

Консультация на тему

« Сохраним здоровье детей»



В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка, стремление к здоровому образу жизни стали занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности не только творческие, гармонично развитые, активные, но и здоровые.

**Что такое здоровый образ жизни? (ЗОЖ)**



*Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей.*

*Здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.*

*Духовное здоровье – умение жить в сочетании с собой и окружающими.*

**Факторы, влияющие на состояние здоровья:**

- образ жизни
- наследственность
- экология
- влияние медицины
- другие

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Такой ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Велика роль семьи в формировании и совершенствовании личности детей. В процессе семейного воспитания дети получают первые уроки жизни, приобретают навыки поведения, представления об окружающем мире и усваивают первоначальные знания о нем. Образ жизни членов семьи, их привычки очень сильно влияют на формирование взглядов и убеждений ребенка. Любые изменения, которые происходят в образе жизни семьи,

отражаются в деятельности и поведении воспитанников.

Следовательно, в семье формируется характер личности, также вырабатываются вкусы и привычки здорового образа жизни, манера безопасного поведения. Ребенком осваиваются общечеловеческие нормы и правила поведения, санитарно-гигиенические привычки, формируются первые устойчивые впечатления об окружающем мире, направленность личности, т.е. определяется сфера наиболее значимых для человека ценностных ориентаций и установок. Формирование здорового образа жизни не осуществляется по частям и только лишь на основе знаний о нем, а носит целостный характер.

**Формирование представлений о здоровом образе жизни включает следующие разделы:**

- Режим дня- это правильное чередование периодов работы и отдыха;
- Культурно-гигиенические навыки, в том числе и личная гигиена;
- Питание – культура поведения за столом, правила потребления пищи.
- Закаливание- повышает устойчивость организма к природным факторам;
- Организация двигательного режима- правильно организованная смена моментов активности и отдыха
- Воспитание положительных эмоций к соблюдению ЗОЖ.

Процесс формирования валеологических качеств дошкольников должен осуществляться также и вне дошкольного учреждения.

**Главная задача родителей и педагогов МДОУ – выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно- гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства**



