**Консультация для родителей.**

**Обучение здоровому образу жизни.**

В детском саду мы приучаем детей к здоровому образу жизни

        Слова «здоровый образ жизни» у всех на слуху. А что это такое? Ученые пишут, что здоровый образ жизни – это активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Сама по себе эта деятельность не появится у вашего ребенка, нужно его научить вести здоровый образ жизни. Лучше всего это получается тогда, когда дошкольник подражает своему любимому взрослому. Например, папа делает зарядку – у сына не возникает даже вопроса, нужно ли это делать, он будет включаться в эту деятельность, потому что хочет быть таким, как папа.

        Воспитатели для дошкольника тоже значимые люди, и мы стараемся сделать все, что в наших силах, чтобы выработать у детей привычку вести здоровый образ жизни. **Как это делаем мы?**

1. **Приучаем детей к рациональному режиму.** Это обоснованный

распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха. Значение режима в том, что при его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья.

        В детском саду режим стабильный и вместе с тем динамичный, чтобы помочь ребенку адаптироваться к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды.

1. **Организуем правильное питание.** Медсестра, администрация, завхоз детского сада следят за тем, чтобы питание не только покрывало расходуемую детьми энергию, но и обеспечивало материал, необходимый для роста и развития всех органов систем. Проверяется выполнение норм продуктов, чтобы обеспечить в правильном сочетании все вещества, которые в состав тканей человеческого организма: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины. Мы кормим детей 4 раза в день.

        Воспитатели учат культуре поведения за столом, формируют привычку садиться к столу чистым, аккуратным, причесанным, обязательно предварительно вымыв руки и насухо вытерев их. Напоминают, что сидят за столом прямо, не горбясь, не наклоняясь в одну сторону. Пищу берут ложкой или вилкой понемногу. Пьют и едят бесшумно. Взял кусочек хлеба, обратно не клади, другой бери после того, как съешь этот. Пальцами в тарелку не лезь – в крайнем случае, ускользающий кусочек колеты можно задержать корочкой хлеба. Приучают не отвлекаться во время еды, не торопиться, выходить из–за стола только после окончания еды.

1. **Обеспечиваем рациональную двигательную активность.**

Двигательная активность обеспечивает человеку выживание. В каждом возрасте она наполняется разным содержанием. Для наших детей обязательными и привычными стали:

* Ежедневная утренняя гимнастика и разминка после дневного сна;
* 2 игровых физкультурных занятия в зале и 2 на площадке детского сада;
* 3 – 4 организованные подвижные игры на площадке ежедневно;
* Самостоятельные игры со скакалкой, с мячом и т.д.
* Музыкально – ритмические упражнения на занятиях музыкой.
* Ежедневные физкультминутки;
* Ежемесячные спортивные развлечения.

Вы, конечно, знаете, что для разных занятий физической культурой в нашем детском саду есть замечательная площадка и спортивный зал.

1. **Закаливаем организм детей.** Система эффективного закаливания

рассматривается нами как система оздоровительно – профилактических воздействий. Что входит в эту систему?

* Элементы закаливания в повседневной жизни (специальные закаливающие процедуры – полоскание рта, воздушные ванны);
* Лечебно – оздоровительные мероприятия – коррегирующие упражнения, самомассаж, дыхательная гимнастика.
* Комплекс психогигиенических и психопрофилактических средств и методов. Создание условий для увлекательной деятельности детей, жизнерадостности, веры в себя, эмоционального комфорта, культуры здорового образа жизни;
* В любое время года – прогулки, сон с доступом свежего воздуха.

Врачебный контроль проводится ежемесячно в каждой возрастной группе в течении всего учебного года. Два раза в год проводится обследование детей на физическую подготовленность и выносливость.

        Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и правильно развиваться каждому ребенку. Меняются времена. Программы и методики, но формирование привычки здорового образа жизни остается лучшей традицией и главным условием воспитания дошкольников в нашем детском саду и, конечно, в нашей группе.