**Муниципальное автономное дошкольное учреждение**

**«Детский сад №12 «Ягодка»**

**Консультация для родителей**

**Тема: « Воспитание у детей дошкольного возраста здорового образа жизни»**

**Воспитатель: Хохлова Марина**

**Владимировна**

**2017г.**

**Консультация для родителей**

**«Воспитание у детей дошкольного возраста**

**здорового образа жизни»**

В настоящее время пути средства оздоровления детей – дошкольников сводится в основном к комплексу профилактических мероприятий, т. е. утверждается принцип «Здоровье – это отсутствие болезней.

Учёнными доказано, что здоровье человека только на 7-8 % зависит только от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут своё начало с дошкольного возраста.

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления, основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т.е. уже с раннего возраста ребенок должен стать психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и родителей, которым к сожалению иногда не хватает соответствующей информацию методах сохранения и защиты здоровья у детей.

**Содержание воспитания здорового образа жизни у дошкольников. Дать представление о человек: о себе, мальчиках и девочках, близких родственниках.**

1. Познакомить с частями тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши, и т.д)
2. Учить детей мыть руки перед едой, после загрязнения, следить за чистотой лица, учить чистить зубы, содержать в порядке нос.
3. Учить пользоваться индивидуальным полотенцем, носовым платком, зубной щёткой, расчёской, соблюдать опрятность в одежде, обуви.
4. Учить тщательно пережёвывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять осанку за столом.
5. Учить детей при появлении болей обращаться за помощью к взрослому.
6. Разъяснять детям важность для здоровья дневного сна, питания, гигиенических процедур, движений, закаливания.
7. Отмечать значение тренировки мышц для здоровья человека.
8. Знать подбор упражнений для того, чтобы стать ловким, сильным, выносливым, быстрым, гибким.
9. Знать правила сохранения правильной осанки и подбор упражнений для укрепления мышц спины, плечевого пояса, позвоночника.
10. Знать упражнения для предупреждения плоскостопия.
11. Учить детей отворачиваться при чихании, кашле, пользоваться при этом салфеткой или индивидуальным носовым платочком.
12. Проявление осторожности в общении с незнакомыми людьми.

Для сохранения психического здоровья необходимо заботиться о профилактике неврозов у детей. Важными факторами профилактики невроза являются психологический климат в семье и в ДОУ, благожелательная психологическая атмосфера в межличностных отношениях и соблюдение правильно организованного гигиенического режима ( гигиена сна, утренняя гимнастика, утренняя вода, процедура, регулярны приём пищи, ежедневные прогулки на свежем воздухе, проветривание).

Одно из главных условий – нормальный ночной сон. Чтобы его организовать необходимо, придерживаться следующих правил:

1. Ребёнка необходимо приучать ложиться в одно и то же время.
2. За час – полтора до отхода ко сну следует уменьшить поток впечатлений (телевизор, радио и т.д)
3. За 30-40 минут до сна можно спокойно погулять
4. Перед сном рекомендуется принимать тёплые ванны продолжительностью 8-10 минут
5. Помещение, в котором спит ребёнок, должно быть хорошо проветрено.
6. Родителям не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни их малыша, и от того, как поведут себя родители в той, или иной ситуации зависит поведение и построение жизненных принципов ребёнка.