**ЗОЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

Очень важно прививать полезные привычки детям младшего возраста. Когда ребенок начинает осознавать себя и свою связь с окружающим миром, его нужно учить здоровому образу жизни. Но делать это нужно осторожно, не перегружая мозг малыша потоком научных знаний, а стараясь выработать в ребенке умение размышлять, чувствовать свой организм и делать соответствующие выводы. Формировать здоровый образ жизни поможет воспитатель в детском саду и родители. Итак, читаем, привитие навыков здорового образа жизни (ЗОЖ) для детей дошкольного возраста.



Здоровый образ жизни для детей Взрослые ответственны за воспитание и здоровье детей. Поэтому именно взрослые должны быть хорошим примером для малышей, чтобы те могли впитывать положительные эмоции и нужные знания. Правила здорового образа жизни малыши должны усвоить до окончания детского сада, поскольку следующий период жизни – очень трудный: адаптация к школе, строгий распорядок дня, новые задания. Конечно, планировать свой день маленькому человеку еще не научиться, но он должен впитать знания о том, что хорошо, а что плохо. Формировать здоровый образ жизни нужно систематически и последовательно. При этом ребенок может не осознавать, что его обучают, он просто получает интересные и важные знания, которые применит на практике:

1.Правила личной гигиены;

2.Уметь жить по режиму дня;

3.Уметь вести себя дома, на улице, с учетом техники безопасности;

4.Знать части тела и внутренние органы и как они работают;

5.Знать правила питания; Понимать, как защититься от простуды;

6.Уметь оказать первую помощь при ушибах и порезах;

7.Знать упражнения для профилактики болезни.

8.Понимать, что опасно, а что полезно.



**В детском саду большое внимание уделяется следующим темам:**

1.Правильное питание.

2.Режим дня.

3.Двигательная активность.

4.Полноценный отдых и сон. .

5.Здоровая гигиена.

6.Психологическая атмосфера, благоприятная для человека.

7.Здоровые привычки, закаливание организма.

**Правила ЗОЖ**

 Ребенок должен усвоить следующие правила здорового образа жизни:

**Первое правило** – для хорошего слуха и чистых ушей:

1.Нельзя ковырять в ушах, можно повредить барабанную перепонку.

2.Вода не должна попадать в уши, это опасно для слуха.

3.Сильный ветер может застудить уши, и они заболят.

4.Уши нужно прятать в шапке. Не любят уши сильный шум.

5.Чтобы уши были чистые, надо чистить их ватной палочкой.

6.Глубоко не толкать, аккуратно чистить.

**Второе правило** – для зорких глаз:

1.Лежа читать и близко смотреть телевизор нельзя.

2.Трогать глаза грязными руками нельзя.

3.Не забывать про гимнастику для глаз.

4.Глаза, брови и ресницы любят умываться.

**Третье правило** – для чистой кожи:

1.Мыло и вода – лучшие друзья кожи.

2.Нельзя кожу колоть и давить на нее.

3.Рану на коже нужно промыть и обработать от инфекции.

4.После ванны нужно хорошо вытереться.

5.Грязное белье опасно для здоровья.

6.Нельзя носить чужую одежду и обувь.

**Четвертое правило** – для подвижности рук и ног:

1.Утренняя гимнастика – закон.

2.Нет — неудобной обуви.

3.Варежки нужны в мороз, в них надо прятать руки.

4 .Длинные ногти – некрасиво и опасно, можно пораниться.

5.Плавание – хорошая закалка.

5.Пятками по песку – все болезни прочь.

**Пятое правило** – для красивой осанки:

1.Позу менять через 15 — 20 минут.

2.Делать физкультуру для мышц спины, живота и позвоночника.

3.Голову класть нужно на невысокую подушку.

4.Тяжесть поднимать нельзя.

5.Нельзя ходить на высоких каблуках.

**Шестое правило** – о правильном питании:

1.Есть по режиму.

2.Нельзя торопиться во время еды.

3.На столе должны быть полезные продукты.

4.На ходу есть нельзя.

5.Холодная и горячая пища не может быть полезной.

6.От переедания болит живот.

**Седьмое правило** – для крепости зубов:

1.Грызть орехи нельзя.

2.Чередовать горячую и холодную пищу нельзя.

3.После каждого приема пищи нужно полоскать рот.

4.Утром и перед сном – чистить зубы.

5.Побывать у стоматолога нужно раз в полгода.

**Восьмое правило** – о правильном отдыхе:

1.Душ перед сном – обязательно.

2.Пить много воды перед сном нельзя.

3.Спать нужно в проветренной комнате.

4.Час до сна – тихий час, без телевизора, компьютера и громкой музыки.

5.Спать нужно в тишине. Ложиться спать и вставать нужно по режиму дня.

**ЗОЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

1. **Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников: что нужно знать родителям**

Дошкольный возраст по утверждению специалистов относится к решающим в создании фундамента психического и физического здоровья ребенка. Как раз до семи лет происходит наиболее интенсивное становление детского организма.  В это же самое время активно формируется характер, привычки, закладываются жизненные приоритеты личности. Именно поэтому весьма и весьма важно в эти годы активно прививать детям основные знания, умения и навыки здорового образа жизни дошкольников.

В современном воспитательном процессе приоритетным направлением в воспитании детей дошкольного возраста является повышение уровня здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни, а также воспитание потребности в регулярных занятиях и получении новых знаний. Стоит заметить, что в этом возрасте у дошкольников отсутствуют такие качества, как:

- усидчивость,

- контроль и коррекция эмоций и настроения,

- способность быстро переключаться с одной деятельности на другую.

Стало быть, перед взрослыми, педагогами и, в первую очередь, родителями, становится задача сформировать в маленьком человеке эти навыки, которые будут способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья малыша.

Родителям дошкольника необходимо усвоить, что здоровье малыша – это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность,  но и закладывание основ будущего благополучия личности ребенка. Исходя из этого основным направлением по укреплению здоровья детей дошкольного возраста, является формирование у дошкольников представления о здоровье, как об одной из фундаментальных ценностей жизни. Воспитатели в детском саду, родители дома должны постоянно учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо.

Родители, бабушки и дедушки должны постоянно прививать малышу правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Это направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Особо пристальное внимание необходимо уделять родителям таким составляющим здорового образа жизни дошкольников:

- Соблюдение режима дня, активности и сна.

- Двигательная активность, прогулки, подвижные игры на свежем воздухе.

- Правильное, здоровое питание.

- Соблюдение правил гигиены. Прививание ребенку любви к физической чистоте. Обучение следить за своим телом.

- Закаливание. Формирование способности организма противостоять неблагоприятным природным факторам.

Основные задачи для родителей по формированию основ здорового образа жизни у дошкольников:

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников должно проводится постоянно без выходных и праздничных дней.

Ребенок с младенчества должен усвоить, что здоровым быть хорошо, а болеть плохо. Чтобы всегда быть здоровым он должен соблюдать определенные правила и не делать того, что может привести к болезни или травмам.

Малыш всегда следует образу жизни старших, мамы и папы. Поэтому родители, в первую очередь, сами должны вести здоровый образ жизни и не подавать плохой пример своему чаду.

Таким образом, комплексный подход в формировании культуры здорового образа жизни  у дошкольников позволит привить им необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей их жизни.