**Родителям на заметку**

**Здоровый образ жизни**

Самым близким и родным людям мы всегда желаем счастья.

«Девять десятых нашего счастья зависят от здоровья человека» (Артур Шопенгауэр).

Счастье родителей — это воспитанные дети.

Что главное в воспитании детей? На этот вопрос можно дать много ответов. Но одно бесспорно: ребенок должен расти здоровым.

«Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье» (Генрих Гейне).

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и

здоровым» (Жан Жак Руссо).

Здорового ребенка легче воспитывать, легче обучать. У него быстрее устанавливаются все необходимые умения и навыки.

Одной из важнейших задач образовательной области "Физическое развитие" ФГОС ДО является формирование навыков здорового образа жизни, овладения его элементарными нормами и правилами.

Знаменитый доктор Н. М. Амосов в свое время писал:

«Принцип здорового образа жизни, принцип оптимальных физических нагрузок, человек должен усваивать как элементы культуры в худшем случае со школьной скамьи, в лучшем - еще раньше, в семье, в детском саду…».

***Что же такое здоровье?***

**Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов (Всемирная Организация Здравоохранения).

Как видно из определения, не только медицинские факторы влияют на состояние здоровья. На состояние здоровья влияют:

1**.Наследственность**– это совокупность природных свойств организма, передаваемых из поколения к поколению.

2**.Медицина** – это сфера жизни общества, работники которой заняты лечением болезней и их предупреждением.

3.**Образ жизни** – это совокупность способов и форм жизнедеятельности, присущая той или иной личности, группе, обществу.

4.**Экология** – это наука об отношениях растительных и животных организмах друг к другу и к окружающей их среде.

Учеными доказано, что з**доровье на 50%** зависит от того, какой **образ жизни** ведет человек.

**Образ жизни** - это совокупность способов форм жизнедеятельности, присущая той или иной личности, группе, обществу.

**Здоровый образ жизни** - это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют все возможности организма.

Изучением вопроса здоровья и его проблем занимается наука **валеология**– наука о формировании биологической и социальной адаптации человека к окружающей среде на основе оздоровительных технологий и здорового образа жизни.

**Валеология** представляет собой совокупность научных знаний о **формировании, сохранении и укреплении здоровья.**

Какие же факторы необходимы для обеспечения ЗОЖ дошкольников?

**Факторы, влияющие на здоровый образ жизни:**

1. Режим дня

2. Сон

3. Питание

4. Гигиена

5. Движение

6. Эмоциональное состояние

**1.Режим дня**- это четкий распорядок жизни в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности.

Соблюдение режима дня - одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. Режим дня имеет гигиеническое и воспитательное значение, формируются культурно-гигиенические навыки, и осуществляется охрана организма от переутомления и перевозбуждения. При четком выполнении режима дня у ребенка формируются качества: организованность, самостоятельность, уверенность в себе.

**2. Сон**-один из важнейших составляющих режима дня и здорового образа жизни. Под понятием сон подразумевается физиологическая защита организма, потребность в нем обусловлена сложными психическими процессами. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных сил организма  и снижению защитных сил организма. Режим сна детей складывается из ночного - примерно десять часов тридцать минут, и дневного сна - примерно два часа.

**3.Питание-** это пища, еда, т.е. специальная энергия для нормального функционирования человека. Питание -это одно из важнейших условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности. Все жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от того, как строится питание с первых дней жизни.

**4.Гигиена**-это раздел медицины, изучающий условия сохранения здоровья, а также система действий, мероприятий, направленных на поддержание чистоты, здоровья. Гигиенические навыки - это навыки по соблюдению чистоты тела, культуры еды, аккуратного и бережного обращения с вещами личного пользования, поддержание порядка в окружающей обстановке. Гигиенические навыки включают в себя:

• Закаливание,

• Занятия физическими упражнениями,

• Уход за телом,

• Использование рациональной одежды и обуви.

**5.Движение**- это состояние, противоположное неподвижности, покою, это биологическая потребность растущего организма, от степени, удовлетворения которой зависит здоровье детей.

«Самое дорогое у человека – это движение». (И.П.Павлов).

Движения улучшают работу опорно-двигательного аппарата, увеличивается сила, объем, эластичность мышц.

Недостаток движений приводит к гиподинамии. В результате наблюдается понижение умственной и физической работоспособности, более быстрая утомляемость, снижение сопротивляемости организма к вредным влияниям внешней среды, приводящее в дальнейшем к развитию заболеваний сердечно-сосудистой и нервной системы, органов дыхания и пищеварения.

Не зря день начинается с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика - это первый шаг к твердому распорядку, к умению правильно распределять свое время. Кроме утренней гимнастики ежедневно мы организовываем игровую двигательную деятельность: физкультурные занятия, физкультурные минутки, пальчиковую, зрительную, артикуляционную, релаксационную гимнастики, подвижные игры, малоподвижные игры и хороводы, спортивные игры, спортивные упражнения, элементы эстафет и соревнований, развлекательные аттракционы и т.д.

**6**. **Эмоциональное благополучие детей.** Проводя в детском саду большую часть времени, находясь в постоянном контакте со сверстниками и взрослыми, дети могут испытать серьезные психические нагрузки. Основным условием профилактики эмоционального неблагополучия является создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением.

В своей ежедневной работе мы создаем условия для соблюдения вышеперечисленных составляющие факторы ЗОЖ возможно и необходимо соблюдать не только в дошкольном учреждении, но и дома.

Каждый ребенок должен расти здоровым, но, чтобы этого добиться, надо приложить определенные усилия не только педагогам ДОУ, но и родителям, и самому ребенку.

**Навыки ЗОЖ, полученные в детстве, помогут сохранить здоровье на всю жизнь!**

«Да, что знаешь в детстве - знаешь на всю жизнь, но и: чего не знаешь в детстве - не знаешь на всю жизнь» (М. Цветаева).