**Рекомендации для родителей**

**по формированию здорового образа жизни у дошкольника.**

Охрана здоровья у подрастающего поколения в нашем обществе имеет большое значение, так как в этот ответственный период жизни человека-период детства - формируется его физическое и психическое здоровье, закладываются основы нравственной личности.

**Какие же это условия:**

Основные из них, по нашему мнению, - здоровый образ жизни семьи, обеспечение возрастного режима и рационального питания, нормального физического и нервно – психического развития, гигиеническое воспитание и обучение детей. На создание этих условий направлены все усилия работников дошкольных учреждений.

Родители призваны…. воспитывать детей в духе уважения и любви к труду, подготавливать их к общественно полезной деятельности, приучать к порядку, дисциплине, соблюдению норм жизни нашего общества, заботиться об их физическом развитии и укреплении здоровья… своим отношением к труду и общественным обязанностям показывать детям пример во всём…

**Физическая культура – залог здоровья.**

Забота об обеспечении достаточного количества движений ребенка должна начинаться в семье в период новорожденности. Одним из средств физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста является физическая культура. Она включает массаж (оказывает на организм разнообразное влияние, назначается в зависимости от физиологических особенностей ребенка) и гимнастику (делится на активные упражнения, произвольные упражнения, которые ребенок делает самостоятельно; рефлекторные – возникают непосредственно в ответ на раздражения кожно-мышечно-нервного аппарата ; пассивные упражнения производит взрослый, физкультурные занятия (включают в себя игровые элементы, используя специальные пособия, подвижные игры, спортивные упражнения, а так же закаливания. Физическая культура для дошкольников – это утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные упражнения.

Утренней гимнастике принадлежит большая воспитательная и оздоровительная роль. Систематические занятия утренней гимнастикой способствует развитию у детей правильной осанки, тренируют и усиливают деятельность всех органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и т. д., подготавливает организм ребенка к тем нагрузкам , которые предстоит ему преодолевать в процессе деятельности в течение дня. Утренняя гимнастика включает ходьбу, бег, подпрыгивания, упражнения для разных мышечных групп.

Родители должны быть знакомы с проведением основных упражнений для того, что бы и дома можно было включать их в утреннюю зарядку.

Физкультурные занятия – это форма учебных занятий, обязательная в детских дошкольных учреждениях. В каждой возрастной группе решаются определенные программные задачи овладение детьми навыками основных движений: ходьба, бег, прыжки в длину, высоту, метание в цель, в даль, лазание и т. д.

Спортивные упражнения включают катание на санках, ходьбу на лыжах, бег на коньках, езду на велосипеде, игру в городки и серсо. Все виды перечисленных спортивных упражнений широко используются родителями, когда ребенок дома – выходные, праздничные дни. Поэтому важно, что бы родители знали о допустимой длительности этих занятий, так же о том, какое благотворное воздействие оказывают спортивные упражнения на детский организм.

**Закаливание.**

Закаливание – один из основных способов повышения сопротивляемости организма к колебаниям температуры внешней среды, а, следовательно, к простудным заболеваниям.

Солнце, воздух и вода – факторы, при систематическом воздействии которых повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям (холод, жара, дождь и другие).

Существует несколько принципов, которые необходимо соблюдать для получения положительного эффекта от закаливания, независимо от возраста ребенка или от действующих факторов закаливания.

**1.** Систематичность применения закаливающих процедур во все сезоны года. При проведении закаливающих процедур, происходит тренировка сосудов кожи, причем они приобретают способность суживаться до оптимальных пределов под воздействием холода и расширяться по окончании этого действия.

**2.** Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия. Важность этого принципа определяется самой сущностью закаливания – организм постепенно приспосабливается к необычным условиям. Резкое охлаждение, превышающее возможности организма противостоять такому неблагоприятному фактору, не только не принесет пользы, а, наоборот, может способствовать заболеванию ребенка. Привычка к холодным воздействиям должна воспитываться последовательно и постепенно. Особенно важна эта постепенность для детей раннего возраста.

**3.** Учет индивидуальных особенностей и эмоционального состояния ребенка. Какие бы средства закаливания не применялись, всегда надо учитывать возраст ребёнка, состояние его здоровья, условия жизни, среду и индивидуальные свойства его организма. Имеют значения и особенности высшей нервной деятельности.

Если ребёнок легко возбудим, ему более полезны успокаивающие процедуры. Детям вялым, пассивным нужны бодрящие, возбуждающие процедуры. Ослабленные дети, больше чем другие нуждаются в закаливании и для них приемлемы почти все виды процедур, но к их проведению надо подходить более осторожно.

Закаливание – это не только обтирание или обливание, но и повседневные обычные процедуры, не требующие специальной организации, дополнительного времени: нахождение в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, окне, активные занятия физической культурой на площадке. Хорошее средство укрепления здоровья – закаливание водой. Дети любят играть с нею; такие занятия улучшают настроение, вызывают у ребенка радостные эмоции, это надо использовать для оздоровления организма, начинать водные процедуры лучше в теплое время года. Умывать ребят прохладной водой. В начале мыть руки до локтей, затем шею и лицо. Наиболее сильным оздоровительным и закаливающим средством является купание в водоеме, для здорового ребенка оно допустимо в возрасте от двух лет при температуре воздуха +25-28 градусов и воды не менее +22 градуса. Необходимо помнить, что закаливающий эффект применяемых воздействий зависит от систематичности, непрерывности использования, постепенно нарастающей интенсивности процедуры, учет индивидуальной чувствительности ребенка.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно возникающая их совместная деятельность.

**Совместный активный досуг:**

**1.** способствует укреплению семьи;

**2.** формирует у детей важнейшие нравственные качества;

 **3.** развивает у детей любознательность;

**4.** приобщает детей к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение;

**5.** расширяет кругозор ребенка;

 **6.** формирует у ребенка первичные представления об истории родного края, традициях, культуре народа;

**7.** сближает всех членов семьи (дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу).