**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

**«ФОРМИРУЕМ ПРИВЫЧКУ ЗОЖ».**

****

 **Здоровье** — это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности.

 Дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

 Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

 **Здоровый образ жизни** — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни. **Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:**

* Занятия физкультурой, прогулки,
* Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна
* дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить, умения отличать ложь от правды
* Бережное отношение к окружающей среде, к природе
* Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение
* различных рекомендации, прохождение медосмотра детей ежегодно – узкими специалистами (стоматолога, хирурга, лор, окулист)
* Формирование понятия «не вреди себе сам».

 **Возраст с 4 до 7 лет** является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

 Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

 Таким образом, чтобы дети были здоровы, необходимо их научить безопасности в современных условиях, осознанному отношению к своему здоровью, т.е. адаптировать детей к тем условиям, что их может ожидать или непременно будет ожидать. И, конечно, же, необходимо воспитывать потребность детей к здоровому образу жизни, научить их правильно относиться к своему здоровью.

Поэтому необходимо выполнять **следующие задачи:** развивать осознанное отношение к своему здоровью; формировать потребности в здоровом образе жизни; продолжать создавать условии для охраны жизни и укрепления здоровья детей.