**Консультация**

**«О здоровом образе жизни»**

   Период дошкольного детства – это на самом деле быстро заканчивающийся промежуток в жизни каждого человека. Одной из основных целей в этот период является формирование привычки к здоровому образу жизни. Ведь гармоничное развитие ребенка в будущем возможно только при условии, что он будет здоровым.      Поэтому именно в период дошкольного возраста и должно формироваться психическое и физическое здоровье малыша. На протяжении первых семи лет жизни, маленький человек должен пройти определенный путь развития, который потом никогда не повторится на протяжении всей последующей жизни. И именно он и должен заложить понятие про здоровый образ жизни для детей дошкольников.

     Кроме того в этот период наиболее интенсивно происходит развитие органов, становление функциональных систем организма, формируются основные черты личности, характера, восприятия себя и окружающих. Именно поэтому нужно с самого раннего возраста приучать детей к заботе о своем здоровье, развивать у них положительное отношение к себе и жизни и желание к саморазвитию и самосохранению.

     Важно отметить, что работа в этом направлении должна осуществляться педагогами совместно с семьей. Так как именно семья играет важную роль в организации здорового образа жизни ребенка. Но нельзя забывать и о том, что мнение профессионального педагога также необходимо внимательно выслушивать и адекватно на него реагировать. Здесь важно понимать, что для полноценного развития ребенка нужны оба звена, поскольку каждое из них имеет свои функции и они не могут заменять друг друга.

    Основной задачей семьи и педагогов в это время является приобщение ребенка к здоровому образу жизни, а именно: способствовать формированию разумного отношения к своему организму, ведению здорового образа жизни с самого раннего детства, получению знаний, навыков, основных санитарно-гигиенических норм.

      Ведение здорового образа жизни для ребенка должно стать самой важной жизненной привычкой впоследствии. В связи с этим, основная задача детского сада и семьи, используя разнообразные формы работы, формировать основы здорового образа жизни. Поэтому именно в семье и дошкольном учреждении у ребенка нужно сформировать и развить понятие ценности здоровья, побуждать самостоятельно и активно сохранять и приумножать его.

     Также важно помнить, что педагоги и родители не должны задавить ребенка слишком большим количеством новой и пока еще неосознанной информации. А наоборот, дать возможность подумать, проанализировать, прислушаться к своему организму, научиться мыслить.

     Здоровый образ жизни – это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях. Ведь дети могут оказаться в абсолютно неожиданных ситуациях, и основная цель тут – развить у них самостоятельность, ответственность, а иногда и автоматизм. Всё, чему родители и педагоги учат детей, должно применяться ими в реальной жизни. Например, навык мытья рук по приходу домой с улицы, перед и после похода в туалет, после ползанья по полу, перед едой и так далее.

     При воспитании детей дошкольного возраста, очень важное значение имеет формирование у них культурно-гигиенических навыков, которые необходимо заранее хорошо спланировать, продумать и организовать.

      Так с раннего детства нужно приучать ребенка к тому, что такие вещи, как расческа, постель, носовой платок, полотенце, зубная щетка, должны быть индивидуальными и никогда не должны передаваться, кому бы то ни было.