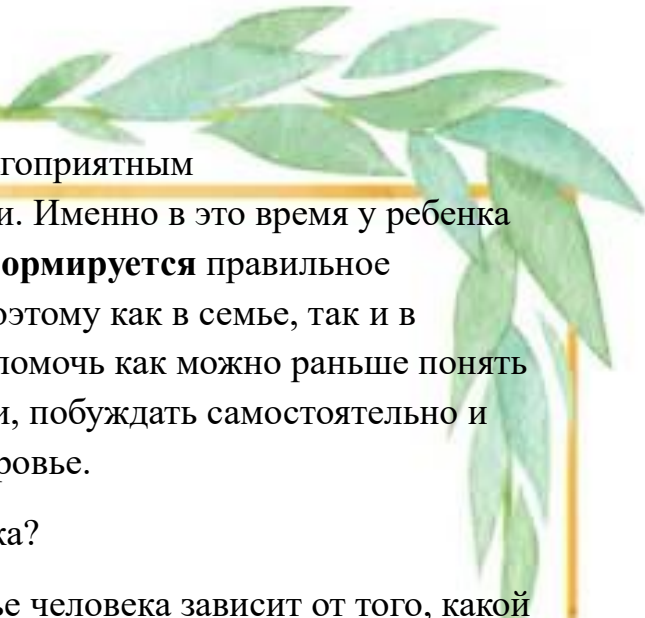


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
комбинированного вида детский сад №5

Консультация для родителей
«ЗОЖ: формируем у детей полезные привычки»

Подготовила: воспитатель
Аверкина Д.А.

Лебедянь, 2026



Дошкольный период является наиболее благоприятным для **формирования** здорового образа жизни. Именно в это время у ребенка происходит осознание собственного «Я», **формируется** правильное отношение к миру, окружающим людям. Поэтому как в семье, так и в дошкольном учреждении ребёнку должны помочь как можно раньше понять ценность здоровья, осознать цель его жизни, побуждать самостоятельно и активно сохранять и приумножать своё здоровье.

От каких факторов зависит здоровье ребёнка?

Статистика утверждает, что на 50% здоровье человека зависит от того, какой образ жизни он ведёт, т. е. от него самого, на 20%-от наследственных факторов, на 20%-от условий внешней среды (экологии, и на 10% -от работы системы здравоохранения. Именно на 50% состояния здоровья подрастающего поколения мы, педагоги и **родители** можем и должны повлиять.

Само понятие «здоровье» имеет несколько определений и **формируется** как результат взаимодействия внутренних (*пол, наследственность, возраст*) и внешних (*социальных, природных*) компонентов:

Физическое здоровье-степень и уровень роста и развития органов и систем организма.

Психическое здоровье-состояние психической сферы человека, его душевное равновесие, комфорт.

Соматическое здоровье-биологическая программа индивидуального развития, текущее состояние органов и систем организма.

Нравственное здоровье-система установок, ценностей, мотивов поведения в обществе.

Привычка к здоровому образу жизни-основная, главная, жизненно важная **привычка**, которая должна объединять в себе результат решения образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач. Поэтому необходимо использовать различные **формы** работы в ДОУ и в семье для того чтобы именно в дошкольном детстве заложить основы ЗОЖ.

В нашем дошкольном учреждении **формирование потребности у детей в здоровом образе жизни осуществляется по нескольким направлениям**:

1. **Формирование привычки** к ежедневным занятиям зарядкой и физкультурой (двигательный режим обеспечивается в НОД, самостоятельной



и совместной деятельности, для этого спортивный уголок пополняется в том числе различными нестандартными пособиями и атрибутами).

2. **Формирование понятия о том, что вредно, что полезно** для организма человека. (режим дня, питание, закаливание, навыки безопасного поведения в быту, на улице, на природе и т. п.), пополнение РППС, беседы, проекты, игры, пособия, проблемные ситуации и др.

3. **Формирование** культурно-гигиенических навыков. Закрепление полученных навыков **приводит к формированию привычки**, что в свою очередь имеет положительное влияние на **формирование ЗОЖ (формы организации так же используются различные: д\и, С. Р. И., игры-упражнения, беседы, чтение художественной литературы наблюдения, рассматривание и т. д.)**

4. **Формирование потребности родителей** в укреплении и сохранении здоровья **детей**, в качестве личного примера (Периодически организуются **консультации**, анкетирование, выпуск памяток по ЗОЖ, совместные мероприятия, для повышения компетентности **родителей в данном вопросе.**

Нет задачи важнее и сложнее, чем вырастить здорового человека и главными помощниками и союзниками в этом вопросе должны стать **родители и педагоги.**

Основные компоненты ЗОЖ, которым необходимо уделять особое внимание в семье при **формировании у детей здоровьесберегающих навыков:**

Необходимость занятия физкультурой и спортом;

Ежедневные прогулки на свежем воздухе, закаливание;

Рациональное питание;

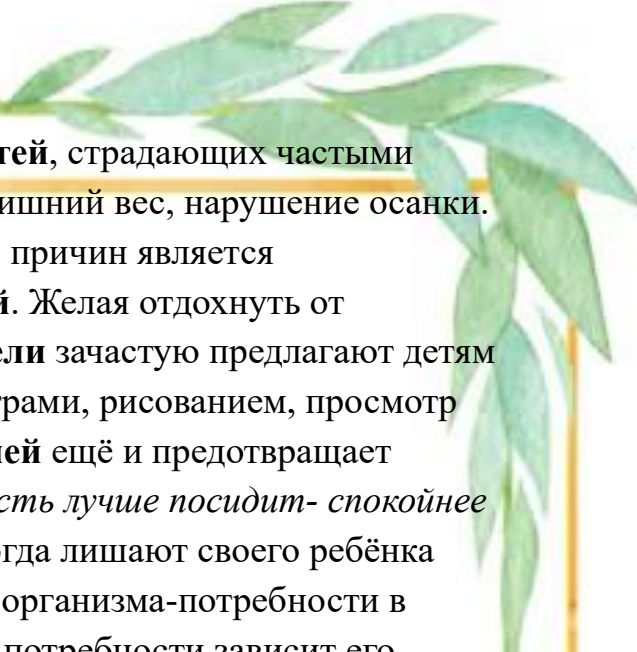
Соблюдение режима дня;

Соблюдение правил личной гигиены;

Медицинское воспитание **детей** (*понимание важности своевременного обращения к врачу и т. п.*);

Положительный эмоциональный настрой, дружелюбное отношение к окружающим;

Бережное, внимательное отношение к окружающей среде.



В последнее время возросло количество **детей**, страдающих частыми простудными заболеваниями, имеющими лишний вес, нарушение осанки. Одной из провоцирующих такую ситуацию причин является малоподвижный образ жизни наших **детей**. Желая отдохнуть от напряженного рабочего дня, многие **родители** зачастую предлагают детям занятия с настольными, компьютерными играми, рисованием, просмотр телевизора, что так, же по мнению **родителей** ещё и предотвращает возможные травмы от подвижных игр. *«Пусть лучше посидит- спокойнее будет»*-рассуждают **родители**, то время, когда лишают своего ребёнка главной врождённой потребности детского организма-потребности в движении. Именно от удовлетворения этой потребности зависит его здоровье, **формирование** и функционирование всех систем детского организма. Движение в детском возрасте - это ещё и способ познания мира, ориентировки в пространстве. Поэтому очень важно стремиться изменить пассивный, малоподвижный образ жизни, на активный, здоровый, проявляя заботу и любовь к своему здоровью и здоровью своих **детей**, научиться выделять важное, **полезное** и избавляться от лишнего и вредного, таким образом приобщая своих **детей** к здоровому образу жизни.

Здоровый образ жизни-это не просто сумма усвоенных знаний, а адекватное поведение человека в различных жизненных ситуациях, в некотором смысле- стиль жизни. Всё чему мы учим **детей** они должны уметь применять на практике, в реальной жизни, вести себя самостоятельно и ответственно в различных неожиданных ситуациях дома, на улице и т. д.

