

## **Здоровый образ жизни – это важно для всех.**

Эффективность формирования здорового образа жизни напрямую связана с участием детей и их родителей в этом процессе. Важным является формирование у дошкольника активной позиции по отношению к собственному здоровью. Успех в этой области напрямую зависит от взрослых — родителей и педагогов.

Сегодня важно взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и своих детей. Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте. К сожалению, в силу развитого культурного уровня нашего общества, здоровье ещё не стоит на первом месте среди потребностей человека. Поэтому многие родители должны служить для ребенка положительным примером здорового образа жизни. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? Необходимо активно использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух, фитонцидные свойства растений, так как естественные силы природы представляют собой привычные компоненты окружающей среды и необходимы для жизнедеятельности организма.

Родителям дошкольника необходимо усвоить, что здоровье малыша – это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность, но и закладывание основ будущего благополучия личности ребенка. Исходя из этого основным направлением по укреплению здоровья детей дошкольного возраста, является формирование у дошкольников представления о здоровье, как об одной из фундаментальных ценностей жизни. Воспитатели в детском саду, родители дома должны

постоянно учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо.

Здоровье – это не только отсутствие болезненного состояния, оптимальной работоспособности, эмоционального тонуса, но и фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду, являются формирования у них представлений о здоровье- одной из главных ценностей жизни. Педагоги и родители должны научить ребёнка правильному выбору в любой ситуации. Только полезному для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребёнку с малых лет правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Эти задачи должны решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Взрослые окружающие ребенка должны не только давать знания, но и обучать детей тому, как их использовать: разумно относиться к своему здоровью, определять угрозы, различать что хорошо, а что вредно для организма, проявлять любопытство в отношении здоровья, быть в состоянии предотвратить ситуации, которые угрожают здоровью, без напоминания соблюдать аккуратность, чистоту, культурные и гигиенические навыки. Следует помнить, что личный пример педагогов ДООУ и пример родителей имеют большое значение в этом.