**Консультация для родителей и воспитателей дошкольных учреждений.**

**Формирование навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в условиях дошкольного образовательного учреждения**

 **Подготовил: воспитатель Горемыкина И.А.**

**Дошкольное образование** направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста». / Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской федерации» № 273-ФЗ от 1 сентября 2013 года. Статья 64 п. 1 Дошкольное образование.
**Дошкольное образование**-очень короткий период в жизни человека. **Формирование привычки к здоровому образу жизни**-одна из ключевых целей в системе дошкольного образования. И это вполне объяснимо-только здоровый ребенок может развиваться гармонично. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия является основной задачей Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. **До семи лет ребенок проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни.** Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и к окружающим.

Именно поэтому с раннего возраста необходимо приобщать ребенка к заботе о своем здоровье, воспитывать у него заинтересованность и активность в саморазвитии и самосохранении.

Работа в этом направлении целесообразна только **совместно с семьей**, так как важным субъектом начального звена системы является семья. Она создает условия для первичной ориентации детей в организации здорового образа жизни. Семья остро нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства. Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка.

**Главная задача воспитателя и родителей** в работе по приобщению к здоровому образу жизни-формировать разумное отношение к своему организму, учить вести здоровый образ жизни с раннего детства, владеть необходимыми санитарно-гигиеническими навыками. Родители должны поддерживать в домашних условиях принципы формирования здорового образа жизни в оптимальном сочетании со всеми здоровьесберегающими мероприятиями, проводимыми в детском саду.

**Привычка к здоровому образу жизни**-это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. Именно в семье, в дошкольном образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить ребенка самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровья.

**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 детей научим, они должны применять в реальной жизни.**

**Формирование культурно-гигиенических навыков** у детей дошкольного возраста является одной из самых актуальных при воспитании детей этого возраста. И насколько она изначально продумана, спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а также воспитанию культуры поведения. Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья. Необходимо приучать ребенка к гигиеническому индивидуализму: своя расческа, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, свое полотенце, своя зубная щетка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

В детском саду воспитатель приучает воспитанников заботиться о своем здоровье и о здоровье окружающих, формирует навыки личной гигиены, дают знания о здоровой пище, ориентирует детей на здоровый образ жизни. **Пути решения задач:** непосредственно образовательная деятельность, игры-занятия, изобразительная деятельность, прогулки, гигиенические процедуры, закаливающие мероприятия, игры, спортивные мероприятия, праздники, беседы, чтение литературы, использование эмоционально-привлекательных форм. Обучение следует организовывать не только на занятиях, но и во всех режимных моментах, когда возникают ситуации, наталкивающие детей на принятие решения об этой проблеме. Несомненно, главными союзниками в этой работе должны быть родители. С первых дней знакомства с ними, воспитатель показывает и рассказывает все, что ждет их детей в детском саду, обращая особое внимание на вопросы, связанные со здоровьем детей. Выслушивает их просьбы относительно питания, сна, одежды ребенка. **Все медицинские и закаливающие процедуры проводятся только строго с согласия родителей.** В первую очередь следует направить работу и доказать, что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей.
**Семья и детский сад-два воспитательных института**, каждый из которых обладает своим особым содержанием и дает ребенку определенный социальный опыт.

В этих целях широко используются различные **формы сотрудничества:** беседы, консультации, семинары, родительские собрания, совместные праздники, анкетирование. Проведение дней открытых дверей с демонстрацией методов и приемов работы с детьми, показ разных видов физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста. Привлечение родителей к участию в жизни детского сада.

Красочные наглядные стенды знакомят родителей с жизнью детского сада, с Конвенцией о правах ребенка, с возрастными особенностями детей.

В уголках для родителей размещена информация практической направленности с использованием интересных фактов, рекомендации воспитателя и специалистов. В результате такой работы, с использованием различных форм и методов общения с родителями, повышается педагогическая грамотность родителей; повышается культура межличностного взаимодействия детей в детском саду. Таким образом, **работа в тесном взаимодействии с родителями по вопросу формирования здорового образа жизни у детей** дошкольного возраста **приносит положительные результаты**, предложенные пути по данному вопросу являются эффективными и позволяют решить одну из важнейших задач, предписанных федеральным государственным стандартом дошкольного воспитания.