**Культура здорового образа жизни**

 «То, что упущено в детстве, никогда не возместить в годы юности,  и тем более в зрелом возрасте».  В.А.Сухомлинский

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребенка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать?

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Дошкольный возраст — самый поддающийся воздействиям период. В этом возрасте ребёнок быстро обучается и усваивает нормы поведения, осознание своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям, разумное отношение к своему здоровью, развивается самостоятельность и ответственность.

Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнения. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны.

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

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни.

Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- Занятия физкультурой, прогулки.

- Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна.

- Правильное питание обеспечивает нормальное течение процессов роста и развития организма, а также сохранение здоровья. Правильная организация питания имеет большое значение для развития детского организма, в предупреждении и лечении многих заболеваний.

**Здоровые родители – здоровые дети**

*Начало обучения здоровому образу жизни у детей начинается с того, что они берут пример с собственных родителей. Физиологические особенности организма ребёнка заложены уже на генетическом уровне. Но как сделать первые шаги в обучении ребёнка занятиям спортом? Здесь есть множество советов и рекомендаций, однако неизменным остается одна прописная истина – только у здоровых родителей может быть здоровый ребёнок.*

Правильное воспитание ребёнка начинается с собственного примера. В современном мире ни у кого из родителей не должно быть дефицита в подобного рода рекомендациях – как выбрать секцию, как выстроить график тренировок, чем лучше всего заниматься но, несмотря на бесчисленные рекомендации врачей и тренеров, детей с проблемным здоровьем почему-то не убавляется.

В последнее время просто катастрофически увеличилось количество заболеваний сердечнососудистой системы, но самое печальное то, что возраст болеющих неуклонно понижается – всё больше детей страдают болезнями, присущими в прошлом только взрослым.

На такое развитие событий оказывают влияние 2 фактора – проблемы с окружающей средой и генетическая наследственность. В мире на сегодняшний день около 35% детей имеют проблемы с избыточным весом. Большинство из них по достижению взрослого возраста не избавятся от проблем ожирения, что автоматически записывает этих детей в разряд «группы риска» сердечнососудистых заболеваний.

Важно понимать, что для детского организма не подходят методики питания и тренировок, которыми привыкли пользоваться мы, взрослые. Больше времени на подвижные игры, и активный образ жизни помогут любому ребёнку избавиться от лишних килограмм. В детстве это сделать гораздо проще! Не забывайте, что у ожирения и гипертонии тесная связь, поэтому контролируйте свой вес и вес ваших детей.

**Активный образ жизни – первая задача!** Чем подвижнее ваш ребёнок, тем лучше. Вы, на самом деле, должны этому радоваться! Если же ваш сын или дочь ведёт пассивный образ жизни – это повод задуматься. В детстве малоподвижные дети рискуют заработать на будущее артериальную гипертонию, ишемические болезни сердца и целый ворох иных проблем со здоровьем. И всё это закладывается чуть ли не с первых лет жизни ребёнка его малоподвижным поведением.

Но есть еще и чисто экономические факторы, влияющие на здоровье ребёнка – если в мегаполисах проблем со спортивными секциями нет (даже долгая дорога до места тренировка не должна быть помехой), то в маленьких городах и в глубинке России с детским спортом настоящая беда. Конечно, в школе появляется некое подобие активного образа жизни, но к этому времени ребёнок уже имеет чёткие предпочтения и придерживается определённого мышления касаемо физкультуры.

**Зима.** Если в жаркое время года человек склонен больше двигаться, нежели чем вести пассивный образ жизни, то зимой ситуация приобретает иной поворот. Конечно, все дети индивидуальны и каждый организм уникален в плане развития. Помните, что зимой ребёнка нужно одевать так, чтобы он не мёрз, но при этом имел возможность активно двигаться.

Однако не спешите толкать вашего ребёнка в прорубь (для закаливания) посредине января. Всё хорошо в меру.

**Родители, а теперь о вас**.… К сожалению, на работе нам ставят такие условия, что по возвращению домой, нет никакого желания заниматься спортом. Запомните раз и навсегда – ваш ребёнок пристально наблюдает за вами с самого детства – он еще не обладает способностью анализировать что-то, но на подсознательном уровне малыш начинает перенимать ваше поведение. Вам придётся встать с малышом рядом и выполнять то же, что и он. Проблема заключается в том, что со временем человека всё сложнее и сложнее заставить поменять свои взгляды на жизнь. И корень проблемы в том – как внедрить в семью модель здорового образа жизни – только во взаимодействии всех её членов можно добиться успеха в формировании правильного представления ребёнка о спорте и здоровье в целом.

**Семейный спорт – главное решение проблем.** Если родители выполняют вместе с ребёнком упражнения (по очереди, например) – это является гарантом того, что малыш и в школе и в университете продолжит заниматься физическими тренировками – даже без вашего участия. Будьте терпеливы с детьми – то, что для вас естественно и очевидно, для ребёнка может быть непонятно. Оптимальное время тренировки – 30 минут в день. Такого времени будет вполне достаточно, чтобы ребёнок получил достаточно нагрузки на организм. Вместо того чтобы отрываться на ребенке и скидывать на него ваш негатив, попробуйте (контролируя свои эмоции) поиграть в какую-нибудь подвижную игру – это может быть, футбол, бадминтон или даже просто совместная пробежка. Учёными давно установлено, что стрессовое напряжение отлично снимается занятиями спортом. Например, если вы в гневе, попробуйте отжаться 30 раз. Вот увидите – гнев испарится! Научите этому приёму вашего ребёнка! Ему будет полезно контролировать свои эмоции, и направлять энергию в нужное русло.

**Спорт – лучший антидепрессант**. Эмоциональные нагрузки чрезвычайно сильны. Информация давит на нас с каждым днём все сильнее. Когда на ребёнка обрушивается целый шквал школьной программы в совокупности с непониманием некоторых предметов… в этой ситуации еще не научившемуся мудростям жизни малышу трудно самостоятельно расставить акценты. Если ваш сын или дочь будет обладать хорошим здоровьем, двигаться каждый день, то любая проблема будет решаться с наименьшими нервными потерями. Не забывайте, что у детей свои переживания и свои неприятности. Обязательно научите их правильному отношению к таким проблемам – только спорт может стать «противовесом» депрессии и расстройствам. Когда ребёнок опробует этот принцип на собственном опыте, он уже никогда не откажется от спорта.

*Приучение ребёнка к здоровому образу жизни – это не только физические упражнения и активность на каждый день. Это еще и правильное разъяснение малышу плюсов занятий спортом. Вы должны уделять достаточно времени тому, чтобы ребёнок понял истинный смысл тренировок. Спорт не должен быть для детей наказанием или приказом, упражнения и зарядка должны стать для малыша необходимостью. А ваша задача, как родителя, состоит в том, чтобы ребёнок это правильно понял и полностью осознал.*

**Дошкольные организации +семья = здоровые дети**