**Консультация**

**«Приобщение детей к здоровому образу жизни»**

Нормой жизни и поведения каждого человека должно быть сознательное и ответственное отношение человека к здоровью как к общественной ценности. Бесспорно, что уровень и продолжительность жизни человека, а также состояние его здоровья во многом определяются моделью поведения, формируемой в детстве. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека - осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды. Люди являются частью природы. Мы все отвечаем за то, чтобы природа сохранилась везде на нашей планете: в лесу - куда мы ходим отдыхать; в реке - где мы плаваем; в городе - где мы живем. Мы должны заботиться о себе, о своем здоровье, окружающих людях, чистоте воздуха и воды.

Здоровье - одна из главных ценностей в жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач в образовательной деятельности, в играх, в спорте. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе, но если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: «педагогика оздоровления», в основе которой лежат представления о развитии здорового ребенка, здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьсбережения.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте мы применяем следующие группы средств:

**Средства двигательной направленности:**

* Физические упражнения;
* Физкультминутки;
* Эмоциональные разрядки;
* Гимнастика *(оздоровительная после сна)*;
* Пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
* Подвижные и спортивные игры;
* Самомассаж;
* Психогимнастика.

Конечно, без совместной работы с родителями, педагогам трудно прийти к хорошим результатам. Родители должны активно принимать участие в спортивных совместных мероприятиях, экскурсиях, походах, направленных на оздоровление детей. На родительских собраниях, индивидуальных консультациях учим оценивать здоровье ребенка, родителям предлагаем картотеки различных гимнастик, упражнений для дома, советуем литературу, брошюры.

Соответственно, для родителей оформляем в «Уголке здоровья» рекомендации, советы:

* предлагаем папки-передвижки;
* приглашаем в походы, на экскурсии;
* проводим анкетирования.

Все эти приемы позволяют нам постепенно стабилизировать, приобщить к здоровому образу жизни. У родителей и у нас теперь одна цель - воспитывать здоровых детей.

