**Приобщение к здоровому образу жизни старших дошкольников**

*(консультация для родителей)*

*Кривошеева Т.А.,*

*воспитатель*

*МБДОУ ДС №64 «Искорка»*

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни и физической подготовки. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Под ведением здорового образа жизни мы понимаем комплекс мероприятий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, которые планомерно, систематично вводятся в жизнь человека и закрепляются им на протяжении всей его жизни. Комплексом таких мероприятий для ребенка дошкольного возраста, которые посильно привить детям в соответствии с ФГОС в условиях дошкольного учреждения могут выступать: закаливание, проведение культурно-гигиенических процедур, психогимнастика, отказ от употребления вредных продуктов питания, умеренность в использовании информационно-коммуникационных технологий, физкультурные занятия, применение здоровьесберегающих технологий (утренняя гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, релаксационные упражнения; логоритмика; дыхательная гимнастика). Комплекс таких мероприятий можно и нужно выполнять в домашних условиях.

|  |
| --- |
| **Как помочь ребенку усвоить основы ЗОЖ!**  **Культурно-гигиенические навыки**  - Ситуативные беседы на тему «Как быть здоровым», «Что такое хорошо – что такое плохо», «Чтобы здоровым быть здоровым, следи за гигиеной тела!»;  - Чтение художественной литературы и заучивание пословиц и поговорок по теме: А. Барто «Девочка чумазая», «Я расту»; К. Чуковский «Доктор Айболит», «Федорино горе»; Е. Шкловский «Как вести себя во время болезни»; В. Маяковский «Что такое хорошо и что такое плохо», «Водичка, водичка, умой мое личико…», «От водички, от водицы…», «Знаем, знаем, да-да-да, где ты прячешься, «По утрам зарядку делай, будешь сильным, будешь смелым»,  - Развивающая игра «Лото « Если хочешь быть здоров …»;  - Рассматривание картинок «Правила гигиены»;  - Просмотр мультфильма «Мойдодыр».  **Здоровое питание**  - Беседа «Полезные продукты питания»;  - Беседа «Витамины я люблю - быть здоровым я хочу»;  - Чтение художественной литературы и заучивание пословиц и поговорок по тем: Ю. Тувим «Овощи»;  - Развивающая игры «Витаминки», «Полезные и вредные продукты питания», «Готовим: суп, компот и кашу», «Волшебный мешочик», «Узнай на ощупь»;  - Сюжетно-ролевая игра «Магазин продуктов»;  - Художественно-продуктивная деятельность (рисование и лепка овощей и фруктов) «Вкусные витамины – фрукты и овощи»;  - Ситуативная беседа «Культура поведения за столом».  **Соблюдение режима дня**  - Ситуативные беседы «Для чего нужен режим дня», «Режим дня – мы друзья!», «Прогулка – это здорово», «Свежий воздух нужен всем»;  - Экспериментирование на тему «Воздух нужен всем» и проведение опытов: «Что в пакете?», «Игры с трубочкой», «Ветер на море гуляет», «Игры с воздушным шариком»;  - Дидактические и развивающие игры: «Режим дня дошкольника», «Составь режим дня правильно», «Когда что делать»;  - Подвижные игры на свежем воздухе.  **Спортивные игры и эстафеты**  - Ситуативные беседы «Для чего нужно заниматься спортом», «Спорт – это здоровье!», «Какие виды спорта ты знаешь?»;  - Подвижные и спортивные игры: «Воробушки и автомобили», «Жмурки», «Лиса в курятнике», «Ловишки», «Лохматый пес», «Найди себе пару», «Трамвай», «У медведя во бору», «Цветные автомобили», «Добеги до флажка», «Кто быстрее?», «Самый ловкий», самостоятельная двигательная активность детей;  - Дидактические и развивающие игры «Назови вид спорта», «Для кого спортивный снаряд», «К какому виду спорта относится?»;  - Артикуляционная гимнастика (вырабатывает полноценные движения и определенные положения органов артикуляционного аппарата, необходимые для правильного произношения звуков);  - Бодрящая гимнастика (проводится ежедневно после дневного сна для поднятия настроения и мышечного тонуса);  - Дыхательная гимнастика (способствует правильному развитию дыхания, умению регулировать частоту, глубину вдохов и выдохов);  - Зрительная гимнастика (для укрепления мышц глаза, развития остроты зрения, восприятия);  - Логоритмика (стихотворная ритмическая речь вырабатывает правильный темп речи, ритм дыхания, развивает речевой слух, речевую и двигательную память);  - Пальчиковая гимнастика с проговариванием стихотворных форм (для развития мелкой моторики рук, способствующей развитию мозговых центров речи);  - Ритмопластика (развивает чувство ритма, музыкальный слух и вкус, умение правильно и красиво двигаться, укрепляет мышцы и осанку);  - Суставная гимнастика (самомассаж ушей, потирание ладоней);  - Профилактика сохранения правильной осанки и плоскостопия (с помощью традиционного и нетрадиционного спортивного инвентаря);  - Релаксация перед сном (использование спокойной классической музыки, колыбельных песен, звуков природы помогают снять напряжение и успокаивают организм);  - Закаливающие мероприятия: максимальное пребывание детей на свежем воздухе; воздушные и солнечные ванны; хождение босиком по траве, песку и асфальту во время прогулок; ходьба по полу, массажным коврикам, по «дорожкам здоровья» в помещении; обливание ног контрастной водой; проветривание помещений;  - Зарядка по утрам |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Рабочая программа воспитания МБДОУ ДС №64 «Искорка» Старооскольского городского округа.

2.Борисова М.М. – Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 2-7 лет.

3.Вахрушев А.А., Кочемасова Е.Е., Акимова Ю.А., Белова И.К. Здравствуй, мир! Окружающий мир для дошкольников. Методические рекомендации для воспитателей, учителей и родителей.

4.Николаева Е. И., Федорчук В. И., Захарина Е. Ю. Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детскогосада: метод. пособие. СПб.: Детство-пресс, 2014. 240 с.