**ЗОЖ для детей дошкольного возраста**

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП №37**

Очень важно прививать полезные привычки детям младшего возраста. Когда ребенок начинает осознавать себя и свою связь с окружающим миром, его нужно учить здоровому образу жизни. Но делать это нужно осторожно, не перегружая мозг малыша потоком научных знаний, а стараясь научить малыша размышлять, чувствовать свой организм и делать соответствующие выводы. Формировать здоровый образ жизни нужно систематически и последовательно. При этом ребенок может не осознавать, что его обучают, он просто получает интересные и важные знания. Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятий физической культурой и спортом. Здоровье ребенка зависит на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, к ним относятся: правильное питание, рациональная двигательная активность, закаливание организма и сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Основные аспекты здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста:

**Оптимальный двигательный режим.** Способствовать развитию основных двигательных качеств, поддерживать в течение всего дня работоспособность на высоком уровне. В это входит самостоятельная деятельность детей, подвижные игры, утренняя гимнастика, двигательно-оздоровительные физкультминутки, физические упражнения после дневного сна, физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами, прогулки.

**Личная гигиена.** Научить заботиться обо всех частях тела и содержать в чистоте. Приучать ребенка к тому, что у него есть своя расческа, своя постель, свой носовой платок, своё полотенце, своя зубная щетка. Подводить детей к пониманию того, что соблюдение чистоты тела важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих.

**Закаливание.** Эффективные методы повышения сопротивляемости детского организма. Для закаливания используются факторы внешней среды – воздух, вода, солнце.

**Режим дня.** Приученного к распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе. В течение суток активность и работоспособность ребенка не одинакова: подъем отмечается в промежуток 8-12 ч. и 16-18 ч., а уровень минимальной работоспособности приходиться на 14-16 ч.

**Правильное питание.** Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно влияет на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Выходные и праздничные дни важно придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в другие дни.

Соблюдение вышеперечисленных правил позволит Вам сохранить здоровье всех членов Вашей семьи.

Будьте здоровы!