**Формирование здорового образа жизни детей.**

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических факторов.

Что такое здоровье и здоровый образ жизни?

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических факторов.

Здоровый образ жизни - образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. ЗОЖ - это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

В связи со снижением показателей состояния здоровья современному человеку необходимо ведение здорового образа жизни, осознание личной активности в повышении уровня здоровья.

На здоровье человека оказывает влияние целая группа различных факторов – это и наследственность, и экологическая обстановка, и уровень развития медицины. Однако наиболее существенным фактором является тот образ жизни, которого придерживается человек. К счастью, это именно та область, которую мы в силах регулировать сами. Игнорирование вопроса здорового образа жизни, как правило, приводит к самым плачевным результатам, когда даже самый мощный запас здоровья ребенка истощается и человек становится заложником различных недугов.

Здоровый образ жизни формируется из множества составляющих, причем каждый компонент по-своему важен. Игнорирование даже одного из них может свести на нет все прочие усилия.

Здоровый образ жизни для детей дошкольного возраста — это не только двигательная активность, но и целый комплекс мер, которые должны стать приоритетными задачами для родителей малыша. До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, на котором закладывается как его физическое здоровье, так и личностные качества. Они взаимосвязаны друг с другом, поэтому так важно в самом начале жизни сформировать у малыша базу знаний и навыков здорового образа жизни.

   Здоровье ребенка - одна из главных забот его родителей. Каждый из них мечтает видеть свое чадо полным сил и энергии, довольным жизнью и счастливым. А ведь основа всего этого - хорошее здоровье. О нем стоит подумать уже на этапе планирования беременности, ведь иммунитет малыша закладывается в утробе матери и во многом зависит от состояния ее организма. А вот после рождения ребенка залог его отличного самочувствия - формирование здорового образа жизни, что должны обеспечить родители.
   Здоровый образ жизни - это целая система, охватывающая все стороны жизни человека. Не исключением являются и дети, которые в условиях всеобщей компьютеризации, при отсутствии полноценных прогулок и доступности фастфуда становятся гораздо более слабыми физически, чем их бабушки и дедушки.
Микроклимат.
   Решив изменить в лучшую сторону жизнь своего ребенка и свою собственную, можно начать с микроклимата в собственной квартире. Наиболее благоприятными для функционирования организма, как детского, так и взрослого, считаются температура окружающего воздуха не выше 20-22 градуса и влажность 60%. Такие параметры очень сложно обнаружить в среднестатистической городской квартире, особенно зимой. Паровое отопление нагревает воздух до 30 градусов, делая его очень сухим. В таких условиях пересыхают слизистые оболочки носоглотки, становясь при этом уязвимыми для вирусов и бактерий. Замедляется обмен веществ, нарушается естественная терморегуляция. Малышам приходится еще хуже - они больше двигаются и перегреваются значительно чаще. В таких условиях вести здоровый образ жизни для детей не представляется возможным. Спасти положение может регулятор температуры на радиаторе, увлажнитель воздуха, а также регулярное проветривание зимой и постоянно открытые окна летом. Очистить воздух в помещении помогут и комнатные растения, некоторые из которых, например фикус, еще его и увлажняют.
Правильное питание.
   Формирование здорового образа жизни невозможно представить без полноценного и правильного питания. Для детей это особенно актуально, так как отсутствие пухлых щек и отменного аппетита часто заставляет родителей выступать в роли клоунов и обещать золотые горы, лишь бы чадо съело ту самую котлетку. Эти методы - большая ошибка, ведь организм малыша сам в состоянии определить, когда и сколько пищи он должен получить. Не нужно кормить ребенка насильно, заставляя или уговаривая. Главным критерием для времени очередного приема пищи должно стать наличие или отсутствие аппетита. Стоит следить и за тем, что ребенок ест. До трех лет нужно исключить употребление острых, жареных и копченых блюд. Нельзя чрезмерно солить пищу. Вместо шоколада и сахара предпочтительны сухофрукты, сушеные бананы, финики. В рационе ребенка должны быть все группы продуктов - мясные, молочные, крупы, фрукты и овощи.
Полноценный сон.
   Полноценный отдых необходим и взрослому, и ребенку. У детей потребность во сне выше, чем у старшего поколения. Именно поэтому большая часть из них спит днем. Однако не стоит ругать ребенка, если он не желает укладываться в кровать после обеда. Здоровый образ жизни дошкольника включает определенное количество часов сна в сутки. Например, четырехлетнему малышу в сутки требуется 10,5 часов для сна. Если все они пришлись на ночное время, то не стоит ожидать, что он захочет отдохнуть днем.
Двигательная активность.
   Без должной физической нагрузки невозможно представить себе основы здорового образа жизни. Без движения атрофируются мышцы, слабеет сердце, появляется лишний вес. И это лишь небольшой перечень негативных изменений, связанных с малоподвижным образом жизни. Для ребенка же бег, прыжки и веселая возня на детской площадке со сверстниками - это не только обязательное условие полноценного физического, но и элемент психического развития. Малыш тренирует организм, учится оценивать свои силы. Особенно полезен активный отдых на природе. Прогулки в любую погоду на свежем воздухе - родители должны выбрать для приобщения малыша к окружающему миру именно такой сценарий. Здоровый образ жизни - это ежедневные пробежки с ребенком перед сном, летняя зарядка во дворе, поездки всей семьей в выходные дни на речку или в лес.
Гигиена.
   Здоровье и здоровый образ жизни - тесно связанные понятия. Даже крепкий от рождения иммунитет человека может сильно пострадать от вредных привычек, переедания, отсутствия свежего воздуха и постоянного просмотра телевизора. Кроме того, каждого из нас с детства учили, что чистота - залог здоровья. Поэтому соблюдение правил личной гигиены, забота о порядке в доме - это основы здорового образа жизни. Ведь человека постоянно окружает большое количество бактерий и вирусов. Многие из них, попадая в организм, способны вызвать тяжелые заболевания. Избежать контакта с этими вредоносными микробами мы не можем, но можем помочь своей иммунной системе справиться с ними. Организм человека обладает естественными барьерами, которые преграждают бактериям и вирусам дорогу. Это, например, кожа и слизистые оболочки носоглотки. На этих поверхностях скапливается множество микробов. Ежедневный душ, периодическое мытье рук и лица, промывание полости носа солевыми растворами - все это поможет снизить вероятность различных инфекционных заболеваний.
Закаливание детей.
   Здоровый образ жизни для детей - это не ежедневное обливание прохладной водичкой, а правильное питание, активность и большое количество свежего воздуха. В этих условиях закаливание будет мощным союзником в борьбе за крепкий иммунитет ребенка. Однако само по себе оно ничем помочь не сможет. Закаливание не стоит доводить до крайности. Обливания ледяной водой, пробежка раздетым на морозе и плавание в проруби - это занятия для взрослых людей. А вот ходьба босиком по травке летом, одежда по погоде, купание в прохладной водичке - все это полезно для здоровья малыша.
   Здоровье и здоровый образ жизни - это поддержка и любовь близких людей. И если родители хотят, чтобы их ребенок был крепким и уверенным в себе, им нужно быть терпимыми и спокойными в любой ситуации.