Основы здорового образа жизни для детей дошкольного возраста .
 Здоровый образ жизни для детей дошкольного возраста –это в первую очередь двигательная активность ,и комплекс мер ,которые должны являться главными задачами для родителей . До 7го года своей жизни малыш проходит большой путь , в котором развиваются как личностное качество ,так и физически. Эти качества взаимодействуют друг с другом , поэтому очень важно в самом начале жизни формировать и обогащать базу знаний и навыков здорового образа жизни .
 Как для любого человека , так и для малыша существуют несколько компонентов нормальной жизни деятельности :
- биологического
- социального
- психического
Часто биологическое здоровье зависит от родителей , от их образа жизни . Вредные привычки, пассивный образ жизни – мешают ребенку полноценно развиваться уже в его внутриутробной жизни . Формирование ЗОЖ у ребенка должно складываться из примера родителей .
 Спокойная обстановка в семье , правильное питание ,адекватная реакция на проблемные ситуации , взаимопонимание друг с другом – все это станет основой нормального психического , биологического и физического развития. Также , влияет на развитие и окружение малыша. Дети дошкольного возраста активные и любознательные. Родителем надо обращать внимание не только на обстановку дома , но и на окружения ребенка.
 Формирование навыков здорового образа жизни не может проходить без практики. Пример родителей очень важен , но понятие ЗОЖ для дошкольников немыслимо без физического развития самого малыша. Ему еще не нужны спортивные нагрузки , но комплекс мер по укреплению физического состояния не обходим:
-закаливание
-личная гигиена
- двигательный режим
Игры – главный способ поддержание двигательной активности ребенка.
В дошкольном возрасте у детей все жизненно-важное должно проходить в игровой форме. Даже личная гигиена не исключает игр. При чистке зубов и умывании лучше использовать стишки и потешки. В ванной желательно использовать разнообразные игрушки , с которыми можно играть в сюжетно-ролевые игры.
 При закаливание можно использовать игровой массаж с предметами ( тактильные планшеты, панно ,мех ,мягкая щётка, ворсистая щётка и т.п)
 Также купание в бассейне , прогулки на свежем воздухе - всё это только поможет ребёнку освоить окружающую среду и раскрыть себя как личность.
Здоровый образ жизни- это целая система, охватывающая все стороны жизни человека. Даже крепкий от рождения иммунитет человека может сильно пострадать от вредных привычек, переедания, отсутствие свежего воздуха и постоянного просмотра телевизора. Кроме того, каждого в детстве учили : «Чистота- залог здоровья».
 Дошкольный возраст в развитии ребёнка- это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений.
 Оттого, как организованно воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для становления его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.