**Консультация для родителей**

**«Здоровый образ жизни»**

 Образ жизни наших детей до определенного времени зависит от нас, родителей. Нам удается устанавливать свои порядки: режим дня, режим питания, порядок гигиенических процедур. Несмотря на это, чем старше ребенок становится, тем сложнее удается «диктовать» свои условия. Ребенок учится рассуждать, становится самостоятельным – происходят перемены в желании вести определенный образ жизни, которые могут приобрести характер критического противостояния родителя и ребенка. Все правила ЗОЖ, которые мы знаем (сбалансированное питание, режим дня, закаливание, гигиена) относительно легко выполнимы, если учитывать индивидуальные особенности и желания ребенка.

**Какова же основная цель здорового образа жизни ребенка?**

Смысл воспитания здорового образа жизни у дошкольников сводится к эффективной мотивации , а конечная цель становится самомотивация – понимание необходимого ведения образа жизни. Поэтому мудрый родитель и педагог выводит для себя основное правило: лучше пойти на уступки и разрешить ребенку не совсем полезное, чем чрезмерно давить на него. И действительно сделать так, чем стать причиной негатива и депрессии, ведь каждый человек, даже очень маленький – это свободная личность.

**Главные средства в воспитании здорового образа жизни ребенка**

Построение индивидуального плана здорового образа жизни. Здесь важно найти баланс между соблюдением основных правил, способствующих сохранению здоровья , и особенностями конкретного человека – ребенка. Требование выполнения всех правил, как правило, приводит к развитию выраженного внутреннего конфликта дошкольника, что может привести к реакции отрицания. Чтобы избежать нежелательной реакции, необходим индивидуальный подход, который поможет в приемлемой для него форме освоить необходимые знания и умения.

Формирование полезных стереотипов. Когда ряд действий повторяется регулярно, начиная с самого раннего детства, то эти самые действия становятся привычкой, однако не стоит забывать и о напоминании своему ребенку о пользе этих действий ( например: чистка зубов , мытье рук и т.д.) Собственный пример. Данный пункт может стать для ребенка решающим.

Привлечение авторитетов .На сегодняшний день много мультфильмов, в которых главные герои ведут здоровый образ жизни и призывают друзей к тому же, и благодаря этому успешно борются со злом , ленью и т.п.

Развитие мотивации. Мотивация должна строиться на особенностях конкретного возраста дошкольника.

Виды мотивации – мотивация самосохранения; мотивация подчинения правилам общества; мотивация удовольствия быть здоровым; мотивация социализации.

 Создание привлекательных условий. Для реализации этого пункта можно покупать забавные средства гигиены, обихода с любимыми героями, для занятия спортом красивую одежду и аксессуары, готовить вкусную и внешне привлекательную еду.

Воспитание здорового образа жизни дошкольников стоит больших стараний и усилий: фантазируйте, показывайте пример, мотивируйте, а самое главное, больше общайтесь и проводите вместе время. А также любите и уважайте своего маленького человечка, и тогда все у вас получится.

Подготовила воспитатель Мяконькина С.А.

 ,Май 2024г.