**ЗА ЗДОРОВЬЕ В ОТВЕТЕ И РОДИТЕЛИ, И ДЕТИ**

Дети дошкольного возраста находятся в «критическом» периоде: они часто раздражаются, плаксивы, гиперактивные и наоборот, вялые и апатичные, могут быстро уставать и быть невнимательными.
В этот период проявляются и формируются различные аллергические реакции и соматические заболевания. Еще неокрепший и полностью не сформировавшийся организм ребенка в большей степени подвержен инфицированию, а частота простудных заболеваний очень высока.
Но не только имеющие хронические заболевания дети, но и абсолютно здоровые должны находиться под пристальным вниманием родителей и воспитателей дошкольных учреждений.
Сформированное в сознании ребенка понятие «личное здоровье» можно распознать по некоторым предпосылкам:
1. Дети пытаются сохранять и показывать правильную осанку.
2. Развиты навыки самообслуживания, старательность в выполнении бытовых поручений.
3. Проявляют физическую активность в игре, чтобы достичь поставленной цели.
4. Психические процессы развиваются быстро.
5. Дети умеют сохранять контролировать собственные эмоции.
6. Становление у детей действительно значимых жизненных целей.
Как дети определяют понятие «самосохранения»
У детей младшего дошкольного возраста отсутствует определение даже самой элементарной характеристики понятия «здоровье», несмотря на то, что они понимают, что такое болезнь. Поэтому никакого отношения к самосохранению дети пока иметь не могут.
У детей среднего дошкольного возраста формируется отношение к болезни, как к чему-то негативному, вызванному окружающей средой или их собственными действиями. Например, дети понимают, что нельзя мочить ноги, сидеть на сквозняке и есть мороженое. В их понимании здоровье – нечто абстрактное, а быть здоровым – это просто не болеть.
У детей старшего дошкольного возраста формируется более отчетливое понятие возможной угрозы собственными действиями. Именно в старшем дошкольном возрасте, дети начинают понимать, что физическое здоровье очень важно, но при этом им трудно удержаться от получения возможного удовольствия (съесть вкусную, но холодную еду, например).
Здоровое питание
· ограничение потребления сладостей, мучного, приводящих не только к лишнему весу, но и порче зубов;
· забота о получении питательных веществ в соответствии с возрастными требованиями, пища должна быть разнообразной. Основы заложенного в детстве правильного питания и избирательный подход к здоровой еде сохраняются и в зрелом возрасте.

Физическое здоровье
· поощрять физические нагрузки нужно с самого раннего возраста, а также участие в подвижных играх с другими детьми;
· ежедневная утренняя гимнастика укрепляет легкие и сердце детей, развивает мышечную силу. К тому же гимнастика и упражнения развивают детскую волю и познавательные способности.
Закаливание детей дошкольного возраста
· главные требования при закаливании детей дошкольного возраста – это систематичность и постепенность. Важно учитывать общее здоровье ребенка и его физическое развитие;
· полезно купание в открытых водоемах, хождение босиком, воздушные ванны, обтирания и контрастное обливание;
· перед началом закаливания нужно настроить ребенка положительно к этому процессу.
Регулярные медицинские осмотры
· профилактические осмотры участкового педиатра и узких специалистов помогут следить за общим состоянием ребенка, а также вовремя заметить и распознать отклонения в развитии;
· профилактические прививки против инфекционных заболеваний – часть программы по сохранению здоровья детей.
Физическое развитие детей дошкольного возраста характеризуется становлением органов и систем организма. Еще с рождения дети могут отличаться по своей подвижности, силе и уравновешенности. Но это только заложенные природой особенности: главную роль играет создание максимально благоприятных условий окружающей среды и правильное физическое воспитание. Важно заметить, что физическое воспитание не только укрепляет организм, но и учит выразительности движений и правильному восприятию красоты.
В связи с повышенными требованиями к первоклассникам, чрезмерными нагрузками на позвоночник, формировать физическое здоровье и выносливость следует начинать как можно раньше.
Как организовать здоровый образ жизни дошкольника?
От эффективности организации здорового образа жизни зависит полноценное развитие ребенка. В формировании здоровья для каждой возрастной группы детей дошкольного возраста ставятся свои