**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Здоровый образ жизни**, ЗОЖ — **образ жизни** человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. **Здоровье** человека на 60 % и более зависит от **образа жизни** (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).

Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.        Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. И одной из сторон данного процесса должно явиться формирование культуры здоровья, как части общей культуры человека – осознание здоровья, как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды.

Главными задачами здоровьесбережения являются:

1. Укрепление, обогащение и сохранение детского здоровья на основе системного использования доступных средств физического воспитания, организации двигательной активности на свежем воздухе.

2. Обеспечение активного участия детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Сотрудничество конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья.

Особая ответственность за здоровье детей в условиях самоизоляции ложится на Вас родители. Прежде всего, взрослые должны организовать свой день так, чтобы как можно меньше распорядок дня ребенка дома отличался от распорядка дня в детском дошкольном учреждении. Ведь карантин закончится, и дети вернутся к привычной размеренной жизни в детском саду. И лучше, чтобы малышу не пришлось заново к нему привыкать. Важно, чтобы у ребенка были четкие ожидания по поводу того, что будет происходить в течение дня — когда будет время для игр, чтения и отдыха. В связи с изменениями привычного образа жизни необходимо постараться сохранить без изменения время сна ребенка, прием пищи, домашние игры.

День должен начинаться с гигиенических процедур, утренней гимнастики, завтрака. Зарядка и спорт — важная составляющая здоровья. Зарядка проводится от 20 до 30 минут. Если семья решается впервые включить этот пункт в режим дня, могут быть полезными следующие советы:  
1. Участвовать в занятии спортом должны все члены семьи. Именно тогда дети воспринимают серьёзно спорт.

2. Первые зарядки могут проводиться взрослыми для установки комплекса упражнений. Далее можно по очереди всем членам семьи, в том числе и детям, передавать возможность проводить зарядку.

3. Комплекс упражнений рекомендуется проводить, начиная с головы и заканчивая ногами.

4. Упражнения должны соответствовать возрасту детей.

5. Рекомендуется проводить зарядку под детскую ритмичную музыку.

В течение дня родители (или другие взрослые, которые будут находиться с ребенком дома) должны организовать учебную, игровую, самостоятельную деятельность ребенка. И не забывайте про тихий час.

Специалисты советуют не предъявлять к ребенку завышенных требований и не ожидать, что он самостоятельно адаптируется к ситуации, ему требуется внимание, забота и понимание. Во время карантина берегите себя, своё здоровье и здоровье своих близких.