

## **Консультация для педагогов**

### **«Здоровый образ жизни в детском саду»**

Инструктор по физической культуре:

Партальян Ю.М.

«Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». В. А. Сухомлинский.

Самая большая ценность для человека - это здоровье, поэтому так важно помочь детям в самом раннем возрасте осознать и понять, что представляет здоровье, понять необходимость выполнения гигиенических процедур и других оздоровительных мероприятий.

Вся жизнедеятельность ребенка в ДОУ направлена на сохранение и укрепление здоровья.

Основой является еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течении дня.

Дошкольный возраст - наилучшее время для закрепления на всю жизнь привычке к чистоте. Дети могут успешно усвоить все основные гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически выполнять их правильно и быстро.

Для формирования привычки к ЗОЖ важно, чтобы ребенок понял необходимость физических упражнений, к которым относится, кроме прочего, утренняя гимнастика. Один-два раза в неделю гимнастика проводится под музыку, но прежде выполняются дыхательные упражнения. Этот вид закаливания укрепляет весь дыхательный тракт. Суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом. Может делаться как с младшими детьми, так и со старшими, 2-3 раза в день.

Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательного – образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям и прежде всего к ценностям здорового образа жизни.

Основные компоненты здорового образа жизни детей включает :

- Рациональный режим.
- Правильное питание.
- Закаливание организма.

**Источник:** <https://infourok.ru/kartoteka-podvizhnyh-igr-vesnoj-dlya-podgotovitelnoj-gruppy-5087185.html>