

Формирование здорового образа жизни.

Здоровье, здоровый образ жизни – та ценность, которая остается неиссякаемой на протяжении всей жизни человека. Укрепление здоровья, обеспечение благоприятных условий для развития каждого ребенка, являются приоритетными направлениями в педагогической работе. Привычка к здоровому образу жизни может стать тем условием, которое позволит расти и развиваться каждому ребенку. Меняются времена, программы, методики, но формирование привычки к ЗОЖ остается лучшей традицией и главным условием воспитания дошкольников. Ребенку-дошкольнику присуща биологическая потребность в движении и мы просто обязаны обеспечивать ему рациональный двигательный режим, чтобы ребенок испытывал физический и психологический комфорт. **Двигательная активность подразумевает под собой:** подвижные игры, прогулки, утреннюю гимнастику, физкультуру, дыхательную и пальчиковые гимнастики, физкультминутки.



Дыхательная пальчиковая гимнастика проводится ежедневно по 3-5 минуты в любой отрезок времени. Физкультминутки на малоподвижных занятиях. Динамические паузы проводятся по мере утомляемости во время занятий по 2-5 минуты.



В работе, с детьми стараемся формировать навыки **личной гигиены**, тщательно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после прогулки, знать и называть части тела.



Большое внимание в работе с детьми уделяется формированию навыков **самообслуживания**. Важно научить детей правильно одеваться и раздеваться. Обращала внимание детей, что очень важно одеваться в соответствии с временем года, чтобы сохранять свое здоровье.



Большая работа по ЗОЖ проводится в разных видах в игр, на занятиях. Беседа с детьми, обращаем внимание на то, как важно беречь свое здоровье, заботиться о нем, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.



С детьми обязательно проводятся занятия по физкультуре. Физическая культура направлена на укрепление физических способностей, что очень важно. А также происходит всестороннее развитие умственных способностей, внимания, восприятия, мышления. Повышается устойчивость к различным заболеваниям, активизация иммунитета и защитных сил организма. Дети бегают, играют в мяч, прыгают через верёвочку и выполняют много других упражнений.



Все игры, задания позволяют формировать у детей правильные отношения к своему здоровью. В формировании здоровья детей особое значение имеет **режим дня** с его составляющими: пребывание на свежем воздухе, сон, занятия, игровая деятельность, отдых, личная гигиена, занятия физкультурой.

Мероприятия по формированию основ здорового образа жизни в течение дня в правильном режиме, дают свои результаты. ЗОЖ создает у детей мотивацию и стремление быть здоровыми, ценить хорошее настроение, самочувствие, уметь защитить себя и своих сверстников от вредных влияний среды и нежелательных контактов.

Хочется, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими, ловкими!!!