

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №58 г. Альметьевска»
муниципальное образование
«Альметьевский муниципальный район» Республики Татарстан

Консультация для воспитателей на тему:
**«Здоровый образ жизни дошкольников в условиях
дошкольного учреждения и семьи»**

Подготовила: инструктор по физической культуре 1 кв. кат.
Салахова В.Ш.

Альметьевск 2017г.

«Здоровый образ жизни дошкольников в условиях дошкольного учреждения и семьи»

Задачи:

1. Заботится о физическом и психическом благополучии детей.
2. Стараться донести до сознания родителей, детей, что правильная двигательная активность является источником крепкого здоровья.
3. Формировать потребность к регулярным занятиям физкультурой.

Поговорим сегодня о здоровье и здоровом образе жизни. Здоровье это главный дар, без которого трудно сделать жизнь счастливой, интересной и долгой. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Ребенок лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования.

Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей. Задача педагогов, прежде всего, в том, чтобы научить ребенка с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является физическое развитие воспитанников, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическим упражнениями.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования ЗОЖ. Формировать привычку к ЗОЖ у воспитанников необходимо начинать с развивающей среды. Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую развивающую среду, которая была бы насыщена атрибутами. Это приведет к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Нужно помнить - правильно воспитывать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, развития двигательных навыков. Взаимодействие ДОО и семьи должно носить системный характер. Очень важно оказывать необходимую помощь родителям. Система такого

взаимодействия складывается из различных форм работы. Для того чтобы решить проблему оздоровления детей, необходимо установить доверительно-деловые контакты с родителями. Сегодня ФГОС ДО определяет, что родители являются первыми педагогами своих детей. Поэтому родители совместно с педагогами должны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребёнка. Отсюда складываются задачи и общая стратегия по созданию здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении и дома:

1. В группе создавать условия для свободной двигательной деятельности детей.
2. Наличие настольно-печатных игр (*учитывая возраст детей*) по формированию привычки к здоровому образу жизни.
3. Пропагандировать среди родителей игры и игрушки, являющиеся педагогически ценными.
4. Заранее согласовывать выполнение режима дня дома в выходные дни.
5. Пропагандировать опыт по воспитанию полезных привычек – как основу становления характера ребенка.
6. Оказывать постоянное внимание к выбору подвижных игр.
7. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур, предусматривающую систематическое проветривание.
8. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к освещению.
9. Соблюдение требований СанПин по организации жизни детей в ДОУ.
10. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом.
11. Осуществлять закаливающие процедуры и в домашних условиях и в условиях образовательного учреждения.
12. Создание библиотеки детской и энциклопедической литературы, содержание которой способствует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.
13. личный пример родителей и педагогов – участие в спортивных соревнованиях; пешеходные прогулки; здоровое питание; соблюдение режима дня; двигательная активность и. т. д.
14. Обогащать знания детей о ЗОЖ таким образом, чтобы основными приоритетами для работы ДОУ являлись сохранение и укрепление здоровья детей и формирование у детей навыков здорового образа жизни, в формировании которых важная роль отводится работе с родителями, взаимодействие с которыми строится в форме сотрудничества

Хотелось бы закончить словами В. В. Путина: " Люди должны осознать, что **здоровый образ жизни** – это личный успех каждого.

Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. **Здоровье** нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Мы желаем Вам быть здоровыми!