**Консультация для воспитателей.**

**Тема: «Формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»**

Подготовила: Шиндина Н.В. – инструктор по физической культуре

Уважаемые коллеги!

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.

«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

Перед воспитателем стоят следующие задачи:

1. охрана жизни и укрепления здоровья детей;

2. использование технологий, сберегающих здоровье;

3. формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни;

4. формирование у детей базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- оптимальный двигательный режим;

- рациональное питание;

- закаливание;

- развитие дыхательного аппарата;

- личная гигиена;

- положительные эмоции.

Правильное питание - это, главным образом, здоровое питание, под которым понимается употребление продуктов, которые содержат достаточное количество необходимых витаминов и микроэлементов, и не имеющих в своем составе вредных веществ. Кроме этого, мы должны следить за положением тела во время еды, соблюдением правильной осанки. Движение – это жизнь. Неподвижность для маленьких детей утомительна, она приводит к замедлению роста, задержке умственного развития и снижению сопротивляемости инфекционным заболеваниям. Поэтому в течение дня постоянно должна меняться деятельность: подвижные игры, физкультминутки, пальчиковые игры. Закаливание — важный элемент здорового образа жизни человека в любом возрасте. Но особое значение оно имеет для детей, организм которых ещё не выработал способности к быстрой адекватной реакции на резкие изменения условий внешней среды. Дети быстрее, чем взрослые, перегреваются, переохлаждаются, более чувствительны к влажности. Перечислим основные принципы закаливания: закаливание нужно начинать в состоянии полного здоровья; интенсивность и длительность закаливающих процедур должны нарастать постепенно с учётом переносимости их ребёнком; эффект закаливания зависит от систематичности его проведения. Развитие дыхательного аппарата. Анализ детской заболеваемости в дошкольных учреждениях показывает, что лидерами заболеваемости являются заболевания, передающиеся воздушно-капельным путем - ОРВИ, ОРЗ. Исследования ученых-медиков показывают, что в развитии дыхательного аппарата детей дошкольного возраста наблюдается дисбаланс: при относительной мощности легких просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) еще узок, дыхательные мышцы являются слабыми. Поэтому детей дошкольного возраста необходимо обучать правильному дыханию, что позволит укрепить мышцы дыхательных органов. Для этого нам очень поможет дыхательная гимнастика, которую можно использовать в течение всего дня. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния. Необходимо создать условия обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

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, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями .

**ФОРМЫ РАБОТЫ ПО ПРИОБЩЕНИЮ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ:**

Занятия; игры и игровые ситуации; беседы; театрализованные представления; чтение художественной литературы; продуктивная деятельность; физкультурно-спортивные досуги, праздники; участие в соревнованиях.

Мы с вами должны стремиться к сохранению и укреплению здоровья наших детей. Приобщая их к здоровому образу жизни с детства.