**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №21»**

**Консультация для педагогов и родителей**

**«Что такое ЗОЖ»**

**Подготовил: воспитатель 1 кв. категории**

**Нифантова Тамара Ивановна**

**2016г.**

**Что такое ЗОЖ.**

**(консультация для педагогов)**

«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.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. По мнению учёных,необходимасконцентрированность на дошкольном периоде жизни, т.к. именно этот период определяет формирование основ здорового образа жизни. По данным НИИ гигиены, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около10% от контингента детей, поступающих в школу. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью.

Обратимся к ФГОС. Стандарт направлен на решение следующих задач:

1. охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
2. **Физическое развитие включает приобретение опыта становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).**

Взрослые способствуют становлению у детей ценностей здорового образа жизни: бережного отношения к своему организму, представления о том, что полезно и что вредно для здоровья, овладению необходимыми гигиеническими навыками. Для этого следует воспитывать привычку к чистоте, порядку, аккуратности, соблюдению режима дня. Важно помочь детям осознать пользу рационального питания (Концепция).

Корни развития здорового образа жизни складываются в детском возрасте, когда ребёнок приобретает многие привычки, которые оказывают существенное влияние на работу органов и систем организма. Однако чаще всего эти привычки складываются в результате многократного механического повторения без осознания ребёнком влияния выполнения их на функционирование организма.

В.А.Сухомлинский утверждал, что «забота о здоровье ребёнка – это комплекс санитарно – гигиенических норм и правил…не свод требований к режиму, питанию, труду и отдыху- это прежде всего забота в гармоничной полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества».

Здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение здоровья. Здоровый образ жизни является эффективным способом сохранения здоровья во все возрастные периоды жизни человека, при всех состояниях его организма.

Здоровье – форма жизнедеятельности, которая обеспечивает необходимое качество жизни и её достаточную продолжительность.

Таким образом, под **здоровым образом жизни** следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций.

В большинстве своём у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. По мнению Г.К.Зайцева, это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по ЗОЖ насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций, а во –вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети это видят.Кроме того, выполнение необходимых правил ЗОЖ требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребёнка- дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально – волевую сферу. Поэтому в работе с детьми помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К.С.Станиславским:

Трудное надо сделать привычным, а привычное – лёгким и приятным. Исходя из этого занятия оздоровительно – педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребёнка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения.По словам Б.Н.Чумакова, купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребёнка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его с целью с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками ЗОЖ.

 Таким образом, с ранних лет формируется определённая культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения, навыки, валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.Всё это налагает особую ответственность на воспитателя в плане организации воспитательно – образовательного процесса, в подборе эффективных форм работы с детьми и их родителями.Приобщая детей к здоровому образу жизни, мы закладываем у дошкольников основы осознанного отношения к своему здоровью.

**3**