**"Что такое здоровье и здоровый образ жизни"**

Здоровье – одна из главных ценностей в жизни. Актуальная тема для разговора во все времена – это здоровье человека. Здоровье нельзя удержать лекарствами. Но есть другое средство – движение. Физические упражнения, движение должны прочно войти в быт каждого человека, который хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную долгую жизнь. Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был сильным, бодрым, энергичным: бегал, не уставая, катался на велосипеде, плавал, играл с ребятами во дворе, не болел. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому важным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка. Формирование у ребенка осознанного отношения к своему здоровью. Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

**Все здоровьесберегающие технологии можно разделить на 4 группы:**

**1 группа - Технологии сохранения и стимулирования здоровья.**

· динамические паузы (комплексы физ. минуток, которые могут включать дыхательную, пальчиковую, артикуляционную гимнастику, гимнастику для глаз и т.д.)

· подвижные и спортивные игры

· контрастная дорожка

**2 группа - Технологии обучения здоровому образу жизни.**

· утренняя гимнастика

· физкультурные занятия

· спортивные развлечения, праздники

· День здоровья

· СМИ (ситуативные малые игры – ролевая подражательная имитационная игра)

**3 группа - Технологии музыкального воздействия.**

· музыкотерапия

· сказкотерапия

**4 группа - Технология коррекции поведения. В группах детского сада должны быть оборудованы «Центры здоровья». Они оснащаются как традиционными пособиями, так и нестандартным оборудованием для:**

§ ходьбы по коврику из пробок, пуговиц, крупы, мелких камушек, где происходит массаж стопы ног

§ развития дыхания и увеличения объема легких используются султанчики и вертушки;

§ массажа ладоней рук, массируя которые можно воздействовать на различные точки организма;

§ массажа ступней ног и развития координации движений используются коврики: веревки с узелками, фломастеры, ребристые дорожки;

§ ежедневной после сна оздоровительной гимнастики босиком под музыку. Здоровье сберегающая деятельность в итоге формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Все закаливающие мероприятия необходимо проводить дозировано. Только в этом случае они принесут пользу для здоровья.

Оздоровительная работа связана с осуществлением лечебно- профилактической работы. В его рамках проводится следующие мероприятия постоянный контроль осанки; контроль дыхания на занятиях по физическому воспитанию; подбор мебели в соответствии с ростом детей; сбалансированное питание; вакцинация против гриппа; потребление фитонцидов (чеснока, лука); употребление соков и фруктов; кварцевания групп.

Задача укрепления здоровья детей является необходимым условием их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Главное – дети должны расти счастливыми. Только счастливый ребенок может быть здоров физически и душевно, гармонично развиваться, в полной мере разворачивая свои возможности.

**Игра «Ток»**

Сейчас возьмемся за руки. Ток очень быстро бежит по цепи. Наши руки – это наша цепь. Передаем друг другу свои рукопожатия (2 – 3 раза).

Подготовила воспитатель:   
Аверцева М.А.