**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**«ВОСПИТАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ»**

**(Путь к здоровью через двигательную активность)**



 Воспитание здорового ребенка – одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения. Что же такое здоровья? Здоровье – это многогранное и многоуровневое понятие. Согласно Уставу Всемирной Организации Здравоохранения, под здоровьем подразумевается - «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» . Таким образом ,здоровье включает физический, психический и нравственный компоненты, здоровье т.е. это система нравственных ценностей и совокупность личных качеств человека. Согласно исследованиям специалистов 75% болезней взрослых заложены в детстве. Только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Исследования показали, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит»-гиподинамию. Таким образом, интенсивность физического развития детей ,и их здоровье зависит от двигательной активности. Поэтому , чем больше ребенок двигается, тем успешнее происходит весь сложный процесс биологического формирования организма.

 Задачами развития двигательной активности у ребенка дошкольного возраста является:

 Воспитание потребности в здоровом образе жизни;

 Формирование необходимых двигательных умений;

 Формирование моральных качеств (выносливость, сила воли);

 Развития интереса к физическим упражнениям и подвижным играм;

 Профилактика простудных заболеваний;

 Коррекционно-восстановительная работа ,направленная на предупреж-

 дение в физическом развитии;

 Выявление интересов и способностей детей через систему спортивно-

 Оздоровительной работы.

 Необходимо формирование активной деятельности, в физическом самосовершенствовании, получения удовольствий от игр, упражнений и танцев.

Надо сделать так, чтоб ребенок хотел быть здоровым, ловким, сильным, смелым.

Любил играть в подвижные игры, больше бывать на природе, преодолевать трудности физического и психического характера. Вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. Но часто родители заняты работой. В этой ситуации возрастает роль дошкольного учреждения в формировании здорового образа жизни ребенка.

Формами организации физкультурно-оздоровительной в детском саду являются:

 Физкультурные занятия;

 Подвижные игры;

 Утренняя гимнастика;

 Физкультминутки;

 Закаливающие процедуры;

 Оздоровительные процедуры (бассейн);

 Прогулки;

 Дни здоровья;

 Физкультурные досуги;

 Самостоятельная двигательная активность;

 Работа с родителями.

Родителям должен быть предложен алгоритм формирования здорового образа жизни:

 Здоровое питание;

 Рациональный режим;

 Спортивные секции;

 Танцевальные студии;

 Посещение бассейнов, спортивных площадок;

 Ежедневные прогулки;

 Закаливающие процедуры;

 Различные виды массажа;

 Формирование культурно-гигиенических навыков.

В каждой возрастной группе хорошо бы провести родительское собрание по воспитанию здорового образа жизни. Значимость результатов в работе с родителями состоит в том, что, помимо активного участия в образовательном процессе , в жизни группы, у родителей изменилось отношение к собственному здоровью и здоровью детей.

Успехов в укреплении здоровья детей, их полноценном развитии, повышении двигательной активности можно добиться при единстве системы физического воспитания в детском саду и семье.

Необходимо превратить здоровый образ жизни в осознанную индивидуальную потребность детей и родителей, изменить отношение к собственному здоровью и здоровью своих детей на основе личной ответственности.