***Консультация для воспитателей***

***«Воспитание привычки к здоровому образу жизни у дошкольников»***

***(подготовила Кашканова Т.П.)***

 В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

 Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течении дня.

 Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полоценного психического, физического и интеллектуального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем. Здоровье – это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. 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. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказ от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

Целью оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении является *создание условий мотивации* потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих. Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, - к ценностям здорового образа жизни.

 **Основные компоненты здорового образа жизни:**

* Рациональный режим
* Правильное питание
* Рациональная двигательная активность
* Закаливание
* Сохранение стабильного психоэмоционального состояния

**Реализация данного направления обеспечивается:**

* Направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения)
* Комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года
* Создание оптимальных педагогических условий пребывания детей в дошкольном образовательном учреждении
* Формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства.

Планомерное сохранение и развитие здоровья необходимо осуществлять по нескольким направлениям:

* Лечебно-профилактическое (профилактика заболеваний, календарь прививок, витаминизация и пр.)
* Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физической и интеллектуальной нагрузок, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов: элементы аутотренинга, психогимнастики, музыкотерапии)
* Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных способностей и интересов, предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития и т.д.)
* Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умение сберегать, поддерживать и сохранять его, воспитание осознанного отношения к здоровью и жизни.)

Воспитание здорового ребенка возможно лишь при осуществлении единых требований в семье и дошкольном учреждении. Обязательность соблюдения такого же режима дома, закрепление гигиенических навыков и привычек, которые ребенок приобретает в дошкольном учреждении.

 Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые годы жизни ребенка, в годы дошкольного детства. От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать развитие ребенка с самого раннего возраста.