**Доклад на педсовет на тему:**

**«О ценности здорового образа жизни»**

**Подготовила:**

**воспитатель**

**МБДОУ д/с №28**

**Яценко С.В.**

**2015 год**

**О ценности здорового образа жизни.**

Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. А чтобы понять всю многогранность этой проблемы, давайте уточним, что такое здоровье. Наиболее всеобъемлющей и общепринятой во всем мире является формулировка «Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия». Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого. Чаще всего мы судим о здоровье как об отсутствии заболеваний в данный момент. А ведь критериями здоровья является предрасположенность к болезням, и уровень физического и психического развития, и состояние сопротивляемости организма к болезням и многое другое.

 В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

У биологии жесткие законы: за нездоровье детей мы платим ослаблением генофонда населения, теряем самое дорогое богатство – здоровье нации. В последнее время учеными доказано, что здоровье человека только на 7 – 8 % зависит от здравоохранения, в то же время более чем наполовину – от его образа жизни. Сегодня четко установлено, что 40% заболеваний взрослых своими истоками уходит в детский возраст, в первые 5 – 7 лет.

 По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников ухудшилось, увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья и хронические заболевания.

 Разработка эффективных промышленных технологий, нарушенная экология и целый ряд других объективных факторов привели к тому, что образ жизни современного человека все более активно провоцирует гиподинамию, нарушение рационального питания, психологическое перенапряжение – все то, что способствует, увеличению смертности не только среди взрослых, но и среди детей. Отсутствие личной заинтересованности в сохранении здоровья привело к тому, что в настоящее время во всем мире большую обеспокоенность вызывает тенденция к его ухудшению.

В нашей стране, к сожалению, долгое время не существовало приоритета здоровья, отсутствовала система обучения способам сохранения здоровья на разных этапах возрастного развития человека.

 На сегодняшний день наша задача – становление у детей дошкольного возраста ценностей здорового образа жизни. А для этого необходимо:

* Развивать у детей навыки личной гигиены;
* Формировать у дошкольников элементарные представления о полезности, целесообразности физической активности и личной гигиены;
* Поддерживать возникновение у детей в процессе физической активности положительных эмоций;
* Привлекать родителей к формированию у ребенка ценностей здорового образа жизни (организация консультаций, бесед с родителями).

Во время проведения оздоровительной работы серьезное внимание уделяем правильной организации питания детей, обеспечение психологической безопасности воспитанников в детском саду. Психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и умственных нагрузок и конечно доброжелательный стиль общения взрослого с детьми. Общение воспитателя с ребенком – один из основных факторов, обеспечивающих психологическое благополучие детей во время пребывания их в детском саду. Надо находить эффективные модели общения.

А также большое внимание обращаем организации лечебно – профилактической работе, оздоровительной направленности физкультурных мероприятий, а также уделяем внимание психологической безопасности сотрудников ДОУ, создание здорового микроклимата в учреждении.

Здоровый образ жизни для детей не становится нормой сам собой. Он является результатом сформированного с раннего детства нравственного и ответственного отношения ребенка к своему здоровью. Такая жизненная позиция возникает в процессе совместной деятельности с родителями, которые должны не просто пассивно направлять детей на пути сохранения и укрепления здоровья, а вести их за собой личным примером.