**1 слайд Здоровый образ жизни***(ЗОЖ)* можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение **здоровья**. При этом необходимо учесть, что **образ жизни**человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение **жизни** целенаправленно и постоянно.

Одним из компонентов **здорового образа жизни** является оптимальный двигательный режим. **2слайд** Каждый день человека должен начинаться с утренней гимнастики. Во всех детских учреждениях принято по утрам делать зарядку, но не все дети с энтузиазмом в ней принимают участие, так как делать **однообразные** упражнения не всегда интересно. Кроме того, по результату опроса родителей выявлено, что практически ни в одной семье не испытывают потребности в выполнении утренней гимнастики дома.

**3 слайд** Помимо ежедневной утренней гимнастики с детьми **дошкольного** возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Для того что бы такие занятия стали одними из любимых нами организуются различные путешествия, где детей ждут различные подвижные игры, эстафеты, испытания требующие выполнения тех или иных упражнений.

**4 слайд** Еще одними из популярных форм организации двигательной активности являются корригирующая гимнастика и гимнастика после сна в сочетании с дыхательными упражнениями. 5 **слайд**  Дети ходят по массажным коврикам, тренируют дыхание. Главное необходимо помнить, что двигательная активность должна быть в меру и сочетаться с рациональным отдыхом.

**6 слайд**  Немыслим **здоровый образ жизни**без такого компонента, как личная гигиена. Для того что бы выработать привычку мыть руки перед едой, после посещения санузла, содержать свое тело и одежду в чистоте, актуальность **приобретает** использование педагогом художественного слова, посещение умывальной комнаты вредного микробика, который очень радуется грязным рукам и готов поселить в человеке множество разных болезней. Такая организация гигиенических процедур позволяет понять необходимость их выполнения для сохранения собственного **здоровья**.

**7 слайд** Инновационной находкой для меня стала применение одной из нетрадиционных здоровьесберегающих технологий – су - джок – терапия. Выполняем как все вместе, так и индивидуально с Максимом Кобякиным.

Работа с родителями осуществлялась с помощью проведения родительского собрания на данную тему, консультаций и наглядных агитаций. Создана папка по работе с родителями по этой теме. Летом планируем использовать для закаливания о**здоровительные силы природы** (регулярные прогулки на свежем воздухе, солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, босохождение).

Все эти приемы позволяют нам постепенно стабилизировать **здоровье детей**, **приобщить к здоровому образу жизни** снизить заболеваемость (в мае посещаемость детей 90%, заболеваемость- 0%). У родителей и у нас теперь одна цель – воспитывать **здоровых детей!**

МБДОУ «Спасский детский сад №1»

***Приобщение детей***

***к здоровому образу жизни***

Воспитатель: Логинова С. И.

**Здоровый образ жизни***(ЗОЖ)* можно охарактеризовать, как активную деятельность людей, направленную, в первую очередь, на сохранение и улучшение **здоровья**. При этом необходимо учесть, что **образ жизни**человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение **жизни** целенаправленно и постоянно.

Одним из компонентов **здорового образа жизни** является оптимальный двигательный режим. Каждый день человека должен начинаться с утренней гимнастики. Во всех детских учреждениях принято по утрам делать зарядку, но не все дети с энтузиазмом в ней принимают участие, так как делать **однообразные** упражнения не всегда интересно. Кроме того, по результату опроса родителей выявлено, что практически ни в одной семье не испытывают потребности в выполнении утренней гимнастики дома.

Помимо ежедневной утренней гимнастики с детьми **дошкольного** возраста проводятся специальные физкультурные занятия. Для того что бы такие занятия стали одними из любимых нами организуются различные путешествия, где детей ждут различные подвижные игры, эстафеты, испытания требующие выполнения тех или иных упражнений.

Еще одними из популярных форм организации двигательной активности являются корригирующая гимнастика и гимнастика после сна в сочетании с дыхательными упражнениями. Дети ходят по массажным коврикам, тренируют дыхание. Главное необходимо помнить, что двигательная активность должна быть в меру и сочетаться с рациональным отдыхом.

Немыслим **здоровый образ жизни**без такого компонента, как личная гигиена. Для того что бы выработать привычку мыть руки перед едой, после посещения санузла, содержать свое тело и одежду в чистоте, актуальность **приобретает** использование педагогом художественного слова, посещение умывальной комнаты вредного микробика, который очень радуется грязным рукам и готов поселить в человеке множество разных болезней. Такая организация гигиенических процедур позволяет понять необходимость их выполнения для сохранения собственного **здоровья**.

Инновационной находкой для меня стала применение одной из нетрадиционных здоровьесберегающих технологий – су - джок – терапия. Выполняем как все вместе, так и индивидуально с Максимом Кобякиным.

Работа с родителями осуществлялась с помощью проведения родительского собрания на данную тему, консультаций и наглядных агитаций. Создана папка по работе с родителями по этой теме. Летом планируем использовать для закаливания о**здоровительные силы природы** (регулярные прогулки на свежем воздухе, солнечные и воздушные ванны, водные процедуры, босохождение).

Все эти приемы позволяют нам постепенно стабилизировать **здоровье детей**, **приобщить к здоровому образу жизни** снизить заболеваемость (в мае посещаемость детей 90%, заболеваемость- 0%). У родителей и у нас теперь одна цель – воспитывать **здоровых детей!**