«Будьте здоровы! Живите долго и счастливо!» - желаем мы своим близким и друзьям.

Жить долго – это искусство, которое состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем.

То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому главной задачей в дошкольном воспитании, сегодня является

повышение уровня здоровья детей,

формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ).

.

 В нашем деском саду формирование здорового образа жизни ребенка - это целая система работы с детьми, которая предполагает различные формы, методы и средства. И для этого у нас есть все условия.

 **Слайд.** Составляющие здорового образа жизни

* **Двигательная активность, физическая культура и спорт**
* **Закаливание**
* **Режим** дня
* **Рациональное питание**
* **Личная гигиена**
* **Благоприятная психологическая обстановка в семье и саду**

**Слайд. Режим дня это четкий распорядок жизни ребенка в детском саду.** Режим дня - это постоянное время приема пищи, сна, прогулки, самообслуживания, игр, чередование бодрствования ребенка и организацию различных видов деятельности.

Правильный, соответствующий возрасту ребенка, режим дня укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, предохраняет от переутомляемости. Режим дня составляется на каждую возрастную группу отдельно и в течение года соблюдается детьми и взрослыми.

 **Если режим осуществляется правильно, дети спокойны, активно занимаются, крепко спят, просыпаются бодрыми и веселыми.**

**Слайд.** Эффективными средствами сохранения и укрепления здоровья являются **двигательная активность, физическая культура и спорт.**  Именно движение влияет на рост, развитие и состояние здоровья детей.Физическая активность ребенка в детском саду это занятия физкультурой, активные игры, занятия спортом, передвижение и отдых. И здесь тоже существует режим, обеспечивающий правильное физическое развитие.

 Утро в детском саду начинается с зарядки. Она дает детям заряд бодрости, энергии на весь день.

Быть здоровым – это модно! Дружно, весело, задорно.

 Становитесь на зарядку. Организму – подзарядку!

Очень жаль, что далеко не все дети получают такую подзарядку, приходя в детский сад только к завтраку.

 В каждой группе 3 раза в неделю в соответствии с Программой проводятся физкультурные занятия, одно из которых на свежем воздухе.

 В середине каждого занятия, чтобы сменить позу ребенка, избежать переутомляемости, обязательно проводится физкультминутка.

 В течение дня дети выполняют различные гимнастики: пальчиковые, дыхательные, артикуляционные, зрительные.

 Еще один вид движения: бодрящая гимнастика - гимнастика после сна. В её комплекс закладываются упражнения по профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

 Но и на прогулке дети не стоят: играют в подвижные активные игры.

 Спортивные досуги и развлечения. Они проводятся раз в квартал. Именно на них дети могут показать свою выносливость, ловкость, сноровку и поупражняться в состязаниях друг с другом.

 Все эти виды двигательной активности: бег, ходьба, прыжки, метание, упражнения на равновесие улучшают работоспособность, повышают физические качества, стимулируют обмен веществ и работу разных систем организма.

**Слайд.** Наиболее любимый детьми вид отдыха - **прогулка.**

«День проведенный ребенком без прогулки, по мнению академика Георгия Нестеровича Сперанского, потерян для его здоровья».

Современные дети гуляют очень мало. Их привозят и увозят на машине, поэтому они зачастую лишены и пешей прогулки по дороге домой и в детский сад.

Но, согласно СаН Пин, дошкольник должен гулять на свежем воздухе до 4 часов в день. Учитывая это, мы стараемся не нарушать режим пребывания детей на свежем воздухе, организуя утреннюю прогулку, длительностью до 1,5 часа, и по возможности – вечернюю. Отменяется или сокращается прогулка только по погодным условиям.

 Чтобы вырасти здоровыми,

 Энергичными, весёлыми

 Чтоб прогнать усталость, лень,

 Мы гуляем каждый день!

Именно прогулка способствуют повышению сопротивляемости организма и закаливает его.

**Слайд. Закладывает основу здоровья человека на всю его жизнь и организация рационального питания.**

В нашем детском саду вопрос о правильном питании занимает одно из важнейших мест. Питание организуется на основе СанПиН 2.4.1.3049-13 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций). Имеется двадцати дневное перспективное меню, которое сбалансировано по белкам, жирам, углеводам. Готовая пища выдается только после снятия пробы бракеражной комиссией.

   В детском саду пятиразовое питание. Ежедневно в меню включены фрукты, овощи как в свежем, так и вареном и тушеном виде. Меню выставляется ежедневно для ознакомления родителям в раздевалку групп. Для детей, которые имеют аллергические заболевания, осуществляется замена блюд.

 Полноценное и сбалансированное питание особенно важно в детском возрасте. Только разнообразная пища обеспечивает организм ребёнка необходимыми веществами для его роста и развития.

**Слайд. В детском саду проводится целый комплекс мероприятий по закаливанию, в котором используются различные здоровьесберегающие технологии. В каждой группе имеется план закаливания, согласованный с родителями. Сюда входят:** проветривание помещений, закаливание воздухом, полоскание горла, хождение по коррегирующим дорожкам, «рижский метод закаливания», босохождение, точечный массаж по Уманской, самомассаж. Стараемся соблюдать основные принципы закаливания: системность, постепенность, учет индивидуальных особенностей детей. Ежегодно мы устраиваем для родителей дни открытых дверей, где родители не только могут наблюдать закаливающие процедуры, но и сами провести с детьми.

**Слайд.** Ни для кого не секрет **« Чистота - залог здоровья».** Через беседы, художественную литературу, игры, личный пример педагоги прививают детям навыки личной гигиены, культуры поведения за столом, навыки гигиены, культуру речи.

Моем руки с улицы и перед едой!

После туалета, после игровой!

Умываемся мы быстро, Вытираемся мы чисто.

Так опрятны, аккуратны,

Всем смотреть на нас приятно!

**Слайд. Сотрудничество с родителями**

 Родители для нас - помощники в работе по оздоровлению детей. Без их участия не обходится ни одно спортивное мероприятие: осенний поход , спортивный праздник «Зарничка», День здоровья и многие другие. Понимая важность двигательной активности детей на прогулке, родители помогают и в благоустройстве спортивного участка, групповых прогулочных участков, постройке зимних фигур. Мы, педагоги, и дети очень благодарны им за помощь и понимание.

По здоровьесбережению детей в детском саду проводятся родительские собрания, консультации, помещается информация в родительских уголка.

 Ведь только вместе, сообща, общими усилиями мы может добиться положительных результатов в укреплении здоровья детей.

**Слайд. Что мы хотим получить в результате работы**

**У детей:**

1. Будут сформированы навыки здорового образа жизни.
2. Повысится сопротивляемость организма инфекциям.
3. Улучшатся показатели соматического здоровья и показатели физического развития.
4. Сформируются навыки гигиенической культуры, культуры поведения, потребность в здоровом образе жизни
5. Появиться ответственное отношение к своему здоровью.

Для родителей:

1. Сформируется активная родительская позиция
2. Повысится компетентность родителей в вопросах физического развития и здоровья.
3. В семье сформируется потребность в ЗОЖ

Тот, кто с солнышком встаёт,

Делает зарядку,

Чистит зубы по утрам и играет в прятки

Тот спортивный человек, и вполне весёлый,

 Постарайтесь быть таким в детсаду и дома!

 СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!