

## Консультация для воспитателей «Здоровый образ жизни детей в детском саду»

**Здоровье** - это не подарок, который получает человек один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе.

**Здоровый образ жизни** – это образ жизни человека направленный на профилактику болезней и укрепления здоровья.

### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Это должны усвоить дети:**

- Быть здоровым хорошо, а болеть плохо;
  - Любить физкультуру и спорт;
    - Есть много фруктов;
  - Мыть руки после загрязнения;
  - Быть доброжелательным;
  - Гулять нужно каждый день;
    - Соблюдать режим дня;
- Вырабатывать правила правильной осанки;
- Уметь рассказать о здоровья, о факторах разрушающих здоровье;
  - Польза гигиены и режима для здоровья;
  - Зависимость человека от правильного питания;
- Техника безопасности и правильного поведения на спортивном участке и в спортивном зале.

### Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- Культура еды;
- Одевание раздевание;
- Опрятность;
- Умение пользоваться носовым платком;
  - Умывание;
  - Полоскание рта.

Главными союзниками в нашей работе по формированию здорового образа жизни являются родители. И наша работа должна быть направлена на то, чтобы доказать что без их участия мы не сможем добиться хороших результатов, только они являются самым ярким примером для своих детей. Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитание к здоровому образу жизни формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного

