

# Содержание понятия «ЗОЖ»

К сожалению, показатели состояния здоровья малышей XXI века значительно снижаются, увеличивается количество ребят с хроническими нарушениями и серьёзными отклонениями в развитии. **В связи с этим образовательный вектор «Физическое развитие», с входящими в него компонентами «Здоровье» и «Физическая культура» являются ведущими в системе взаимодействия с дошкольниками.** В этом контексте преобладающим направлением оказывается воспитание привычки к ЗОЖ — освоение комплексных мер, нацеленных на сохранение здоровья, профилактику разного рода недугов, а также общее укрепление всего организма. В детском саду воспитание привычки к ЗОЖ у детей реализуется через все виды образовательной деятельности:

- утренний фильтр;
- утренняя зарядка;
- непосредственно образовательную деятельность (занятия);
- внеучебную образовательную деятельность (проведение утренников, спортивных соревнований, в том числе и с участием родителей);
- образовательную деятельность при выполнении распорядка дня (на прогулках, при выполнении зарядки и пр.).

## Цели ЗОЖ в детском саду

Кроме заложенных в самом определении понятия «ЗОЖ» укрепления и сохранения здоровья, а также профилактики заболеваний, целями образовательной деятельности в этом векторе педагогического взаимодействия с детьми любого возраста является:

- формирование у ребят адекватного понимания здоровья и нездоровья, ценности тела человека;
- воспитание осознанного отношения и к своему здоровью, и к физическому благополучию людей вокруг;
- развитие навыка «понимать» свой организм, его нужды;
- воспитание потребности в духовно-нравственном и физическом совершенствовании;
- формирование культурно-гигиенических навыков — КГН (мыть руки перед едой, после улицы, умываться после сна и пр.);
- знакомство с ситуациями в быту, на улице, носящими потенциальную опасность для здоровья;
- создание базовых представлений об уходе за больными людьми (например, обеспечивать покой);
- обучение соблюдения техники безопасности в процессе занятий разными видами деятельности.



Утренние зарядки



Спортивные развлечения с участием родителей







Физкультурные занятия





Индивидуальные занятия .

