Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков ЗОЖ.

Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков ЗОЖ, а также устойчивых потребностей в регулярных занятий физическими упражнениями.

На основании выше изложенного я выбрала номинацию «Растем здоровыми». Представляю вашему вниманию презентацию на тему: «Искусство долго жить».

Одной из целей нашей работы в ДОУ является: формирование у детей осмысленного понятия ЗОЖ.

Задачи: 1. Формировать правильное поведение ребенка по отношению

к своему здоровью.

 2. Помочь ребенку создать целостное представление о своем теле, «слушать» и «слышать» свой организм.

3. Формировать потребность в физическом и

 нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни.

4. Привить навыки профилактики и гигиены, развивать

умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия

своих поступков для себя и своих сверстников.

Для реализации поставленных задач были реализованы следующие условия:

- уголки здоровья, физкультурные уголки.

-родительские собрания

- уроки здоровья

При взаимодействии с детьми используются такие методические приемы, как дид. игры, подвижные игры, пальчиковые и дыхательные гимнастики, физкультминутки. Такие формы, как утренняя гимнастика, физкультурные занятия, эмоциональные разрядки, релаксация, ходьба по массажным коврикам, спортивные праздники, развлечения.

В заключение хотелось бы отметить, что искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научится с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве трудно наверстать.