

## **Здоровый образ жизни.**

Важным аспектом в двигательном развитии является создание атмосферы, благоприятствующей развитию у детей радости от движения, что впоследствии будет способствовать желанию молодых людей и взрослых заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. Такая атмосфера создается при условии уважения решений ребенка, предоставления ему права решать, участвовать или нет в том или ином физическом действии, ориентации на его готовность к совершению действия. Взрослые поддерживают самостоятельный поиск детьми двигательных решений. Открытость к потребностям и желаниям детей, создание атмосферы, свободной от постановки целей и психологического давления, которое дети испытывают, когда от них требуется достижение точности и высоких показателей.

Вся физкультурно-оздоровительная работа в детском саду строится с учётом структуры усовершенствованного двигательного режима для детей младшего и среднего, старшего дошкольного возраста.

Мы используем такие формы взаимодействия с детьми, как:

- прогулки, походы;
- физкультурные занятия;
- гимнастика после дневного сна с закаливающими процедурами;
- массаж, самомассаж;
- дыхательная гимнастика;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- подвижные игры на воздухе и в помещении, оздоровительный бег на воздухе;
- воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности .
- сбалансированное питание в соответствии с действующими нормами.

*Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами*