

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида №30»**

**Выступление на педагогическом совете**

**на тему:**

**«Что такое  
«Здоровый образ жизни?»**

**Подготовила воспитатель:  
Орлова Лариса Николаевна**

**Из чего состоит ЗОЖ?**

Здоровый образ жизни, по определению Всемирной организации здравоохранения включает в себя:

- двигательную активность
- правильное питание
- личную гигиену
- закаливание
- искоренение вредных привычек
- любовь к близким.

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ,  
ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ, АКТИВНЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

**Чистота залог здоровья**

В процессе формирования культурно-гигиенических навыков решаются следующие задачи:

- Расширить знания детей о культурно-гигиенических навыках;
- Дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья;
- Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью;
- Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, причёски, за чистотой ногтей, умение самостоятельно чистить зубы.

Формирование культурно - гигиенических навыков у детей дошкольного возраста происходит в режимных моментах, на занятиях, в индивидуальной работе с детьми, на праздниках и прогулках. Я в своей работе использую

рассматривание иллюстраций, чтение художественной литературы, например, К.И. Чуковского «Мойдодыр», отгадывание загадок о предметах личной гигиены, например,

**Загадки:**

Зубов много, а ничего не ест (расческа)

Ускользает как живое,

Очень юркое такое.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (мыло)

Я не море и не речка,

Я не озеро, не пруд,

Но как утро или вечер —

Люди все ко мне бегут (ванна)

Костяная спинка,

Жесткая щетинка, С

мятной пастой дружит,

Нам усердно служит (зубная щетка)

Вафельное и полосатое,

Ворсистое и мохнатое,

Всегда под рукою -

Что это такое? (полотенце)

Беседа «Чистота залог здоровья», просмотр презентаций о формировании ЗОЖ, дидактические, настольно-печатные и сюжетно-ролевые игры, например, дидактическая игра - «Чудесный мешочек», предлагаю вашему вниманию небольшой фрагмент работы с детьми.