**«За здоровый образ жизни».**

Употребляя это выражение, мы чаще всего не задумываемся над его смыслом. В последнее время люди действительно начинают заботиться о своём здоровье. Всё популярнее становятся походы в тренажёрный зал. Люди покупают абонементы в фитнес - клубы, посещают бассейн. Почему это происходит?

Несомненно, очень большую роль в этом играет мода. 21 век – век спортивного образа жизни. Сейчас модно хорошо выглядеть, иметь спортивную фигуру, накаченное тело.

Но помимо внешней пользы от занятий спортом, в этом есть и другая, основная, польза. Занимаясь спортом, ты становишься здоровее. Ты обретаешь здоровье, а значит и хорошее самочувствие, и хорошее настроение. Ты становишься более ловким, выносливым. Ты начинаешь получать удовольствие от своего тела, потому что можешь управлять им. Оно легко подчиняется тебе и выполняет все поставленные задачи. Ощущать себя здоровым человеком – это счастье.

Но вести здоровый образ жизни – это не только заботиться о своей физической форме. Здоровый образ жизни – это всеобъемлющее понятие. Он включает в себя все стороны жизни человека и воспитание преимущественно в игре или творческой деятельности главным образом через подражание, практические действия и другие формы продуктивного поведения.

В детском саду «Ласточка» постоянно проводятся дни здоровья с целью  формировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, привить навыки осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих

День Здоровья начался с утренней зарядки, которая помогла детям взбодрится и поднять настроение . Воспитатели в группах провели познавательные беседы: "Вредные привычки", "Полезные продукты", "Овощи и фрукты" "Закаляйся, если хочешь быть здоров

День Здорового дошкольника в нашем учреждении прошел в интересной форме с играми, эстафетами, детям с интересом и удовольствием выполняли все задания т.к. на всех мероприятиях присутствовал добрый доктор Айболит. Он загадывал им много загадок, под его чутким руководством дети выполняли задания, преодолевали препятствие, а также в конце Айболит угостил всех детей витаминами.

На память дети по желанию нарисовали рисунки и подарили их Айболиту.

Инструктор по ФИЗО Соявец Л.М.