**ГАПОУ СО «Саратовский областной педагогический колледж»**

**Сочинение на тему:**

**«Воспитатель за здоровый образ жизни»**

**Подготовила: студентка 1 курса, 1 «А» группы**

**Никитина Варвара**

**Руководитель: Караваева Ирина Александровна.**

«Здоровье – это драгоценность (и при этом единственная),

ради которой действительно стоит не только не жалеть

времени, сил, трудов и всяческих благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной»

М. Монтень.

**Здоровье** – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешного социального и экономического развития.

**Здоровье** человека – это главная ценность жизни. Его не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни. Но главное – **быть самому здоровым и везде и всегда быть пропагандистом здорового образа жизни.**

Вот маленький человечек в первый раз идет в детский сад. Его родители и он сам, очень беспокоится. Мама отдала свое чадо в руки **воспитателя,** одновременно доверяя ему и переживая за своего ребенка. С этого момента у ребенка начинается новая жизнь вне стен дома.

Адаптация у каждого ребенка происходит по-разному – кто-то плачет, кто-то молчит, а кто-то даже и не вспоминает о доме. С этого момента **воспитатель** становится второй мамой, а детский сад – вторым домом.

Каждому ребенку необходимо обеспечить подходящую обстановку, в которой ребенок будет чувствовать себя комфортно, как дома. Не всегда родители соблюдают правильный режим дня, который необходим ребенку.

В детском саду организованность режима дня происходит систематично. В режим дня входят: зарядка, принятие пищи, игры, занятия, прогулка, сон, самостоятельная деятельность.

Во всей жизни ребенка вне стен дома основное участие принимает **воспитатель**. С ясельной группы **воспитатель** помогает детям с навыками самообслуживания: умываться, одеваться, кушать и т. д., чем обязательно **нужно**подавать свой пример.

**Воспитатель**научит правильному режиму дня, так как сам его соблюдает. Расскажет, что по утрам обязательно **нужно чистить зубы,** делать зарядку, завтракать. По выходным, когда дети не в детском саду, в обед **нужно устраивать сон час**. Перед сном детям читать сказки.

Практика доказывает то, что дети, воспитываемые одним педагогом перенимают привычки воспитателя на себя. Если **воспитатель** очень быстро и громко говорит, то и дети будут перенимать привычки **воспитателя**. Если - же **воспитатель медлителен**, то и от детей не всегда дождешься быстрых действий. Но есть еще одно качество педагога, которое должно влиять на ребенка положительно, это физическая подготовленность.

Воспитатель тоже должен **быть здоров и душой и телом!** И поэтому, чтобы растить и **воспитывать умных и здоровых детей, нужно самим педагогам быть умными,** работоспособными, уделять больше внимание своему **здоровью.** Воспитателю необходимо формировать у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым вести ЗОЖ. Чтобы мотивировать ребенка на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать, создать положительные эмоции, при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример и пример родителей.

Здоровый образ жизни - один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качество жизни, а дошкольный возраст – это важнейший период, когда формируется человеческая личность.

**Быть здоровым**, значит **быть счастливым**!