Министерство образования Саратовской области

ГАПОУ СО «Саратовский областной педагогический колледж»

СОЧИНЕНИЕ НА ТЕМУ

ВОСПИТАТЕЛЬ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Выполнила:

Широкова Валерия Алексеевна

Студентка 1 курса 1 «А» группы

отделения специальности 44.02.01

Дошкольное образование

Руководитель:

преподаватель русского языка

и литературы

Караваева И.А.

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…».

В.А.Сухомлинский.

Правила здорового образа жизни малыши должны усвоить до окончания детского сада, поскольку следующий период жизни – очень трудный: адаптация к школе, строгий распорядок дня, новые задания. Конечно, планировать свой день маленькому человеку еще не научиться, но он должен впитать знания о том, что хорошо, а что плохо.

Я и моя семья всячески стараются поддерживать здоровый образ жизни. Ничего тяжелого в этом нет, а придерживаясь этого, ты укрепляешь физически здоровое тело и уравновешиваешь свою психику. Здоровый образ жизни заставляет человека чувствовать себя более счастливым и веселым. Когда ты здоров никакие депрессии не грозят. Поэтому педагог тоже должен быть здоров и душой и телом, чтобы растить и воспитывать умных и здоровых детей. Я веду здоровый образ жизни, много времени провожу на свежем воздухе. Полученные в детстве полезные привычки в дальнейшем вырастут до образа жизни человека. А если маленький человечек привыкнет к неопрятности, неаккуратности, к антигигиеническим условиям жизни, в дальнейшем он не будет уделять этому никакого внимания. Если человек ведет неправильный образ жизни, то ему вряд ли удастся сохранить здоровье. Беречь его необходимо с самого раннего детства. И в этом огромная роль принадлежит воспитателям детских садов, родителям и традициям в семье. Главнейшей задачей воспитателей является укрепление здоровья детей. Для этого самой нужно очень хорошо это понимать, начать с себя, со своей семьи. В детском саду накоплен богатый опыт по формированию здорового образа жизни у детей. Перефразировав народную мудрость, можно сказать: «Здоровый ум - в здоровом теле». Здоровью научить нельзя, надо воспитать в детях потребность быть здоровым. Полезные привычки появляются благодаря специальным методикам. Ребенок должен понять, что нет ничего ценнее здоровья и жизни человека. Уяснить, что человек сам отвечает за свое здоровье, следуя несложным правилам здорового образа жизни. К ним относятся:

* Соблюдение режима дня.
* Соблюдение режима питания, правильное питание.
* Закаливание.
* Физический труд.
* Соблюдение правила гигиены.
* Правила поведения за столом.
* Доброе отношение к людям, к окружающей нас природе, животным.

Именно через сказки, стихи и пословицы воспитатель доносит до детей эти правила. Очень большое значение имеет правильное питание. Обыгрывание ситуаций «В гости к Мишутке» и «Вини - Пух в гостях у Кролика», рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус», «Будь здоров!» поможет деткам легче понять, какие продукты полезны, а какие не очень. Воспитатели должны детям рассказывать, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку,

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

Помни истину простую,

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую,

Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон.

Наступил 21 век, век современных технологий и модернизации. Современные дети практически не выпускают из рук гаджеты. Это отрицательно сказывается на здоровье. Поэтому нужно воспитать в ребенке грамотное пользование этими приборами именно в дошкольном возрасте, чтобы потом не бороться с компьютерной или телефонной зависимостью.

Взрослые ответственны за воспитание и здоровье детей. Поэтому именно взрослые должны быть хорошим примером для малышей, чтобы те могли впитывать положительные эмоции и нужные знания.