Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни, в последние годы является особенно актуальной, в связи с негативной к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России, особенно детей дошкольного возраста. Ее решение требует активного, осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Формирование представлений о здоровом образе жизни должны начинаться уже в детском саду. Основы здорового образа жизни у детей определяются наличием знаний об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенические процедуры, двигательная активность, правильное питание, ,занятия спортом).

Возникает проблема: как грамотно донести и заинтересовать детей в понимании необходимости заботиться о своем здоровье, беречь его, вести здоровый образ жизни. Решением данной проблемы стал творческий проект с участием детей, родителей и педагогов «Мы за здоровый образ жизни». Проект был короткосрочный, для формирования основ здорового образа жизни, использовались стихи, пословицы, загадки, пальчиковая гимнастика, самомассаж, дидактические игры.

Ценность дидактических игр, как средства формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни заключается в том, что они создаются в обучающих целях. Благодаря их использованию можно добиться более прочных и осознанных знаний, умений и навыков в формировании представлений дошкольников о здоровом образе жизни. Дидактическая игра будит детское воображение. Увлечение игрой мобилизует умственную деятельность, облегчает выполнение задач. Своевременное и правильное применение дидактических игр в воспитательной практике обеспечивает решение задач в наиболее приемлемой для детей форме.

Дидактические игры - это разновидность игр с правилами, специально создаваемые педагогом в целях воспитания и обучения детей. Эти игры направлены на решение конкретных задач обучения, но  в то же время, в них проявляется воспитательное и развивающее влияние игровой деятельности. Они обучают тем или иным навыкам, необходимым человеку в процессе его повседневной жизнедеятельности. Дидактические игры разнообразны по своему содержанию, игровому материалу, игровым действиям, познавательной деятельности и имеют определенную структуру, характеризующую игру как форму обучения и игровую деятельность одновременно, создают своеобразный микроклимат для формирования представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.

Руководя игрой, педагог воспитывает активное стремление делать что-то, узнавать, искать, проявлять усилие и находить, обогащать духовный мир детей. А это всё содействует умственному и общему развитию. Для этой цели и  была создана картотека дидактические игры по ЗОЖ. С некоторыми из этих игр, я хотела вас познакомить.

*Полезная и вредная еда.* Дидактическая задача: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

*Органы чувств*

Дидактическая задача: закрепить знания об органах чувств, научить правильно подобрать картинки, формировать умение рассуждать и анализировать.

*Варим суп и компот*

Дидактическая задача: закрепляем знания детей о пользе овощей и фруктов.

*Назови вид спорта*

Дидактическая задача: учим узнавать и называть вид спорта и спортсмена.

*Сложи картинку*

Дидактическая задача: учить детей из частей составлять целое. Закрепляем знания детей о видах спорта.

*Подбери предметы*

Дидактическая задача: учим детей подбирать атрибуты, необходимые для каждого вида спорта.