



• Консультация для родителей.

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.

Приоритетной задачей дошкольного воспитания и образования является сохранение и укрепление здоровья детей. По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье – это состояние полного физического, психического и социально-нравственного благополучия». Главное для здоровья – это отсутствие болезней, гармоничность физического и психического развития.

Хорошо известно, что в дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма ребёнка, закладываются основные черты личности, формируются характер, отношение к себе и к окружающим. Значимость приобщения детей к здоровому образу жизни очевидна.

Основными условиями формирования здорового образа жизни являются:

- рациональный режим дня;
- психологический комфорт (психологическая защищённость ребёнка, которая возможна только в атмосфере заботы, внимания и любви окружающих взрослых);
- двигательная активность;
- санитарно-гигиенические условия;
- закаливание;
- полноценное питание;
- достаточный сон;
- совместные с родителями подвижные и спортивные игры и физические упражнения;
- личный пример родителей.

Подготовила: инструктор по физкультуре
Морозова Марина Владимировна.

