



## **Формирование ценности здорового образа жизни у**

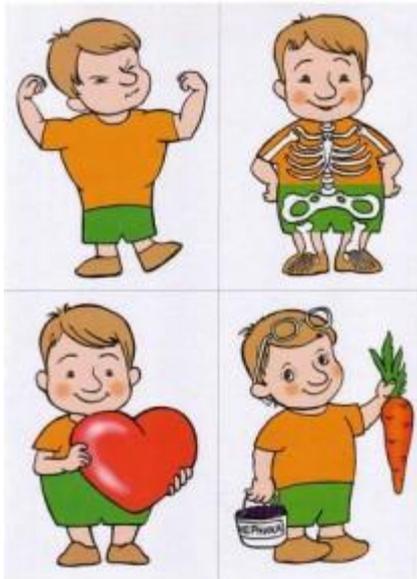
**ДОШКОЛЬНИКОВ**

**Кашкин С.Н. к.п.н., доцент кафедры «ТМДО»**

# Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

---

В дошкольный период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма. Очень важно в это время заложить детям определенную базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, сформировать потребность регулярных и систематических занятий физической культурой и спортом.



# Режим, распорядок дня ребенка

---

Главным образом в формировании основ здорового образа жизни у дошкольников и правильного отношения к своему здоровью у дошкольников являются соответствующие игры, просмотр фильмов, мультфильмов, чтение и обсуждение художественной литературы, викторины, пешие прогулки, дни здоровья, спортивные праздники. Именно такие мероприятия являются наиболее интересными для детей, и в этом процессе продуктивней формировать нужное отношение к здоровому образу жизни у дошкольников.



# Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников: что нужно знать родителям

---

Родителям дошкольника необходимо усвоить, что здоровье малыша – это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность, но и закладывание основ будущего благополучия личности ребенка. Исходя из этого основным направлением по укреплению здоровья детей дошкольного возраста, является формирование у дошкольников представления о здоровье, как об одной из фундаментальных ценностей жизни. Воспитатели в детском саду, родители дома должны постоянно учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо.

---



# Спасибо за внимание!

---

