

Основы воспитания культуры здоровья у детей дошкольного возраста

Воспитатель МБДОУ № 50 г. Ставрополя
Слюсарь Лидия Александровна



«Здоровье-это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.»



**«ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ГЛАВНОЕ
ЖИЗНЕННОЕ БЛАГО»**

Януш Корчак



Сохранение здоровья детей является одной из наиболее важных и весомых стратегических задач развития государства в целом. Государственные мужи прекрасно понимают, что долголетие нации напрямую зависит от того, насколько правильно и ответственно человек будет относиться к здоровью собственного организма, начиная с раннего возраста. При этом упущенное в детстве довольно затруднительно восстановить в будущем, вследствие чего, первостепенным направлением программ, направленных на **воспитание детей** дошкольного возраста является именно поднятие уровня здоровья дошкольников, а также развитие у них желания вести здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Статистические данные различных исследований говорят о том, что в последние годы число полностью здоровых дошкольников сократилось практически в 5 раз и составляет около 15% от общего количества детей, поступающих в общеобразовательную школу. Из этого можно сделать однозначный вывод - формированию навыков здорового образа жизни дошкольников следует уделять особенное внимание, внедряя в этот процесс все формы работ по оздоровлению детей как в ДОУ, так и дома.

Цели

- Развитие у детей потребности в здоровом образе жизни
- Укрепление здоровья детей
- Снижение и профилактика заболеваемости



Чтобы ребёнок был здоров:

- Утренняя гимнастика
- Прогулка
- Закаливание
- Занятия спортом
- Правильное питание
- Здоровый сон



Точка зрения детей: здоровье - это

- Сила
- Ум
- Красота
- То, что нужно беречь
- Самое большое богатство
- «Здоров будешь – всё добудешь»



Не отделяйте здоровый образ жизни ребёнка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.



Спасибо за внимание

