

## ***Формирование навыков здорового образа жизни у ребенка дошкольного возраста***

Здоровый образ жизни является основой для гармоничного развития ребенка, причем, чем раньше ребенку начинают прививать здоровые привычки, тем более эффективным становится воспитание навыков здорового образа жизни.

В дошкольном возрасте формируются основные жизненные понятия, в том числе понятие здоровья. Полученные в этом возрасте представления порой бывают необычайно стойкими и ложатся в основу дальнейшего развития человека.

Правильно воспитать здорового ребенка можно лишь тогда, когда соблюдаются единые требования детского сада и семьи в вопросах оздоровления, соблюдения режима дня, двигательной активности, проведения гигиенических процедур, питания.

***Компоненты здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста:***

- Рациональный режим дня
- Нормальная продолжительность сна
- Полноценное питание
- Физическая нагрузка
- Закаливание
- Благополучная психологическая обстановка
- Отказ от вредных привычек
- Информированность ребенка о работе организма и способах сохранения здоровья

### ***Десять золотых правил здоровьесбережения***

- \*Соблюдайте режим дня!
- \* Обращайте внимание на полезные для здоровья продукты питания!
- \* Больше двигайтесь!
- \* Спите в прохладной комнате!
- \* Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- \* Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- \* Гоните прочь уныние и хандру!
- \* Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- \* Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- \*Желайте себе и окружающим только добра!