**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Самое действенное лекарство для физического**

 **здоровья есть бодрое и веселое настроение духа.**

(Кристофер Бострем)

 Отношение детей к своему здоровью –

 фундамент, на котором может быть выстроено

 потребность в здоровом образе жизни.

 Именно поэтому дома следует воспитывать

 у ребенка:

 -привычку к чистоте, аккуратности, опрятности,

 порядку;

 - основы культурно-гигиенических навыков;

-элементы самоконтроля во время разнообразной двигательной деятельности;

-понимание того, как влияют физические упражнения на организм человека, его самочувствие

-умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, а иногда и предотвращать их

Важно отметить, что полноценная готовность ребенка к школьному обучению невозможна без приобретения им навыков здорового образа жизни. Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению режима дня, достаточной двигательной активности, здоровый образ жизни предполагает воспитание у детей активной позиции в отношении собственного здоровья, которая обуславливает сам стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, понимание того, как эту жизнь и здоровье сохранить в окружающей среде, полной незаметных опасностей.

