****



 **Формирование основ**

**культуры здоровья дошкольников**

 **Здоровье –** это базовая ценность

 и необходимое условие

 полноценного, физического и

 социального развития ребёнка.  Сохранение и укрепление здоровья

 ребенка – ведущая задача российского образования, в том числе его

 первой ступени – дошкольного.

 Культура здоровья – это наука о закономерностях формирования

 и сохранения здоровья.

        **Дошкольное детство** – период интенсивного роста и развития

 организма и повышенной его чувствительности к влияниям

 природной и социальной среды, в том числе, к профилактическим и

 оздоровительным мероприятиям, проводимым в детском саду.

 Эффективность этих мероприятий во многом зависит от того,

 насколько естественны и адекватны условия жизнедеятельности

 ребёнка в дошкольном образовательном учреждении.

          Наша основная задача привить ребёнку необходимость быть

 здоровым – значит активным, дееспособным. Мы призваны

 воспитать у дошкольника уважение к собственному здоровью и

 желание его беречь. Важно сформировать у детей базу знаний и

 практических навыков здорового образа жизни, осознанную

 потребность в систематических занятиях физической культурой и

 спортом.

      Реализация задач, модели формирования основ культуры здоровья

 достигается в режимных процессах, через воспитание культурно-

 гигиенических навыков, а также средствами рационального питания.

 Главным залогом успеха этой работы в том, чтобы сами педагоги и

 родители стали носителями ценностей культуры здоровья, т. к.

 именно взрослый человек является образцом для подражания.

      Одним из обязательных условий воспитания культуры здоровья

 ребенка становится культура здоровья семьи.

     **"Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить**

 **сам"** — так гласит восточная мудрость.

 С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов,

 любых высот.