

Работа по физическому воспитанию у нас развивается и совершенствуется с каждым годом, приобщая детей к ЗОЖ, что является приоритетным направлением образовательной области «Физическая культура».

Здоровый ребенок - здоровая семья – здоровое общество». Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Важные составляющие ЗОЖ:

- ♦ Обучение основам здоровья и правильного образа жизни с раннего детства (в семье и образовательных учреждениях).



- ♦ Создание безопасной окружающей среды, которая способствует всестороннему развитию организма и не вредит здоровью.

- ♦ Формирование негативного отношения к вредным привычкам.

- ♦ Формирование культуры питания.

- ♦ Регулярная физическая активность, интенсивность

которой соответствует возрасту и общему состоянию организма.

- ♦ Адекватная особенностям здоровья каждого ребенка система закаливания.

- ♦ Знание и соблюдение правил гигиены (как личной, так и общественной).

- ♦ Привычка к здоровому образу жизни – это жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошколь-