Фотоотчёт: «Формирование привычки к ЗОЖ»

Детство – уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье**.** Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется на всю жизнь**.** Важно научить ребенка понимать, сколь ценно **здоровье** для человека и как важно стремиться к **здоровому образу жизни**.

Чтоб здоровье раздобыть,
Не надо далеко ходить.
Нужно нам самим стараться,
И всё будет получаться.

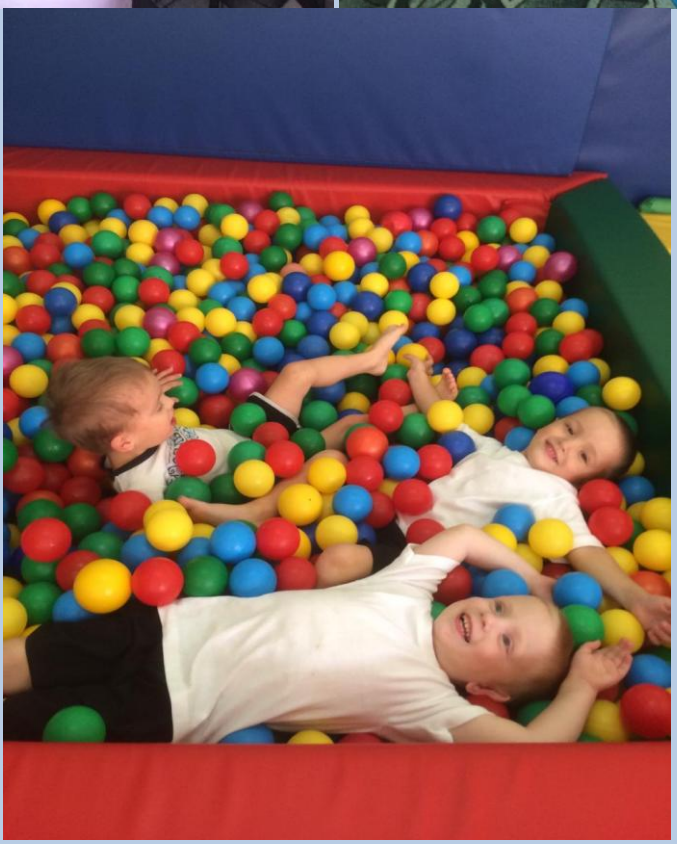
Помимо ежедневной утренней гимнастики с детьми проводятся физические упражнения и подвижные игры. Их цель – обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности.

ВЫХОД

ЗАПАСНЫЙ
ВЫХОД

Ещё одной формой приобщения детей к здоровому образу жизни является гимнастика после дневного сна. Упражнения из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя, стоя. После этих упражнений дети проходят по массажным дорожкам, выполняя корригирующие упражнения в разном темпе.

Средствами формирования представлений **о** здоровом образе жизни у дошкольников также являются дидактические игры. Во время бесед ребята осознают ценность здорового образа жизни, бережного отношения к своему здоровью.



Кружок «Малыш », профилактика плоскостопия и нарушения осанки.