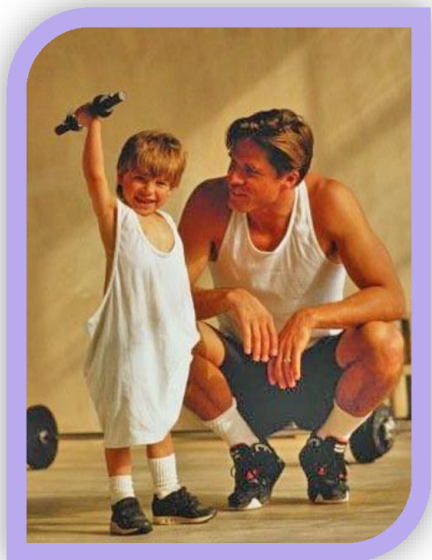


## ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ



Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. К сожалению, в иерархии человеческих потребностей, здоровый образ жизни находится далеко не на переднем плане, а по сути своей именно он должен стать первой потребностью. Отсюда понятно, насколько важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку.

Движение - врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении. Оно служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нем, а также средством всестороннего развития дошкольника.

В многообразии факторов, влияющих на состояние здоровья, физическое развитие растущего организма, здоровый образ жизни играет ведущую роль. Изучение материалов исследований показало, что в настоящее время активно ведется поиск путей физического и духовного оздоровления дошкольников, формирования у них нравственно-ценностной мотивации занятий физической культурой, воспитания интереса к физическим упражнениям на основе жизненной потребности быть здоровым, ловким, сильным.

Выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевою сферу. Поэтому в работе с детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К. С. Станиславским: трудное надо сделать привычным, а привычное - легким и приятным.

Для физической культуры и спорта значение стимулирования очень высоко и подчас даже выше, чем для многих других отраслей человеческой деятельности. Правильно выбранные стимулы и хорошо организованная система стимулирования физической деятельности значительно увеличивают эффективность работы, принося в нее осмысленность, определенность, моральное удовлетворение. Без вашей помощи дорогие родители эта работа не может быть эффективной!