



Здоровье ребенка в наших руках

Здоровье—это драгоценность,
ради которой действительно стоит не только
не жалеть времени, сил, трудов и всяческих благ,
но и пожертвовать ради него частицей самой жизни,
поскольку жизнь без него становится
нестерпимой и унижительной.

М. Монтень.

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех
заложенных в человеке возможностей, основа основ достижения
любых успехов.

Забота о своём здоровье позволяет жить полноценной во всех
отношениях жизнью.

Уровень здоровья в значительной степени зависит от того образа
жизни, который ведёт человек, поэтому главной задачей является:
обучение детей принципам здорового образа жизни, создание условий
для сохранения и укрепления их здоровья.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна,
своевременна и достаточно сложна.

Как укрепить и сохранить здоровье наших детей?

Дошкольный возраст является решающим в формировании
фундамента физического и психического здоровья. На этом этапе
важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков
здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических
занятиях физической культурой и спортом.

