

## Формирование здорового образа жизни у дошкольников.

Готовность к здоровому образу жизни не возникает сама собой, а формируется у человека с ранних лет, прежде всего внутри семьи, в которой родился и воспитывается ребенок.

### Формы совместного отдыха детей и родителей:

1. Совместная интеллектуальная деятельность: интеллектуальные семейные игры, разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок, составление собственных кроссвордов.
2. Совместная творческая деятельность: оформление поздравления родственникам, подготовка квартиры к празднику, выполнение каких-либо художественных работ.
3. Совместная трудовая деятельность: уборка в квартире, благоустройство территории вокруг своего дома, выполнение работ на приусадебном участке.
4. Совместная спортивная деятельность: посещение тренажерного зала, бассейна, спортивные занятия на стадионе всей семьей, лыжные семейные прогулки.
5. Совместные подвижные, сюжетно-ролевые игры.

**Хорошее здоровье - это образ жизни.** Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе отражается на состоянии его здоровья.

**Хорошее здоровье - это не фиксированное состояние,** а непрерывно протекающий процесс. Человек может двигаться к доброму здоровью, будучи практически здоровым или даже инвалидом. Доброе здоровье включает в себя все цели в жизни человека, его интересы и привычки. В нем всему есть место.



## День физкультурника.



Праздник здорового образа жизни – День физкультурника, берёт своё начало с незабываемых 80-х годов. Накануне его официального возникновения в СССР были проведены первые, исторические Олимпийские игры на территории современной Восточной Европы. Это были первые Игры, которые проводились в социалистической стране. Возможно, именно этот факт вдохновил советских руководителей, и 1-го октября 1980-го года вышел Указ Президиума Верховного Совета СССР за №-3018-Х. В Указе празднованию Дня физкультурника устанавливался ежегодный характер, подчеркивалось особое позитивное значение этого своеобразного памятного дня. В дальнейшем это было подтверждено в редакции Указа Верховного Совета Советского Союза «О внесении изменений в законодательство СССР о праздничных и памятных днях» от 1-го ноября 1988-го года № 9724-ХІ. Празднование Дня физкультурника было установлено во вторую субботу августа.

Никак нельзя сказать, что аналогов Дню физкультурника не было до 80-х годов, ведь в Советском Союзе спорт занимал особое значение. По данным проекта WebPlus.info, ещё на заре становления Советской власти, в 20-е – 30-е годы, когда была запущена грандиозная коммунистическая машина пропаганды, в советское общество уже внедрялся крылатый лозунг, гласивший, что в здоровом теле – здоровый дух. Повсеместно открывались пролетарские спортивные общества и организации для распространения спортивного движения в широких массах, начали открываться физкультурные факультеты и специализированные учебные заведения, которые готовили будущих профессиональных физкультурников по всей стране. Спорт стал стремительно развиваться, а выдающиеся спортсмены стали в числе наиболее популярных людей в государстве. Практически ни одна праздничная демонстрация или мероприятие не осуществлялось без участия борцов и гимнастов, атлетов и футболистов, а также других представителей разнообразных спортивных дисциплин.

Востребованность и популярность спорта вполне оправдана. Ведь спорт, это не только самоорганизация и дисциплина, здоровье и молодость, элемент культуры и стиль жизни – это сама жизнь, движение вперёд!

