

Формирование здорового образа жизни

Детство – уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется на всю жизнь. Важно научить ребенка понимать ценность здоровья для человека, стремиться к здоровому образу жизни.

Ни в каком другом возрасте здоровье не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые семь лет. Именно в период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития.

