Здоровье является необходимым условием физического и психического развития. Здоровье – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье, как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного, привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, воспитать чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем. Фундамент здоровья создаётся именно в дошкольном возрасте, именно, на этом должны сосредоточить внимание врачи, воспитатели, родители.. В этот период происходит перестройка функционирования разных систем детского организма, поэтому крайне необходимо всячески способствовать воспитанию у детей этого возраста привычек и потребностей к здоровому образу жизни, поддержанию и укреплению своего здоровья. Это одна из приоритетных задач, которая стоит перед родителями и воспитателями. Именно в это время нужно начинать формирование основ здорового образа жизни у дошкольника. В это же самое время активно формируется характер, привычки, закладываются жизненные приоритеты личности. Именно поэтому весьма и весьма важно в эти годы активно прививать детям основные знания, умения и навыки здорового образа жизни дошкольников.

Стало быть, перед взрослыми, педагогами и, в первую очередь, родителями, становится задача: сформировать в маленьком человеке навыки, которые будут способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья малыша. Родителям дошкольника необходимо усвоить, что здоровье малыша – это не только отсутствие болезни, эмоционального тонуса и плохая работоспособность, но и закладывание основ будущего благополучия личности ребенка. Исходя из этого, основным направлением по укреплению здоровья детей дошкольного возраста, является формирование у дошкольников представления о здоровье. Воспитатели в детском саду, родители дома должны постоянно учить ребенка правильному поведению в различных жизненных обстоятельствах, быть готовым к непредвиденным ситуациям. В этот период ребенок должен четко усвоить, что такое хорошо и полезно, а что такое вредно и плохо. Родители, бабушки и дедушки должны постоянно прививать малышу правильное отношение к своему здоровью и ответственности за него. Это направление в воспитании дошкольника должно решаться созданием целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка. Особо пристальное внимание необходимо уделять родителям таким составляющим здорового образа жизни дошкольников: – Соблюдение режима дня, активности и сна. – Двигательная активность, прогулки, подвижные игры на свежем воздухе. – Правильное, здоровое питание. – Закаливание. Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребёнка в семейном и общественном воспитание к здоровому образу жизни, формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих. Работа в изложенном направлении даёт хорошие результаты, и стала вполне традиционной для нашей группы. Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников должно проводиться постоянно без выходных и праздничных дней. Ребенок с младенчества должен усвоить, что здоровым быть хорошо, а болеть плохо. Чтобы всегда быть здоровым он должен соблюдать определенные правила и не делать того, что может привести к болезни или травмам. Малыш всегда следует образу жизни старших, мамы и папы. Поэтому родители, в первую очередь, сами должны вести здоровый образ жизни и не подавать плохой пример своему чаду. Таким образом, комплексный подход в формировании культуры здорового образа жизни у дошкольников позволит привить им необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей их жизни. Важно помнить, что ребёнок воспитывается не только в условиях ДОУ, но и главным образом, в семье. А семья играет главную и решающую роль в воспитании полноценного, здорового и всесторонне развитого ребёнка.