**Памятка для родителей**

**«Правила формирования у детей ценностей**

**здорового образа жизни».**

Забота о здоровье и развитии ребёнка начинается, прежде всего, с организации здорового образа жизни в семье. Здоровье-это основание жизненной целостности организма, а болезнь-источник её распада. Здоровый ребёнок-эталон и практически достижимая норма детского развития.

В детском саду для совершенствования систем и функций детского организма, сохраняя и укрепляя здоровья детей, формирования приоритетов здорового образа жизни созданы определённые условия и решаются комплексные, оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи:

1. Заботится о физическом и психологическом благополучии детей, стараться не допускать травматизма, физических и эмоциональных перегрузок, приводящих к утомлению и переутомлению.
2. Стараться довести до сознания детей, что двигательная активность, правильное регулирование труда и отдыха является одним из источников крепкого здоровья.
3. Формировать у детей стремление к самопознанию и физическому самосовершенствованию.
4. Формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой.
5. Развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и спортивные упражнения.
6. Поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность, поддерживать творческую самодеятельность.
7. Развивать интерес к спортивной жизни детского сада, родного города, страны.
8. Расширять представления и знания детей о многообразии физических упражнений.
9. Вызвать у детей стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения физических упражнений.
10. Учить детей правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям.