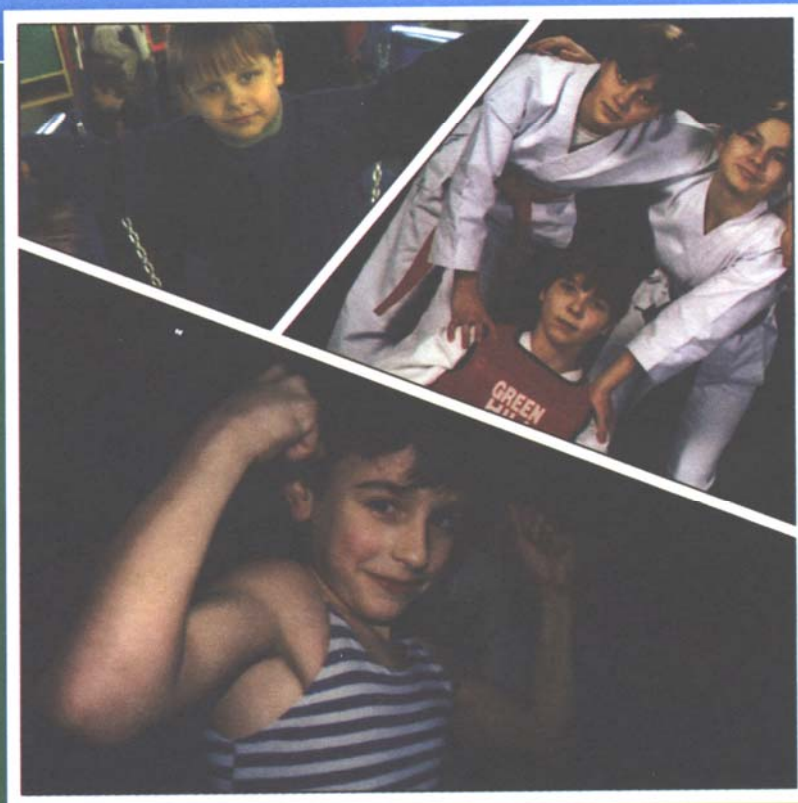




*Августовский  
негсовет*

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ**



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ОТКРЫТОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАФЕДРА ВАЛЕОЛОГИИ**

**ФОРМИРОВАНИЕ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ**

*Учебно-методическое пособие*

Москва  
МИОО  
ОАО «Московские учебники»  
2006

УДК 371

Учебно-методическое пособие «Формирование здорового образа жизни у детей» разработано доцентом кафедры валеологии МИОО, к.м.н. Стан В.В.

Под редакцией заведующего кафедрой валеологии, академика РАМН, профессора А.Г. Сухарева.

**Стан В.В.**

«Формирование здорового образа жизни у детей». Учебно-методическое пособие. Под редакцией А.Г. Сухарева. – М.: МИОО, 2006. – 64 с.

Учебно-методическое пособие «Формирование здорового образа жизни у детей» предназначено для педагогов и медицинских работников образовательных учреждений разного типа, родителей.

В пособии раскрывается понятие здорового образа жизни, его основные компоненты, значимость того или иного компонента для сохранения и укрепления здоровья, роль образовательного учреждения и семьи в формировании здорового образа жизни у детей.

Подписано в печать 20.07.06.

Отпечатано с готовых диапозитивов в

ОАО «Московские учебники и Картолитография»

125252, Москва, ул. Зорге, 15

Формат 60×90/16. Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл.п.л.4

Тираж 3000 экз. Заказ № 7737

ISBN 5-94898-086-3

© Издательство МИОО, 2006

## Содержание

Введение .....	4
Алгоритм действия школы по формированию здорового образа жизни.....	7
Коррекционные мероприятия .....	8
Основные компоненты здорового образа жизни .....	8
Профилактика психоэмоционального неблагополучия и стрессов – это также основной компонент здорового образа жизни. ....	18
Десять заповедей преодоления стресса и стрессовых реакций .....	20
Вредные привычки и их профилактика .....	22
О ведущей роли семьи в формировании у детей установки на трезвость .....	34
Комплекс упражнений для школьных физкультурных минуток.....	55
Литература.....	58