«**Формирование представлений о здоровом образе жизни**»

Проблема здоровья и его сохранения в современном обществе стоит более чем остро. Не секрет, что уровень состояния здоровья детей ежегодно падает. С одной стороны, тревожные реалии современного мира (техногенные катастрофы, экологические катаклизмы, некачественная вода, химические добавки в продуктах питания, электронно-лучевое облучение при злоупотреблении компьютерными играми и телевизором, постоянно звучащая рок-музыка, социальная напряженность в обществе, дискомфортные условия проживания, быстрое истощение резервных возможностей организма и т.д.) подтверждают актуальность данной темы. А с другой- современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом; тогда он сможет добиться любых успехов.

Поэтому, сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития нашей страны.

Таким образом, отношение детей к своему здоровью – фундамент, на котором м.б. выстроено здание потребности в ЗОЖ. Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Необходимо, чтобы дети поняли: человеческий организм- сложное и в тоже время хрупкое создание природы, и свое здоровье, свою жизнь надо уметь беречь и защищать с самого раннего возраста. ДОУ - идеальное место для проведения первичной профилактики и последовательного обучения детей основам ЗОЖ.

Важно также отметить, что полноценная готовность ребенка к школьному обучению невозможна без приобретения им навыков ЗОЖ. Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению режима дня, достаточной двигательной активности, ЗОЖ предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья, которая обуславливает сам стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, понимание того, как эту жизнь и здоровье сохранить в окружающей среде, полной незаметных опасностей.

Новое понимание здоровье предложено Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 году: «Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»

Виды здоровья:

**Физическое здоровье** – это состояние, при котором у человека имеет место гармония физических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды; совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов.

**Психическое здоровье** – это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

**Социальное здоровье** – это социальный статус, оптимальное место человека в обществе, его значимая роль в межличностных отношениях, зависящих от здоровья общества, а также от окружающей среды каждого человека.

**Нравственное здоровье** – это комплекс характеристик мотивационной и потребностной сферы в жизнедеятельности, основу которую определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

**Духовное здоровье** – система ценностей и убеждений человека.

**Здоровый образ жизни** – это максимальное количество биологически и социально целесообразных форм и способов жизнедеятельности, адекватных потребностям и возможностям человека, осознанно реализуемых им, обеспечивающих формирование, сохранение и укрепления здоровья.

Основные компоненты здорового образа жизни:

• мотивационно-ценностный (система побуждений к ЗОЖ);

• содержательно-профессиональный (система знаний ЗОЖ);

• эмоционально-практический (система умений и желание постоянно вести ЗОЖ);

• волевой (качества личности, способствующие достижению целей ЗОЖ, эмоциональные проявления в оценке достигнутого).

Основные аспекты здорового образа жизни:

• оптимальный двигательный режим,

• личная гигиена,

• закаливание,

• профилактика заболеваний у дошкольников,

• профилактика повреждений и травм у дошкольников,

• режим дня,

• правильное питание,

• отсутствие вредных привычек.