**Как сформировать основы здорового образа жизни**

**у детей дошкольного возраста**

Проблема здоровья находится в центре внимания всех современных наук о человеке. Здоровье подрастающего поколения характеризуется высоким числом функциональных нарушений и отклонений. Так, каждый второй первоклассник уже имеет стойкие отклонения в здоровье, а две трети выпускников школ – хронические заболевания. Крайне важно организовать приобщение детей к здоровому образу жизни, начиная с самого раннего детства, так как именно в этом возрасте закладываются основы здоровья и долголетия человека, его физической и умственной работоспособности, для нормального функционирования всех систем организма.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями и обычаями валеологическог  характера. Это приведёт к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Таким образом, сформированные традиции ЗОЖ становятся достоянием нации, государства, неотъемлемой частью жизни людей.

Занятия оздоровительно – педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребёнка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и дыхательные упражнения.  Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражение во всех режимных моментах дошкольного учреждения.

Купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребёнка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей, учителей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определённая культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки оздоровительного характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.