Памятка «Здоровый образ жизни»

Понятие *«****здоровье****»* имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение,данное Всемирной организацией здравоохранения: «**Здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

**Здоровье** характеризуется биологическим потенциалом (наследственными возможностями, физиологическими резервами **жизнедеятельности**, нормальным психическим состоянием и социальными возможностями реализации человеком всех задатков *(генетически****детерминируемых****)*.

Проблема воспитания культуры **здоровья у всех участников образовательного** процесса в ДОУ является актуальной на современном этапе развития общества. Современные **условия жизни** предъявляют повышенные требования к состоянию **здоровья человека**, особенно **детей дошкольного возраста**.

**Дошкольный возраст** является решающим в формировании фундамента физического и психического **здоровья**. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у **детей** базу знаний и практических навыков **здорового образа жизни**, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Поэтому в **дошкольном** учреждении любая деятельность (учебная, спортивная, а также прием пищи и двигательная активность и др.) будет носить **оздоровительно-педагогическую** направленность и способствовать воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к **здоровому образу жизни**, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего **здоровья**.

Так как под **здоровым образом жизни** понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение **здоровья**,

то особое внимание следует уделять следующим компонентам **здорового образа жизни**:

правильное питание;

соблюдение правил личной гигиены;

закаливание организма;

рациональная двигательная активность;

полноценный сон;

сохранение стабильного психического состояния.