**эссе**

 **НА ТЕМУ:**

 **«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЗНАЧИТ…»**

 **МАКАРОВА**

 **ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА**

 ВОСПИТАТЕЛЬ

 МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО

 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

 «ДЕТСКИЙ САД №15 «ЛУЖОК»

 Г. ВОЛЬСК САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

 ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СТАЖ 31 ГОД.

 **2013 г.**

Один мудрый человек сказал: ,, За деньги можно купить кровать, но не сон; еду, но не аппетит; книги, но не ум; украшение, но не красоту; развлечение, но не счастье; и самое главное – лекарство, но не здоровье.” Здоровье – это самая важнейшая ценность в этой жизни. Французский писатель Стендаль писал ,, Человек живёт на Земле не для того, чтобы стать богатым, а для того, чтобы стать счастливым.”

 По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

 Стране нужны здоровые, гармонично развитые люди, обладающие высокой умственной и физической работоспособностью. Для успешного осуществления этих задач важно, как говорится, ,, беречь здоровье смолоду.” Девиз этот отражает необходимость укрепления здоровья ребёнка с первых дней его жизни. Если мы научим ребёнка делать по утрам зарядку, чистить утром и вечером зубы, обливаться прохладной водой, есть здоровую пищу, то это лишь часть того, что нужно для здорового образа жизни.

 Нужно с детства учить ребёнка любви к себе, к людям, к жизни.

Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров и счастлив. Большая ответственность за это лежит не только на родителях, но и на нас, педагогах.

 Педагог тоже должен быть здоров и душой и телом. И поэтому, чтобы растить и воспитывать умных и здоровых детей, нужно самим педагогам быть умным, работоспособным, уделять больше внимание своему здоровью. Никого не удивишь, что жизнь состоит из стрессов, домашних проблем, разных болячек, о которых мы не подозреваем. Часто не хочется подниматься утром с постели, мы говорим о плохом самочувствии и объясняем это нервными перегрузками и недосыпанием. Всё это во многом отражается на наших воспитанниках.

 Каждый взрослый хочет видеть своего ребёнка, здоровым, умным, сильным, успешным. А чтобы этого достичь, нужно не только развивать физическое здоровье с помощью закаливания, физических упражнений, нужно, чтобы дети воспитывались на примере положительного поведения отца, матери, семьи.

 Быть здоровым, значит быть счастливым.