**Главная ценность человеческой жизни**

Ключевым вопросом государственной политики является существенное повышение качества жизни граждан России, все это отражено в национальной программе «Здоровое поколение XXI», в Приоритетных национальных проектах. Главной задачей в реализации поставленных задач является сохранение, укрепление здоровья детей, воспитанников в совместной деятельности с семьей. Особое внимание уделяется вопросам сохранения психофизического здоровья и эмоционального благополучия личности каждого ребенка, формирования навыков и привычек здорового образа жизни, вовлечение семьи в жизнь образовательного учреждения.

Данная проблема является актуальной и значимой в современных условиях, поскольку воспитатели сталкиваются с ослабленным здоровьем детей, низким уровнем их физического развития, двигательной активности. Главная идея опыта работы по формированию у дошкольников навыков и привычек здорового образа жизни заключается в том, что для достижения гармонии с природой, самим собой и обществом человеку необходимо заботиться о здоровье с детства, ведь здоровье рассматривается как гармоничное состояние организма (физическое, психическое, социальное благополучие), которое позволяет человеку быть активным в своей жизни.

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100 %,то состояние здоровья лишь на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % - от наследственных факторов, на 20 % - от состояния окружающей среды. А остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье.

А что же такое здоровье? Здоровье – это состояние полного, физического, душевного и социального благополучия и способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям внешней и окружающей среды и естественному процессу сохранения, а также отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье человека в первую очередь зависит от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитете) и личностными наклонностями (образ).

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни; это понятие положено в основу валеологии. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья.

Однако образ жизни людей не может быть одинаковым, так как все мы исходно различны. Известно, что здоровым считается такой образ жизни, который приводит человека к оптимальным продолжительности и качеству жизни. Это возможно только тогда, когда человек действительно заинтересован в своем здоровье и способен им управлять.

Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа организма раньше или позже сделает свое дело. Человеку самому необходимо совершать определенную работу в данном направлении. Но, к сожалению, большинством людей ценность здоровья осознается только тогда, когда возникает серьезная угроза для здоровья или оно в значительной степени утрачено, вследствие чего возникает мотивация вылечить болезнь, вернуть здоровье. А вот положительной мотивации к совершенствованию здоровья у здоровых людей явно недостаточно.

ЗОЖ выражает направленность личности на формирование, сохранение и укрепление, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Поэтому важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.