**«Здоровый образ жизни в семье»**

**Охрана собственного здоровья** - это непосредственная обя­занность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружаю­щих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным обра­зом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходи­мо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физ­культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - сло­вом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

**Здоровье** - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармо­ническое развитие личности. Оно является важнейшей предпо­сылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

**Здоровый образ жизни** (ЗОЖ) - это образ жизни, основан­ный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищаю­щий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позво­ляющий до глубокой старости сохранять нравственное, психиче­ское и физическое здоровье.

Существует три вида здоровья: физическое, психическое и нравственное (социальное):

* **Физическое здоровье** - это естественное состояние орга­низма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) пра­вильно функционирует и развивается.
* **Психическое здоровье** зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчи­вости, развитием волевых качеств.
* **Нравственное здоровье** определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни чело­века, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличи­тельными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокро­вищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, про­тиворечащих нормальному образу жизни. Физически и психиче­ски здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье счи­тается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоро­вым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он от­лично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил орга­низма повышает резервы здоровья, создает условия для творче­ского самовыражения в различных областях нашей жизни. Ак­тивный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя "душе ленить­ся.

Детство – это именно то явление социального мира, где определяется точка отсчёта для осуществления и выявления уровня, воплощающихся в жизнь процессов физического и психического созревания, вхождения в социум, освоение социальных норм, ролей, приобретения ребёнком ценностных ориентаций и позиций. Формирование представлений о здоровом образе жизни, овладение навыками заботы о своём здоровье.

Чтобы сберечь подрастающее поколение, обеспечить ему здоровое развитие, необходимо усилить внимание к занятиям физкультурой, проводить систематическую работу по здоровьесбережению в дошкольном образовательном учреждении. Но для этого нужно, чтобы родители стали нашими единомышленниками в вопросах физического воспитания и оздоровления детей.

Цели, которые ставят педагоги детского сада – это привлечение родителей к организации воспитательно-образовательного процесса в ДОУ, побуждение интереса к участию в досуговых и оздоровительных мероприятиях; формирование знаний родителей, позволяющих воспитывать у детей сознательное отношение к здоровому образу жизни; повышение роли семьи в физическом воспитании и развитии детей.

Задачи:

− обеспечить охрану и укрепления физического и психического здоровья детей, их физического развития и эмоционального благополучия;

− создать в семье условия для реализации потребностей детей в двигательной активности;

− воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни;

− способствовать развитию творческой инициативы родителей;

− привлекать внимание родителей к проблемам физического образования и оздоровления детей.

Для родителей разработаны серии консультаций «[Формирование здорового образа жизни](http://zdoro.ru/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni) »; «Пять правил формирования правильной осанки», и т.д.

Результатом работы с родителями мы хотим видеть то, что родители проявят заинтересованность в формировании представлений о здоровом образе жизни у детей, повысят уровень своей компетентности в вопросах здоровья и здорового образа жизни, выразят доверие к совместной работе с детьми и педагогами в указанном направлении и активно примут участие в организации воспитательно-образовательного процесса в ДОУ. Надеемся, что «багаж» знаний и навыков, полученных по формированию навыков здорового образа жизни, позволит нашим детям быть физически, душевно и социально более благополучными при переходе от тепличной окружающей обстановки детского сада к ситуациям реального мира, повседневной жизни.