

***Романова Татьяна Николаевна***

воспитатель

***Григоренко Евгения Николаевна***

бакалавр, воспитатель

МБДОУ «Д/С №56 «Солнышко»

г. Белгород, Белгородская область

## **ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С ДЕТСТВА**

***Аннотация:** в статье дается понятие о здоровье человека – как о самой главной ценности в жизни. Авторами отмечено, что жизнеспособность человека формируется, развивается и укрепляется в процессе развития и воспитания.*

***Ключевые слова:** здоровье, игры, здоровый образ жизни.*

Здоровье человека – самая главная ценность в жизни. Его нельзя купить или приобрести за деньги, его нужно беречь, сохранять, улучшать и приумножать. Лично я, считаю, что вести здоровый и активный образ жизни – это прекрасно! Не зря существует фольклор, утверждающий, что «главное в жизни – здоровье, поэтому красивой быть необязательно». В первую очередь здоровье – это труд. Вести здоровый образ жизни на первых этапах очень сложно. Сложно приучать себя к спорту и к правильному питанию. Но эти сложности возникают только на первых этапах, спустя время здоровый образ жизни становится нормой, и больше другого для себя человек не представляет.

Здоровье начинается с детства. Здоровье детей является непереоценимым сокровищем нации, самой главной ценностью жизни. Безусловно, это неоспоримое утверждение, которое не требует доказательств. Ведь именно дети являются будущим каждой страны. Согласно этому принципу, молодой организм должен формироваться в условиях оптимальных для учёбы, труда и быта. Жизнеспособность человека, подобно ростку, формируется, развивается и укрепляется в процессе развития и воспитания. Отклонения в состоянии здоровья в зрелом и пожилом возрасте формируется именно в детстве и молодости, и зачастую являются нарушением гигиенических норм поведения.

Мы несем ответственность за здоровье наших детей. Укрепление здоровья ребенка – это не случайные действия, а фундаментальная философия воспитания, поведенческая платформа, сопровождающая человека на всем пути его жизни. Если мы с раннего детства приучим малышей к активному образу жизни, правильному распорядку дня, будем прививать полезные привычки, причем делать это в деликатной форме, не вызывая внутреннего протеста, то мы позаботимся о дополнительном бонусе для ребенка – крепком здоровье, которое непременно поможет добиться больших успехов в любой сфере жизни. Полезные привычки, сформированные в детстве, становятся неотъемлемой частью нашего образа жизни. Если мы воспитываем ребенка с привычкой к опрятности, аккуратности и гигиеничности, то он будет придавать им особое внимание и в дальнейшем. Поэтому с самого раннего возраста мы должны поощрять здоровый образ жизни и быть блестящим примером для подражания. Таким образом, обеспечение и сохранение здоровья детей является одной из главных задач родителей.

Большая роль в воспитании и развитии здорового малыша отводится детскому саду. В образовательном учреждении должна быть такая система, которая создавала бы максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья детей. Усилия по формированию здорового образа жизни у детей должны основываться на следующих идеях:

- получение детьми практических знаний, умений и навыков формирования здорового образа жизни;
- повышение мотивации сохранения своего здоровья и здоровья окружающих людей;
- организации системы просветительской деятельности по здоровому образу жизни.

Не нужно также забывать о возрастных особенностях учащихся. Образовательные стратегии должны разрабатываться в соответствии с такими особенностями данной возрастной группы как память, мышление, работоспособность, активность и т. д.

Создание благоприятной эмоционально-психологической среды в образовательном процессе, а также использование различных видов деятельности, защищающих здоровье детей являются важнейшими факторами, направленными на сохранение и повышение резервов здоровья и работоспособности.

В заключении хотелось бы сказать, что наше здоровье в наших руках и только от нас зависит, хотим ли мы быть здоровыми или нет. Именно поэтому нам необходимо мотивировать наших детей к здоровому образу жизни, чтобы они стремились к этому с раннего детства.

«Научим беречь здоровье с раннего детства!» – пусть эти слова будут девизом жизни каждого из нас.