**ЗОЖ**

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 дошкольной группе 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.