**«Здоровый образ жизни ваших детей»**

В настоящее время состояние Российского государства, высочайшие темпы его развития предъявляют все более высокие требования к человеку и его **здоровью**. Следовательно, особо актуальным становится вопрос состояния **здоровья детей**, поскольку именно они *«бедующее»* страны. Поэтому формирование основ **здорового образа жизни** с самого раннего возраста является основной задачей не только в семье, но и в **образовательных учреждениях страны**. Возложенные задачи заботы о **здоровье детей оправданы поскольку**, взрослые всегда несут ответственность за то, что происходит с детьми, находящихся под их опекой. Это касается и детского **здоровья**.

Хотелось бы отметить, что основу **здорового образа жизни** у дошкольников определяет наличие знаний и представлений об элементах **здорового образа жизни**. Эмоционально-положительным отношением к данным элементам и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку, употреблять полезную для **здоровья пищу**). Со стороны **родителей** же необходимо осуществлять ненавязчивый контроль за соблюдением правил ЗОЖ. **Родители** являются примером для своих **детей**, поэтому вы обязаны сами стараться вести ЗОЖ.

Хотелось бы напомнить, что такое **здоровый образ — жизни- это** наиболее оптимальная система поведения человека в повседневной **жизни**, позволяющая ему максимально реализовать свои духовные и физические качества для достижения душевного, физического и социального благополучия. Таким **образом**, понятие *«****здоровый образ жизни****»* применительно к детям дошкольного возраста, это сущность **образа жизни ребенка**, а не просто сумма усвоенных знаний, это стиль **жизни**, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим **детей**, они должны применять в реальной **жизни**.

Давайте вспомним базовые компоненты ЗОЖ:

- рациональное питание, которое обеспечивает ребенка энергией и веществами, которые помогают нормальному функционированию организма. *(исключение продуктов вредных для* ***здоровья****)*

- Физическая активность. Занятия спортом, активные прогулки ит. д.

- Общая гигиена организма. Детям обязательно нужно прививать необходимые культурно гигиенические навыки.

- Закаливание. "Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья".

- Суточный режим. Это организация и распределение в течение суток всех видов деятельности, отдыха и приемов пищи.

- Душевное благополучие. (душевный комфорт, отсутствие стрессовых ситуаций, наличие положительных эмоций)

- Отсутствие вредных привычек.

- Охрана зрения *(исключение долгого просмотра телевизора и т. д.)*

В заключении хочу сказать давайте будем для наших **детей здоровым примером**, и дети будут **здоровы и счастливы**!