«Забота о здоровье -это важнейший труд воспитателя.

От здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная , умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский

**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.

Актуальность проблемы сохранения здоровья очевидна: среда существования современного человека становится все более техногенной, экологическая обстановка ухудшается, изменяются привычки людей. Особенно остро эти проблемы стоят в большом городе. Поэтому задача сохранения и укрепления здоровья детей была и будет приоритетной в деятельности любого дошкольного учреждения.   
Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо учиться заботится о своем здоровье с детства. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его с помощью приобщения к здоровому образу жизни.