***Формирование здоровьесберегающего двигательного поведения.***

Понятие «здоровьесберегающее поведение» очень тесно связано с понятием «здоровый образ жизни». Существует несколько подходов к определению понятия здоровьесберегающего поведения. Наиболее часто перечисляются различные составляющие характеристики здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни - это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал, сохраняющий и улучшающий здоровье человека.Существует деление факторов повреждающих здоровье на так называемые объективные и субъективные факторы. К объективным факторам относятся: плохая экология, фактор наследственности, психо-эмоциональное напряжение (стрессы), уровень развития медицины, социально-экономический статус страны. К субъективным факторам относятся: вредные привычки, малоподвижный образ жизни, неправильное питание, нерациональный режим жизни (работа, отдых, сон), психо-эмоциональное напряжение. В качестве основных составляющих здорового образа жизни можно назвать способность к рефлексии, состояние среды обитания, приемлемый режим труда и отдыха. Здоровье помогает выполнять планы, успешно решать жизненные основные задачи, преодолевать трудности. Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.Серьезная роль в формировании навыков здорового образа жизни принадлежит семье и ближайшему окружению растущего человека. Это связано с тем, что комплекс устойчивых, полезных для здоровья привычек в детстве, при правильном сочетании стабильного режима дня, надлежащего воспитания, условий здорового быта и учебы вырабатывается легко и закрепляется прочно.

Исходя из этого, основные положения, которые должны быть положены в основу здорового образа жизни и прививаться ребенку в семье таковы: соблюдение режима дня труда, отдыха, сна - в соответствии с суточным биоритмом; двигательная активность, включающая систематические занятия доступными видами спорта, оздоровительным бегом, ритмической и статической гимнастикой, дозированной ходьбой на воздухе; разумное использование методов закаливания; рациональное питание.

Здоровьесберегающее поведение - общепризнанный, надежный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья ребенка!!!

