**Инструктор по физической культуре Третьякова И.Н.**

Общеизвестно, что здоровье нации является одним из главнейших показателей ее благополучия. От здоровья подрастающего поколения зависит будущее России. Однако ученые констатируют, что проблема сохранения здоровья детей не теряет своей актуальности. И более того имеет тенденцию к нарастанию.

Важнейшей характеристикой работы каждого дошкольного образовательного учреждения является состояние здоровья детей. За последние годы число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, неуклонно возрастает. Таким образом, проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни. Сегодня доказано, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

В этих условиях особенно важной становится задача сохранения и укрепления здоровья детей в процессе дошкольного образования и воспитания. Эта задача должна решаться не только с помощью медицины, но и с использованием педагогических методов, путем внедрения способов и средств неспецифической профилактики заболеваний. Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья, и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т. е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

Большую роль в решении этой задачи играют дошкольные образовательные учреждения, которые, являясь первой ступенью общей системы образования, обязаны обеспечить охрану жизни и укрепление здоровья детей, их всестороннее развитие, сделать счастливым детство каждого ребенка. Здоровье детей в процессе их развития способно не только сохранятся или наращиваться, но определенным образом строиться и перестраиваться. Поэтому в рамках валеологии детства наиболее актуальной является задача развития у детей осознанной потребности в здоровье и становлении практических навыков ведения здорового образа жизни. В связи с этим актуальной становиться проблема формирования валеологической культуры дошкольников.