**Физическая культура и спорт-основы здоровой нации**

Будущее нашего государства определяется нравственным состоянием государствообразующей нации. Часто мы говорим, что дети - это наше будущее. И это не требует доказательств. Но сегодня вопрос о будущем страны более чем серьезный.

Здоровые дети обеспечивают здоровую нацию, а здоровая нация - это могущество и процветание государства, которое в тоже время во многом связано с численностью его населения. Вопрос умножения численности российского народа издавна волновал лучшие умы Отечества. Так, Михаил Васильевич Ломоносов находил самым главным делом «сохранение и размножение российского народа, в чем состоит величество, могущество и богатство всего государства, а не в обширности, тщетной без обитателей».

В дошкольный период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма. Очень важно в это время заложить детям определенную базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, сформировать потребность регулярных и систематических занятий физической культурой и спортом.

Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Так как под здоровым образом жизни понимается активная деятельность человека, направленная на сохранение и улучшение здоровья, то к этой активности следует отнести такие компоненты как:

**1. Рациональный режим** - это режим научно обоснованного распорядка жизни, рациональное распределение времени и последовательности различных видов деятельности и отдыха.

**2. Правильное питание.**

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

**3. Рациональная двигательная активность.**

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка.

**4. Закаливание организма**

Закаливание не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности.

**5. Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.**

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, обеспечивающее гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

**6. Соблюдение правил личной гигиены**

Гигиенические мероприятия должны стать для дошкольника обычными и субъективно необходимыми.  Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме.

**Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей являются родители.**

Все мы прекрасно знаем, что воспитание детей происходит не только в дошкольных и школьных детских учреждениях, но и дома, в семье. Именно поэтому в каждой семье, желающей вырастить здоровых и умных детей, необходимо заботиться об их правильном физическом развитии. Но взрослые должны контролировать физическое состояние не только своих детей, но и самих себя. Если вся семья будет вести правильный образ жизни, то дети будут расти здоровыми, а у их родителей будет гораздо меньше проблем со здоровьем, бабушки и дедушки будут жить дольше, не придется принимать множество лекарственных препаратов, которые, как известно, «одно лечат, а другое калечат». Таким образом, чем больше семей будут культурными в физическом плане, тем здоровее и умнее будет население всей нашей страны в целом.

Хочется, чтобы наши дети росли здоровыми, крепкими, ловкими.