**В здоровом теле - здоровый дух**

«Нужно поддерживать крепость тела, чтобы сохранить крепость духа»

Виктор Гюго

До 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, на котором закладывается как его физическое, так и психическое здоровье. Если формирование полезных привычек здорового образа жизни происходит в дошкольном возрасте, то в школу приходит ученик, который знает, что такое режим дня, как защитить себя от болезней и опасностей, сохранить стабильное психоэмоциональное состояние, умеет принимать самостоятельные решения в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

В нашем дошкольном образовательном учреждении мы помогаем детям понять, что нет ничего ценнее здоровья в жизни человека и человек сам отвечает за своё здоровье, побуждаем малышей активно сохранять и приумножать своё здоровье.

В «День Здоровья» вместе с детьми подготовительной группы «Волшебники» мы размышляли над словами мудреца из сказки Ирис Ревю «Умное здоровье»: «Здоровье в аптеке не купишь», «Потерять здоровье легко, а восстановить - трудно».

Наши будущие первоклассники узнали, что учёба в школе – это, конечно же, радость новых открытий, новые знакомства, но ещё - это серьёзное испытание для здоровья.

А вы знаете, уважаемые взрослые, что сидение за партой - это активный процесс, в котором участвует более 250 мышц из 600 имеющихся в организме человека? Наши ребята могут рассказать вам, что нужно делать, чтобы сохранить хорошую осанку, зрение, как правильно носить рюкзак, какие бывают «лекарства» от переутомления.

Понятие «душевное здоровье» для некоторых детей оказалось новым. В ходе дискуссии дети узнали, что смех, улыбка, врачуют и душу, и тело. Играя в «Настроение в кармашке», «Добрый импульс», дошкольники научились побеждать самого главного «врага» душевного здоровья – плохое настроение, зарядились положительными эмоциями, поделились ими друг с другом.

Можно с уверенностью сказать, что наши дошкольники в будущем пойдут только по пути Здоровья, радостно ощущая себя в этом мире. Ведь каждый наш выпускник понимает, что «здоровому все здорово!»

Здоровья Вам и Вашим детям!

Педагог-психолог Анухина Н.С.