***Пояснительная записка***

Человек, его культура и деятельность в той мере, в какой они имеют ценность для человечества, полностью зависит отегоздоровья. Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложено в детстве. По статистике, в последние годы численность практически здоровых дошкольников резко падает.

Здоровье человека зависит не только от его физических особенностей и развития здравоохранения. По мнению медиков, большинство заболеваний – следствие варварского отношения человека к своему организму: вредных привычек, неправильного питания, несоблюдения режима дня, малоподвижности, подверженности стрессам, неразумного поведения – всего того, к чему большинство людей в той или иной мере привыкают с самого детства. Избежать всего этого, а также противостоять неблагоприятной социально-экономической и экологической ситуации в стране может достаточно высокий уровень образования, санитарной грамотности, физической и гигиенической культуры человека, его осознание ценностей здорового образа жизнедеятельности, практические навыки безопасного поведения в окружающем мире.

Воспитание человека, сознательно заботящегося о своем здоровье в течение всей жизни – важная задача детского сада, требующая включения в ее реализацию всех участников воспитательно-образовательного процесса, включая самих детей.

***Актуальность проблемы*** валеологизации образования требует от педагогов комплексного подхода к оздоровительно-воспитательному процессу в ДОУ, который предполагает не только нормативный подход к физическому совершенствованию детей и укреплению их здоровья, но и создание условий для становления физкультурной, валеологической, гигиенической образованности дошкольников, обусловленной формированием у них мотивации здоровья.

***Цель программы*** – формирование у старших дошкольников понимания ценности здоровья человека и способов его достижения через разумный образ жизни, рациональную двигательную активность, закаливание организма. При реализации программы особенно важно не только передать знания и сформировать практические умения и навыки, но и научить детей осознанному выбору правильного решения в каждой конкретной ситуации. От результата этого выбора будет зависеть, куда ребенок сделает «шаг»: в сторону здоровья или болезни.