**Здоровье** — не всё, но всё без **здоровья** ничто. ...

## Программа "Здоровым быть здорово" содержит знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Данная программа  является  комплексной, направленной  на формирование  культуры здоровья обучающихся, способствующей  познавательному и эмоциональному развитию ребенка

## **Цели программы**

Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образован

Здоровье - одна из главных ценностей в жизни. В последнее время всё больше людей занимается спортом, правильно питается, ведёт активный образ жизни. К правильному образу жизни стараются привлечь и всю семью, включая детей. ЗОЖ - один из главных факторов физического и нравственного развития ребёнка, его существования в обществе

Здоровый образ жизни для каждого человека процесс индивидуальный, обеспечивающий ему здоровое физическое, душевное и социальное благополучие в окружающим мире и долголетие. Ведение здорового образа жизни наилучшим образом сказывается на психических и физических процессах, что увеличивает продолжительность жизни.

Такой образ жизни помогает легче достичь целей, справиться с перегрузками и трудностями. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

С пищей человек получает все нужные элементы, которые обеспечивают организм энергией, необходимой для роста и поддержания жизнедеятельности тканей. Необходимые организму питательные вещества подразделяются на шесть основных типов: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные элементы и вода. Правильно питаться – это значит получать с пищей в достаточном количестве и в правильном сочетании все, что требуется организму.

Правильное питание – это прежде всего разнообразное питание с учетом генетических особенностей человека, его возраста, физических нагрузок, климатических и сезонных особенностей окружающей среды. Оно позволяет организму максимально реализовать его генетический потенциал, однако превзойти этот потенциал организм не в состоянии, как бы хорошо ни было организовано питание.

Необходимо отметить, что нет таких пищевых продуктов, которые сами по себе были бы хорошими или плохими. Питательной ценностью в той или иной степени обладают все пищевые продукты, но не существует и некой идеальной пищи. Важно не только то, что мы едим, а сколько едим, когда едим и в каких сочетаниях съедаем те или иные продукты.

Для того чтобы обеспечивать организму оптимальную двигательную активность, не обязательно быть спортсменом и изматывать себя тренировками. Иногда утренняя зарядка в течение 10-15 минут может обеспечить вам заряд бодрости на весь день. Для тех, кто работает в офисе и ведет малоподвижный образ жизни, рекомендуется больше ходить пешком, при возможности бегать по утрам. Можно заняться плаванием, йогой или танцами.

При занятии такими упражнениями хотя бы 3 раза в неделю вы сможете держать свое тело в тонусе.

Крепкий сон – залог хорошего отдыха и восстановления. Оптимальная продолжительность сна человека должна составлять около 8 часов в сутки. Чрезмерный сон вредит вашему здоровью, а если сон недостаточный, то усталость накапливается, что приводит к истощению внутренних резервов организма. Поэтому оптимальное ежедневное количество часов сна способствует вашей долгой и здоровой жизни.

Всем здоровья!