Интерес к здоровью детей обусловлен всё возрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижением функциональных способностей детей и темпов их физического и умственного развития.

Детство является ключевым периодом жизни, когда формируются все морфологические и функциональные структуры, определяющие потенциальные возможности взрослого человека. Поэтому на этапе дошкольного возраста, когда жизненные установки детей ещё недостаточно прочны и нервная система отличаются особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию здоровью и организацию их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Ребёнок не может развиваться, не зная цели и смысла своего существования, не имея представления о себе и своих возможностях. Понимание себя, своих жизненных потребностей необходимо, чтобы понимать, «чувствовать» других людей. Поэтому формирование у детей ответственности за индивидуальное здоровье – это педагогическая проблема.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, необходимо понимать,  что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

- Соматическое здоровье - текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

- Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма.

- Психическое здоровье - состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

- Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

Воспитание личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни требует активного  осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению с детских лет. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям - все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно педагог строит свою работу. Выше изложенные соображения определяют обосновывают необходимость работы по формированию осознанного отношения детей к своему здоровью.

Задачи моего курса занятий:

- сохранение, укрепление здоровья детей;

- воспитание у них потребности в здоровье и в здоровом образе жизни;

- обучение правильному поведению в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью, а иногда и предотвращать их.