**Формування здорового способу життя дітей – одне з головних завдань школи і сім’ї.**

*Пам’ятай! Життя є дар,*

*І той, хто його не цінує,*

*Цього дарунка не заслуговує*

Леонардо да Вінчі

Здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей

Здоровий спосіб життя передбачає знання і дотримання режиму навчання та відпочинку, правил харчування й особистої гігієни, обов'язкове виконання фізичних вправ, що забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, тютюну. Велике значення має правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їх поєднання та практичне використання з метою зміцнення здоров'я (самомасаж, загартовування, дихальні вправи, аутогенне тренування тощо).

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному розвитку особистості, успішному навчанню.

Здоровий спосіб життя людини, позитивно впливаючи на стан її здоров'я, духовність, моральні орієнтири, формування певних рис характеру (волі, оптимізму, цілеспрямованості тощо) та інші якості, полегшує переборювання псиоемоційних навантажень, стресових ситуацій, що свідчить, насамперед, про високий рівень психічного здоров'я людини.

Підтриманню такого рівня сприяє, наприклад релаксація, аутогенне тренування, метод словесно-образного емоційно-вольового управління станом людини. Здоровий спосіб життя також сприяє самореалізації особистості. Отже, здоровий спосіб життя сприяє зміцненню соціального здоров'я особистості та суспільства загалом.

Важливу роль у фізичному вихованні дітей відіграє сім'я. Категорично і однозначно визначив роль батьків у вихованні дітей Ж.. Руссо. Він вважав, що той, хто не може виховувати дітей, не повинен їх мати, і ні бідність, ні робота, ні повага людей не позбавляють батьків від обов'язку виховувати самому своїх дітей, а Котляревський у поемі «Енеїда» гнівно засуджував тих батьків, які хибно виховували своїх дітей:

Діти засвоюють спосіб життя батьків, у сім'ї закладаються основи багатьох умінь, навичок і звичок, визначається життєва позиція підростаючого покоління, Це певною мірою стосується і ставлення до фізичної культури, до активного використання її засобів у побуті – для зміцнення здоров'я, всебічному розвитку і змістовної організації дозвілля.

Саме в сім ї дитина засвоює основні норми моралі, опановує навички спільної праці, формує власні життєві плани, естетичні смаки, громадянську позицію.

Кінцевий результат спільної виховної діяльності сім ї та школи – сформовані в дитині потреби в здоровому способі життя, розвинений інтелект і широкий усебічний розвиток, інтелігентність у спілкуванні, естетичне сприйняття світу. Принципи та підходи, які мають працювати на кінцевий результат, реалізуються у школі, але важливо, щоб все життя дитини – її виховання і розвиток – базувалось на єдиній основі у школі та батьківському домі.