Проблема сохранения и развития здоровья в последнее десятилетие приобрела статус приоритетного направления. Одним из показателей эффективности образовательного процесса в современной школе является уровень сформированности компонентов здоровья. Основополагающим в развитии здорового ребёнка является духовно-нравственный компонент здоровья, определяющий умение строить отношения с близкими и друзьями, реализацию потребности в самопознании и самосовершенствовании.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья и интеллектуальное развитие ребенка должны быть взаимодополняющими и взаимоопределяющими компонентами в системе формирования целостной личности. Одним из условий здоровья личности является успешность в его деятельности, в нашем случае, это деятельность детей в школе. В большинстве случаев, активные позиции в школе, хорошая успеваемость - это факторы благополучного самочувствия детей. В свою очередь возможность развивать свои индивидуальные способности и раскрывать свой творческий потенциал - главное условие в обеспечении благоприятных условий.

**Компоненты здоровья:**

специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;

показатели роста и развития;

функциональное состояние и резервные возможности организма;

уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Основы концепции здоровьесбережения в России были заложены в 1904 г. на IX Пироговскомсъезде российских врачей, проходил в Санкт-Петербурге 4-11 (17-24) января 1904 года



**В.А. Сухомлинский 1918-1970гг**

В отечественной практике сохранения здоровья детского коллектива одним из первых примеров можно считать опыт выдающегося советского педагога **В.А. Сухомлинского (1918- 1970).**«Если измерить все мои заботы и тревоги о детях, то добрая половина их – забота о здоровье».(В.А. Сухомлинский «Сердце отдаю детям»)Педагогическая система В.А.Сухомлинского раскрывает максимум возможностей для формирования и сохранения здоровья подрастающего поколения.

Одним из важных направлений деятельности школы В.А.Сухомлинский считал необходимость соблюдения санитарно-гигиенических требований по оборудованию и оснащению помещения для занятий, что способствует сохранению здоровья, эффективной организации умственной деятельности. Он настаивал на постоянном проветривании помещений, где проходят занятия, где дети отдыхают. По его мнению, вследствие длительного пребывания ребенка в помещении, то есть «кислородного голодания» могут возникнуть проблемы с глазами, нарушения обмена веществ, а потому ребенок теряет способность к сосредоточенной умственной работы. Именно поэтому ученики школы длительное время находились на свежем воздухе, особенно осенью и в весенние и летние дни.  
Еще одним не менее важным направлением сохранения здоровья ребенка, считал Василий Александрович, является предотвращение перегрузки во время обучения. Необходимо индивидуально подходить к каждому ученику, видеть умственную работу каждого ребенка, предоставлять свободное время, необходимое ему, как воздух для здоровья. В беседах о здоровье В.А.Сухомлинский особое внимание обращал на утреннюю гимнастику и обтирание влажным полотенцем.

В формировании здорового образа жизни дошкольников педагог уделял большое внимание питанию, которое, по его мнению, должно быть калорийным и сбалансированным.