**Вислых Юлия Александровна**

**ГБДОУ № 9 Пушкинского района г. Санкт - петербурга.**

**Воспитатель**

**Составляющие здоровья.**

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось.

Среди **факторов,** влияющих на здоровье человека, исследователи называют **физические, духовные и социальные.**

Среди **физических факторов** наиболее важными являются наследственность и состояние окружающей среды. Исследования генетики человека свидетельствуют о существенном влиянии биологических факторов, прежде всего наследственного предрасположения, практически на все аспекты состояния физического и психического здоровья.

**Духовные факторы** являются важными составляющими здоровья и благополучия. Это — понимание здоровья как способности к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи. Это и создание установки на здоровый образ жизни. Необходимо отметить, что побудить людей вести здоровый образ жизни не очень легко. Знать, что такое здоровый образ жизни - это одно, а вести его другое. Человек склонен повторять те виды поведения, которые приносят удовольствие. Зачастую вредные для здоровья привычки могут дать приятные ощущения. Выбор в пользу здорового образа жизни требует высокого уровня понимания, воли и заинтересованности. Таким образом, духовный фактор зависит от образа жизни человека.

**Социальные факторы** также влияют на здоровье каждого. Уровень благополучия, а как следствие, и здоровья может быть нормальным только тогда, когда имеется возможность для самореализации, когда человеку гарантированы хорошие жилищные условия, образование, медицинское обслуживание и т.п. Каждый человек отвечает за свое здоровье. Родители ответственны за свое здоровье и здоровье своих детей. Чтобы быть здоровым, нужны усилия постоянные и неустанные.

Вместе с тем по прежнему наблюдается "перекос" образовательных программ дошкольных учреждений в сторону предметной подготовки к школе, что не обеспечивает формирования тех качеств личности, которые помогают ребенку учиться: в школу приходят дети читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт. Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать свое эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), то есть тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. В настоящее время в понятие здоровье включается нравственное и духовное благополучие.

Модель здоровья может быть представлена в виде его составляющих.

|  |  |
| --- | --- |
| Медицинское определение | Педагогическое определение |
| Здоровье физическое | |
| Это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции. | Это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде. |
| Здоровье психическое | |
| Это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция. | Это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности. |
| Здоровье социальное | |
| Это оптимальные, адекватные условия социальной среды, препятствующие возникновению социально обусловленных заболеваний, социальной дезадаптации и определяющие состояние социального иммунитета, гармоничное развитие личности в социальной структуре общества. | Это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в оптимальных социальных условиях микро- и макросреды (семье, школе, социальной группе). |
| Здоровье нравственное | |
| Это комплекс характеристик мотивационной и потребностно – информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви, милосердия и красоты. | |

**Здоровый образ жизни.**

Это типичные формы и способы повседневной жизни человека, укрепляющие и совершенствующие резервные возможности организма, обеспечивая сохранение и укрепление здоровья.

Главное условие обучения и воспитания у детей мотиваций на здоровье и здоровый образ жизни – это регулярное воспитание соответствующей культуры здоровья с раннего детского возраста:

- физической – управление движением;

- физиологической – управление процессами в теле;

- психологической – управление своими ощущениями и внутренним состоянием;

Интеллектуальной – управление мыслью и размышлениями, направленными на совершенствование позитивных нравственно – духовных ценностей.

Таким образом, современная педагогика и медицина сходятся в понимании человека и, следовательно, в своих задачах, направленных на его сохранение и развитие. Можно сказать, что их объединяет идеал, или эталон, человека, на который они ориентируются в своей деятельности. Мало того, педагоги и врачи – партнеры в деле достижения этого идеала. Каждый со своей стороны постоянно уточняет параметры образа, каждый ищет собственные средства для его достижения. Более конкретно это партнерство проявляется в том, что для успешного выполнения своих задач они нуждаются в помощи друг друга: для успешного обучения и воспитания необходимо здоровье, а для обеспечения здоровья ребенка нужно научить здоровому образу жизни.

Педагогическая антропология, согласно мнению К.Д.Ушинского, должна обеспечить «открытие средств к образованию в человеке такого характера, который противостоял бы напору всех случайностей в жизни, спасал бы человека от их вредного, растлевающего влияния и давал бы ему возможность извлекать отовсюду только добрые результаты». То есть в данном случае речь идет и формировании своеобразного психического иммунитета по аналогии с биологическим, который способствовал бы предпочтению здорового образа жизни нездоровому.

Актуален для педагогики и первый принцип медицины «не навредить». Понятию о гармоничном развитии человека в педагогике, идущем от Я.А.Каменского (1592 – 1670), соответствует понятие о гомеостазе (постоянстве внутренней среды) в медицине, сформулированное физиологом У.Б.Кенноном (1871 – 1945). Суть этого принципа педагогики и медицины – системность, т.е. представление о том, что организм и психика человека представляют собой целостную совокупность взаимодействующих элементов.

Таким образом, сформировать у ребенка интерес к реальному миру и людям является первоочередной задачей воспитания. Интерес к жизни и полноценное ее проживание выступает как основа здоровья человека. Активная жизнедеяетельность неотделима от процесса творчества. Творить собственную жизнь – активная позиция здоровой личности.

Работа в области формирования культуры здоровья дошкольников способствует созданию атмосферы сотрудничества, активизирующей творческое развитие детей, повышающей их внутреннюю активность и эффективность формирования навыков культуры здоровья.

Использованная литература:

1. **Чумаков Б.Н**.; **Основы здорового образа жизни;** РПА; 2004 г.; 416 с.
2. Христолюбова В. Сохранить здоровье ребенка. Как?. СПб., Питер, 2009 – 128 с.
3. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. Проблемы и пути оптимизации. М., 2001 – 344 с.
4. Нечепуренко В.В.Формирование здорового образа жизни дошкольников. – СПб., 2007 - 84 с.