Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 3»

Доклад на конференцию

по теме:

**«Понятия: здоровье, здоровый образ жизни»**

Подготовила:

воспитатель

Скубченко Т.В.

Полысаевский городской округ

**Понятия: здоровье, здоровый образ жизни**

Анализ педагогической практики показывает что, несмотря на выделение задачи укрепления и сохранения здоровья детей в качестве одной из ведущих задач деятельности дошкольных образовательных учреждений, в большинстве из них используются недостаточно эффективные формы по охране и укреплению здоровья, как целостного медико-психолого-педагогического явления. Одной из причин этого является недостаточное понимание и осмысление категории здоровья.

Прежде чем дать определение понятия здоровье, необходимо указать, что в научной литературе выделяют три типа здоровья: 1) «индивидуальное здоровье» (человек, личность); 2) «здоровье группы» (семья, профессиональная группа); 3) «здоровье населения» (популяционное, общественное).

На сегодняшний день существует множество определений понятия здоровья.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (1948), ***здоровье*** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

В словаре С.И.Ожегова под здоровьем понимается «правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие» (С.И. Ожегов, 1988).

***Здоровье*** - это комплексное и, при этом, целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его социальные функции (Г.А. Калачев, 1996). В.П. Казначеев (1994г.) определяет здоровье «как динамический процесс сохранения и развития физиологических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни».

Разнообразие трактовок понятия здоровья характеризует его как сложное, многозначное и неоднородное явление. Большинство авторов изучающих феномен здоровья соглашаются с тем, что это сложное, многокомпонентное явление.

Существует четыре ***модели***определения здоровья: а) медицинская, подчеркивающая отсутствие болезни, нормальное функционирование организма; б) биомедицинская, где главным является взаимодействие со средой, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, субъективное ощущение здоровья; в) биосоциальная, делающая упор на работоспособность, слаженность профессиональной или учебной деятельности, где социальным признакам придается приоритетное значение; г) ценностно-социальная модель, подчеркивающая моменты общения и взаимодействия людей; где здоровье - ценность для человека, необходимая предпосылка для полноценной жизни.

О.Л. Трещева (1999) предлагает целостный взгляд на здоровье и представляет его в виде четырехкомпонентной модели, в которой подчеркнуты взаимосвязи различных его компонентов, таких как:

-*духовный* - определяющий его личностный уровень, который строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни, убеждениями, характеризуется нравственной ориентацией личности, ее менталитетом по отношению к себе, природе и обществу;

-*физический* - характеризующийся уровнем физиологического развития, степенью саморегуляции органов и систем, наличием резервных возможностей организма. Это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение). Это состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение);

-*психический* - определяется, уровнем развития психических процессов, степенью регуляции деятельности эмоционально-волевой сферы. А так же, это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение);

-*социальный*- характеризуется степенью социальной адаптации человека в обществе, наличием предпосылок для всесторонней и долговременной активности в социуме.

Данное выделение компонентов здоровья, позволяет с одной стороны, показать многомерность взаимовлияний разных проявлений функционирования целостного организма, с другой - более полно охарактеризовать различные стороны жизнедеятельности человека, направленные на организацию индивидуального стиля жизни.

Многие из факторов внешней среды могут оказывать отрицательное влияние на состояние здоровья человека. К ним, прежде всего, следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, учебного и рабочего процесса, недостатки калорийности питания, неблагоприятные экологические факторы, вредные привычки, отягченная или неблагополучная наследственность, низкий уровень медицинского обеспечения. Сохранение и укрепление здоровья людей только на 50 % определяют независящие от человека причины, такие как экология (20 %), здравоохранение и медицина (10 %) и наследственность (20 %). Остальные 50 % состояния здоровья напрямую зависят от образа жизни человека и режима его двигательной активности (Лукьяненко В.П., 2001).

Одним из наиболее значимых по влиянию на здоровье человека факторов, является персонифицированный ***стиль*** (или ***образ***) его жизни. Он определяется историческими, социально-экономическими факторами, национальными и религиозными традициями, условиями жизни и личностными особенностями. Понятие здоровый образ жизни объединяет все, то, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья. Он подразумевает такие характеристики как: благоприятное социальное окружение; духовно-нравственное благополучие; оптимальный двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; личная гигиена; отказ от вредных привычек; положительные эмоции.

Приведенные характеристики позволяют говорить о том, что ***здоровый образ жизни***человека - это часть общей культуры личности, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

Обратимся к некоторым определениям здорового образа жизни. ***Здоровый образ жизни*** - это способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и укрепление здоровья людей, позволяющий человеку долгие годы трудится в полную меру своих способностей, избавляющий его от болезней и недомоганий, дарящий бодрость, силу и энергию, без которых нет полнокровной радости бытия (Коростелев Н.Б., 1987).

***Здоровый образ жизни*** - это процесс соблюдения человеком определённых норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности (Лукьяненко В.П., 2001).

Здоровый образ жизни представляет собой определенный режим, то есть для успешного решения проблемы сохранения здоровья необходимо наряду с правильно организованной двигательной активностью систематически выполнять и другие заповеди его укрепления: правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречься, правильно думать (Брехман И.И., 2000). Как сказал известный американский писатель Марк Твен: «Единственный способ сохранить здоровье - есть то, что не хочешь, пить то, чего не любишь и делать то, что не нравится».

***Стиль ЗОЖ*** обусловлен личностно-мотивационными особенностями, возможностями и склонностями человека. Он предполагает активную деятельность по сохранению и укреплению собственного здоровья. Под ***индивидуальным стилем ЗОЖ***понимают присущий конкретному человеку способ организации жизнедеятельности, учитывающий индивидуальные интересы, потребности, возможности и связь с его учебной, профессиональной и бытовой деятельностью (Лукьяненко В.П.,2001).

К основным ***компонентам здорового образа жизни*** относятся: рациональное питание, быт, организация труда и отдыха, отношение к вредным привычкам (Лаптев А.П., Полиевский С.А., 1990).

Многие ученые выделяют и другие компоненты ЗОЖ. Так, Дуркин П.К., Лебедева М.П. (2002) выделяют в своих работах потребностно-мотивационный компонент. Потребность в движениях, в физическом совершенствовании, в сохранении и укреплении здоровья - вот психологические основы мотивации формирования здорового образа жизни.

По данным Бальсевича В.К., Лубышевой М.П. (1994, 1995) основным компонентов ЗОЖ является личная физическая культура. Это часть культуры личности, основу специфического содержания которой составляет рациональной использование человеком одного или нескольких видов физкультурной деятельности в качестве фактора оптимизации своего духовного и физического состояния (Лубышева М.П., 1992).

Помимо этих основных компонентов ***в системе формирования ЗОЖ многими учеными выделяется еще и образовательный компонент***, как обучающихся, так и педагогов и родителей (Лукьяненко В.П., 2000, Трещева О.Л., 2001, Абаскалова Н.П., 2000, Соловьев Г.М., Прокопенко Т.И. 2001) В образовательном компоненте можно выделить следующие основные знания:

- о влиянии наследственности на индивидуальное развитие человека;

- о роли семейного воспитания и уклада на формирование образа жизни будущего поколения;

- о целенаправленном применении разнообразных форм физической культуры;

- о целенаправленном освоении гигиенических навыков и навыков охраны здоровья;

- об использовании естественных природных факторов в укреплении здоровья (закаливание) и цивилизованное отношение к природе.

Необходимость формирования здорового образа жизни, культуры здоровья детей и подростков, прежде всего, через систему образования, привело к возникновению нового научного направления - ***валеологии***, а так же различных педагогических технологий связанных с вопросами формирования ценностного отношения к своему здоровью и ориентированных на здоровьесбережение.