

ВВЕДЕНИЕ

Охрана собственного здоровья — это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек — сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, — словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Физическое здоровье — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив - он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни.

Здоровье

Что же такое здоровье? На самом деле, существует более 300 определений понятия здоровья. Здоровье — состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье это:

- состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов;
- совокупность физических и духовных способностей, которыми располагает организм, живая личность человека;
- целостное многомерное динамическое состояние в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды, позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

Так же, **здоровье человека** - результат сложного взаимодействия социальных, средовых и биологических факторов. Считается, что вклад различных влияний в состояние здоровья следующий:

- наследственность - 20%;
- окружающая среда - 20%;
- уровень медицинской помощи - 10%;
- образ жизни - 50%.

В развернутом варианте эти цифры, по мнению российских ученых, выглядят так:

- человеческий фактор - 25% (физическое здоровье - 10%, психическое здоровье - 15%);
- экологический фактор - 25% (экзоэкология - 10%, эндоэкология - 15%);
- социально-педагогический фактор - 40% (образ жизни: материальные условия труда и быта - 15%, поведение, режим жизни, привычки - 25%);
- медицинский фактор - 10%.

Здоровый образ жизни

Что же такое ЗОЖ? **Здоровый образ жизни** — часть жизнедеятельности субъекта, представляющая собой определенные знания о здоровье и средствах и методах его воплощения его в практическую жизнь, а также позволяющая укреплять и совершенствовать возможности организма, обеспечивающие успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Исходя из этого определения можно выделить основные составляющие, или компоненты, здорового образа жизни:

- знания и интеллектуальные способности (когнитивный компонент);
- мотивационно-ценностные ориентации и социально-духовные ценности (мотивационно-ценностный компонент);
- здоровьесберегающая деятельность и физическая культура (деятельностно-поведенческий компонент).

Эти компоненты наиболее полно отражают какое должно быть отношение к своему здоровью. Так, *когнитивный компонент* характеризует знание субъекта о своем здоровье, понимание роли здоровья в жизнедеятельности, знания основных факторов, оказывающих как негативное (повреждающее), так и позитивное (укрепляющее) влияние на здоровье субъекта. *Деятельностно-поведенческий компонент* характеризует особенности поведения в сфере здоровья, степень приверженности человека здоровому образу жизни, особенности поведения в случае ухудшения здоровья. *Мотивационно-поведенческий компонент* определяет место здоровья в индивидуальной иерархии ценностей субъекта, особенности мотивации.

Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики как начального, а потому решающего звена в укреплении здоровья населения через изменение образа жизни, его оздоровление, борьбу с негигиеническим поведением и вредными привычками, преодоление других неблагоприятных сторон образа жизни. Организация здорового образа жизни в соответствии с государственной программой усиления

профилактики заболеваний и укрепления здоровья требует совместных усилий государственных, общественных объединений, медицинских учреждений и самого населения. Внедрение основных элементов первичной профилактики в виде навыков гигиенического поведения должно входить в систему дошкольного и школьного воспитания детей и подростков, отражаться в системе санитарного просвещения (которое все более ориентируется на пропаганду здорового образа жизни), физической культуры и спорта. Формирование здорового образа жизни - важнейшая обязанность всех лечебно-профилактических, санитарно-противоэпидемических учреждений и общественных формирований.

Привычка

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Здоровые привычки можно формировать относительно каждого из следующих аспектов:

- режим труда и отдыха. В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной;
- режим сна;
 - физическая нагрузка;
 - распорядок дня.;
 - закаливание;

- правильное питание;
- эмоциональная устойчивость;
- гигиенические основы и т.д.

Режим сна

Для сохранения нормальной деятельности нервной системы и всего организма большое значение имеет полноценный сон. Великий русский физиолог И. П. Павлов указывал, что сон — это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. Если человек мало спит, то он встает утром раздраженным, разбитым, а иногда с головной болью.

Необходимо за 1–1,5ч. до ночного сна прекратить напряженную умственную работу. Ужинать надо не позднее, чем за 2–2,5ч. до ночного сна. Это важно для полноценного переваривания пищи. Так же не следует забывать про дневной сон. Ребенок только познает мир и каждая минута для него гораздо насыщеннее, чем для взрослого. Соответственно и переутомляется он в разы быстрее.

Спать следует в хорошо проветренном помещении, неплохо приучить себя спать при открытой форточке, а в теплое время года с открытым окном. В помещении нужно выключить свет и установить тишину. Белье для сна должно быть свободным, не затрудняющим кровообращение. нельзя спать в верхней одежде. не рекомендуется закрываться одеялом с головой, спать вниз лицом: это препятствует нормальному дыханию. Желательно ложиться спать в одно и то же время — это способствует быстрому засыпанию.

Распорядок дня

Особое место в режиме здоровой жизни принадлежит распорядку дня, определенному ритму жизни и деятельности человека. Режим каждого человека должен предусматривать определенное время для работы, отдыха, приема пищи, сна. Беспорядок в режиме дня разрушает образовавшиеся условные рефлексы.

В каждом дошкольной организации существует режим дня, одна в домашних условиях он соблюдается не так четко. Так мы выделяем только примерное время для приема пищи и сна. Одна существуют и нормы двигательной, игровой, познавательной и множества других активностей.

Говоря о распорядке дня, не имеются в виду повсеместные строгие графики с поминутно рассчитанным бюджетом времени для каждого дела на каждый день. Однако не должно существовать противоречий между «домашним» режимом дня и режимом дня в детской организации. Не надо доводить излишним педантизмом режим до карикатуры. Ведь сам распорядок является своеобразным стержнем, на котором должно базироваться проведение как будничных, так и выходных дней.

Правильное питание

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5–6 ч.). Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3–4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким - ужин. Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь холодной пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку без горячих блюд. Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии. Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь и др. Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению соков вглубь пищевой массы. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости.

Эмоциональная устойчивость

Сюда же относится **проблема нерешительности**. Боясь принять какое-либо решение, человек с заниженной самооценкой, слагает с себя ответственность, перекладывая ее на других людей. Часто такие люди стараются вообще не принимать никаких решений, надеясь на то, что все решится само собой. Однако отказ от ответственности влечет за собой гораздо более серьезные проблемы — проблемы со здоровьем, а именно то, что профилактические меры такими людьми считаются неэффективными и они, пренебрегая профилактикой, начинают заботиться о своем здоровье уже тогда, когда болезнь проявляется в полной мере.

У людей с *низкой самооценкой* на физическом уровне меньше сил и жизненной энергии, так как меньше положительных эмоций. Более того, неуверенный в себе человек, все время сдерживая себя и избегая активных контактов с миром, сдерживает и свою энергию, не давая ей выхода. Таким образом, не происходит энергетического обмена, а застой энергии, ведет к проблемам со здоровьем и делает человека подверженным различным заболеваниям.

Гигиенические основы

В строгой формулировке **гигиена** — это обеспечение соблюдения требований СанПиНов к санитарно-гигиеническим условиям в школе и организации образовательного процесса.

Основа ухода за кожей — регулярное мытье тела горячей водой с мылом и мочалкой. Это надо делать на реже одного раза в 4–5 дней (прием душа, ванны или посещение бани), после чего обязательно меняется нательное белье.

Нельзя забывать о том, что находящиеся на руках микробы и яйца гельминтов могут переноситься на продукты питания, посуду. Особенно много микробов скапливается под ногтями. Поэтому надо не лениться каждый раз регулярно мыть руки — после загрязнения, перед едой, после спортивных занятий, посещения туалета и т.д.

Уход за волосами предусматривает своевременную стрижку и мытье их, предохранение от чрезмерного загрязнения во время производственных работ, спортивных занятий и активного отдыха.

Правильный уход за зубами и полостью рта предохраняет организм от всевозможных инфекций и нарушений работы желудочно-кишечного тракта.

Уход за ногами заключается в их ежедневном мытье с мылом перед сном, использовании чистых носков, проветривании обуви.

Овладеть правилами личной гигиены и повседневно их соблюдать каждого человека.

Здоровая ДЕСЯТКА

1. Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом. Выстраивайте у ребенка и у себя тоже единые рамки засыпания и просыпания. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.

2. Будьте готовы. Готовьтесь с вечера к следующему дню и планируйте с ребенком целую неделю.

3. Делайте утреннюю зарядку. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение. 2–5 минут будет достаточно для формирования привычки. Задача сформировать навык, а не вырастить атлета.

4. Планируйте режим питания. Распределите и договоритесь с ребенком, какая еда должна быть на основных приемах пищи, что подходит для перекуса и что является редким деликатесом. Соблюдаете договоренности.

5. Не закливайтесь на неудачах. Если режим сбился, или приключилась любая другая беда, дайте понять ребенку, что это не проблема. Всегда можно вернуться к режиму здорового питания, регулярно заниматься спортом и хорошо высыпаться, чтобы время от времени позволять себе небольшое послабление и пропускать тренировку, при этом не обвиняя себя во всех смертных грехах.

6. Измените образ жизни и привычки. Как говорили мудрецы, выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным. Но не стоит сразу

менять весь образ жизни. Меняйте привычки на здоровые постепенно или формируйте их должным образом с самого начала. Лучше сразу сделать хорошо, чем потом трудно переучивать.

7. Научите ребенка отличать здоровые привычки от не здоровых. Так вы сформируете его собственное мнение о здоровом образе жизни.

8. Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый. Не секрет, что лишний вес оказывает пагубное воздействие на человек и он тоже может стать «привычкой». Не стоит ребенку указывать на его «несовершенства», но ответственность за его вес лежит сейчас на родителях.

9. Не пренебрегайте позитивным аутотренингом. Чтобы сформировать и сохранить здоровый организм и психику, нужно пользоваться приемами позитивного аутотренинга. Чаще повторяйте фразы «Я сильная», «У меня все получится», «Я забочусь о своей фигуре» и другие честные и позитивные фразы.

10. Ставьте перед ребенком реалистичные цели и задачи. Не просите его часами заниматься физкультурой или самостоятельно планировать всю свою жизнь. Но вы можете делегировать ему часть посильных задач. Он может гораздо больше, чем Вы думаете.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Возраст с 4 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям. Однако прививать здоровые привычки и правила личной гигиены следует как можно раньше.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности.

Сохранить физический, личностный, эмоциональный, социальный и другие компоненты здоровья возможно при правильной организации и соблюдении индивидуального стиля жизни, соответствующего научным представлениям о здоровье, то есть путем формирования здорового образа жизни.

Подготовила:

Педагог-психолог МАДОУ

МО г. Краснодар

«Центр – детский сад № 231»

Щёголева Д.А.