***Кондаурова Л., Ф.,***

*Воспитатель*

*МАДОУ ДС №69 «Ладушки»*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Процесс формирования основ культуры здорового образа жизни у младших дошкольников во многом будет зависеть от того, какое содержание мы будем вкладывать в это понятие. Теоретические основы культуры здорового образа жизни у младших дошкольников основаны на следующих понятиях:

«Формирование» – это процесс становления человека как социального существа под воздействием всех без исключения факторов: экологических, социальных, экономических, идеологических, психологических и т. д. [14, с.52].

«Здоровье» – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (из Устава о Всемирной организации здравоохранения) [24, с.83].

Улучшение состояния здоровья нового поколения – важнейшаязадача современности, в комплексном решении которой невозможнообойтисьбездошкольной образовательной организации.

Здоровье, занимая среди всех прочих жизненных ценностей приоритетное место, является естественной, абсолютной и непреходящей ценностью. Взгляд на здоровье, как наивысшее жизненное благо, имеет тысячелетнюю традицию, и по мере расширения научно-технических преобразований общества значение сохранения и укрепления здоровья возрастает [7, с.65].

Здоровье является предметом изучения многих наук. Среди них валеология – наука о закономерностях проявления, механизмах и способах поддержания, укрепления и сохранения здоровья человека, имеющая междисциплинарную направленность, вобравшая достижения в области

сохранения здоровья таких наук, как: медицина, психология, социология, культурология и др.[6, с.59]. Однако, в отличие от медицины которая ставит вопрос о природе заболеваний, причинах болезней, лечении и профилактике, которая направлена на предотвращение причин, вызывающих те или иные недомогания, валеология изучает природуздоровья, факторы, условия и обстоятельства, определяющие уровень и качество здоровья, механизмы его сохранения.

Принято выделять несколько видов здоровья:

1. Телесное здоровье (физическое) – состояние, при котором наблюдается совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам среды.
2. Психическое здоровье – это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Психическое здоровье предполагает не только гигиену тела, но и психогигиену, самовоспитание духовнойсферы, нравственную жизненную позицию, чистоту помыслов.
3. Социальное здоровье – способность адаптироваться к социальной среде. Это способность управлять своим поведением в соответствии с социальными нормами, способность к реализации своих планов.

Каковы же признаки здоровья? Признаками здоровья являются:

* + устойчивость к воздействию повреждающих факторов;
  + показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
  + функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
  + наличие резервных возможностей организма;
  + отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
  + высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Здоровье ребенка складывается из четырех основных компонентов режима дня: физических нагрузок, закаливания, питания и психологического комфорта включая сон Ё. Каждый компонент «режима здоровья» воздействует самостоятельно и в то же время усиливает действия других. Так, например, физические нагрузки являются в то же время физиологическим стрессом, тренирующим систему напряжения без ее перегрузок. Пребывание на холоде действует в том же направлении и дополнительно упражняет сердечно-сосудистую систему.

По мнению ученых, по разным оценкам, здоровье конкретного человека зависит от наследственности на 15-20%. Еще на 20-25% здоровье предопределяется состоянием окружающей среды. На 8-10% зависит от системы условий здравоохранения. В остальном же (а это 50-55%!) здоровье зависит от самого человека, от его образа жизни.

Образ жизни включает основную деятельность человека, куда входят трудовая деятельность, социальная, психоинтеллектуальная, двигательная активность, общение и бытовые взаимоотношения.

сохранения здоровья таких наук, как: медицина, психология, социология, культурология и др.[6, с.59]. Однако, в отличие от медицины которая ставит вопрос о природе заболеваний, причинах болезней, лечении и профилактике, которая направлена на предотвращение причин, вызывающих те или иные недомогания, валеология изучает природуздоровья, факторы, условия и обстоятельства, определяющие уровень и качество здоровья, механизмы его сохранения.

Принято выделять несколько видов здоровья:

1. Телесное здоровье (физическое) – состояние, при котором наблюдается совершенство саморегуляции функций организма, гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам среды.
2. Психическое здоровье – это способность человека адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой. Психическое здоровье предполагает не только гигиену тела, но и психогигиену, самовоспитание духовнойсферы, нравственную жизненную позицию, чистоту помыслов.
3. Социальное здоровье – способность адаптироваться к социальной среде. Это способность управлять своим поведением в соответствии с социальными нормами, способность к реализации своих планов.

Каковы же признаки здоровья? Признаками здоровья являются:

* + устойчивость к воздействию повреждающих факторов;
  + показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
  + функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
  + наличие резервных возможностей организма;
  + отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
  + высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Здоровье ребенка складывается из четырех основных компонентов режима дня: физических нагрузок, закаливания, питания и психологического комфорта включая сонЁ. Каждый компонент «режима здоровья» воздействует самостоятельно и в то же время усиливает действия других. Так, например, физические нагрузки являются в то же время физиологическим стрессом, тренирующим систему напряжения без ее перегрузок. Пребывание на холоде действует в том же направлении и дополнительно упражняет сердечно-сосудистую систему [25, с.122].

По мнению ученых, по разным оценкам, здоровье конкретного человека зависит от наследственности на 15-20%. Еще на 20-25% здоровье предопределяется состоянием окружающей среды. На 8-10% зависит от системы условий здравоохранения. В остальном же (а это 50-55%!) здоровье зависит от самого человека, от его образа жизни [27, с.42].

Образ жизни включает основную деятельность человека, куда входят трудовая деятельность, социальная, психоинтеллектуальная, двигательная активность, общение и бытовые взаимоотношения[2, с.97].