Культура здорового образа жизни в современных условиях

Одной из важнейших задач современного школьного учреждения является формирование здорового образа жизни и воспитание сознательного, ответственного отношения к сохранению и укреплению здоровья у дошкольников. Научить культуре здорового образа жизни, воспитать ответственное отношение дошкольников к своему здоровью обязаны не только педагоги, но и родители. В решении этих оздоровительных задач особое значение имеет целенаправленно организованная просветительная и физкультурно-оздоровительная работа с активным участием родителей, воспитателей и медицинских работников.

Сохранять и улучшать здоровье - огромная каждодневная работа, начиная с самого рождения. В современном обществе остро стоит вопрос о воспитании здорового ребенка. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований и природных способностей. В связи с вышесказанным необходимо разнообразить формы и методы работы с семьей, совершенствовать знания и умения родителей по формированию культуры здорового образа жизни.

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Кроме того, в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

Понятие здоровья формировалось на протяжении столетий. Вначале это понятие в основном соотносилось с физическим состоянием человека, но затем, по мере развития общества и различных наук, наполнялось новым содержанием. В настоящее время понятие здоровья соотносят с психическим состоянием человека, его образом жизни, а также уровнем духовного развития. В современном мире сохранению здоровья уделяется особое значение.

**Культура здорового образа жизни**- это культура жизни человека, направленная на профилактику болезней и укрепление здоровья. В узком смысле: культура здорового образа жизни - это распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья.

В связи с этим, проблема сохранения здоровья школьников и воспитания культуры здорового образа жизни у детей представляет особый интерес для исследователей.

Вопросы формирования и воспитания культуры здорового образа жизни детей рассмотрены в работах Н.П. Абаскаловой, Н.М. Амосова, В.К. Бальсевича, И.И. Брехмана, М.Я. Виленского, Г.К. Зайцева, А.Г. Комкова, Г.М. Соловьева, Л.Г. Татарниковой, О.Л. Трещевой и др.

«Актуальной задачей физического воспитания», - говорится в Концепции, - является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей школьного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узко медицинским и узко педагогическим мероприятиям. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребёнка в учреждении школьного образования.

Ситуация со здоровьем детей продолжает оставаться главной стратегической проблемой в области образования. Серьезную озабоченность вызывает рост детей с ослабленным соматическим и психоневрологическим здоровьем. (Л.И. Губаева, В.Ф. Вишнякова, С.С. Зверева, Д.М. Рудьева).

Социально-генетические, эпидемиологические, клинико-социальные и другие исследования убедительно доказали, что здоровье человека, в первую очередь, зависит от здорового образа жизни его самого. По данным Ю.П. Лисицина, Ю.М. Комарова и других отечественных ученых, образ жизни формирует здоровье и занимает примерно 50-55% удельного веса всех факторов, обусловливающих здоровье населения.

Эффективность творческой, преобразующей профессиональной, спортивной деятельности полностью обусловлена здоровьем человека, основы которого закладываются на ранних этапах индивидуального развития. Но для сохранения здоровья на долгие годы, кроме здоровой наследственности, необходим целый комплекс мероприятий, включающий физическую культуру (с достаточной двигательной активностью, закаливанием и др.), рациональный режим труда, отдыха, питания, отказ от вредных привычек, то есть весь комплекс составляющих здорового образа жизни.

Главным результатом культуры здорового образа жизни является высокий уровень здоровья, умственной и физической работоспособности, психоэмоциональная устойчивость и способность противостоять разнообразным стрессовым факторам, неблагоприятным экологическим и внешнесредовым воздействиям.

Реализация важнейших положений Концепции, связанных с охраной и укреплением здоровья детей, активизировала поиск новых технологий физкультурно-оздоровительной работы, оценки состояния здоровья и физического развития детей.

История отечественного и зарубежного образования свидетельствует, что проблема здоровья подрастающего поколения рассматривалась по-разному.

В средневековую эпоху задачи воспитания сливались с задачами оздоровления души, но в трудах философов-богословов встречались редкие для того времени советы гигиенического характера, рекомендации по укреплению здоровья детей (А. Августин, С. Боэций, И. Златоуст и др.).

Следует отметить, что сохранению и укреплению здоровья способствует система здоровье сберегающих форм жизнедеятельности человека - здоровый образ жизни, который закладывается с раннего возраста. На формирование системы знаний и умений в области познания ребенка самого себя, своих возможностей и способов их развития наибольшее влияние оказывают образовательные учреждения, на которые возлагаются задачи по формированию культуры здорового образа жизни, исходя из социальных основ здоровья и осознания ответственности общества за здоровье детей.

Современные условия жизни и профессиональной деятельности предъявляют исключительно высокие требования к состоянию здоровья психической устойчивости, физическому развитию подготовленности человека. Эффективность творческой, профессиональной, спортивной деятельности полностью обусловлена здоровьем человека.

Анализ литературы свидетельствует, что недостаточно проработаны педагогические модели формирования культуры здорового образа жизни детей школьного возраста.

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (В.Н. Дубровский, Ю.П. Лисицын, Б.Н. Чумаков), психологии (О.С. Осадчук), экологии (З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд) и педагогики (В.Г. Алямовская, Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Лазарев, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова, О.С. Шнейдер и др.).

Интерес ученых к поставленной проблеме не случаен. Направленность личности на здоровый образ жизни - процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания.

***Основными направлениями деятельности системы образования в данной области явились:***

* уточнение понятийного аппарата: здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни;
* исследование состояния здоровья детей школьного возраста и определение основных групп факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья ребенка;
* выявление и исследование проблем формирования культуры здорового образа жизни;
* создание теории и практики разработки и внедрения педагогических технологий, ориентированных на сохранение, укрепление здоровья детей.

**Здоровый образ жизни**- категория экобиосоциальная, интегрирующая биологические, социальные и экологические представления о здоровье человека и его жизнедеятельности, поскольку физическое благополучие зависит не только от наследственности и количества внимания к здоровью ребенка со стороны родителей и врачей, но и от влияния экологических факторов, от степени гармонизации взаимоотношений ребенка с внешней социальной и экологической средой.

В основе понятия «культура здорового образа жизни» лежит понятие «образ жизни», которое представляет собой биосоциальную категорию, определяющую наиболее общие и типичные способы материальной и духовной жизнедеятельности людей, рассматривающийся в единстве с природными и социальными условиями. В понимание здорового образа жизни существенный вклад вносит концепция самосохранительного поведения. В ее основе лежит идея А.И. Антонова о том, что человек сознательно меняет себя, благодаря познанию себя и окружающего мира. Эта потребность саморазвития позволяет самоопределиться и самореализоваться в создаваемой им культуре.

В педагогической литературе здоровый образ жизни стал предметом специального исследования многих авторов. Мы установили, что большинство исследователей придерживаются расхожего мнения о том, что здоровье - это следствие и результат здорового образа жизни, являющегося доминирующим фактором, определяющим состояние здоровья человека. Здоровый образ жизни школьника определяется как характеристика его личности, которая включает в себя знания и представления о здоровье как жизненной ценности человека, сформированные привычки и мотивацию своего поведения как здорового человека, умения и навыки здоровьесозидающего поведения на основе постоянной двигательной активности, неприятие вредных привычек.

По существу, здоровье во многом зависит от образа жизни. Здоровый образ жизни, как необходимое, но не достаточное условие, предполагает отсутствие вредных привычек. Кроме того, главное в здоровом образе жизни - это активное творение здоровья, включая все его компоненты. Было установлено, что понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели, ценности и т.д.

**Особенности формирования у ребенка культуры здорового образа жизни**

Привычка к здоровому образу жизни - это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей школьного возраста в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, нам, необходимо знать, прежде всего, что сам термин «здоровье» определяется неоднозначно.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

Итак, отношения школьного учреждения с семьей должны быть основаны на сотрудничестве и взаимодействии при условии открытости. Одной из основных задач, педагогов и психологов является установление положительных взаимоотношений между учителем и родителями, разработка новых форм работы с родителями для пропаганды педагогических знаний, привлечение внимания родителей к ребенку и освещение последствий негативных отношений в семье.