**Консультация для родителей**

**Воспитатель Крюкова Л.А.**

**КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Здоровье является важнейшим интегральным показателем, отражающим биологические и личностные характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качества окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете - отношение государства к проблемам материнства и детства**.**

В.А.Сухомлинский писал: “Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы”.

Здоровье по сути своей должно быть первейшей потребностью человека, но удовлетворение этой потребности, доведение ее до оптимального результата носит сложный, своеобразный, часто противоречивый, опосредованный характер и не всегда приводит к необходимому результату. По мнению Д.Н.Давиденко, эта ситуация обусловлена рядом обстоятельств и, прежде всего, тем, что в нашем государстве еще не выражена в достаточной степени положительная мотивация здоровья, что в человеческой природе заложена медленная реализация обратных связей как негативных, так и позитивных воздействий на организм человека, что здоровье в обществе, в первую очередь в силу низкой культуры, еще не стало на первое место в иерархии потребностей человека.

И это при том, что человечество имеет опыт создания приоритета здоровья в обществе. Например, в основу воспитательной системы эллинов (Древняя Греция) в классический период была положена идея о гармоническом развитии человека. Справедливо считалось, что люди должны быть одинаково совершенны как в духовном, так и в физическом отношении. Древнегреческий философ Платон называл «хромым» каждого, у кого тело и разум были развиты неодинаково.

Творец Афинской демократии, мудрый Перикл как-то сказал, что не может доверить даже самую второстепенную государственную должность человеку, который свое интеллектуальное совершенство не подкрепит и совершенством физическим. Ибо тот, кто не умеет управлять собственным телом, едва ли в состоянии управлять другими людьми.

Обосновывая свое стремление с раннего детства развивать и закалять тело, греки говорили: «Сначала надо создать прочный сосуд, а потом уже наполнять его вином просвещения».

Прекрасное привлекает всегда. Хотя со времени могучего культурного расцвета Эллады прошло более двух тысячелетий, мы и сегодня восхищенно рассматриваем, изучаем гениальные произведения античных скульпторов. Наши музеи, дворцы и парки украшают копии всемирно известных статуй: Аполлон Бельведерскпй, Венера Милосская, Геракл, которого изваял Гликон, Дискобол работы Мирона... И почти каждая скульптура того времени — это безукоризненное изображение не менее безукоризненного, совершенного человеческого тела.

В большинстве случаев автору не приходилось фантазировать: перед его взором всегда проходили сотни людей, развитых гармонично. Они-то и служили «натурой» античным мастерам.

Сегодня, несмотря на исследовательский бум в отношении проблем валеологии, до сих пор существуют разногласия в понимании того, что же такое здоровье.

По точному замечанию Г.Л.Апанасенко «... использовать показатели заболеваемости в качестве критерия здоровья, это все равно, что характеризовать белый цвет наличием или отсутствием черного. Ведь понятие «здоровье» означает нечто большее, чем просто отсутствие болезни. В то же время здоровье сосуществует с болезнью. Больной человек живет и выполняет свои биологические и социальные функции за счет определенных резервов здоровья, компенсирующих патологический процесс и недостаточность той или иной функции».

Если вести речь об определении индивидуального здоровья, то следует вспомнить профессора Г.Cигериста, который еще в 1941 г. отмечал: «Здоровье не означает просто отсутствия болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека».

Определение Всемирной Организации Здравоохранения, сформулированное в 1946 г., основано на тех же положениях, которые выдвинул Г.Сигерист: «Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов».

Трем уровням личности (соматическому, психологическому и социальному) соответствует три аспекта здоровья: физический, душевный и социальный (духовный). Г.Л.Апанасенко отмечает, что следует помнить о возможной взаимной компенсации одних элементов здоровья другими. Например, недостаточное соматическое здоровье может быть компенсировано хорошим психическим (душевным) здоровьем, качествами личности: силой воли, целеустремленностью и пр. Однако ни духовные, ни душевные аспекты здоровья не способны компенсировать тяжелые органические заболевания. В любом случае эти состояния ограничивают социальную активность человека, сужая границы его деятельности.

То, что «здоровье» - категория социальная, не вызывает сомнений. Специфика человека состоит в том, что природа его биологична, а сущность - социальна. Все свои потребности человек реализует через функционирование физиологических систем, и ничто социальное не реализуется без биологической субстанции.

Формирование здоровья - процесс, регулируемый рядом факторов, основными из которых являются образ жизни человека и состояние окружающей среды.

В настоящее время доказано, что в целом здоровье человека на 50% определяется его образом жизни.

Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни - это степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей (в основном экономическая категория).

Качество жизни - характеризует комфорт в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социологическая категория).

Стиль жизни - поведенческая особенность жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается личность (социально-психологическая категория).

Оценивая роль каждой из категорий образа жизни в формировании здоровья, следует отметить, что при равных возможностях первых двух (уровень и качество), носящих общественный характер, здоровье человека в значительной мере зависит от стиля жизни, который в большей степени носит персонифицированный характер и определяется историческими и национальными традициями (менталитет) и личностными наклонностями (образ).

Сегодня особенно остро встает проблема: в обществе должен быть сформирован приоритет здоровья по сравнению с болезнью. И приоритет этот, по нашему мнению, может быть сформирован через культуру здоровья, как физического, так и психического, и нравственного.

Поскольку большинство факторов риска, определяющих становление здоровья, являются характеристиками, связанными с образом жизни человека, корни развития этих факторов риска находятся в детском возрасте. Причина столь раннего возникновения этих факторов связана с приобретением привычек питания, движения и многих других в раннем периоде жизни человека.

Разработку проблемы культуры здоровья дошкольников следует начать с определения понятия культуры. Существует, как известно, множество различных подходов к его истолкованию.  Среди общепринятых определений чаще других используется следующее определение «Культура – это специфический способ организации и развития человеческой жизнедеятельности, представленный в продуктах материального и духовного труда, в системе социальных норм и учреждений, в духовных ценностях, в совокупности отношений людей к природе, между собой и к самим себе».

В этой связи необходимо выделить два положения:

1. культура характеризует социальную  реальность, отличающуюся от природной, естественной, биологически заданной;
2. культура связана с деятельностью человека, имеющий гуманистический характер, и в нее надо включать не только результаты деятельности, но и в определенной степени саму деятельность (способ деятельности, используемые средства и т.д.).

Определение эталона культуры в дошкольном возрасте затруднено как полифоничностью этого понятия, так и гетерохронностью формирования его составляющих. Значительную сложность представляет также разделение понятий «культурный» и «образованный».

Следует отметить, что в обыденной жизни часто именно образовательный уровень принимается за культурный. Более того, сформировались определенные стереотипы представления о культурном уровне дошкольника, отражающие лишь отдельные понятия человеческой культуры. Например, ребенок не чистит зубы, не считает нужным здороваться, выражать слова благодарности, но знает несколько слов на иностранном языке и может играть на компьютере. Считать ли его культурным? В какой степени?

Мы считаем, что все многообразие культурного опыта ребенка можно условно разделить на три уровня:

1 – необходимый, то есть тот уровень культуры, без освоения которого вообще невозможно говорить о нормах отношения ребенка к себе и окружающим. К этому уровню можно отнести, например, гигиенические навыки, навыки самообслуживания, навыки  общения и т.п.

2 – желательный. К этому уровню целесообразно отнести все разделы работы, осуществляемой в дошкольном учреждении в рамках образовательной программы: музыкальная культура, художественная культура, физическая культура, экологическая культура и т.п.

3 – вариативный. К этому уровню относятся виды индивидуального культурного предпочтения, которые, как правило, реализуются через систему дополнительного образования: в музыкальных, художественных, спортивных школах и т.п.

Культура здоровья относится к 1 (необходимому) уровню культуры дошкольника.

Освоение ребенком культурного опыта происходит постепенно. Сначала ребенок приобретает знания о культурном явлении, затем у него вырабатываются необходимые умения и, наконец, формируется стиль поведения.

Поэтому при определении культурного уровня ребенка целесообразно определять, на каком этапе он находится. Например, ребенок знает, что необходимо утром делать зарядку, имеет навыки подбора, с этой целью, физических упражнений, но зарядку не делает.

Мы выбрали этот пример потому, что из него логично вытекает вопрос о роли родителей в формировании у ребенка культуры. Ведь ребенок, может, с удовольствием делал бы по утрам зарядку, если бы родители создали ему для этого условия.

Видимо, подход к выявлению культурного опыта дошкольника должен основываться на определении достижений ребенка в освоении ценностей культуры. Но достижения эти должны рассматриваться не как его возможности, а, как результат деятельности педагогов и родителей, а также создания соответствующих условий.

С этой целью целесообразно по каждому компоненту здоровья определить знания и умения, которые должны освоить все дошкольники. Следует выделить группу тем, которые достаточно освоить ребенку на уровне знаний; группу тем, по которым необходимо формировать навыки; и особо выделить группу тем, по которым целенаправленно будут вырабатываться привычки, определяющие культуру здоровья.

Все это даст возможность формировать у ребенка культуру здоровья на доступном для него уровне, что обеспечит в будущем его физическое, душевное и социальное благополучие.