

Григан Светлана Александровна

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

Геращенко Алина Евгеньевна

студентка

ФГБОУ ВО «Ростовский государственный

университет путей сообщения»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

***Аннотация:** данная статья содержит информацию о том, как приобщить человека с ранних лет к здоровому образу жизни. В виду многих факторов, ежедневно негативно влияющих на наше здоровье, эта тема очень актуальна – городская экология становится все хуже и хуже, многие люди испытывают переутомление из-за работы, ведут преимущественно сидячий образ жизни, прибегают к неправильному питанию. В следствие всех этих факторов, начинается раннее старение организма и развития различных болезней у человека, в виду огромного количества стресса. Так как же будущему поколению избежать всех этих недугов современности? – Очень важно уделять огромное внимание здоровью подрастающего поколения с ранних лет.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, подрастающее поколение, стресс.*

Необходимость контроля здоровья детей обусловлена всё возрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижением их физического и умственного развития.

Детство – самый начальный, но и одновременно самый важный жизненный этап, когда формируются все физические показатели здоровья человека, которые будут постоянно влиять на жизнь ребенка. На раннем этапе развития, гораздо проще и эффективнее привить человеку культуру здорового образа жизни в виду пластичной изменчивости детской психики.

Для саморазвития человека ему нужна цель, его жизненная установка, его идеалы. Именно в детстве формируются все эти показатели. Поэтому формирование у детей ответственности за индивидуальное здоровье – вот основная педагогическая проблема.

Многие специалисты утверждают, что систематическая активность, как основной ключ к физическому воспитанию – залог здоровья ребенка на долгие годы. Именно физическое воспитание в любых образовательных учреждениях способно научить человека правильно относиться к своему здоровью, беречь его.

Дошкольный возраст – самая активная пора в развитии ребенка. Именно в это время дети нуждаются в повышенной подвижности. В процессе спортивных игр ребенок развивается, нервная система функционирует должным образом. В процессе движения ребенок обучается, узнает что-то новое. Детям необходимо как можно больше двигаться. Ребенок получает удовольствие от своей активной деятельности, он быстро тратит и быстро восполняет энергетические ресурсы своего организма. На интересе детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье. Этот принцип и лежит в основе технологии целенаправленного формирования ценностного отношения детей дошкольного возраста к здоровью и здоровому образу жизни [2].

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 [1].

Очень часто у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. По мнению Г.К. Зайцева, это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни преподносятся детям в принудительной, скучной форме, а во-вторых, дети – отражение социума, который их окружает. Очень часто многие взрослые сами почти не придерживаются рекомендаций по здоровому образу жизни и тем самым, подают плохой пример подрастающему поколению. Более того, соблюдение здорового образа жизни – задача не из легких, она требует развития таких качеств как дисциплинированность, обязательность и сила воли. А с этим в детском возрасте зачастую возникают проблемы.

Чтобы правильно объяснить ребенку, для чего ему следует придерживаться здорового образа жизни, нужно самим осознавать, что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.
2. Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма.
3. Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.
4. Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе [2].

Здоровье любого человека зависимо на 20% от наследственности, на 20% – от факторов, влияющих на изменение окружающей среды, на 10% – от деятельности системы здравоохранения, а на 50% – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Первые 50% здоровья зависят от сторонних факторов, указанных выше, а оставшиеся 50% зависят от самого человека, от того, какой образ жизни он выберет. Потому, очень важно объяснить это ребенку. Но для

того, чтобы сохранить детское здоровье необходимо личным примером доказать своему ребенку, что вести здоровый образ жизни необходимо и не так уж сложно, а главное – полезно. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни.

К сожалению, в настоящее время, очень малый процент родителей осознает эти простые истины и не поддерживают подобную жизненную позицию, в следствие чего возникают различные проблемы со здоровьем у детей.

Основные задачи, которые ставят перед нами современные реалии:

- сохранение, укрепление здоровья детей;
- воспитание у них потребности в здоровье и в здоровом образе жизни.

Любовь к здоровому образу жизни, по мнению Брехмана, должна прививаться с самого раннего возраста, поэтому педагогика физического здоровья играет очень важную роль в этом деле. Вот почему родителям дома и воспитателям в детских садах следует:

1. Прививать привычку к порядку, поддержанию чистоты и порядку.
2. Научить ребенка гигиене.
3. Рассказать ребенку про технику безопасности во время занятий физической деятельностью.
4. Объяснить, как физическая нагрузка влияет на организм и здоровье человека.
5. Научить ребенка, как вести себя в опасных ситуациях и по возможности рассказать, как их не допустить.

На данный момент, формирование культуры здорового образа жизни у молодежи очень актуальная и необходимая вещь. Социальные институты, СМИ ведут активную пропаганду здоровья, однако истоки валеологического самосознания исходят из детства, из института семьи. Именно в семье должна формироваться привычка здорового образа жизни. Здоровье – главный путь к долголетию. Именно поэтому так важно воспитывать молодое поколение в рамках данного образа жизни.

Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребёнка. – Linka Press, 1993.
2. Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей / А.Д. Викулов, И.М. Бутин. – Ярославль: Гринго, 1996.