

## **1. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.**

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.

Чтобы активно влиять на позицию ребенка по отношению к собственному здоровью, воспитателям, необходимо знать, что означает термин "здоровье".

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): Здоровье - это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

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

1. Соматическое здоровье - естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

2. Физическое здоровье - уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое здоровье - состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт.

## **2. Группы здоровья дошкольников. Критерии здоровья.**

Согласно принятой классификации здоровья, дети, посещающие ДОО, могут относиться к разным группам здоровья:

I - абсолютно здоровые, к ним врачи и педагоги относят тех детей, которые жизнерадостны, активны, любознательны, выносливы, с высоким уровнем физического и умственного развития.

II - рискующие развитием каких-либо отклонений в состоянии здоровья или уже проявившие этот риск в виде нарушенной функции органов и тканей, но не имеющие хронических заболеваний,

III - имеющие какое-либо хроническое заболевание.

I критерий здоровья - наличие или отсутствие отклонений в раннем онтогенезе (анамнез). Благодаря семейному анамнезу можно определить направленность риска, т. е. выяснить, грозят ли ребенку сердечнососудистые, желудочно-кишечные или другие заболевания.

II критерий здоровья - физическое развитие и степень его гармоничности.

Большая часть дошкольников имеет нормальное физическое развитие, но в каждом детском саду есть дети с отклонениями в физическом развитии (с избытком или дефицитом массы, низким или слишком высоким ростом, которые не соответствуют возрасту).

III критерий здоровья - нервно-психическое развитие ребенка.

Нарушения со стороны психического здоровья детей могут быть следствием чрезмерной психологической и физиологической нагрузки, получаемой ребенком в детском саду и дома.

IV критерий здоровья - это степень резистентности (инфекционной устойчивости) организма по кратности острой заболеваемости.

Если ребенок болеет не более трех раз в год, то его резистентность нормальная.

Если он болеет от четырех до шести раз, то его резистентность снижена и это часто болеющий ребенок. Все часто болеющие дети нуждаются в специальном оздоровлении

V критерий здоровья - уровень основных функций, характеризующих постоянство внутренней среды организма (уровень гемоглобина, показатели анализов мочи, функциональные пробы, пробы на выносливость и др.)

VI критерий - наличие или отсутствие хронических заболеваний.

### **3. Роль воспитателя в формировании здорового образа жизни дошкольника.**

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.

Особое внимание следует уделять следующим компонентам ЗОЖ:

- занятия физкультурой, прогулки;
- рациональное питание,
- соблюдение правил личной гигиены;
- закаливание;
- создание условий для полноценного сна;
- дружелюбное отношение друг к другу, развитие умения слушать и говорить;
- медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций;
- формирование понятия "не вреди себе сам".