**Здоровье как состояние и свойство организма**

*(Выступление на педагогическом совете,*

*подготовила и провела: старший воспитатель Жих Я.В.)*

Что такое здоровье? На сегодняшний день дается более 300 определений этого понятия, и связано это с тем, что оно очень многогранно.

Самое оптимальное определение дано Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ): здоровье – это состояние полного физического, психического и нравственного благополучия.

Составляющие здоровья:

* Экология (окружающая среда) – 20%
* Образ жизни – 50%
* Наследственность – 20%
* Медицина – 10%

Средняя продолжительность жизни (данные статистики):

Мужчины – 68 лет по России, 64 года по Кузбассу. Женщины – 72 года по России, 70 лет по Кузбассу.

Если говорить о здоровье детей, то по разным данным, примерно половина детей приходят в первый класс уже с различными нарушениями здоровья. Прежде всего, это – нарушения опорно-двигательного аппарата, избыток или недостаток массы тела, нарушение зрения, нервно-психические расстройства, аллергические заболевания.

Поэтому, наша задача, как воспитателей, обращать внимание на проблему профилактики нарушений здоровья в детском саду.

Прежде всего это информирование родителей по вопросам здорового образа жизни, повышение их компетентности в вопросах сохранения здоровья своих детей; это и непосредственное наблюдение за детьми с целью выявления каких-либо отклонений в здоровье детей, чтобы вовремя рекомендовать родителям обратиться с проблемой к специалисту; это и построение нашей воспитательной работы в соответствии с возрастными нормами детей и использованием здоровьесберегающих технологий (физкультурные и оздороровительные минутки, подвижные игры, смена видов деятельности, закаливающие процедуры и др.).

Необходимо, чтобы мы осознавали и ценность собственного здоровья, так как здоровье педагога и здоровье детского коллектива тесно взаимосвязаны.

Существуют практические экспресс-методы определения количества здоровья. Один из таких методов – проба Штанге. Необходимо сделать максимально возможный вдох и задержать дыхание. Время, которое Вы смогли выдержать – показатель уровня здоровья. До 30 секунд – резервов здоровья в организме нет, до 50 секунд – средний уровень здоровья.

Что значит, что в организме нет резервов? Дело в том, что метод Штанге основании на оценке энергетического резерва в организме (запаса энергии). Вся работа на уровне клеток, органов, систем в нашем теле идет с потреблением энергии, но имеется запас – «резерв» энергии, который не расходуется, а остается «на черный день». Таким «черным днем» может стать стресс, болезнь, физические нагрузки и другое. Если показатель в пробе Штанге говорит о том, что резервной энергии нет, это значит, что организм начинает в непредвиденных ситуациях (те самые «черные дни») брать ее с других процессов, т.е. он начинает работать, исстрачивая себя.

Накопление резервной энергии связано с нашим образом жизни, особенно с работой мышечной системы и режимом дня.

Кратко остановимся на энергетическом резерве детей. Существует такое понятие, как утомление. Утомление признак того, что энергетический резерв в организме истощен. Именно поэтому мы, как грамотные специалисты, должны уметь замечать момент утомления ребенка. Признаком утомления могут служить: отвлечение внимания ребенка, он не слышит воспитателя, во время занятия он стал поворачиваться, мешать другим и т.д. В это время как раз и нужна смена видов деятельности, ведение физкультминуток, игровых пауз.

Говоря о составляющих понятия «здоровье» и для взрослых и для детей на первое место выходит образ жизни.

На что мы должны обращать внимание, говоря о здоровом образе жизни:

1. Соблюдение режима дня, который определяется возрастом. Для взрослых это соблюдение режима труда и отдыха.

Доказано, что недостаточная продолжительность сна ведет к снижению работоспособности организма, возникновению быстрого утомления, снижению сопротивляемости организма к инфекциям. Для детей продолжительность сна должна составлять 10-12 часов. Для взрослых 6-10 часов.

Учеными установлено, что режим сна, а в особенности сон в период до 24 часов ночи, связан с кроветворными функциями в организме. Наша кровь постоянно обновляется, при нарушении режима сна и отсутствии сна до 24 часов процессы обновления клеток крови сбиваются. У детей, которые поздно ложатся спать и не соблюдают режим дня, очень часто наблюдается малокровие, низкий гемоглобин крови.

1. Рациональное сбалансированное питание.

Нашему организму необходимо ежедневно получать определенное количество белков, жиров и углеводов. Белки не имеют свойства накапливаться в организме (в отличие от углеводов и жиров). Поэтому «белковое голодание» опасный для человека процесс, когда организм использует белки, расщепляя свои же структуры. Источники белка: мясные и молочные продукты, рыба, яйца, бобовые.

1. Оптимальный режим двигательной активности.

Оказывается движение – способ раскрытия генетической информации. Определенное количество двигательной активности позволяет детскому организму переходить на следующий этап развития. Чем больше ребенок двигается, тем быстрее и качественнее он развивается. Чем больше энергии у него тратится, тем больше и восстановится, т.е. тем больше у него будет энергетический резерв, соответственно он будет выносливее и устойчивее к утомлению.

Нам необходимо обращать внимание не только на соблюдение режима двигательной активности в течении дня, но и на отклонения в развитии скелетно-мышечной системы и принимать профилактические меры по предупреждению плоскостопия, сутулости, асимметрии лопаток, используя в своем арсенале различные виды гимнастик и массажа.

1. Психо-эмоциональный комфорт.

Очень важно учитывать в детях тип нервной системы (сильный и слабый), биологические ритмы детей в течение дня, асимметрию мозга (правши и левши).

Говоря о влиянии полушарий головного мозга на деятельность организма, отмечу, что левая и правая сторона мозга отвечают за разные процессы. Именно поэтому между левшами и правшами имеются существенные различия. Правши более логичны; нацелены на одно конкретное решение; информацию легче воспринимают дозировано, частями; имеют хорошую слуховую память, любят рассуждать, строить гипотезы; предпочитают действовать по заранее спланированной схеме. Левши – очень творческие люди; нацелены на выработку как можно больших вариантов решения проблемы; хорошо развита интуиция и чувственная сфера; все воспринимают всерьез; обидчивы и депрессивны; хорошо воспринимают информацию через зрительный канал; обладают экспрессивной речью, богато выраженной жестикуляцией, со сбоями, запинками, лишними словами; не скрывают своих чувств; внушаемы и доверчивы; легко огорчаются, плачут, переходят в состояние гнева; действуют по настроению.

1. Отсутствие вредных привычек.

Психологические основы таких отклонений лежат в детстве, даже в раннем детстве, в момент формирования нервных структур, психологических установок, отношения ребенка к миру.

Несмотря на общее положительное отношение взрослых к факторам здорового образа жизни, в реальности мы нечасто их соблюдаем. Но если задуматься - именно от нас зависит наше будущее и будущее наших детей, и мы просто не можем оставаться равнодушными к тому, что происходит сейчас с нашей жизнью.