**Теоретический анализ проблемы воспитания культуры здоровья у детей 7-го года жизни в процессе взаимодействия с родителями**

**Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здоровья». Критерии культуры здоровья старшего дошкольника**

О понятии «здоровье» столетиями идут споры философов, медиков и психологов, здоровье является одной из главных жизненных ценностей для большинства из нас. Здоровье человека как биосоциального существа является не только биологической категорией, но и важным показателем общественного прогресса. Здоровье необходимо рассматривать как общественное богатство не только в социальном, но и в духовном, экологическом, психологическом смысле [16,с.5].

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора [39, с.146].

Для того чтобы изучить проблему воспитания культуры здоровья у детей 7-го года жизни в процессе взаимодействия с родителями, обратимся к анализу понятий, на содержание которых мы будем ссылаться при изучении данной проблемы.

Здоровье человека - одна из глобальных научных проблем в мире, кото­рая с каждым шагом развития цивилизации и общества обостряется. Данные, отраженные в статистике здоровья разных поколений граждан России показывают, что проблема здоровья человека, его сохранения и укрепления, остается крайне острой, требующей серьезного осмысления и решения в XXI веке. Неслучайно задачи здоровьесбережения россиян решаются сегодня на уровне государственной политики и стратегии развития нашей страны, находят отражение в приоритетных национальных проектах РФ [24,с.52].

Здоровьесбережение ребенка - ведущая задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первой ступени - дошкольной. [18, с.24].

*Здоровье* - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармо­ничное развитие личности. Оно является важнейшей предпо­сылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора [45,с.3].

В.А. Деркунская отмечает, что самая обыденная точка зрения сводится к тому, что здоровье - это отсут­ствие болезней, а здоровым можно считать не болеющего или редко болеюще­го человека. Безусловно, на бытовом уроне такая точка зрения имеет место на существование [4,с.17].

Здоровье как научная проблема интерпретируется сегодня гораздо шире и становится предметом изучения комплекса наук: биологии, медицины, психо­физиологии и психологии, философии и социологии, педагогики, и интегративной науки - валеологии. Здоровье человека как предмет изучения порожда­ет новые еще не сформировавшиеся до конца науки — здравоведение (В.В. Колбанов) [15]; новые научные направления - нозоло­гия и классификация болезней; реабилитология, педагогика здоровья, валеопе-дагогика, валеология детства, здоровый образ жизни [5,с.7].

В литературе понятие «здоровье» имеет множество определений. И определяется как:

* как процесс сохранения и развития психических, физических и биологи­ческих способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социаль­ной активности при максимальной продолжительности жизни (В Л. Казначе­ев) [18 ,с.12];
* как полнота приспособления, а болезнь - как его нарушение. При этом адаптационные свойства организма человека являются мерой его способности сохранить нормальную жизнедеятельность в неадекватных условиях среды (И.В. Давыдовский) [18,с.12].;
* как физическая, социальная и психологическая гармония человека, доб­рожелательные отношения с другими людьми, с природой с самим собой. Как способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации (И.И. Брехман) [28,с.8];
* как нормальное психосоматическое состояние человека, способного реа­лизовать свой потенциал телесных и духовных сил и оптимально удовлетво­рить систему материальных, духовных и социальных потребностей (В.П. Петленко, Д.Н, Давиденко) [28,с.7].;
* как нечто большее, чем отсутствие болезней и повреждений, как воз­можность полноценно трудиться, отдыхать, выполнять присущие человеку функции, свободно и радостно жить (Г. Сигерист, ЮЛ. Лисицын) [48,с.21];
* как целостное многомерное динамическое состояние (включающее по­зитивные и негативные стороны), развивающееся в процессе реализации гене­тического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять свои био­логические Асоциальные функции (А.Г. Щедрина) [7,с.11].;
* как непрерывная последовательность естественных состояний жизнедея­тельности, характеризующаяся способностью организма к самосохранению и совершенной саморегуляции, поддержанию гомеостаза, самосовершенствова­нию соматического и психического статуса при оптимальном взаимодействии органов и систем, адекватной приспособляемости к изменяющейся окружаю­щей среде, использовании резервных и компенсаторных механизмов в соот­ветствии с фенотипическими потребностями и возможностями выполнения биологических и социальных функций (В.В. Колбанов) [15,с.24]..

Всемирная организация здравоохранения руководствуется следующим определением, которое будет исходным для излагаемой идеи культуры здоро­вья в дошкольном детстве (дословный перевод): «*Здоровье - это состояние полного физического, умственного (психического) и социального благополу­чия, а не только отсутствие болезни или немощи (недомогания*)». Существуют и другие версии перевода: «Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов»; «Здоровье - это состояние полного физического, пси­хического и социально-нравственного благополучия». Именно этому опреде­лению присущ целостный антропологический подход, отражающий сочетание биологического и социального в человеке и рассматривающего его как био-социо-культурное существо [18,с.3].

Физическое здоровье - это естественное состояние орга­низма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) пра­вильно функционирует и развивается [22,с.4].

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчи­вости, развитием волевых качеств [22,с.5].

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни чело­века, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличи­тельными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокро­вищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, про­тиворечащих нормальному образу жизни. Физически и психиче­ски здоровый человек может быть нравственным «уродом», если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье счи­тается высшей мерой человеческого здоровья [22,с.6].

Поэтому здоровый и духовно развитый человек счастлив - он от­лично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым, неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Человек во многом формируется силами культуры. М.С. Каган отмечает, что культура в определении сущности человека охватывает не только его внутренние (психологические, духовные) качества и состояния, но и их прояв­ления в способах его деятельности и их воплощение в плодах этой самой дея­тельности. «Тем самым - подытоживает философ - культура и оказывается сопоставимой с природой, поскольку она опредмечивает духовность человека в природных материалах, в том числе в его собственном теле как природной данности; но, культура равномасштабна и обществу, поскольку дарует всем общественным отношениям определенную форму, тем самым их объективи­руя, т.е. придавая им самостоятельное, независимое от создавших их людей существование. И именно опредмеченность культуры и позволяет ей «возвра­щаться» к человеку, распредмечивающему эту предметность, тем самым вновь превращаясь из инобытия человека в его собственное, внутреннее, сущностное бытие.

Главная функция культуры, по мнению М.С. Кагана, заключается в ком­пенсации утраченной человеком способности генетически транслировать по­веденческие программы новым, неизвестным природе способом наследования - передачей накапливаемого человечеством опыта из поколения в поколение и от популяции каждому индивиду [14,с.32].

*Здоровый образ жизни* - это образ жизни, основан­ный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позво­лять до глубокой старости сохранять нравственное, психиче­ское и физическое здоровье [8,с.26].

В основу ЗОЖ, по мнению Д.А. Изуткина, следовало бы положить ряд основных принципов:

здоровый образ жизни – его носителем является человек как существо деятельное и в биологическом, и в социальном отношении; человек выступает как единое целое, в единстве биологических и социальных характеристик;

здоровый образ жизни способствует полноценному выполнению социальных функций;

здоровый образ жизни включает в себя возможность предупреждения заболеваний;

здоровый образ жизни – это “типичные и существенные для данной общественно-экономической формации формы жизнедеятельности людей, укрепляющие адаптивные возможности организма человека, способствующие полноценному выполнению им социальных функций и достижению активного долголетия” (1981) [13,с.35].

Здоровый образ жизни – совокупность духовных ценностей и реальных видов, форм и благоприятных для здоровья эффектов деятельности по обеспечению оптимального удовлетворения потребностей человека. Сущность здорового образа жизни – обеспечение оптимального удовлетворения потребностей человека при условии и на основе оптимизации развития, состояния и функционирования организованных внутренних и внешних систем и связей индивида и общества [34,с.28].

Структура здорового образа жизни – целостное единство предметно-вещного, природного, социокультурного и духовного компонентов, социально творимого информационного, энергетического и пластического обеспечения оптимальной жизнедеятельности челове­ка и общества. Структура ЗОЖ включает духовное, социокультурное и правовое пространство развития и деятельности рядового человека, экологическую и предметно-вещную среду обитания индивида, что, в свою очередь, зависит от экономических, промышленных, производственных, агрокультурных, коммуникационных факторов [22,с.36].

Формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества и включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей [39,с.147].

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обя­занность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружаю­щих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным обра­зом жизни уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. С раннего возраста необходи­мо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физ­культурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - сло­вом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья [42,с.165].

*Под культурой здоровья детей дошкольного возраста* пони­мается совокупность ценностного отношения ребенка к здоровью, его сохра­нению и укреплению на уровне себя, других и общества в целом; личностно и социально значимых способов (умений и навыков) деятельности направлен­ных на обретение физического, психического и социального благополучия. Ре­зультатом культуры здоровья ребенка дошкольного возраста будет оформляющаяся позиция субъекта здоровьесозидания [4,с.18].

Дошкольное детство в силу специфики возраста и особенностей развития остается недооцененным в становлении культуры здо­ровья человека. Так, В.В. Колбанов пишет, что «...валеология детства является наименее разработанным, наиболее трудоемким, но перспективным направле­нием научных исследований». Практически отсутствуют парциальные про­граммы и образовательные технологии, ставящие своей целью — воспитание культуры здоровья у детей данного возраста; становление ребенка как субъек­та здоровьесозидания. Исходной возрастной точкой формирования культуры здоровья принято считать младший школьный возраст (7-8 лет) [15,с.42].

Культура здоровья у детей дошкольного возраста это результат целенаправленного взаимодействия взрослого и ребенка, результат, прежде всего, воспитания. Дошкольное образовательное учреждение как универсаль­ная образовательная среда, помогает ребенку в самом начале жизни обрести элементарную культуру здоровья.

С учетом требований современных комплексных программ, а также выше рассмотренных определений, определим со­держательные характеристики культуры здоровья детей дошкольно­го возраста [17,с.66].

*Культура здоровья детей старшего дошкольного возраста.* Прежде всего, это ребенок, у которого устойчиво сформированы ценно­сти здоровья и человеческой жизни, который мотивирован к сбережению сво­его здоровья и здоровья окружающих его людей, общества в целом. Это ребе­нок, который знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представления о себе, своей самоценности, ощущает себя субъектом здоровья и здоровой жизни. Это ребенок, который бережно, уважительно и заботливо относится к близким людям, своим родственникам, сверстникам и взрослым, предметному миру. Ребенок, осознающий и разделяющий нравственные эталоны жизнедеятельности (гуманность, доброту, заботу, понимание и др.). [4,с.42].

Это ребенок, который *имеет представления* о том, что такое здоровье и знает, как поддержать, укрепить и сохранить его. А именно:

* о внешних и внутренних особенностях строения человека;
* о правилах здоровья: режим дня, питание, сон, прогулка, культурногигиенические умения и навыки, навыки самообслуживания, занятия физ­культурой и профилактика болезней;
* о поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье;
* о безопасном поведении в быту, на улице, на природе, в обществе;
* о полезных и вредных привычках;
* о поведении заболевающего и болеющего человека;
* о здоровом взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

Ребенок старшего дошкольного возраста, обладающий культурой здоро­вья:

* умеет обслужить себя и владеет полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены;
* умеет определить состояние своего здоровья, а также состояние здоровья окружающих;
* умеет назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган;
* умеет правильно питаться, различает полезные и вредные для здоровья  
  продукты питания, разумно употребляет их, умеет принимать витамины;
* владеет культурой приема пищи (сидит спокойно, аккуратно пережевывает пищу, не торопится, не говорит с набитым ртом, использует правильно вилку и нож, пользуется салфеткой и т.д.);
* умеет выполнять дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз;
* умеет выполнять физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, зарядку и ободряющую гимнастику;
* выполняет правила безопасного поведения в подвижных играх, в спортив­ном уголке группы;
* умеет пользоваться опасными бытовыми предметами: ножницы, иголки и пр. (под присмотром взрослого);
* умеет пользоваться бытовыми электроприборами под присмотром или с помощью взросло­го;
* обращается за помощью к взрослому в использовании пожароопасных предметов;
* умеет одеваться в соответствие с погодой, не переохлаждаясь и не утепля­ясь чрезмерно;
* умеет правильно одеваться на прогулки и походы в лес;
* умеет различать съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы.
* проявляет осторожность при общении с незнакомыми животными;
* умеет соблюдать правила дорожного движения;
* умеет вести себя в транспорте в соответствии с правилами перевозки;
* умеет держаться на воде, плавать, правильно ведет себя на воде;
* умеет правильно вести себя на солнце;
* умеет культурно вести себя в общественных местах в соответствии с об­стоятельствами;
* умеет вступить в контакт со сверстником, взрослым в разных ситуациях взаимодействия;
* умеет быть вежливым во взаимодействии со сверстниками и взрослыми;
* умеет организовать совместную деятельность с детьми в детском саду и на улице, соблюдая правила безопасного поведения;
* учитывает настроение и эмоциональное состояние партнеров по совмест­ной деятельности;
* умеет правильно, культурно выражать свои эмоции и чувства;
* умеет действовать, осуществляет выбор стратегии поведения с позиции со­хранения здоровья и человеческой жизни.
* умеет позвать на помощь, обратиться за помощью к взрослому;
* умеет объяснить, какую получил травму, что поранил, ушиб, где болит;
* старается вести себя сдержано и спокойно; слушается указаний взрослого, выполняет инструкции;
* умеет объяснить, где он живет, как зовут родителей и как с ними связаться;
* умеет элементарно обезопасить себя от контакта с незнакомым человеком на улице;
* умеет наблюдать за своим поведением и поведением других людей; умеет сочувствовать, сопереживать, поддержать, может пожалеть, успоко­ить;
* умеет объяснить ребенку или взрослому, что нужно сделать в случае трав­мы (алгоритм действий);
* готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть гла­за, промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью); умеет разрешать конфликты между детьми, старается не провоцировать их сам;
* помогает детям разобраться в причинах обиды, старается разобраться сам в причинах собственных обид;
* умеет пожалеть расстроенного ребенка, старается отвлечь его от пережива­ний, развеселить, увлечь игрой;
* привлекает внимание взрослого к сложной ситуации, требует от него по­мощи [4,с.51].

Таким образом, в данном параграфе мы рассмотрели понятие «здоровье», «культура здоровья». Анализ понятия «здоровье» включает: физическое, психическое и социальное благополучие. При анализе понятия «культура здоровья» определили составляющие: 1. Устойчивую сформированность ценно­сть здоровья и человеческой жизни, которая мотивирована к сбережению сво­его здоровья и здоровья окружающих его людей, общества в целом. 2.Знание своих возможностей и вера в собственные силы, представления о себе, своей самоценности, ощущение себя субъектом здоровья и здоровой жизни. 3. Проявление бережного, уважительного и заботливого отношения к близким людям, своим родственникам, сверстникам и взрослым, предметному миру.4. Осознание нравственных эталонов жизнедеятельности. Выделенные показатели «культуры здоровья» будут рассматриваться в практической части работы у детей 7-го года жизни.