**«Здоровые дети – здоровый мир!»**

Если спросить родителей, что вы прежде всего желаете своим детям, то каждый, наверное, не задумываясь, скажет – здоровья! И действительно, роль здоровья в жизни человека трудно переоценить. Здоровье по сути своей должно быть его первейшей потребностью.

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».

Сегодня очень актуальна проблема здоровья детей и реальное ухудшение их физического, психического, нравственного и духовного состояния. Особенно это ощущают те, кто работает с ними, то есть мы, педагоги. Но с другой стороны все мы несем историческую ответственность за здоровье будущих поколений и только все вместе можем изменить ситуацию.

Человечество имеет опыт создания приоритета здоровья в обществе. Прекрасный пример того – Древняя Греция, воспитательная система в которой была основана на идее гармонического развития человека. Эллины справедливо считали, что люди должны быть одинаково совершенны как в духовном, так и в физическом отношении. Древнегреческий философ Платон называл «хромым» того, у кого тело и разум были развиты неодинаково. Творец афинской демократии Перикл как-то сказал, что не может доверить даже самую второстепенную государственную должность человеку, который свое интеллектуальное совершенство не подкрепит 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: Аполон Бельведерский, Венера Милосская, Геракл, изваянный Гликоном, 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 проходили сотни гармонично развитых людей; они-то и служили натурой античным мастерам.

Сегодня, несмотря на исследовательский бум в отношении проблем валеологии – науки о здоровом образе жизни, - существуют разногласия в понимании того, что 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.Сигериста, который еще в 1941 году 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 году, 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.

Формирование здоровья – процесс, регулируемый рядом факторов; основные из них – образ жизни человека и состояние окружающей среды. В настоящее время доказано, что в целом здоровье человека на 50% определяется его образом жизни. Образ жизни включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Уровень жизни – это степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей (в основном это экономическая категория). Качество жизни характеризуется комфортом 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, с одной стороны, историческими и национальными традициями (менталитет), а с другой – личностными наклонностями (образ).

Сегодня особенно остро встает проблема: в обществе должен быть сформирован приоритет здоровья по сравнению с болезнью. И приоритет этот, может быть сформирован через культуру здоровья – как физического, так и психического и нравственного, - воспитываемую с детства. Поскольку большинство факторов риска, определяющих становление здоровья, являются характеристиками, связанными с образом жизни человека, корни развития этих факторов находятся в детском возрасте. Причина столь раннего их возникновения связана с приобретением привычек питания, движения и многих других в раннем периоде жизни человека – детстве.

Определение эталона культуры применительно к дошкольному возрасту затруднено как многомерностью этого понятия, так и тем, что его составляющие формируются у ребенка не одновременно. Значительную сложность представляет также разделение понятий «культурный» и «образованный». В обыденной жизни часто именно образовательный уровень принимается за культурный. Более того сформировались определенные стереотипы представления о культурном уровне дошкольника. Например, если ребенок не чистит зубы, не считает нужным здороваться, выражать благодарность, но знает несколько слов на иностранном языке и может играть на компьютере, можно ли считать его культурным? В какой степени?

Все многообразие культурного опыта ребенка можно разделить на три уровня.

**1.Необходимый уровень,**

То есть тот уровень культуры, без освоения которого вообще не возможно 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 уровень.**

К этому уровню целесообразно отнести навыки и умения, на приобретение которых детьми направлены все разделы работы, осуществляемой в дошкольном учреждении в рамках образовательной программы: музыкальная культура, художественная культура, физическая культура, экологическая культура и т.п.

**3.Вариативный уровень.**

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

Культура здоровья безусловно должна быть отнесена к 1-му (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 для дальнейшего его совершенствования целесообразно уточнить, на каком этапе усвоения культурного опыта он находится. Например, ребенок знает, что необходимо утром делать зарядку, имеет навыки подбора физических упражнений, но зарядку не делает. Что можно сказать о его культурном уровне? С чего надо начинать, чтобы повысить этот уровень? Этот пример показывает, какова роль родителей в формировании культуры. Ведь ребенок, возможно, 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 оценке достижений ребенка в освоении ценностей культуры. Но достижения эти должны рассматриваться не как его возможности, а как результат деятельности педагогов и родителей по созданию соответствующих условий для ребенка. Только в тесном сотрудничестве с родителями можно воспитать у ребенка мотивацию здорового образа жизни. Прежде всего личный пример, определенные семейные традиции помогут сформировать у детей привычку выполнения гигиенических навыков, самообслуживания, культуры общения, целенаправленно будут вырабатываться привычки, определяющие культуру здоровья на доступном для него уровне, что обеспечит в будущем его физическое, душевное и социальное благополучие.