

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 39
муниципального образования Темрюкский район

Реферат

на тему:

«Здоровье и его компоненты»

Выполнил(а):

Инструктор по ФИЗО

Красильникова Е.В.

2022 год

Содержание

1 Введение.....	3
2 Основная часть.....	5
3 Заключение.....	12
4 Литература.....	13

Введение

Здоровье - нормальное психосоматическое состояние человека, которое отражает его полное физическое, психическое и социальное благополучие. Рациональное питание, закаливание, состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Личная гигиена и режим дня - основные составляющие здорового образа жизни.

Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Научные данные свидетельствуют о том, что у большинства людей при соблюдении ими гигиенических правил есть возможность жить до 100 лет и более.

Во все времена у всех народов мира непреходящей ценностью человека и общества являлось и является физическое и психическое здоровье. Еще в древности оно понималось врачами и философами как главное условие свободной деятельности человека, его совершенства

К сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Некоторые люди, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья.

Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим.

Считаю очень важным на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Главной целью оздоровительной работы, которую я веду, является создание устойчивой потребности в сохранении своего собственного здоровья.

Очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно - образовательного процесса по направлению здорового образа жизни.

Цель работы - рассмотреть влияние образа жизни на здоровье.

Задачи работы

- определить понятие «здоровье», его содержание и критерии;
- рассмотреть содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни;

-рассмотреть условия здорового образа жизни.

Основная часть

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям - все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Здоровый образ жизни - это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности.

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, умения отличать ложь от правды.
- Бережное отношение к окружающей среде, к природе.
- Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций.
- Формирование понятия "не навреди себе сам". Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека.

В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется все больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушениями осанки. Причин сложившейся ситуации множество, но одна из основных - малоподвижный образ жизни. Дома родители предпочитают завлечь ребенка спокойными играми: в лучшем случае рисованием, интеллектуальными или другими настольными играми, в худшем - просмотром телепередач или видеофильмов.

И это вполне понятно: родители хотят отдохнуть после напряженного рабочего дня, в квартирах много мебели и мало места, а ребенок, разбежавшись, может получить травму или что-то разбить.

Движение - врожденная потребность человека, от удовлетворения которой зависит его здоровье. Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность ребенка в движении. Оно служит важным условием формирования всех систем и функций организма, одним из способов познания мира, ориентировки в нем, а также средством всестороннего развития дошкольника.

Воспитание потребности в здоровом образе жизни у детей осуществляется по следующим направлениям:

1. Привитие культурно-гигиенических навыков.
2. Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца.

3. Формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.

Одним из показателей здорового образа жизни является отношение человека к движениям, к физкультурным упражнениям, к использованию их в своей жизнедеятельности.

4. Формирование потребности семьи (родителей) ребенка в здоровом образе жизнедеятельности и личного примера в укреплении и сохранении здоровья.

Главными союзниками в нашей работе по формированию привычки к здоровому образу жизни у малышей являются родители. Родители активно принимают участие в спортивных совместных мероприятиях, посещают открытые просмотры физкультурных занятий, прогулки и т. д., оказывают помощь в приобретении и изготовлении физкультурных атрибутов, обучаются упражнениям, выполняемым их детьми с целью проведения подобных игр - занятий дома. Условия и компоненты формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня.

Целью оздоровительной работы в ДООУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, к ценностям здорового образа жизни.

2.1 Основные компоненты здорового образа жизни детей:

- Рациональный режим.
- Правильное питание.
- Рациональная двигательная активность.
- Закаливание организма.
- Сохранение стабильного психоэмоционального состояния.

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

- Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).
- Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.
- Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.
- Формирование культурно-гигиенических навыков.
- Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.
- Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания:

- Обеспечение баланса.
- Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.
- Соблюдение режима питания.

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Культура здоровья и культура движения - два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в

различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Основными условиями формирования двигательной культуры являются:

- Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.
- Развитие воображения при выполнении двигательных действий.
- Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.
- Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

Воспитание двигательной культуры - процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания прочнее развиваются условно рефлекторные связи. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к

различным заболеваниями, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, в частности, метеорологических, повышается выносливость организма.

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается.

Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь

Таким образом, необходимо с малых лет приобщать ребенка в семейном и общественном воспитании к здоровому образу жизни формировать у малыша навыки охраны личного здоровья и бережного отношения к здоровью окружающих.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Каждый из нас ответственен за свое здоровье и благополучие. Достижение благополучия - это непрерывный процесс, который подразумевает определенную жизненную позицию и поведение. Благополучие способствует более полной реализации наших потенциальных возможностей.

Духовное и физическое начала в человеке неразрывно связаны и взаимосвязаны, каждый из нас отвечает за то, чтобы быть здоровым и телом, и душой.

Достижение высокого уровня благополучия требует соответствующей установки и мотивации, поскольку награда за здоровый образ жизни, как правило, ждет нас впереди, в то время как удовольствие от поведения, не способствующего здоровью, возникает мгновенно. Мы можем поддерживать мотивацию, поощряя себя за достижение каких-то целей. Внимание окружающих тоже способствует укреплению нашей решимости вести здоровый образ жизни.

Таким образом, охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов ДООУ, которые организуют разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-

образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Здоровый образ жизни - это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М. : «Мир», 1997
2. Дубровский В. И. Валеология Здоровый Образ Жизни. М. : RETRIKA-A : Флинта, 2006
3. Давыдова О. И. Работа с родителями в детском саду: Этнопедагогический подход. М. : ТЦ Сфера, 2005
4. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М. : Академия, 2004
5. Пономарёв С. А. Растите
6. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 2007
7. Лях В.И. Силовые способности школьников / Физическая культура в школе. -2005.-№ 1.-С. 6.

8. Методика физического воспитания школьников/ под ред. Г.Б.Мейксона, Л.Е.Любомирского.- М.: Просвещение, 2007
9. Минбулатов В.М. Физическая культура в школе: Очерки дидактических основ. - Махачкала: Дагучпедгиз, 2005
10. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л.Б.Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 2005
11. Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техникумов физ.: Учебник для учащихся X-XI классов общеобразовательных учреждений. / Под ред. В.И.Ляха, Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона.- М.: Просвещение, 2006
12. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 2006
13. культ. / Под ред. А.А.Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 2006