

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/541311>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Медицина

|                                                                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВВЕДЕНИЕ .....                                                                                                         | 2  |
| 1. Сущность понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» .....                                                          | 4  |
| 2. Проблемы формирования здорового образа жизни у детей раннего<br>возраста.....                                       | 8  |
| 3. Особенности формирования представлений старших дошкольников о здоровом образе<br>жизни.....                         | 12 |
| 4. Трудовая деятельность как средство формирования представлений старших дошкольников о здоровом<br>образе жизни ..... | 15 |
| ВЫВОДЫ.....                                                                                                            | 19 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....                                                                                    | 20 |

С детства закладываются основы здорового образа жизни, и именно в этот период важно формировать у детей правильные привычки и отношение к своему здоровью. Согласно исследованиям, дошкольный возраст является критическим временем для обучения детей основам гигиены, правильного питания, физической активности и умению эмоционально справляться с трудностями. Осознанное воспитание этих навыков помогает снизить риск развития хронических заболеваний в будущем и повышает общий уровень здоровья населения.

Важнейшую роль в формировании здорового образа жизни у детей играют образовательные учреждения и семья. Детские сады и школы должны обеспечивать условия для развития детей не только в интеллектуальном и эмоциональном, но и в физическом направлении. Внедрение в образовательные программы занятий физкультурой, игр на свежем воздухе, уроков правильного питания – это необходимые меры для создания устойчивых привычек у детей. При этом крайне важным является участие родителей в данном процессе, их личный пример и активное содействие.

Семья является первой и основной средой, где ребенок получает представление о здоровом образе жизни. Родители могут содействовать этому, придерживаясь здорового образа жизни сами, создавая дома атмосферу доверия и заботы, поощряя активные игры, проведенные совместно. Участие в приготовлении здоровой пищи и обсуждение темы важности физической активности между детьми и взрослыми способствует укреплению внутренней мотивации ребенка заботиться о своем здоровье.

В современном обществе формирование здорового образа жизни дошкольников требует совместных усилий как со стороны образовательных учреждений, так и со стороны семьи. Только тесное сотрудничество позволит справиться с вызовами, стоящими перед здоровьем подрастающего поколения. Комплексный подход к этой проблеме поможет уменьшить негативные последствия социоэкологических факторов и заложить фундамент для здорового будущего общества.

## 1. Сущность понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни»

По определению Б.Я. Солопова, здоровье – это «индивидуальное психоматическое (душевно-телесное) состояние, выражающееся в способности человека оптимально удовлетворять основные жизненные потребности».

По мнению Г.М. Коджаспировой, здоровье – это «естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, наличие у человека достаточного количества энергии, энтузиазма и настроения для выполнения или завершения дела»[1].

Здоровье — это сложное и многогранное понятие, которое включает в себя не только физическое благополучие, но и психоэмоциональное, социальное и духовное состояние человека. Часто здоровье рассматривают исключительно как отсутствие болезней, однако современный взгляд на эту сущность гораздо шире. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов. Это подчеркивает важность комплексного подхода к пониманию и поддержанию здоровья.

Физическое здоровье является базисом общего состояния человека. Оно включает в себя разнообразные аспекты, такие как сбалансированное питание, регулярная физическая активность, отсутствие вредных привычек и своевременная медицинская помощь. Тем не менее, даже при отсутствии физических недугов возможно плохое самочувствие, поскольку психологическое и эмоциональное здоровье играют не менее важную роль. Эмоциональная стабильность, умение справляться со стрессом и поддерживать позитивные межличностные отношения существенно влияют на общее состояние здоровья и качество жизни.

Социальное здоровье отражает способность человека жить в обществе и взаимодействовать в нем. Это включает в себя умение поддерживать социальные связи, быть частью сообщества и находить свое место в социальной иерархии. Социальное здоровье стимулирует и поддерживает позитивные изменения в остальных аспектах состояния человека, помогая ему находить баланс и гармонию в повседневных взаимодействиях и отношениях. Духовный аспект здоровья, зачастую игнорируемый, может значительно влиять на общее благополучие. Это выражается в поиске смысла жизни, развитии личных ценностей и стремлении к самореализации.

Здоровый образ жизни — это концепция, охватывающая широкий спектр практик и привычек, направленных на поддержание физического и психического благополучия. Суть этого понятия заключается в гармоничном соединении различных аспектов жизни, которые вместе способствуют улучшению качества жизни и увеличению её продолжительности. Это не просто отказ от вредных привычек, таких как курение или употребление алкоголя, но и активное стремление к более сбалансированному и осознанному подходу к повседневным делам, включая питание, физическую активность и ментальное здоровье.

Одним из ключевых компонентов здорового образа жизни является правильное питание. Баланс макро- и микронутриентов играет существенную роль в поддержании функций организма на оптимальном уровне. Употребление свежих овощей и фруктов, цельных злаков, нежирного белка и умеренного количества жиров помогает поддерживать энергетический баланс и снижает риск хронических заболеваний. Кроме того, не менее важно учитывать индивидуальные особенности организма и потребности, адаптируя диету под личные особенности и образ жизни.

Физическая активность также является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Регулярные упражнения помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, поддерживают оптимальный вес и улучшают общее самочувствие. В современных условиях, когда многие проводят большую часть дня за сидячей работой, важно находить время для движений — будь то прогулка на свежем воздухе, активные виды спорта или просто зарядка. Главное — сделать физическую активность привычкой и неотъемлемой частью ежедневного расписания.

Нельзя упускать из виду и аспект психоэмоционального здоровья. Стресс и негативные эмоции могут оказать пагубное влияние на физическое здоровье, поэтому управление стрессом и развитие навыков эмоциональной устойчивости играют важную роль. Методы релаксации, медитация или просто увлечения, которые приносят удовольствие — все это способствует улучшению психического состояния. В конечном итоге, здоровый образ жизни — это не только физическое здоровье, но и достижение гармонии с самим собой и окружающим миром.

Выделяются основные принципы здорового образа жизни:

1. Творцом здорового образа жизни является человек как существо деятельное в биологическом и социальном отношении (индивидуально и общественно полезная духовная или физическая деятельность).
2. Отказ от вредных привычек (злоупотребления алкоголем, курения, наркотиков и токсических веществ).

3. Соблюдение принципов рационального питания (сбалансированного качественно – белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и количественно-энергетическая ценность потребляемых продуктов и расход энергии в процессе жизнедеятельности).
4. Рациональная двигательная активность.
5. Соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека и т.д.[2].

Кроме того, важную роль в формировании здорового образа жизни играют образовательные и просветительские программы. Они направлены на повышение осведомленности людей о необходимых мерах по сохранению здоровья и предотвращению заболеваний. Например, учебные учреждения активно вводят специальные курсы, направленные на информирование детей и подростков о значимости физической активности, правильного питания, а также о вредных привычках и их последствиях. Привитие таких знаний с раннего возраста способствует формированию осознанного и ответственного отношения к собственному здоровью.

Одним из значительных аспектов на пути к здоровому образу жизни также является психологическое благополучие индивида. Создание комфортной эмоциональной среды, умение справляться с стрессами и позитивный настрой оказывают непосредственное влияние на общее состояние здоровья. Поэтому в рамках программ здорового образа жизни уделяется особое внимание психологической поддержке, обучению методам релаксации и развитию эмоционального интеллекта. Групповые занятия, мастер-классы, индивидуальные консультации с психологами и тренерами помогают людям справиться с психологическими нагрузками современной жизни.

Не следует забывать и о важности поддержки обществом и государством тех людей, которые стремятся вести здоровый образ жизни. Это проявляется в создании условий для занятий спортом, проведении массовых мероприятий, таких как марафоны или спортивные фестивали, и стимулировании компаний к созданию благоприятных условий труда. Государственные и частные инициативы могут существенно расширить горизонты возможностей для людей и дать им необходимые ресурсы для поддержания здоровья. Таким образом, комплексный подход к здоровому образу жизни, объединяющий усилия как индивидов, так и общества в целом, способствует формированию здорового и активного поколения.

1. Болотина, Л.Р., Дошкольная педагогика: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л.Р.Болотина, С.П.Баранов, Т.С.Комарова. – М.: Академический Проект, 2005. – 240 с.
2. Венгер, Л.А., Психология: учебник для вузов / Л.А.Венгер, В.С.Мухина. – М.: Академия, 2007. – 446 с.
3. Доронова, Т.Н., Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-психологической культуры родителей / Т.Н.Доронова // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 1. – 63 с.
4. Стожарова, М.Ю., Формирование психологического здоровья дошкольников / М.Ю. Стожарова. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 208 с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/541311>