

## **Программа «Я и мое здоровье» под ред. Т.А. Тарасовой, Л.С. Власовой**

В настоящее время пути и средства оздоровления детей-дошкольников сводятся в основном к комплексу профилактических мероприятий, т.е. утверждается принцип «Здоровье — это отсутствие болезней».

В современных экономических условиях из-за недостаточного финансирования в здравоохранении снижается объем профилактической работы. В связи с этим возрастает значение воспитания здорового образа жизни каждого человека. Актуальным становится утверждение Н.М.Амосова: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем наполовину — от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

В этих условиях особенно важной становится задача сохранения и укрепления здоровья детей в процессе дошкольного образования и воспитания. Эта задача должна решаться не только с помощью медицины, но и с использованием педагогических методов, путем внедрения способов и средств неспецифической профилактики заболеваний.

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т.е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером.

Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни. Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и педагогов, которым, к сожалению, еще не хватает соответствующей информации о методах сохранения и защиты здоровья у детей.

Пособие «Я и мое здоровье» направлено на решение проблемы навыков здорового образа жизни и воспитания у дошкольников, которое должно сформировать у детей мышление, нацеленное на здоровый образ жизни, на сохранение и развитие индивидуального здоровья.

Валеология как наука о здоровье человека возникла в 80-е годы XX в. из синтеза биологии, антропологии, гигиены, психологии и других наук о человеке и его окружении. Под индивидуальным здоровьем в валеологии понимается сохранение и развитие биологических, физиологических и психических функций человека, оптимальной трудоспособности и социальной активности при наибольшей продолжительности активной жизни.

Исходя из этих позиций авторы рассматривают проблемы физического развития и здоровья детей дошкольного возраста, педагогические условия организации образовательного процесса в детском саду, направленного на формирование у дошкольников умений и навыков здорового образа жизни, знаний о собственном здоровье.