**Здоровый образ жизни** — [образ жизни](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8) человека, направленный на укрепление [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5). Принятие [профилактических](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_(%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)) мер, с целью устранения причин и последствий [болезней](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C).

Представители философско-социологического направления рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом, хотя само понятие «здорового образа жизни» однозначно пока ещё не определено. По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50–55 % именно от образа жизни, на 20 % — от окружающей среды, на 18–20 % — от генетической предрасположенности, и лишь на 8–10 % — от здравоохранения[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8#cite_note-1).

В психолого-педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения сознания, психологии человека, [мотивации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F). Имеются и другие точки зрения (например, медико-биологическая), однако резкой грани между ними нет, так как они нацелены на решение одной проблемы — укрепление здоровья индивидуума.

Занятия физкультурой — одна из основных составляющих здорового образа жизни.Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного [долголетия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%BE%D0%BB%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%B5) и полноценного выполнения социальных функций[[3]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8#cite_note-3), для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности[[4]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8#cite_note-.D0.9C.D0.B0.D1.80.D1.82.D1.8B.D0.BD.D0.B5.D0.BD.D0.BA.D0.BE-4).

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья[[5]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7_%D0%B6%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B8#cite_note-5).

**Валеология** (от одного из значений [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *valeo* — «*быть здоровым*») — «общая теория здоровья», претендующая на интегральный подход к физическому, нравственному и духовному здоровью человека.[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F#cite_note-fz-1) Валеология подвергалась критике со стороны академической науки и со стороны церкви; причисляется некоторыми специалистами к *«*[*альтернативным*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0)*и*[*маргинальным*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B0)*парамедицинским ретроградным течениям»*.

Термин «валеология» введён в научный оборот советским учёным, доктором медицинских наук, [профессором](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%80), членом [Академии технологических наук России](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BA%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F_%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%A4%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8) [Израилем Брехманом](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%91%D1%80%D0%B5%D1%85%D0%BC%D0%B0%D0%BD,_%D0%98%D0%B7%D1%80%D0%B0%D0%B8%D0%BB%D1%8C_%D0%98%D1%86%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87&action=edit&redlink=1).

Вопрос построения общей теории [здоровья](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5) концептуально и методологически связан с проблемой создания целостной теории человека, которая в настоящее время далека от решения.[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F#cite_note-fz-1) Специалисты в области [философии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%8F_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8) и [методологии науки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F_%D0%BD%D0%B0%D1%83%D0%BA%D0%B8) полагают, что по этой причине претензии валеологии на построение интегральной теории, на создание новых идеалов, новой системы ценностей и, наконец, нового человека являются необоснованными и лишёнными смысла.[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F#cite_note-fz-1) Стремление валеологов найти для валеологии область применимости, принципиально отличающуюся от медицины, привело к включению в состав валеологии ненаучных, религиозных и оккультных концепций, а также [нетрадиционной медицины](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0).[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F#cite_note-fz-1) Попытки в таком виде ввести валеологию в систему российского образования вызвали широкую научную и общественную критику, в результате которой в 2001 году предмет «валеология» был исключен из базисного учебного плана образовательных учреждений, а специальность «педагогическая валеология» исключена из Перечня направлений подготовки и специальностей высшего педагогического образования.

На 2011 год теоретические и практические проблемы валеологии продолжают изучаться в ряде академических учреждений России, Украины, Беларуси, Казахстана и Чехии. Преподавание валеологии на факультативной основе сохранилось в некоторых российских школах, а также в нескольких других странах СНГ.

**В настоящее время одной из главных задач в педагогике является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения в детском саду.**

Формировать культуру безопасного образа жизни необходимо именно в среднем и старшем дошкольном возрасте. Гипердинамия, т.е. повышенная подвижность - наблюдается у большинства дошкольников с общим недоразвитием речи, а также сверхлюбознательность, которая свойственна этому возрасту может привести к необдуманным поступкам и их последствиям.

Чтобы уберечь дошкольников от неприятного жизненного опыта на ежедневных занятиях с логопедом начинаем свою деятельность с так называемого "инструктажа"- простых и понятных ребёнку правил, которые проговариваем перед началом коррекционной деятельности: перед использованием массажных мячиков, слоговых линеек и приспособлений по развитию речи.

Из-за отсутствия у детей осознанного отношения к своему здоровью вся коррекционная деятельность направлена на укрепление и восстановление жизненно-важных функций каждого дошкольника: развитие нижне-диафрагмального дыхания, правильного речевого выдоха, на развитие общей и мелкой моторики, на переключение двигательной, речевой активности, внимания и памяти в игровой форме. Большое внимание уделяется прямому и опосредованному массажу зон, участвующих в речевой деятельности ребёнка.

Процесс обучения здоровому образу жизни неразрывно связан с двигательной активностью, как мощным и стимулирующим фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка. Именно на основе интереса детей к активной деятельности формируются умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье.

На коррекционных фронтальных занятиях в виде эстафеты, дети закрепляют навыки по автоматизации и дифференциации образов звуков - букв, как схожих по написанию , так и смешиваемых при произношении (профилактика дисграфии и дислексии у старших дошкольников).

Вокруг детей с первых дней посещения ДОУ создаётся учебно-воспитательную среда, которая насыщена наглядными картинками, терминами, знаниями и правилами валеологического характера.

Это приводит к формированию потребности у дошкольника вести здоровый образ жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих его сверстников. К овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями дошкольник ежедневно, шаг за шагом, изучает и осваивает правила поведения в ДОУ и на улице, по дороге домой и на экскурсии, во время мероприятий на уровне ДОУ и в кабинете логопеда.

Таким образом, сформированные традиции здорового образа жизни становятся неотъемлемой частью жизни дошкольника , завтрашнего школьника и полноправного члена нашего общества в будущем.

Учитель-логопед Князева О.В.