

Здоровье человека - это великое благо и неотъемлемое условие его счастья. Когда человек здоров, он строит свою жизнь по собственным планам и легко преодолевает любые трудности. Здоровье человека - это важнейший фактор социально-экономического развития любой страны. Здоровье человека - это фундаментальная научная, межнациональная и межгосударственная категория. Она не признает различия идеологических и религиозных догматов.

Шесть признаков здоровья:

- 1) отсутствие болезни;
- 2) нормальное функционирование организма;
- 3) динамическое равновесие организма, его функций и факторов окружающей среды;
- 4) способность человека к полноценному выполнению основных социальных функций;
- 5) полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие человека, принцип его единства, саморегуляции, гармонического взаимодействия всех органов;
- 6) способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды.

В процессе онтогенеза человека различают критические и сенситивные периоды. Критические периоды характеризуются повышенной активностью генов. В эти периоды происходит значительная перестройка регуляторных процессов, качественный и количественный скачок в развитии органов и функциональных систем. Такое изменение является по существу "опережающим отражением" действительности, запрограммированным самой природой. Сенситивные периоды - это периоды снижения генетического контроля и повышенной чувствительности отдельных качеств человека к средовым влияниям. Поэтому, они - основа личностного и медико-педагогического "опережающего отражения" действительности.

Первые сенситивные периоды в жизни человека приходятся на возраст 3 - 6 лет. Примером, являются приводимые в таблице данные исследований о развитии качеств ребенка, связанных с его двигательной активностью.

| Качества | Возраст ребенка | | | |
|-------------------|-----------------|--------|-------|-------|
| | 3 года | 4 года | 5 лет | 6 лет |
| Статическая сила | XXX | XXX | X | X |
| Скоростная сила | XXX | X | X | X |
| Динамическая сила | X | XXX | X | X |
| Быстрота | XXX | XXX | X | X |
| Выносливость | X | XXX | X | X |
| Ловкость | X | XXX | XX | X |
| Гибкость | XXX | XXX | XXX | |

Обозначения: X - периоды замедленного прироста; XX - периоды умеренного прироста; XXX - периоды быстрого прироста качеств.

Приведенный материал позволяет сделать следующие выводы:

- 1) Начинать развитие индивидуального здоровья ребенка следует с раннего возраста.
- 2) Наиболее перспективным является развитие индивидуального здоровья ребенка с учетом сенситивных периодов.
- 3) Способ развития индивидуального здоровья ребенка должен быть основан на развитии тех качеств, которые имеют наибольшую скорость прироста.
- 4) Игнорирование, пропуск сенситивных периодов ребенка трудновосполним.