

Проблема формирования основ здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста в условиях модернизации образования

В статье раскрываются существующие подходы и определяется позиция автора на проблему формирования основ здорового образа жизни дошкольников.

Здоровье, здоровый образ жизни, формирование основ здорового образа жизни.

L.I. Ponomareva,
Shadrinsk

The problem of developing the foundations of a healthy way of life of a child of preschool age in the modernization of education

The article describes the existing approaches and the author's position is determined by the problem of forming the foundations of a healthy way of life of preschool children.

Key words: *Health, healthy lifestyle, laying the foundations of a healthy lifestyle.*

В условиях модернизации дошкольного образования особо остро встает проблема сохранения и укрепления здоровья. Вопросы формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения в современной дидактике уже не дискутируются, а являются общепризнанными, они возведены в ранг государственных. Закон «Об образовании в Российской Федерации» определяет дошкольное образование полноценным и первым уровнем системы общего образования (Гл.2, ст.10), а одной из задач детских садов является сохранение и укрепление здоровья детей (Гл. 7, ст. 64). Кроме того, в Федеральных государственных требованиях к структуре основной образовательной программы дошкольного образования впервые в качестве самостоятельной области выделяют образовательную область «Здоровье» с приоритетной задачей – формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Исходя из актуальности проблемы отметим, что для нашего исследования определение категории «здоровье» имеет первостепенное значение, так как, согласно общепризнанной точке зрения современных ученых, его сохранение и укрепление в значительной мере зависит от образа жизни человека. Большинство исследователей отмечает неограниченные возможности человеческого организма в созидании собственного здоровья. Учитывая, что только сущностных определений здоровья, в настоящее время, насчитывается более 100, рассмотрим обобщенные представления о понятии «здоровье» с точки зрения различных исследовательских позиций:

Биологическая. Биологическое благополучие – нормальная (непатологическая наследственность), полноценная деятельность органов и всего организма.

Медицинская. Физическое и психическое благополучие – телесная полноценность, нормальные психические и физические функции, отсутствие болезней и повреждений

Экологическая. Отношение в системе «человек – общество – окружающая среда», характеризующее действие адаптационных и дезадаптационных факторов по отношению к организму.

Социальная. Нормальная деятельность человека в обществе – активность, ответственность, труд, воспитание детей, семейное благополучие.

Демографическая. Относительная сбалансированность основных характеристик населения, в целом, и отдельных этнических групп – численности,

рождаемости, смертности, плотности, при учете общей заболеваемости и инвалидности.

Экономическая. Экономическое благополучие государства, семьи, отдельного человека в условиях стабильной обеспеченности трудовыми ресурсами, определяющей финансовый показатель.

Психологическая. Гармоничность личности на основе сформированности познавательных процессов – воспитания, внимания, мышления, памяти, духовной сферы, включая ее эмоционально-волевой аспект.

Педагогическая. Состояние, позволяющее получать от предыдущих поколений полноценный интеллектуальный, практический, эмоционально ценностный опыт, необходимый для жизни, труда и творчества.

Культурологическая. Состояние, обеспечивающее усвоение опыта по сохранению здоровья и ведению здорового образа жизни на базе общечеловеческой, государственной, региональной и национальной культуры, основанное на осознании принадлежности человека к определенной культуре, выборе культуросообразного образа жизни.

Таким образом, существующие трактования понятия «здоровье» характеризуют его как системное интегральное явление. Это находит подтверждение в отношении к роли здоровья, закрепленном в Законе «Об образовании в Российской Федерации»: «Здоровье является важнейшим интегральным показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания и образования детей ...».

В отечественной педагогике здоровье ребенка, в частности здоровье ребенка дошкольного возраста, рассматривается многими исследователями: М.В. Антроповой, В.Г. Алямовской, О.М. Дьяченко, Ю.Ф. Змановским, Л.А. Парамоновой, С.Б. Шармановой, А.П. Щербаком и др.

Понятие «здоровый образ жизни» является одним из важнейших производных категории «здоровье», так как в современных условиях именно образ жизни непосредственно влияет на индивидуальное здоровье. Проблемы содержания, формирования здорового образа жизни, его сущностных характеристик в различных аспектах исследовали в своих трудах А.М. Амосов, О.С. Богданова, Е.В. Бондаревская, Э.Н. Вайнер, В.А. Деркунская, Г.К. Зайцев, В.В. Колбанов, Ю.П. Лисицын, З.И. Тюмасева, Г.И. Царегородцев, Б.С. Чумаков и многие другие современные ученые.

Основным содержанием данного феномена является забота о физическом, психическом и социальном здоровье как высшей ценности. По мнению Ю.П. Лисицына, здоровый образ жизни – это деятельность, активность людей, направленные на сохранение и улучшение своего здоровья.

Данное понятие рассматривалось отечественными учеными в различных аспектах: физического воспитания (Л.П. Греев, А.П. Матвеев, С.Б. Мельников, С.Б. Шарманова и др.), гигиенического (Г.Н. Сердюковская, И.И. Соковня-Семенова), нравственного (О.С. Богданова, И.С. Марьенко, И.Ф. Харламов и др.). Вопросы приобщения детей к здоровому образу жизни в контексте педагогической валеологии рассматривают Г.К. Зайцев, Т.А. Тарасова, Л.Г. Татарникова, Б.М. Чумаков, в контексте воспитания экологической культуры личности – З.И. Тюмасева, И.В. Цветкова.

Мы придерживаемся позиции Э.Н. Вайнера, определяющего здоровый образ жизни как способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека и конкретным условиям жизни, направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Несмотря на то, что на сегодняшний день единых представлений о структуре здорового образа жизни в научной литературе не выработано, классическими слагаемыми ЗОЖ являются:

- ритмичность в труде и отдыхе, в жизни (режим дня);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- умение бороться с негативным влиянием стресса;
- тренировка иммунитета и закаливание;
- отказ от здоровьеразрушающих привычек (аддикций).

Рождаясь здоровым, человек не ощущает самого здоровья до тех пор, пока не возникнут признаки его нарушения. Поэтому для сохранения и укрепления здоровья важно воспитать у человека мотивацию на здоровый образ жизни. В этой связи образование, начиная с дошкольного, является той системой, которая способна не только обучить средствам, методам и способам укрепления здоровья, но и обеспечить формирование жизненного приоритета здоровья, ценностно-смысловых установок ответственности личности за свое здоровье.

Целесообразность начала формирования у ребенка мотивации на здоровье и ориентирования его на здоровый образ жизни в дошкольном возрасте доказали исследования Л.В. Абдульмановой, Ю.Ф. Змановского, Л.Г. Татарниковой и др. ученых. Именно в данный период у детей проявляется пытливые отношение к окружающему миру, формируется наблюдательность, повышается активность (А.В. Запорожец). Т.А. Тарасова отмечает, что в условиях ухудшения экологической обстановки, увеличения числа больных людей, начиная с рождения, важно уже с дошкольного возраста начинать учить ребенка управлять своим здоровьем.

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников осуществляется в процессе игровой и творческой деятельности, в основном через подражание, практические действия и самоанализ. Таким образом, на основе здоровьесориентированного психического и физического саморазвития у дошкольников осуществляется воспитание мотивационных оснований гигиенического, полового и нравственного поведения, а также безопасности жизнедеятельности. Так, в разработанном Г.К. Зайцевым пособии для дошкольников и младших школьников «Уроки Мойдодыра» в доступной для детей форме изложены основные правила гигиенического поведения, рассмотрены приемы, помогающие родителям привить детям нужную привычку следить за своим здоровьем и внешним видом.

Кроме того, дошкольный возраст является сенситивным периодом формирования ценностного отношения к своему здоровью. Об этом свидетельствуют исследования по изучению особенностей психического развития дошкольников, проведенные А.Н. Леонтьевым, В.В. Давыдовым, Е.О. Смирновой, И.Ю. Кулагиной (изучение соподчинения мотивов), А.А. Люблинской, А.В. Запорожцем, Д.Б. Элькониним (изучение формирования произвольного поведения), Р. Берне, Л.Ф. Обуховой, Г.А. Урунтаевой (изучение развития самосознания), А.В. Запорожцем, Д.Б. Элькониним, Н.В. Нижегородцевой (изучение становления познавательной деятельности), а также труды Р.И. Айзмана, Г.А. Апанасенко, А.Г. Асмолова, Л.С. Выготского, Н.Н. Куинжи по изучению анатомо-физиологических и психологических основ развития личности. Поэтому воспитание у детей положительной мотивации на здоровье, ориентация их жизненных интересов на здоровый образ жизни – это в первую очередь, педагогическая проблема.

С помощью педагога дошкольник получает элементарные представления о строении собственного тела, функции и назначении внутренних органов («Твои помощники – глаза», «Зачем нам нужны уши?»); узнает способы защиты от микробов; овладевает приемами оказания первой помощи (наложение компресса на ушиб, обрабатывание мелких царапин). Через систему специальной игровой и двигательной

деятельности дети знакомятся с признаками здоровья (правильная осанка, походка). Наличие игрового момента способствует поддержанию у ребенка устойчивого интереса к выполнению конечной задачи. При этом педагог стимулирует волевые усилия дошкольников, демонстрирует зависимость общего результата от выполнения определенных действий каждым ребенком.

Опираясь на теоретико-методологические исследования указанной проблемы конкретизируем определение «*основы здорового образа жизни дошкольника* - синтез основных правил поведения ребенка дошкольного возраста, базирующихся на знаниях о составляющих компонентах здорового образа жизни (оптимальном двигательном режиме, рациональном питании, закаливании, оптимальном режиме труда и отдыха, оптимизации психоэмоционального состояния, соблюдении правил личной гигиены), ценностном отношении к данным составляющим и активном использовании данных знаний в повседневной деятельности».

Взяв за основу подход к формированию здорового образа жизни, ориентированный на личностную активность и поведенческую деятельность, а также опираясь на взгляды Э.Н. Вайнера, рассматривающего элементы формирования здорового образа жизни с позиции обучения здоровью, мы выделяем следующие этапы формирования основ здорового образа жизни у детей: 1) формирование у ребенка идеи здоровья в качестве одной из основ жизненного приоритета; 2) формирование детского самосознания, ориентированного на умение применять различные средства и методы здорового образа жизни в своей жизни.

Таким образом, формирование основ здорового образа жизни дошкольников нами понимается как целенаправленный процесс по обогащению знаний и представлений дошкольников о составляющих компонентах здорового образа жизни, развитию ценностного отношения к здоровью с опорой на активную деятельность по сохранению и укреплению здоровья.

Новые задачи реформирования российского образования открывают не только возможность, но и необходимость организации учебно-воспитательного процесса на основе формирования принципов здорового образа жизни, закрепленные в Национальной доктрине образования в Российской Федерации.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что на современном этапе развития и модернизации российского образования психолого-педагогические исследования выдвигают вопрос о необходимости поставить на первый план задачу оздоровления детей, снижения их заболеваемости через формирование мотивации на здоровый образ жизни, создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – Изд. 2-е, доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
2. Давыдова, М.В. Преимущество формирования здорового образа жизни в дошкольном и младшем школьном возрасте / М.В. Давыдова // Международная педагогическая школа : сб. научн. трудов / под ред. Б.Ф. Кваши. – СПб. : МИНПИ, 2013. – Вып. 9. – С. 188-195.
3. Тюмасева, З.И. Валеология и образование / З.И. Тюмасева, Б.Ф. Кваша. – СПб. : МАНЭБ, 2002. – 380.