

*Н.А. Маленьких,  
г. Далматово  
Л.И. Пономарева,  
г. Шадринск*

### **К вопросу о формировании представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста**

*В статье дана характеристика проблемы сохранения и укрепления здоровья детей на современном этапе. Рассмотрены основные компоненты здорового образа жизни и система работы по формированию представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста.*

*Здоровье, здоровый образ жизни, формирование представлений о здоровом образе жизни.*

*N.A. Malenkih,  
Dalmatovo  
L.I. Ponomareva,  
Shadrinsk*

### **To the question about the formation of ideas about healthy lifestyle in children of preschool age**

*In the article the characteristic problems of preservation and strengthening of health of children at the present stage. Review the basic components of a healthy lifestyle and work on building awareness of healthy lifestyles in children of preschool age.*

***Keywords:** health, healthy lifestyle, the formation of ideas about a healthy lifestyle.*

В современных условиях здоровье человека невозможно рассматривать отдельно от окружающей среды. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. Стоит только изменить свой образ жизни, и человек сможет чувствовать себя здоровым. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из приоритетных задач современного российского образования. Целым рядом законодательных и нормативных актов она возведена в ранг не только государственной, но и международной (Всеобщая декларация прав человека, Декларация прав ребенка, Конвенция о правах ребенка, Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании», Концепция дошкольного воспитания, Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и др.).

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи.

От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема формирования представлений детей о здоровом образе жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства – наиболее благоприятный для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об образе жизни.

По определению Б.Я. Солопова, здоровье – «индивидуальное психоматическое (душевно-телесное) состояние, выражающееся в способности человека оптимально удовлетворять основные жизненные потребности» [3].

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 характеризуется биологическим потенциалом (наследственными возможностями), физиологическими резервами жизнедеятельности, нормальным психическим состоянием и социальными возможностями реализации человеком всех задатков (генетически детерминированных).

Выделяют три типа здоровья:

- 1) «индивидуальное здоровье» (человек, личность);
- 2) «здоровье группы» (семья, профессиональная группа, «страта – слой»);
- 3) «здоровье населения» (популяционное, общественное). В соответствии с типом здоровья выработаны показатели, посредством которых дается качественная и количественная характеристика.

Выделяют здоровье психологическое, определяющее душевное, эмоциональное благополучие человека.

Согласно исследованиям Л.А. Абрамян, М.И. Лисиной, Т.А. Репиной, «эмоциональное благополучие» детей дошкольного возраста можно определить как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: биологических и социальных.

По мнению М.Ю. Стожаровой, «один из основных показателей эмоционального благополучия детей – физическое здоровье» [4].

Относясь к сфере эмоционального развития, эмоциональное ощущение становится тем базисом, который «питает» все проявления активности ребенка, усиливая и направляя эту активность или же, наоборот, ослабляя и даже блокируя ее.

Термин «психологическое здоровье» введен в научный лексикон И.В. Дубровиной. Этот термин подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке. Обобщенный портрет психологически здорового человека – это творческий, жизнерадостный, веселый, открытый человек, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, находится в постоянном развитии.

По мнению И.В. Дубровиной, основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах. Авторы утверждают, что психологическое здоровье следует рассматривать с точки зрения духовного богатства личности, ориентации на абсолютные ценности (доброту, красоту, истину).

Таким образом, если личность не имеет этической базы, то невозможно говорить о его психологическом здоровье.

Здоровье человека в значительной мере зависит от существующих в обществе систем ценностей, определяющих смысл жизни. Здоровье является личной и общественной ценностью. Формирование такой установки на собственное здоровье занимается новая отрасль знания, получившая название «валеология» - наука о здоровье.

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно не определено: представители философско-социологического направления (П.А. Виноградов, Б.С. Ерасов, О.А.

Мильштейн, В.А. Пономарчук, В.И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

В психолого-педагогическом направлении (Г.П. Аксенов, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Р. Дитлс, И.О. Матынюк, Л.С. Кобелянская и др.) здоровый образ жизни рассматривают с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения: например, медико-биологическая; однако, резкой грани между ними нет, т.к. они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни – это «результатирующая действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья» [3].

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Здоровый образ жизни – это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

В узко биологическом смысле речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека к воздействиям внешней среды и изменениям состояний внутренней среды.

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.

Эффективное формирование представлений детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни может осуществляться только при точном соблюдении режимных моментов детского сада.

Режим – это твердо установленный, педагогический и физиологически обоснованный распорядок жизни детей, направленный на полноценное физическое и психическое развитие каждого ребенка.

Для детей старшего дошкольного возраста устанавливается свой режим, соответствующий детям данной возрастной категории. Режим дня – это «не просто регламентированное время препровождения, а специально организованная жизнь детей, имеющая оздоровительное и воспитательное значение» [2]. Режимные моменты способствуют воспитанию у детей, прежде всего, культурно-гигиенических привычек. Навыков общения со сверстниками и взрослыми, дисциплинируют воспитанников, помогают им быть активными, самостоятельными, физически развитыми, выносливыми.

Положительное влияние на формирование представлений старших дошкольников о здоровом образе жизни оказывают прогулки и дневной сон. Помимо оздоровительного значения, они способствуют развитию движений ребенка, его физической активности, укрепляют нервную систему детей, умению расслабляться и отдыхать.

Таким образом, система формирования представлений у детей старшего дошкольного возраста, о здоровом образе жизни должна включать:

- представления о важных компонентах здорового образа жизни (питание, движение, сон, закаливание) и разрушение его.
- расширение представлений о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде.
- формирование потребности в здоровом образе жизни: интереса к физической культуре и спорту
- воспитание ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Коджаспирова, Г.М. Словарь по педагогике / Г.А. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – М. : МарТ, 2005. – 448 с.
2. Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В.Нежина // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 4. – с.14-17.
3. Педагогика: Большая современная энциклопедия / сост. Е.С. Рапацевич. – М. : Современное слово, 2005. – 116 с.
4. Пономарева, Л. И. К проблеме формирования начал эколого-валеологической компетентности у детей старшего дошкольного возраста / Л.И. Пономарёва // Вестник Шадринского государственного педагогического института. – 2010. – № 4 (10). – С. 142-145.
5. Стожарова, М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников / М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 208 с.