

Формирование культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в ДОО

В статье рассматривается формирование культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, дается характеристика основных понятий. В работе представлены актуальные формы, методы и приемы формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в ДОО.

Дети дошкольного возраста, здоровый образ жизни, культура здоровья, культура здорового образа жизни.

L.G. Kasyanova,
S.V. Litvinyuk
Shadrinsk

Formation of culture of healthy lifestyle in children of preschool age in kindergarten

The article considers the formation of culture of healthy lifestyle among preschool children, describing the major concepts. The paper presents the relevant forms, methods and techniques of formation of healthy lifestyle among preschool children in kindergarten.

Keywords: *Preschool children, healthy lifestyle, culture of health, culture of a healthy lifestyle.*

В настоящее время в дошкольном образовании особое внимание уделяется формированию культуры здорового образа жизни детей. Современная дошкольная образовательная организация (ДОО) имеет потенциальные возможности для формирования у детей здоровьесберегающей культуры, навыков здорового образа жизни. Усилия педагогов и работников ДОО направлены на оздоровление каждого ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни.

Культурологическая сторона проблемы здоровья не нова. О необходимости формирования культуры здоровья и ее сущности писали Э.Н. Вайнер, В.Я. Данилевский, И.И. Мечников, и др. [4, с. 16].

Анализ содержания педагогической литературы позволил нам выделить основные понятия рассматриваемой проблемы.

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно не определено. В публикациях ученых можно встретить разные определения.

В исследованиях П.А. Виноградова, Б.С. Ерасова, О.А. Мильштейна, В.А. Пономарчук, В.И. Столярова здоровый образ жизни определяется как глобальная социальная проблема, составная часть жизни общества в целом. Г.П. Аксенов, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Р. Дитлс, И.О. Матынюк, Л.С. Кобелянская здоровый образ жизни рассматривают с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие взгляды: например, медико-биологическая; но резкой грани между ними нет, т.к. они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума, формирование культуры здорового образа жизни.

Формирование культуры здорового образа жизни осуществляется не только под влиянием целенаправленного воздействия в системе воспитания, но и ряда спонтанных воздействий окружающей социальной и экологической среды. Социальная среда, окружающая ребенка, формирует у него представления, социальный ориентир культуры ведения здорового образа жизни.

Человек во многом формируется силами культуры того социума, в котором он живет. Культура представляет собой совокупность традиций, норм, ценностей,

смыслов, идей, знаковых систем, характерных для социальной общности и выполняющих функции социальной ориентации. М.С. Каган отмечает, что культура в определении сущности человека охватывает не только его внутренние (психологические, духовные) качества и состояния, но и их проявления в способах его деятельности и их воплощение в плодах этой самой деятельности [4, с. 15].

Под «культурой здоровья» детей раннего и дошкольного возраста В.А. Деркунская понимает совокупность ценностного отношения ребенка к здоровью, его сохранению и укреплению на уровне себя, других и общества в целом; лично и социально значимых способов (умений и навыков) деятельности, направленных на обретение физического, психического и социального благополучия.

Результатом культуры здоровья ребенка будет элементарная здоровьесберегающая компетентность, как готовность решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказания элементарной медицинской и психологической помощи и самопомощи в непредвиденных и опасных для здоровья ситуациях – с одной стороны и оформляющаяся позиция субъекта здоровьесозидания – с другой [4, с. 15].

Анализ работ В.А. Деркунской, Л.Г. Касьяновой, О.А. Князевой, С.А. Козловой, И.М. Новиковой и др. показывает, что уже в дошкольном возрасте у ребенка появляется устойчивый интерес к своему здоровью, бережное отношение к своему организму (жизни, здоровью) как ценности.

Процесс формирования культуры здорового образа жизни дошкольников, связан с формированием привычки к чистоте, соблюдению гигиенических требований, с подвижным образом жизни, представлениями об окружающей среде и ее воздействии на здоровье человека. Формирование культуры здорового образа жизни осуществляется в процессе занятий, режимных моментов, в игре, на прогулках, в трудовой деятельности.

Основы культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку) [3, с.25].

Для формирования культуры здорового образа жизни необходимы специальные упражнения, укрепляющие здоровье детей, система физического воспитания. Для этого ежедневно в группах детского сада проводится утренняя гимнастика, цель которой – создавать бодрое, жизнерадостное настроение у детей, укреплять здоровье, развивать сноровку, физическую силу. Утренняя гимнастика и специальные занятия физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, что «благоприятно влияет на эмоциональную сферу дошкольника, способствует хорошему настроению детей, формирует их представления о культуре здорового образа жизни» [1, с. 134].

Находясь в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, обширное умывание прохладной водой, босохождение, сон при открытой форточке, активное занятие физкультурой на воздухе – всё это моменты закаливания, которые активно используются в работе по формированию культуры здорового образа жизни.

Практика показывает, что мероприятия по формированию культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми.

Большое значение для формирования культуры здорового образа жизни оказывают подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между занятиями. Подвижные игры обязательно включаются и в музыкальные занятия. Игры младших дошкольников

организует воспитатель, в старшем возрасте такие игры чаще всего организуют сами дети.

С детьми дошкольного возраста проводят ежедневную утреннюю зарядку, специальные физкультурные занятия. Их цель – обучать детей правильному выполнению движений, различным упражнениям, направленным на развитие координации тела и повышение самостоятельной двигательной активности.

Развитие движений, воспитание двигательной активности дошкольников осуществляется во время прогулок. В большей части ДОО имеются хорошо оборудованные участки для организации прогулок с детьми. Каждая прогулка имеет определенное содержание. Например, воспитатель для прогулки планирует ряд подвижных игр, эстафету, сбор природного материала для дальнейшей работы с ним в группе, соревнования и т.д. Используются следующие методические приемы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-тренинги; игры-забавы; подвижные игры; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки.

Процесс формирования культуры здорового образа жизни у детей дошкольного возраста осуществляется путем использования различных форм, методов и приемов работы. На занятиях и в непрерывной образовательной деятельности дети получают представления о здоровье человека, о строении человеческого тела, о функционировании основных органов и систем организма, о взаимосвязи между окружающей социальной и природной средой и состоянием здоровья человека, удовлетворяя тем самым когнитивные потребности в познании самого себя и окружающего мира. Расширению и закреплению полученных представлений способствуют наблюдения, беседы, игры, экскурсии, прогулки, проблемные ситуации, опыты и др.

На экскурсиях детей знакомят с влиянием таких экологических факторов как грязь, пыль и выхлопные газы от машин на состояние окружающей природной среды, с последствиями такого загрязнения, что способствует образованию представлений о влиянии автомобилей на состояние природы и среду жизни человека.

Экскурсии также проводятся с целью ознакомления детей со способами сохранения здоровья, в частности с детьми можно наблюдать за деятельностью спортсменов, лыжников, бегунов в бору, объяснить значение физкультуры для здоровья человека.

Наряду с экскурсиями используют эколого-оздоровительные прогулки. Целью таких прогулок является наблюдение за растениями, сезонными изменениями в жизни природы, а также во время таких прогулок осуществляются оздоровительные мероприятия: занятия физической культурой, дыхательная гимнастика, подвижные игры на свежем воздухе, ознакомление детей с благоприятным воздействием природы на здоровье человека и значением природы для здорового образа жизни (оздоровительное влияние закаляющих природных факторов: солнца, чистого воздуха, воды).

Еще одним способом формирования у дошкольников мотивации к овладению представлениями о культуре здорового образа жизни является использование игровых форм обучения. Игры насыщаются содержанием о здоровье, здоровом образе жизни и используются для усвоения и закрепления информации, формирования навыков. Например, дети играют мячом (по типу «Полезно – вредно») с названием продуктов питания, предметов и объектов окружающей среды, или на прогулку «приходят» животные, птицы и сказочные персонажи, которые знакомят детей с различными социальными и экологическими факторами, носящими вред здоровью и мешающие здоровому образу жизни человека [3, с. 66].

Для непосредственного восприятия детьми объектов и явлений на прогулке организуются кратковременные и длительные наблюдения и опыты. Наблюдение позволяет показать детям влияние на природу социальных и экологических факторов, помогает осознать влияние окружающей социальной и природной среды на оздоровительный образ жизни. Опыты способствуют формированию у детей познавательного интереса к окружающей социальной и природной среде, развивают наблюдательность, мыслительную деятельность. В опыте раскрывается причина наблюдаемого явления, дети подводятся к выводу, умозаключению, уточняют свои представления.

Для стимулирования познавательной активности и формирования опыта здоровьесберегающего поведения у старших дошкольников используются методы проблемного обучения: проблемные ситуации, постановка ситуационных задач, метод выбора, проблемные вопросы, максимально затрагивающие интересы ребенка в становлении собственного здоровья с последующим выбором альтернативных решений, необходимых для здорового образа жизни [3, с. 67].

Особое место должно уделяться работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДОО является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям здорового образа жизни. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу [2, с. 63].

Художественное слово, детская книга – важное средство воздействия на детей. Ценные возможности при формировании представлений детей о здоровье и здоровом образе жизни дает чтение художественной литературы.

В дошкольном возрасте у детей очень бурно развивается воображение, которое особенно ярко обнаруживает себя в играх и при восприятии художественных произведений. Дети дошкольного возраста очень эмоционально воспринимают описанные события, мысленно участвуют в них. Детские художественные произведения не только будят в детях интересы, воображение, фантазию, но и воспитывают, формируют устойчивые представления, культуру.

Неоспоримый вклад в воспитание подрастающего поколения вносит художественное слово, пословицы, поговорки и изречения мудрых людей, отражающие все стороны образа жизни человека и обобщающие опыт многих поколений.

Пословицы и поговорки в форме совета (как укрепить здоровье, закаляться, правильно питаться, отдыхать, следить за чистотой) помогают в формировании культуры здорового образа жизни [3, с. 68].

Чтение детской художественной литературы на тему укрепления и сохранения здоровья детей и совместное обсуждение прочитанного помогают сформировать у ребенка прочные представления о здоровом образе жизни. Чтение художественных произведений с яркими сюжетами будит воображение детей, которое обнаруживает себя в играх [3, с. 93].

Таким образом, культура здорового образа жизни детей дошкольного возраста – это результат организации целенаправленного взаимодействия взрослого и ребенка, результат воспитания в семье и в ДОО. Свое начало культура здорового образа жизни ребенка берет в семье. И это предъявляет самые серьезные требования к культуре здоровья родителей и семьи в целом. Дошкольная образовательная организация как универсальная среда, помогает ребенку обрести элементарную культуру здорового образа жизни, определяя тем самым здоровый путь его развития.

ЛИТЕРАТУРА

1. Венгер, Л.А. Психология : учебник для вузов / Л.А. Венгер, В.С. Мухина. – М. : Академия, 2007. – 446 с.

2. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова [и др.]. – М. : Гардарики, 2008. – 164 с.
3. Касьянова, Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста : учеб.-метод. пособие / Шадр. гос. пед. ин-т. – Шадринск : Шадринский Дом Печати, 2010. – 202 с.
4. Родничок здоровья: технологии здоровьесберегающего сопровождения в опыте работы дошкольного образовательного учреждения : учеб.-метод. пособие / под науч. ред. В.А. Деркунской. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – 195 с.