

**Заздравных Инна Ивановна**

воспитатель

**Кузнецова Елена Ивановна**

воспитатель

**Ковалева Татьяна Владимировна**

воспитатель

**Мелентьева Наталья Евгеньевна**

воспитатель

**Крутко Анна Ивановна**

музыкальный руководитель

МБДОУ «Д/С №40 «Золотая рыбка»

г. Старый Оскол, Белгородская область

**ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ  
НЕТРАДИЦИОННЫХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ  
В ФОРМИРОВАНИИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС**

*Аннотация: в данной статье проанализирована проблема физического воспитания детей дошкольного возраста. Авторами на высоком теоретическом уровне рассмотрен данный вопрос с приведением различных точек зрения исследователей и анализом понятий «здоровье» и « здоровый образ жизни».*

*Ключевые слова: физическое воспитание, здоровый образ жизни, здоровьесбережение, нетрадиционные технологии, здоровьесберегающие технологии, культура здоровья, дети дошкольного возраста, ФГОС.*

«Актуальной задачей физического воспитания – является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы дошкольников на основе формирования у них потребности в движениях». Поскольку физическое здоровье образует неразрывное единство с психическим здоровьем и эмоциональным благополучием, то пути его достижения не могут быть сведены к узко-

медицинским и узкопедагогическим мероприятиям. Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности дошкольника в дошкольной образовательной организации.

Социально-гинетические, эпидемиологические, клинико-социальные и другие исследования убедительно доказали, что здоровье человека, в первую очередь, зависит от здорового образа жизни его самого. По данным Ю.П. Лисицына, Ю.М. Комарова и других отечественных ученых, образ жизни формирует здоровье и занимает примерно 50–55% удельного веса всех факторов, обуславливающих здоровье населения.

К проблеме здоровья ребёнка в разное время обращались многие учёные В.Г. Белинский, П.П. Блонский, А.Г. Болотов, А.И. Герцен, Н.А. Добролюбов, С.Г. Зыбелин, В.П. Казначеев, П.Ф. Лесгафт, Н.И. Новиков, Л.А. Оганесян, Н.И. Пирогов, Б.Н. Смольский, А.И. Суворов, К.Д. Ушинский и др.

Проблема психологического и психического здоровья детей дошкольного возраста занимает одно из центральных мест в разработке научных основ детской практической психологии и в деятельности психологической службы образования Р.И. Айзман, О.А. Ахвердова, В.И. Бондин, Э.М. Козин, К.С. Коссов, В.П. Озеров и др.

Вместе с тем, учёные Л.И. Анцыферова, Л.И. Божович, И.С. Кон, А.В. Петровский и др. отмечают ряд психологических условий, которые определяют степень эффективности социального воздействия извне на субъект. В первую очередь, это формирование у личности позитивного отношения к миру.

Начиная с этапа человечества социальный институт «воспитание» был нацелен на формирование понятия здоровья человека. Одновременно, с такими значимыми для человека понятиями, как «жизнь» и «смерть», в далёкой древности сформировалось и понятие «здравье». В начале оно соотносилось в основном с физическим состоянием человека: здоровый человек – значит, не больной человек.

На образование, как социальный способ обеспечения наследования культуры, социализации и развития личности [12], возложена надежда государственной политики по формированию индивидуальной культуры здорового образа жизни подрастающего поколения, как одной из основных составляющих национальной культуры здорового образа жизни. Основными направлениями деятельности системы образования в данной области явились:

- уточнение понятийного аппарата: здоровый образ жизни, культура здорового образа жизни;
- исследование состояния здоровья дошкольников и определение основных групп факторов, оказывающих влияние на формирование здоровья ребенка;
- выявление и исследование проблем формирования культуры здорового образа жизни;
- создание теории и практики разработки и внедрения педагогических технологий, ориентированных на сохранение, укрепление здоровья дошкольников.

Современная стратегия образования определяет культуру здорового образа жизни как основу физического и социального благополучия, базис всестороннего и полноценного развития личности дошкольника. Основной целью политики государства в области образования является эффективное использование возможностей физической культуры в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения.

Однако педагогическая наука и практика остро нуждаются в интеграционно-методических и концептуальных исследованиях проблемы формирования культуры здорового образа жизни. Анализ научной и методической литературы, затрагивающей и раскрывающей проблемы формирования культуры здорового образа жизни, показывает многообразие подходов и неоднозначность в определении сущности и компонентного состава культуры здорового образа жизни.

Проблемы определения сущности и компонентного состава культуры здорового образа жизни связаны, отчасти, с неоднозначностью в истолковании сущности понятия «здоровье», являющегося основной категорией в проблеме

здоровый образ жизни. Разнообразие в определении этого понятия есть отражение неоднозначности самого человека, многообразия его природы. Ведь человек неоднозначен не только внешне, но и внутренне: поведение, восприятие, мысли, поступки, реакции на то или иное воздействие. Разные люди совершенно по-разному отражают действительность. Но самое, пожалуй, главное то, что один и тот же человек на одно и тоже воздействие в разные периоды жизни реагирует совершенно по-разному [8].

Здоровье – «динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни» (академик В.П. Казначеев) [11].

Здоровье представляет состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и дефектов развития.

Здоровый образ жизни – способ и организация физической, социальной и духовной жизнедеятельности людей, обеспечивающих их действенное развитие, работоспособность и активное долголетие [6].

По мнению Г.М. Соловьева, культура здорового образа жизни личности – это социально детерминированна область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое ее состояние, характеризующееся определенным уровнем знаний и интеллектуальных способностей, мотивационно-ценостных ориентации, физической культуры, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания и интегрированных в практической жизнедеятельности, физическом и [9].

В педагогике существует свое определение понятия «здоровье»: влияние характера проявления психофизических качеств индивида и степени его социальной адаптации, зависящие от личностных качеств человека и осознанности его поведения, на здоровье человека носит либо укрепляющий характер, либо наносящий здоровью вред.

Здоровый образ жизни не возможен без разработки и внедрения физкультурно-оздоровительных программ.

П.Ф. Лесгафт предлагал свою оригинальную систему физического воспитания на основе закона постепенности и последовательности развития и закона гармонии [3]. Процесс выполнения физических упражнений П.Ф. Лесгафт рассматривает как единый одновременный процесс духовного и физического совершенствования. Он подчёркивает значение слова, обращенного к сознанию ребёнка, исключающее механическое подражание показу.

П.Ф. Лесгафт разработал теорию и методику подвижных игр. Подвижная игра определяется им как «упражнение, при помощи которого ребёнок готовится к жизни» [3]. Игры развивают моральные качества – дисциплину, честность, правдивость, выдержку. П.Ф. Лесгафт рассматривает игру как ценнейшее средство воспитания личности ребёнка.

Теория П.Ф. Лесгафта явила прочным фундаментом для дальнейшего развития науки о физическом воспитании детей. Последователь П.Ф. Лесгафта врач-педиатр и гигиенист, профессор В.В. Гориневский в своей врачебно-педагогической деятельности и печатных трудах развил и углубил учение Лесгафта о физическом воспитании.

Большая роль в области физического воспитания детей дошкольного возраста принадлежит врачу и педагогу Е.Г. Леви-Гориневской, продолжая линию своих предшественников в развитии теории и практики физического воспитания.

Совместными усилиями учёных-педагогов, психологов, физиологов, врачей А.В. Запорожец, М.Ю. Кистяковская, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, А.М. Фонарёв, В.И. Добрейцер, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, М.П. Голощёкина, Г.П. Лескова и др. осуществлялась углублённая работа в области физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста, как основы здорового образа жизни подрастающего поколения.

Здоровый образ жизни представляет собой комплекс культурно-оздоровительных мер, направленных на охрану и укрепление физического и психического здоровья детей. Формировать его целесообразно с раннего возраста.

По мнению ученых Э.Н. Вайнера и Л.Г. Татарниковой [10], необходима сконцентрированность на детском периоде жизни, т.к. именно этот период определяет развитие потенциальных возможностей взрослого человека.

В детстве человек осуществляет более напряженную, более сложную, чем взрослый, работу по само рефлексии, само построению, самоконтролю и саморегулированию. Если дошкольник пассивен в этом процессе, то деформируется его социализация, разрушается здоровье.

Поэтому именно на этапе «дошкольного возраста» приоритетными являются задачи воспитания у дошкольников мотивации на здоровье, ориентации их жизненных интересов на культуру здорового образа жизни.

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

По мнению Г.К. Зайцева она проявляется в единстве с потребностью получения удовольствия, наслаждения от участия в двигательной деятельности; потребностью сопереживания в процессе взаимодействия и общения; потребностью в самоутверждении [5].

Первичные базовые потребности являются мотивом поведения дошкольника на этапе начального обучения культуре здорового образа жизни. Однако постепенно под воздействием педагогических средств формирования здоровья они перестраиваются и превращаются во вторичные побуждения; действия детей по истечении времени становятся само мотивированными.

Однако при всей противоречивости взглядов учёных и практиков И.И. Брехман, в области валеологии, формирования её педагогических и медицинских основ валеологического образования следует отметить единство мнений о необходимости создания целостной системы, направленной на формирование культуры здоровья и организацию здорового образа жизни, как отдельного индивида, так и общества в целом [2].

Развитие двигательной активности дошкольников должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры в собственном смысле слова.

М.Д. Маханевой разработаны: гигиенические факторы (режим, питание, гигиенические процедуры); средства физического воспитания: (закаливание, специальные меры закаливания, беседы); физические упражнения (спортивные игры, праздники, развлечения, физкультурные занятия, подвижные игры, утренние гимнастики, плавание) [4].

Ученые В.Т. Кудрявцев и Б.Б. Егоров определили идею комплексного междисциплинарного подхода к вопросу физического воспитания дошкольника, и возникла развивающая программа оздоровления [7]. Их программно-методическое пособие отражает две линии оздоровительно-развивающей работы: приобщение к физической культуре, развивающая форма оздоровительной работы.

Они критикуют устоявшийся подход к физкультурно-оздоровительной работе дошкольников, говорят о необходимости кардинального пересмотра существующих методов физического воспитания в дошкольных образовательных организациях, школах. В.Т. Кудрявцев и Б.Б. Егоров указывает на ряд противоречий, существующих на современном этапе.

Н.Н. Ефименко выпустил программу «Театр физического развития и оздоровления» для детей дошкольного и младшего школьного возраста. В ней автор сформулировал основные принципиально новые системы физического воспитания и оздоровления детей первых 10 лет жизни. Данная система опирается на объективные законы развития человеческого организма. Красной нитью проходит идея превратить однообразные занятия в занятия-спектакли, дарящие детям радость и приносящие пользу их физическому, интеллектуальному развитию, формированию межличностных отношений [1].

Система Н.Н. Ефименко отличается от других Т.И. Осокиной, Е.А. Тимофеевой, Д.В. Хухлаевой, Ю.В. Змановского, Л.В. Карманова – в 10 профессиональных заповедях:

1. «Следуй логике природы» (педагогика должна быть естественной).

2. «Физическое воспитание дошкольников должно происходить по развивающей спирали».
  3. «Педагогический спидометр, или о так называемых общеразвивающих упражнениях», подбирай подготовительную часть занятия в соответствии с «эволюционной гимнастикой».
  4. «Деление занятий на 3 части должно быть не формальным, а по физиологической сути».
  5. «Театр физического воспитания дошкольников», играя – оздоровливать, играя – воспитывать, играя – развивать, играя – обучать».
  6. (Физическое воспитание) «должно заряжать детей положительными эмоциями».
  7. «Двигательный портрет дошкольника «рисует» методика игрового тестирования».
  8. «Создавай тренажеры сам».
  9. «Здоровье здоровых требует профилактики и коррекции».
  10. «Через движение и игру – к воспитанию Человека будущего: комплексная педагогика жизни».
- Задачи сохранения здоровья.
1. Научить дошкольников определять свое состояние и ощущения.
  2. Сформировать активную жизненную позицию.
  3. Сформировать представления о своем теле, организме.
  4. Формировать умение укреплять и сохранять свое здоровье.
  5. Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии.
  6. Формировать знание правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.
  7. Формировать умение оказывать элементарную помощь при травмах.
  8. Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

### ***Список литературы***

1. Беляковская Н.Н. Учим ребенка говорить: здоровьесозидающие технологии / Н.Н. Беляковская. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт. – 1990. – 230 с.
3. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошкольных учреждений / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005. – 175 с.
4. Ефименко Н.Н. Театр физического оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста / Н.Н Ефименко. – М., 1999. – 125 с.
5. Закон об образовании в Российской Федерации // Сборник нормативно правовых документов в образовании. М., 2014. – №1. – 52 с.
6. Здоровьесберегающие технологии в системе общего образования Ставропольского края / Под ред. Г.М. Соловьева. – Ставрополь: Сервисшкола, 2003. – 201 с.
7. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века. 11 / Авт.-сост. О.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Сауэшна. – М.: АРКТИ, 2000. – 250 с.
8. Ильин Е.П. От культуры физической – к культуре здоровья // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №7. – 147 с.
9. Латохина Л.И. Как быть здоровым душой и телом // Дошкольное воспитание. – 1999. – №10. – 105 с.
10. Майер А.А. Структурно-функциональная модель деятельности дошкольного образовательного учреждения как открытой и развивающейся системы // Современное дошкольное и начальное образование: пути развития. Часть 1: Педагогика и психология дошкольного и начального обучения: Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 300-летию Санкт-Петербурга (20–21 марта 2003 г.). – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. – 214 с.

11. Неклюдова Н.А. Формирование здорового образа жизни в воспитательной системе школы / Н.А. Неклюдова. – Вологда: Русь, 2000. – 158 с.
12. Петленко В.П. Основной закон валеологии // Здоровье и образование: проблемы педагогической валеологии: Материалы 1-й Всероссийской научно-практической конференции. – СПб., 1995. – 126 с.
13. Быкова Н.Г. Формирование культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.dissers.ru/1/11067-1-bikova-nataliya-grigorevna-formirovanie-kulturi-zdorovogo-obraza-zhizni-detey-starshego-doshkolnogo.php> (дата обращения: 29.09.16).