

**Золотарева Александра Родионовна**

студентка

ФГБОУ ВО «Иркутский государственный университет»

г. Иркутск, Иркутская область

## **УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКА**

***Аннотация:** в статье раскрываются подходы к определению содержания условий формирования начальных знаний детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни. Автором представлены результаты теоретического анализа по заявленной проблеме.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, дети дошкольного возраста, валеология, образовательное учреждение.*

В.В. Колбанов (1999) выделяет пять факторов, влияющих на здоровье, среди них социокультурная система (семья, соседи, среда досуга, СМИ, службы здоровья). В рамках содержания данной статьи, нам бы хотелось конкретизировать содержание данного фактора применительно к образовательной работе с детьми дошкольного возраста.

Следовательно, здоровье каждого человека в большей степени зависит от его окружения и личного поведения в отношении своего здоровья, то есть от образа жизни, чем от врожденных факторов или медицины.

И.И. Соковня-Семенова (2000) отмечает, что в социальном аспекте создание условий для формирования стиля здоровой жизни каждого человека зависит:

- 1) от конкретных исторических условий и культурных традиций государства – макросоциальный фактор;
- 2) экономического положения отдельной семьи – микросоциальный фактор;
- 3) места здоровья в иерархии потребностей конкретной семьи – психосоциальный фактор;

4) установок самой личности в вопросе определения места здоровья в иерархии потребностей – психологический фактор;

5) наличия факторов риска (ряда заболеваний, неблагоприятных условий жизни и т. д.).

Неотъемлемой частью любой культуры являются традиции, сложившиеся на основе длительного опыта групповой деятельности и прочно укоренившиеся в повседневной жизни, передающие вновь приходящим в коллектив, социальную общность, а также правила, нормы и стереотипы поведения, действий, общения людей, соблюдение которых стало общественной потребностью каждого (Е.И. Торохова, 1999).

Создание традиций – это долговременный процесс, требующий порою смены не одного поколения. Ведь важно не только накапливать знания, но и находить им практическое и постоянное применение на уровне естественных потребностей, привычек, привязанностей. Недостаточно знать и понимать, важно жить этим.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. Это приведет к формированию потребности вести ЗОЖ, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Таким образом, сформированные традиции ЗОЖ становятся достоянием нации, государства, неотъемлемой частью жизни людей.

Какие же мотивации лежат в основе формирования стиля здоровой жизни?

И.И. Соковня-Семенова (2000) выделяет следующие виды мотивации:

1. Самосохранение. Когда человек знает, что то или иное действие напрямую угрожает жизни, он это действие не совершает.

2. Подчинение этнокультурным требованиям. Человек живет в обществе, которое на протяжении длительного времени отбило полезные привычки,

навыки, выработало систему защиты от неблагоприятных факторов внешней среды.

3. Получение удовольствия от самосовершенствования.
4. Возможность для самосовершенствования.
5. Достижение максимально возможной комфортности.

Академик Е. Чазов утверждает: «Непросто избавиться от привычек, закрепленных годами. Вот почему так важно формировать навыки ЗОЖ с детства».

Доктор Р.Г. Оганов (1989) предлагает взять детей в союзники как потенциальных пропагандистов ЗОЖ. Во-первых, потому что движение – естественная биологическая потребность детского организма. Во-вторых, потому что не менее важной потребностью для них является общение, которое в современном мире зачастую ограничивается телевизором.

Правильная организация вышеуказанных условий несет в себе огромную возможность для формирования ЗОЖ у дошкольников.

У ребенка можно выработать охранные стереотипы, закрепленные через получение удовольствия. «Я знаю, где и как нужно переходить улицу, делаю это осознанно, самостоятельно, и это доставляет мне удовольствие» – подобного рода рассуждения ускоряют обучение и приносят пользу для психического и соматического здоровья (И.И. Соковня-Семенова, 2000).

Возможность формирования ЗОЖ зависит от потребностей ребенка. Иерархия потребностей огромна. Но что весьма важно для педагогов и психологов, это то, что они не существуют изолированно друг от друга, меняются и совершенствуются от роста общей культуры ребенка, его знаний о действительности и отношения к ней.

А.А. Дмитриев (1990) указывает на то, что одной из приоритетных задач образовательного учреждения является концентрация усилий всего педагогического коллектива на формировании ЗОЖ воспитанника. Это касается условий пребывания, питания, режима, учебно-воспитательной деятельности, занятий физической культурой и т. д.

В.В. Колбанов (1999) отмечает, что кроме положительной мотивации в отношении своего здоровья ребенок должен обладать базовыми знаниями об организме, здоровье и возможных путях его укрепления. Однако автор допускает, что ребенок может иметь неполную информацию о своем актуальном и возможном развитии, это обусловлено предупреждением ятрогении и психосоматических нарушений.

Далее автор рекомендует при формировании ЗОЖ демонстрировать ребенку известный аналог (модель). В идеале для детей с учетом их конституционных особенностей, пола и возраста такими моделями могли бы служить нормы поведения и состояния здоровья родителей, педагогов, знаменитых деятелей науки, искусства. Таких моделей, к сожалению, очень часто ребенок не может найти ни в семье, ни в средствах массовой информации. Именно поэтому детский сад должен стать для ребенка «школой здоровья», где он сможет приобрести знания, практические умения и навыки, необходимые для сохранения и укрепления своего здоровья.

### ***Список литературы***

1. Здоровье человека – 7: Материалы VII Международного научного конгресса валеологов / Под ред. В.В. Колбанова. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2014. – 248 с.
2. Соковня-Семенова И.И. Основы физиологии и гигиены детей и подростков с методикой преподавания медицинских знаний: Учеб. пособие для сред. пед. учеб. заведений / И.И. Соковня-Семенова. – М.: Academia, 1999. – 137 с.
3. Тихомирова Л.Ф. Как сформировать у школьника здоровый образ жизни [Текст] / Л.Ф. Тихомирова. – Ярославль: Академия развития, 2007. – 192 с.