(cc) BY

Степанова Людмила Александровна
инструктор по физической культуре
Бахтинова Людмила Михайловна
старший воспитатель
МАДОУ «Кугесьский Д/С «Крепыш»
п. Кугеси, Чувашская Республика

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация*: в статье раскрывается актуальность проблемы формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. На основании данных констатирующего этапа эксперимента выявлены особенности сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей 5–6 лет.*

Ключевые слова*: здоровье, здоровый образ жизни, формирование основ здорового образа жизни дети, дошкольный возраст.*

Сохранение и укрепление здоровья детей является одной из главных и важнейших задач развития страны. В.А. Ананьев [2] отмечает, что здоровье это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Г.Л. Билич, Л.В. Назарова [8] говорят о том, что приоритетными направлениями в дошкольном образовании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнения.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования [50] отмечается важность становления ценностей здорового образа жизни. В документе говорится о необходимости овладения детьми

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

В науке имеется ряд фундаментальных работ, посвященных здоровому образу жизни. Философско-мировоззренческий аспект рассматривал Платон, медико-профилактический- Гиппократ, семейно-бытовой – А.А. Остроумов, социально-экономический – Д. И. Писарев, медико-педагогический – Н.И. Пирогов, П.Ф. Лесгафт рассматривал физкультурно-педагогический аспект. Н.И. Пирогов, П.Ф. Лесгафт, П.Ф. Каптерев важной задачей в рамках комплексно-системного подхода к развитию ребенка рассматривали заботу о здоровье обучаемых.

О влиянии здорового образа жизни на процесс гармоничного развития личности говорил К.Д. Ушинский [60], утверждая, что воспитание основ здорового образа жизни как ничто другое, может далеко раздвинуть пределы человеческих сил: физических, умственных, нравственных. Он отмечал, что метод физического образования, так же как и умственного, не должен в каком – либо отношении понижать деятельность молодого организма и ослаблять её – напротив, он непременно должен содействовать правильному развитию молодого человека и его здоровья.

В ряде педагогических изданий П.Ф. Лесгафт и Н.И. Пирогов [40] указывали на взаимосвязь образа жизни и здоровья человека, что является прекрасным руководством к воспитанию детей. П.Ф. Лесгафт [40] пропагандировал компоненты здорового образа жизни: разумное применение гигиенических мер, предупреждающие уклонение от нормального хода развития ребенка, правильное составление распорядка занятий и их постановку, разъяснение воспитанников профилактических процедур.

В настоящее время проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (В.Н. Дубровский, Ю. П. Лисицын, Б. Н. Чумаков), психологии (О. С. Осадчук), экологии (А.Ф. Аменд, З.И. Тюмасева) и педагогики (В.Г. Алямовская,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Г.К. Зайцев, Ю.Ф. Змановский, М. Лазарев, О.В. Морозова, Т.В. Поштарева, Л.Г. Татарникова, О.Ю. Толстова, О.С. Шнейдер и др.).

Как отмечал Ю.Ф. Змановский [28] важно приучать ребенка в дошкольном возрасте правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Необходимо привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую образовательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. Это приведет по мнению Т.Н. Дороновой [22] к формированию потребности вести здоровый образ жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями.

К основным компонентам здорового образа жизни И.И. Брейхман [12] относит занятия физической культурой, прогулки, рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены, закаливание, подвижные игры и др. Занятия физической культурой усиливают компенсаторные возможности организма, повышают его сопротивляемость. Оздоровительный бег, гимнастические упражнения, лыжи, велосипед, плавание – все эти средства обладают высокой степенью воздействия на организм.

Выявлены отдельные специальные работы, посвященные формированию основ здорового образа жизни. Е.Н. Вавилова, Л.В. Волков, Л.Д. Глазырина, В.М. Зациорский, Н.А. Ноткина, С.Я. Лайзане и др. отмечали необходимость проведения разнообразных форм двигательной активности для детей дошкольного возраста В.А. Алямовская, Б.Б. Егоров, Ю.Ф. Змановский, М.Н. Кузнецова, и др. говорили об организации системы закаливания в дошкольном учреждении. М.О. Дубровская, Н.Н. Ефименко, Г.К. Зайцев, Л.И. Латохина, М.Д. Маханева и

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

др. предлагали разнообразные здоровьесберегающие модели с целью формирования здорового образа жизни.

Таким образом, основываясь на анализе теоретических источников, нами установлено противоречие между объективной потребностью в формировании основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста и уровнем практической разработанности данной проблемы. Это противоречие позволило нам сформулировать проблему исследования: каковы педагогические условия формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста?

Целью исследования явилось изучение педагогических условий формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Исходя из цели исследования, мы провели педагогический эксперимент, который состоял из трех этапов (констатирующий, формирующий, контрольный). Целью констатирующего этапа педагогического эксперимента стало выявление уровня сформированности представлений о здоровом образе жизни у детей 5–6 лет.

Для решения поставленной цели нами были использованы следующие методики: «Диагностика отношения ребенка к здоровью» (М. Воробьева), Беседа «Здоровый образ жизни человека» (Н. К. Зайцев).

По результатам методики «Изучение ценностного отношения к здоровью» дети продемонстрировали средний и низкий уровни. Дошкольники отчасти владеют здоровьесберегающим содержанием беседы, но обладают неустойчивой мотивацией к здоровому образу жизни. Дети не на все вопросы диагностики давали адекватные ответы, допускали ошибки, затруднялись отвечать, отчасти владели здоровьесберегающим содержанием беседы, иногда они проявляли активность в общении с инструктором физической культуры, в решении проблемных ситуаций. В своих ответах дети высказывали пренебрежение правилами гигиены и режима дня.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

По результатам методики «Здоровый образ жизни человека» дошкольники продемонстрировали средний уровень. Дети владеют знаниями о здоровье человека. Воспитанники отчасти владели здоровьесберегающим содержанием беседы. Однако ответы детей избирательны, носили разрозненный характер. Некоторые сказали, для того, чтобы быть здоровым необязательно делать зарядку. Некоторые воспитанники демонстрировали использование здоровьесберегающих знаний, умений и навыков в реальной практике.

Подводя итог вышесказанному, можно выделить следующие особенности формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Многие дошкольники осознают ценность здоровья человека, знакомы с основными правилами сбережения здоровья, правилами гигиены. Но воспитанники плохо ориентируется в ситуациях, связанных с болезнью человека. У испытуемых не в полной мере оформлена здоровьесберегающая компетентность, не все подготовлены к решению конкретных здоровьесберегающих задач. Многие дошкольники обладают неустойчивой мотивацией или не мотивированы к здоровому образу жизни, не задумывается об этом.

Список литературы

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья. – СПб.: Бпа, 1998. – 148 с.

2. Билич Г.Л. Основы валеологии / Г.Л. Билич, Л.В. Назарова. – СПб.: Водолей, 1998. – 125 с.

3. Брейхман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. – Л.: Наука, 1987. – 86 с.

4. Доронова Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-психологической культуры родителей // Дошкольное воспитание. – 2004. – №1. – С. 63–68.

5. Змановский Ю.Ф. Воспитание здорового ребенка: физиологический аспект // Дошкольное воспитание. – 1993. – №9. – С. 34–36.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

6. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения. – М.: АПН РСФСР, 1952. – 135 с.

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» // Российская газета. – 2013. – №6241 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html

8. Ушинский К.Д. Собрание сочинений. Т. 8. Человек как предмет воспитания. опыт педагогической антропологии. – М.; Л.: Изд-во академии пед. наук РСФСР, 1950. – 240 с.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)