

Формирование культуры здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста

История отечественного и зарубежного образования культуры здорового образа жизни свидетельствует, что проблема здоровья подрастающего поколения рассматривалась в разные времена неодинаково. В средневековую эпоху задачи воспитания сливались с задачами оздоровления души, но в трудах философов встречались и редкие для того времени советы гигиенического характера, а также рекомендации по укреплению здоровья детей. К средневековым работам мыслителей, которые в своих работах отмечали гигиеническое воспитание, относятся труды А. Августина, С. Боэцкого, И. Златоуста.

Следует отметить, что идея гармонии души и тела как основы здоровья возникла ещё в глубокой древности. Этой идеей в своё время воспользовался английский философ-педагог Д. Локк, и именно ему принадлежит известное выражение «здоровый дух в здоровом теле».

К проблеме здоровья ребёнка в разное время обращались многие отечественные учёные, такие как: 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, В.Н. Татищев и К.Д. Ушинский.

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

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

Также 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 (З.И. Тюмасева, А.Ф. Аменд) и педагогики (В.Г. Алямовская, 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.).

Воспитание культуры здорового образа жизни ребёнка дошкольного возраста во многом обусловлено процессом социализации. Развитие ребенка происходит в определенной социальной среде, которая является важным фактором регуляции его поведения. В работах Н.В. Бордовской, В.П. Озерова, С.Ю. Толстой, О.Л. Трещевой и С.О. Филипповой подчеркивается роль окружающей социальной среды, как среды формирования у детей определенного образа жизни [1].

В основе понятия «культура здорового образа жизни» лежит понятие «образ жизни», которое представляет собой общие и специальные способы материальной и духовной жизнедеятельности людей, рассматривающийся в единстве с социальными условиями. В понимание культуры здорового образа жизни существенный вклад вносит концепция самостоятельного и сохранительного поведения. В ее основе лежит идея А.И. Антонова о том, что человек сознательно меняет себя, благодаря познанию не только себя, но и окружающего мира [2].

В педагогической литературе здорового образа жизни стал предметом исследования многих авторов. Мы установили, что большинство из них придерживаются мнения о том, что здоровье – это только следствие и результат культуры здорового образа жизни, являющегося доминирующим фактором, определяющим состояние здоровья человека. Культура здорового образа жизни дошкольника, по общему и схожему мнению, определяется как характеристика его личности, которая включает в себя знания и представления о здоровье как жизненной ценности, сформированные привычки и мотивацию своего поведения как здорового человека, умения такого поведения, на основе которого происходит постоянная двигательная активность.

Культура здорового образа жизни включает в себя такие составляющие, как отношение личности к себе, виды и факторы здоровья. Важно, чтобы в личности гармонично сочетались соматическое, психическое, физическое и нравственное здоровье. Существенное влияние оказывают такие факторы, как соблюдение режимов дня и питания, полезные привычки и двигательная активность. Однако культура здорового образа жизни определяется не только внешними, но и внутренними факторами. Здесь целесообразно присоединить и отношение личности к себе [3].

Исходя из этого, «культура здорового образа жизни» – это такая деятельность дошкольника, которая основывается на его устойчивых представлениях о здоровье, как общечеловеческой ценности, сформированных привычках поведения как здорового человека, умениях и навыках осуществления здорового стиля жизни. При этом представление о здоровье и здоровом образе жизни зависит от участия дошкольника в процессе сохранения и укрепления здоровья.

Основные составляющие ЗОЖ детей дошкольного возраста:

- Умеренное и сбалансированное питание;
- Режим дня;
- Двигательная активность;
- Закаливание;
- Личная гигиена;
- Грамотное экологическое поведение;
- Психогигиена, умение управлять своими эмоциями;
- Безопасное поведение в социальной среде, предупреждение травматизма и отравлений [4].

Здоровье дошкольников во многом определяется отношением родителей к физическому воспитанию ребенка в семье. Низкие физические умения детей

наблюдаются вследствие низкого образовательного уровня родителей в вопросах использования средств физического воспитания в семье. Отношение общества к физической культуре отражается и на отношении родителей к занятиям своих детей физическими упражнениями. Определяющим фактором, который, имеет самое действенное значение в физическом воспитании дошкольников, является личный пример взрослых.

К сожалению, родители не всегда обладают достаточными знаниями и умениями для занятий с детьми для обеспечения ребенку нормального развития и испытывают трудности, обусловленные следующими причинами:

- незнанием возрастных особенностей детей и неумением учитывать индивидуальные;
- неправильно выбранным авторитарным стилем общения с ребенком;
- недостаточным владением двигательными умениями;
- неумением выполнять задания в условиях игровой деятельности [4].

В области образования дошкольников такие ученые как Е. Тимофеева, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, П.Ф. Лесгафт обращают внимание на необходимость активного привлечения родителей к физическому воспитанию их детей. Опыт работы показывает, что организатором этой работы может стать дошкольное учреждение, а также специалист по физической культуре, воспитатели группы.

Воспитательно-оздоровительная работа в ДОУ объединяет все, что способствует выполнению дошкольником познавательных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях, и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья на всех уровнях человеческой природы. Состояние здоровья служит объективным показателем, определяющим возможности для культуры здорового образа жизни.

Исследование уровня сформированности культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста осуществлялось в МБДОУ «Центр развития ребёнка - детский сад №33 «Светлячок» города Шадринска Курганской области. В исследовании приняли участие 20 детей старшего дошкольного возраста. Изучение уровня сформированности культуры здорового образа жизни, осуществлялось на основе диагностики З.И. Бересневой, модифицированной нами в соответствии с нашими целями исследования.

С детьми была проведена беседа, в которой выяснилось, применяют ли дети знания культуре здорового образа жизни в процессе игры, в общении со сверстниками и другими людьми. По их рассказам были выявлены уровни сформированности знаний о культуре здорового образа жизни. К *высокому уровню* относятся дошкольники, у которых полные, четкие и конкретные представления о культуре здорового образа жизни. У них также сформирована потребность в оздоровительных мероприятиях. Проявляется привычка в укреплении своего здоровья. *Средний уровень* определяет наличие представлений о культуре здорового образа жизни и проявления навыков в оздоровительных мероприятиях. Такие представления носят ситуативный характер. Наблюдается расхождение между представлением о культуре

здорового образа жизни и проявлением в конкретной ситуации. *Низкий уровень* показывает отсутствие четкости и конкретности в представлении о культуре здорового образа жизни. Отсутствие навыков оздоровительных мероприятий у дошкольников и отсутствие интереса к закаливающим процедурам. Вследствие чего проявляется неправильное отношение к своему здоровью.

При проведении исследования 12 детей (60%) показали низкий уровень сформированности знаний и культуре здорового образа жизни, и 8 детей (40%) – средний уровень.

На формирующий этапе опытно-поисковой работы был проведен ряд мероприятий: чтение художественной литературы («Необычный огород», «О зайке, мишке и больном зубе»), беседы на различные темы («Правильное питание», «Личная гигиена», «Спорт» и др.).

С целью определения эффективности разработанной методики, нами было проведено контрольное исследование. Диагностика уровня сформированности культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста проводилась по той же методике, что и на этапе констатирующего эксперимента.

Уровень сформированности культуры здорового образа жизни детей при повторной диагностике значительно изменился, так к высокому уровню отнесены 12 (60%) детей, к среднему уровню 5 (25%) детей и 3 (15%) детей к низкому уровню.

Дошкольникам стало интереснее заниматься гимнастикой, проводить гигиенические процедуры и соблюдать режим дня. Некоторые дети с охотой помогали воспитателям проводить оздоровительную физкультуру, и им было очень интересно принимать участие в спортивных мероприятиях. Также многие дети активно обсуждали вопросы о культуре здорового образа жизни не только для своих сверстников, но и для взрослых. Обсуждали поведение и ситуации, увиденные ими на улице, в помещениях.

Таким образом, в ходе работы по воспитанию культуры здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, мы изучили психолого-педагогическую и методическую литературу по выбранной нами проблеме, также исследовали динамику уровня сформированности культуры здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Общим результатом нашей работы является следующее: воспитание культуры здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста станет намного эффективней, если мы будем учитывать индивидуальные и возрастные особенности детей, использовать различные методы и формы по её формированию и создавать в ДОУ необходимые условия для успешного воспитания культуры здорового образа жизни.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гун, Г.Е. Разработка программ по формированию экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни: методическое пособие [Текст] / Г.Е. Гун – Санкт-Петербург, 2014. – 128 с.
2. Додонова, Л.П. Системный анализ словосочетания «здоровый образ жизни» [Текст] / Л. П. Додонова // Теория и практика физической культуры. – 2013. - №3. – С. 22-26.
3. Карасева, Т.В. Особенности мотивации ведения здорового образа жизни [Текст] / Т.В. Карасева // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2013. - №5. – С. 23-24.
4. Зимонина, В. Н. Культура формирования здорового образа жизни детей [Текст] / В. Н. Зимонина // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2011. – № 1. – С. 32-35.