

*Волкова Ксения Вячеславовна,
студентка 4 курса
факультет психологии и педагогического образования,
Крымский инженерно-педагогический университет,
Россия, г. Симферополь
e-mail: insta-2000@mail.ru*

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОО

***Аннотация:** Здоровье является основной ценностью и необходимым условием полноценного физического и социального развития ребенка. Не заложив фундамент здоровья в дошкольном возрасте, трудно сформировать его в дальнейшем.*

Охрана и укрепление здоровья ребенка - ведущая задача российского образования, в том числе его первого этапа - концепции модернизации дошкольного образования. Приоритетным направлением является воспитание у детей дошкольного возраста мотивации к здоровью, направление их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, здоровый образ жизни, культура здоровья, культура здорового образа жизни.

*Volkova Ksenia Vyacheslavovna,
4th year student,
Faculty of Psychology and Pedagogical Education,
Crimean Engineering and Pedagogical University,
Russia, Simferopol*

FORMATION OF HEALTH CULTURE IN PRESCHOOL CHILDREN IN THE CONDITIONS OF PRE-EDUCATIONAL EDUCATION

***Abstract:** Health is the main value and a necessary condition for the full physical and social development of the child.*

Without laying the foundation of health in preschool age, it is difficult to form it in the future. Protecting and strengthening the health of the child is the leading task of Russian education, including its first stage - the concept of modernization of preschool education. The priority direction is the education of motivation for health in preschool children, the direction of their vital interests to a healthy lifestyle.

Key words: preschool children, healthy lifestyle, health culture, healthy lifestyle culture.

Постановка проблемы. Одним из аспектов современной общественной жизни является поиск и обоснование педагогических условий, обеспечивающих формирование представлений о культуре здоровья у дошкольников в условиях дошкольного образования. Мы рассматриваем культуру здоровья дошкольника как социализацию дошкольника, основанную на представлениях и опыте, полученном в педагогическом процессе дошкольного воспитания и семейного воспитания, подготавливающую его к деятельности по охране и развитию здоровья.

Анализ литературы. Анализ научной литературы свидетельствует об интересе к проблеме формирования культуры здоровья у дошкольников, в связи с чем А.А. Антонова, В.Г. Бакашвили, Э.С. Вильчковский, Т.В. Волосникова, А.М. Воропаева, О.М. Гребенникова, Т.А. Тарасова, С.О. Филиппова, Ю.К. Чернышенко и др. Вместе с тем следует отметить, что теоретические и практические аспекты этой проблемы разработаны очень подробно и основательно, в основном, для детей старшего дошкольного возраста.

О.Ю. Толстова исследовала вопросы валеологической поддержки в дошкольном возрасте, эффективность которой определялась успешностью гигиенического воспитания и обучения детей. В своих работах Л.Г. Касьянова предложила педагогическую технологию развития представлений о культуре здоровья у дошкольников. З.И. Тюмасева считает, что формирование культуры здоровья базируется на экологическом воспитании и воспитании, ведь главным критерием взаимоотношений человека и природы является здоровье [6, с. 73].

Целью статьи является формирование культуры здоровья у детей дошкольного возраста в условиях ДОО.

Изложение основного материала. Дошкольный возраст - период развития, играющий ключевую роль в овладении основами культуры личности, в том числе культуры здоровья, а не в приобретении конкретных знаний.

В ФГОС детский возраст рассматривается как важный и полноценный этап всестороннего развития человека. Одним из основных условий обеспечения полноценной жизни ребенка на всех этапах детства является здоровье.

В связи с этим одной из основных задач федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование ценностей здорового образа жизни.

Под «культурой здоровья» детей раннего возраста и дошкольников В.А. Деркунская понимает совокупность ценностных установок по отношению к здоровью детей, защите и укреплению себя, других и общества в целом. Способы деятельности, лично и социально значимые для достижения физического, психического и социального благополучия (навыки и умения) [3, с. 43].

Исследователи по-разному объясняют диапазон ценностей, сформированный в раннем младенчестве. Ученые подчеркивают важность приучения дошкольников к общечеловеческим ценностям, таким как личное самосознание, мировоззрение, дисциплина, свобода и любовь, добро, правда, красота, справедливость.

Н.С. Ежкова, например, обозначает семь основных ценностей, которые «в своей совокупности представляют ценностно-ориентационный аспект содержания образования детей дошкольного возраста»: Человек и его Жизнь, Семья, Труд, Знание, Родина, Красота, Мир [4, с. 6-9].

Однако в большинстве исследований главной ценностью является здоровье и отношение к нему. Э.В. Воднева, Е.Ю. Миконен отмечает, что ценностным отношением к здоровью дошкольников является «индивидуальное интегративное воспитание» [2, с. 12].

Процесс формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников связан с формированием гигиенических привычек, соблюдением гигиенических требований, подвижного образа жизни, представлений об окружающей среде и ее влиянии на здоровье человека. Формирование культуры здорового образа жизни осуществляется на занятиях, во время режима, на играх, на прогулках, на работе.

Фундамент культуры здорового образа жизни у дошкольников определяется их знаниями и представлениями об элементах здорового образа

жизни (проведение, гигиенические процедуры, двигательная активность) и умением применять их в своих действиях и деятельности. Безопасные для детей методы (полоскание, мытье рук, перезарядка).

На воспитателях дошкольных учреждений лежит большая ответственность не только за охрану здоровья детей, но и за необходимость формирования у детей культуры здоровья. Воспитатели должны постоянно стремиться формировать основу культуры здоровья детей.

Мы считаем, что необходимо с раннего возраста формировать сознательное и ответственное отношение к собственному здоровью, личной безопасности и безопасности окружающих, готовить к эффективному и рациональному поведению в неадекватных ситуациях, формировать воспитательную культуру здоровья. Сегодня эта ответственность ложится на родителей и педагогов детских образовательных учреждений.

Согласно совместному исследованию Института гигиены и возрастной физиологии РАО, только 5,6% дошкольников можно считать полностью здоровыми (I группа здоровья), 23-26% имеют хронические заболевания (III группа здоровья), остальные в неудовлетворительном состоянии (II группа здоровья).

Важность приобщения дошкольников к здоровой культуре обусловлена и многими другими причинами.

Во-первых, в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, о чем свидетельствует большое количество критических периодов в развитии различных функциональных систем организма.

Во-вторых, на развитие детского организма влияют не только внутренние, но и внешние факторы: климатические, медицинские, педагогические и др.

В-третьих, наиболее перспективной возрастной группой в формировании культуры здоровья являются дети. Именно в этом возрасте происходит приобретение основных сведений, развитие фундаментальных желудков с учетом возрастных физиологических и психологических особенностей детей с психическими стереотипами.

Процесс формирования культуры здоровья у дошкольников зависит от [7, с. 623]:

- степень удовлетворения потребности ребенка (эмоциональный контакт и полноценное общение с ребенком);

- тип и стиль семейного воспитания (внутренняя картина здоровья ребенка во многом определяется характером семейного воспитания. Адекватный контроль и разумные требования, наряду с эмоциональным принятием и демократичным общением, необходимы для адекватного отношения к здоровью детей.).

- поведенческие особенности родителей и окружающих взрослых (адекватный контроль окружающих ребенка будет способствовать эмоциональному благополучию, благоприятный фон для формирования положительной самооценки здоровья).

- организация здоровьесберегающих пространств (создание экологического и психологического комфорта в образовательной среде, создание среды для развития игр и предметов, обеспечение безопасности жизни детей, создание условий для укрепления здоровья и укрепления организма соответственно);

- детсадовское воспитание и семейная работа, методы, приемы, формы (современные требования к дошкольному образованию диктуют необходимость создания новых форм, методов и навыков организации, формирование которых предполагает развитие познавательных, игровых, поисково-воспитательных взаимодействий) являются элементами: культуры здоровья детей, связь будет синтезирована) [8, с. 131-136].

Мы готовим мероприятия по охране и развитию здоровья, рассматривая культуру здоровья раннего детства как социализацию раннего детства, основанную на идеях и опыте, полученных в образовательном процессе дошкольного образования и семейного воспитания.

У ДОУ очень благоприятные условия для этой задачи. Весь образ жизни ребенка основан на научных принципах, последовательность моментов режима,

его продолжительность, рациональное питание, лечебная физкультура, укрепление - его выполнение формирует культуру здоровья ребенка.

Однако дети должны принимать активное участие в этом процессе в рамках оздоровительной деятельности. Это значит, что вам нужно понять важность этих процедур для вашего здоровья и научиться использовать их осознанно и активно, а не в повседневной жизни. Не только в детском саду, но и дома.

Уже у дошкольников формируется постоянная забота о здоровье, бережное отношение к телу (жизни, здоровью) как к ценностям.

Мы используем визуальные, вербальные и практические методы для создания основы культуры здоровья. Наглядные методы включают наблюдение, демонстрацию, видеообзор, иллюстрацию, плакат, демонстрацию изобразительной деятельности.

Демонстрационный показ предполагает демонстрацию поведения в ситуациях, направленных на укрепление здоровья и создание основы культуры здоровья.

Просмотр видеороликов о деятельности детей в разное время, укрепляющие и оздоровительные процедуры помогают дошкольникам сформировать правильную самооценку и лучше понять основы культуры здоровья.

Устный метод включает в себя: рассказ учителя, беседу, объяснение, проблемный метод обучения. Рассказ и беседа направлены на предоставление дошкольникам необходимой информации об основах здорового образа жизни, на уточнение и систематизацию имеющихся знаний. Беседы можно сгруппировать по детскому опыту и наблюдениям.

Процесс формирования культуры здорового образа жизни у дошкольников связан с формированием гигиенических привычек, соблюдением гигиенических требований, подвижного образа жизни, представлений об окружающей среде и ее влиянии на здоровье человека [9, с. 15].

Формирование культуры здорового образа жизни осуществляется в ходе занятий, моментов режима, игр, прогулок, работы.

Фундамент культуры здорового образа жизни у дошкольников определяется их знаниями и представлениями об элементах здорового образа жизни (проведение, гигиенические процедуры, двигательная активность) и умением применять их в своих действиях и деятельности. Безопасные для детей методы это чистка зубов, мытье рук, зарядка.

Формирование культуры здорового образа жизни требует специальных занятий и систем физического воспитания, укрепляющих здоровье детей. С этой целью в группе детского сада проводится ежедневная утренняя зарядка, цель которой - создать у детей яркое и веселое настроение, укрепить их здоровье, развить ловкость и физическую силу.

Утренняя зарядка и занятия специальной физкультурой в спортивном зале сопровождаются музыкой, которая «положительно влияет на эмоциональную сферу дошкольников, способствует хорошему настроению у детей и формирует представления о культуре здорового образа жизни». [1, с. 134].

Помимо ежедневной утренней зарядки, с детьми дошкольного возраста проводятся занятия по физкультуре. Физическое воспитание является основной формой организованного систематического обучения физическим упражнениям в детском саду.

Данная форма работы является основой для развития правильной моторики и умений, задачей которой является создание соответствующих условий для выработки однородных положений и закономерностей при выполнении физических упражнений, способствует развитию многогранных способностей дошкольников. Занятия проходят в специальном зале, в сопровождении организованной музыки.

Ношение соответствующей одежды дома и на улице, купание в прохладной воде, хождение босиком, сон у открытого окна, активные занятия спортом на свежем воздухе – все это закаливающие факторы, которые активно используются для пропаганды культуры здорового образа жизни.

Главный залог успеха этой работы в том, что носителями ценностей культуры здоровья становятся сами педагоги и родители, ведь образцом для подражания являются взрослые.

Поощряются занятия, формирующие у дошкольников культуру здорового образа жизни в течение дня, грамотно составленные режимы. Хорошо выспитесь, хорошо выспитесь и проснитесь отдохнувшим.

Подвижные игры очень важны для формирования здорового образа жизни. Они проводятся в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и между занятиями. Подвижные игры обязательны на уроках музыки. Игры для дошкольников проводят учителя, а игры для старших дошкольников обычно проводят сами дети.

Каждое утро проводятся зарядка и специальные занятия по физкультуре для дошкольников. Их цель — научить детей разнообразным упражнениям, направленным на совершенствование правильного двигательного выполнения, координации тела и самостоятельной двигательной активности. Развитие моторики, воспитание двигательной активности у дошкольников осуществляется во время ходьбы.

Одной из форм работы воспитателей детского сада, составляющих основу здорового образа жизни, является активный отдых, такой как спортивные занятия и спортивные праздники.

Спорт-досуг – это сборник любимых подвижных игр, эстафет, хороводов, музыкально-ритмических композиций, конкурсов. Включенные сюрпризы позволяют участникам проявить свою индивидуальность, что позволяет детям весело проводить время со своими здоровыми друзьями (например, другими группами детей, взрослыми).

Спортивная деятельность находит отражение в долгосрочном планировании. По правилам такие мероприятия проводятся раз в месяц. Тематика этих досуговых мероприятий определяется целями и задачами образовательного процесса, требованиями программы, временем года, интересами детей.

Художественная литература, детские книги - важный инструмент воздействия на детей. Чтение художественной литературы создает у детей ценные возможности для формирования представлений о здоровье и здоровом образе жизни [10, с. 132].

Чтение и обсуждение детской художественной литературы по укреплению и сохранению здоровья детей способствует формированию у детей стойкого образа здорового образа жизни. Чтение художественной литературы с живыми рассказами будит детское воображение, что находит отражение в играх.

Одной из предпосылок воспитания культуры здоровья ребенка является культура здоровья семьи. Семья играет важную роль и вместе с дошкольным учреждением является основной социальной структурой, защищающей и укрепляющей здоровье детей и приучающей их к ценностям здорового образа жизни.

Известно, что лучшая программа и методика не может гарантировать такой полноценный результат, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создается детско-большое общество (дети-родители-педагоги) чтобы помогать друг другу.

Взаимодействие дошкольного учреждения с семьей по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни:

- информационные стенды, освещающие вопросы безмедикаментозного оздоровления (в том числе на сайте ДООУ (в том числе комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, органов зрения, развития общей и мелкой моторики);

- Приглашение родителей к участию в массовых спортивных мероприятиях ДООУ (соревнования, спортивные праздники, дни открытых дверей, дни и недели здоровья, встречи дошкольников с родителями спортсменов и др.);

- Консультации, беседы, круглые столы, семинары, выставки, совместные проекты по организации здорового образа жизни в семье.

Выводы. Большое внимание уделяется приобщению дошкольников к основам культуры здоровья. Формы приобщения детей к культуре здоровья: экскурсии, проекты, спортивные праздники и поездки с родителями, беседы о культуре здоровья, чтение художественной литературы на эту тему, подвижные игры, физкультура, самомассаж для детей, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз и пальчиковая гимнастика.

Эффективность работы по формированию основ культуры здоровья в дошкольном образовании можно оценить по изменению антропометрических показателей, физической подготовленности и заболеваемости.

Следует отметить, что в настоящее время происходит повышение оздоровительно-воспитательного потенциала физической культуры, который заключается в формировании культуры движения, сознательного отношения детей к здоровому образу жизни, развитию ценностей, положительных личностных качеств и активный образ жизни.

При работе с детьми широко используются новые виды физического воспитания, дополняющие и обогащающие традиционные формы двигательной активности, разработка и применение инновационных технологий воспитания и совершенствования детей в практике дошкольного образования.

Список литературы:

1. Венгер Л.А. Психология: учебник для вузов. М.: Академия, 2007. 446 с.
2. Воднева Е.В. Педагогические условия формирования ценностного отношения к здоровью у детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Смоленск, 2003 25 с.
3. Деркунская В.А., Коршунова М.Г. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у детей младшего дошкольного возраста // Детский сад от А до Я. 2011. № 5. С. 42-44.
4. Ежкова Н.С. Образование с позиций возрастных ценностей // Дошкольное воспитание. 2007. № 4 С. 6-9.

5. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова [и др.]. М.: Гардарики, 2008. 164 с.

6. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие. Шадринск: Шадринский Дом Печати, 2010. 202 с.

7. Кудаланова Л.П. Структура и особенности становления компетентности в области укрепления здоровья детей дошкольного возраста // Фундаментальные исследования. 2013. № 1-3. С. 623-627.

8. Миконен Е.Ю. Культура здоровья дошкольника как педагогическая проблема // Молодой ученый. 2014. № 3. С. 965-967.

9. Родионова, Е.Б. Социально-культурные условия формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий: автореф. дис. ...канд. пед. наук. Тамбов, 2015. 29с.

10. Сергейко С.А. Формирование у дошкольников ценностного отношения к здоровью // Педагогика и психология детства: современное состояние, перспективы развития: сб. науч. ст. Гродно: ГрГУ, 2011. С. 131-136.