

*Крысина Мария Владимировна,
воспитатель,
МБДОУ "Детский сад № 89" г. Рязань*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Здоровье детей является важным аспектом для здоровья всего человечества в целом. Так как все то, что закладывается в детстве, человек переносит во взрослую жизнь. В современном мире могут выжить только здоровые, эмоционально устойчивые, способные на высокую концентрацию усилий и умеющие своевременно восстанавливать свои силы люди.

Ребенок должен расти здоровым. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он лучше приспосабливается к смене условий и адекватно воспринимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.

Исходным для определения термина «здоровье» является определение, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

Здоровье характеризуется биологическим потенциалом (наследственными возможностями), физиологическими резервами жизнедеятельности, нормальным психическим состоянием и социальными возможностями реализации человеком всех задатков (генетически детерминируемых).

Выделяют три типа здоровья:

- 1) «индивидуальное здоровье» (человек, личность);

2) «здоровье группы» (семья, профессиональная группа, «страта – слой»);

3) «здоровье населения» (популяционное, общественное).

В соответствие с типом здоровья выработаны показатели, посредством которых дается качественная и количественная характеристика.

Также выделяют здоровье психологическое, определяющее душевное, эмоциональное благополучие человека. Согласно исследованиям Л.А.Абрамян, М.И.Лисиной, Т.А.Репиной, «эмоциональное благополучие» детей дошкольного возраста можно определить как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: биологических и социальных.

Термин «психологическое здоровье» введен И.В. Дубровиной. Он подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке. Обобщенный портрет психологически здорового человека – это творческий, жизнерадостный, веселый, открытый человек, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, находится в постоянном развитии.

По мнению И.В. Дубровиной, «основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах». Автор утверждает, что «психологическое здоровье следует рассматривать с точки зрения духовного богатства личности, ориентации на абсолютные ценности (доброту, красоту, истину)».

Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данных научных исследований, оно обуславливается на 50% - образом жизни, на 20% - наследственностью, на 20% - состоянием окружающей среды и примерно на 10% - возможностями медицины и здравоохранения. Важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт.

Ученые уже давно доказали, что главным, определяющим здоровье фактором, является образ жизни, осознанная забота о своем здоровье.

Более двух тысяч лет назад Аристотель сказал: «Здоровье человека определяет воспитание...», а это значит, что во многом от педагогов зависит здоровье и развитие населения России. По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым «критическим» периодам в жизни ребенка. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей становится все более острой, требующей серьезного педагогического осмысления и решения.

Впервые о необходимости формирования основ здорового образа жизни у дошкольников заявил крупнейший отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников. Он считал: «самое главное — научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного».

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Кроме того, в настоящее время существует тенденция снижения здоровья подрастающего поколения, поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей в образовании, воспитании и развитии дошкольников.

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 (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.). Интерес ученых к поставленной проблеме не случаен. Направленность личности на здоровый

образ жизни - процесс довольно сложный и противоречивый, на него влияют особенности развития государства и общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно-образовательного процесса, личность педагогов, а также состояние и ориентация семейного воспитания.

Большое значение в создании благоприятных условий для формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни играет система дошкольного образования, поскольку забота об укреплении здоровья ребенка, как отмечает ряд авторов (А.Ф. Аменд, С.Ф. Васильев, М.Л. Лазарев, О.В.Морозова, Т.В. Поштарева, О.Ю. Толстова, З.И. Тюмасева и др.), - проблема не только медицинская, но и педагогическая, так как правильно организованная воспитательно-образовательная работа с детьми нередко в большей степени, чем все медико-гигиенические мероприятия, обеспечивает формирование здоровья и здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни - категория экобиосоциальная, интегрирующая биологические, социальные и экологические представления о здоровье человека и его жизнедеятельности, поскольку физическое благополучие зависит не только от наследственности и количества внимания к здоровью ребенка со стороны родителей и врачей, но и от влияния экологических факторов, от степени гармонизации взаимоотношений ребенка с внешней социальной и экологической средой.

Формирование здорового образа жизни во многом обусловлено процессом социализации индивида. Развитие и социализация ребенка происходит в определенной социальной среде, которая является важным фактором регуляции его поведения. В исследованиях Н.В. Бордовской, В.П.Озерова, С.Ю. Толстовой, С.О. Филипповой подчеркивается роль социума как среды формирования у детей определенного образа жизни. Социальное направление в решении проблемы формирования здорового образа жизни также прослеживается в работах В.П. Петленко и Н.Г.Веселова. Проблеме формирования валеологической культуры работников ДОУ и

валеологизации педагогического процесса посвящены труды С.В.Васильевой и др.

Современные исследования по валеологическому образованию дошкольников связаны с рассмотрением вопроса обучения детей основным навыкам здорового образа жизни в процессе физического воспитания (М.Л.Лазарев, О.В. Морозова, О.С. Шнейдер).

Теоретические основы валеологического сопровождения воспитательного процесса в ДОУ освещались О.Ю. Толстой, где достижение результата основывается на гигиеническом воспитании и обучении детей. Педагогические условия эколого-валеологического образования в ДОУ выявлены и обоснованы Е.Г. Кушниной. Вопросы экологического воспитания, способствующего осознанию взаимодействия человека и природы, зависимости человека от окружающей среды, рассматривались А.Ф. Аменд, Е.Г. Кушниной, Л.И. Пономаревой, З.И. Тюмасевой, В.Г. Фокиной.

Основой формирования здорового образа жизни, как отмечает З.И. Тюмасева, является экологическое воспитание и образование, поскольку здоровье, по ее мнению, является критерием взаимоотношений человека и природы. Экологический аспект, по мнению ряда авторов (Е.Г. Кушнина, О.А. Овсянникова, Т.В. Поштарева), способствует раскрытию взаимосвязи среды и организма человека и закреплению в сознании ребенка ощущения своей неразрывности с природой.

Взрослые должны сделать все возможное, чтобы сфера детства была здоровой. Бесспорно, чем меньше ребенок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых, воспитания привычки к чистоте, аккуратности, овладению культурно-гигиеническими навыками, самоконтролю во время разнообразной двигательной активности и пониманию того, как физические упражнения и здоровый образ жизни влияют на организм человека, на его самочувствие.

Очевидно, что становление привычки к здоровому образу жизни обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим воздействием взрослого на ребенка, широким спектром педагогических средств и приемов.

В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще раз повторять: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».

Здоровый образ жизни – это не просто сумма усвоенных знаний, а степень жизни, адекватное поведение в различных ситуациях.

Формирование здоровья дошкольников является приоритетным направлением педагогической деятельности. Надо учить ребенка любви к себе, к людям, жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева и др. отмечают, что важно побудить ребенка задуматься о работе своего организма, понять его сложное устройство, осознать значение правильного питания, личной гигиены, активного образа жизни.

Известно, что здоровье сберегающее направление предполагает формирование у дошкольников установки на здоровье как на важную жизненную ценность. Потребность в здоровье дошкольников есть у родителей, дошкольных учреждений, общества, и все вместе мы пытаемся внушить ребенку свое представление о здоровье. Поэтому и в образовательных программах дошкольных учреждений все больше разделов, посвященных изучению организма человека, обеспечению его безопасности. Не исключая этих подходов, я считаю, что главное – помочь малышам выработать собственные жизненные ориентиры в выборе здорового образа жизни, научить оценивать свои физические возможности, видеть перспективы их развития, осознать ответственность за свое здоровье.

Ознакомление дошкольников с основами здорового образа жизни - важная педагогическая задача. Однако ее решение затрудняется недостаточной разработанностью системы педагогических воздействий, средств и условий, при которых обеспечивается в должной мере формирование представлений об основах здорового образа жизни. Вопрос о содержании указанного взаимодействия взрослого и ребенка в соответствии с возрастными особенностями дошкольников разных групп в теории и практике дошкольного образования остается недостаточно изученным.

Большую часть дня воспитанники проводят в стенах детского сада. Поэтому важно, чтобы всё то, что формирует эту среду, находилось в гармонии с детским организмом, соответствовали возрастным возможностям детей. А этому может способствовать только воспитатель, думающий о здоровье конкретного ребёнка.

Таким образом, можно сделать следующий вывод: потенциал ребенка дошкольного возраста в области его интеллектуального, морального и физического развития значительно выше, чем это принято считать. Между тем, упущенные в детстве возможности в последующем не восполняются или восполняются с трудом. От привычки к потребности — от потребности к здоровому образу жизни — таким должен быть алгоритм деятельности ДОУ.