

ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Пролёткина Елена Евгеньевна, воспитатель первой квалификационной категории муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида №3 «Ромашка», г. Серпухова

Сегодня в дошкольном образовании особую роль играет формирование культуры здоровья детей. Современная дошкольная образовательная организация располагает всеми возможностями для организации процесса формирования у дошкольников культуры здоровья, навыков здорового образа жизни.

Культурологический аспект проблемы здоровья не нов. О важности формирования культуры здоровья и ее содержании писали Э.Н. Вайнер, В.Я. Данилевский, И.И. Мечников, и др. [4, С. 55].

Анализ методической литературы позволил нам определить основные понятия изучаемого вопроса. Дефиниция «здоровый образ жизни» однозначно не определена. В научных трудах ученых можно встретить различные определения.

В трудах П.А. Виноградова, Б.С. Ерасова, О.А. Мильштейна, В.А. Пономарчук, В.И. Столярова здоровый образ жизни понимается как глобальная социальная проблема, структурная часть жизни общества в целом. Г.П. Аксенов, В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Р. Дитлс, И.О. Матынюк, Л.С. Кобелянская здоровый образ жизни рассматривают с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации [6, С. 45].

Общепринятого определения понятия культура здоровья не выработано.

Л. Волошина отмечает, что культура здоровья – это не только информированность в области здоровьесбережения, которая достигается в процессе обучения, но и практическое применение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье и здоровье других людей [2, С. 117].

В. В. Кожанов определяет культуру здоровья как интегративное личностное качество, которое формируется в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к собственному здоровью, к организации здорового образа жизни [7, С. 12]. Автор подчеркивает, что содержание культуры здоровья состоит из трех компонентов:

интеллектуальный – знания как организовать здоровый образ жизни, сберечь и поддержать здоровье;

эмоционально-ценностный - позитивное отношение к своему здоровью;

действенно-практический – применение знаний, умений и навыков в практике организации здорового образа жизни.

Согласно В. А. Деркунской «культура здоровья» детей дошкольного возраста – это сочетание ценностного отношения ребенка к здоровью, его сбережению и поддержанию на собственном уровне, других людей и общества

в целом; индивидуально и социально значимых способов (умений и навыков) деятельности, которые направлены на приобретение физического, психического и социального благополучия. Результатом культуры здоровья ребенка будет элементарная здоровьесберегающая компетентность, как готовность решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, осуществление элементарной медицинской и психологической помощи и самопомощи в чрезвычайных для здоровья ситуациях - с одной стороны и оформляющаяся позиция субъекта здоровьесозидания - с другой [9, С. 15]

В результате анализа работ В.А. Деркунской, Л.Г. Касьяновой, О.А. Князевой, С.А. Козловой, И.М. Новиковой и др. мы пришли к выводу, что уже в дошкольном возрасте у ребенка возникает стойкий интерес к собственному здоровью, отношение к собственному организму (жизни, здоровью) как ценности.

Процесс развития культуры здоровья дошкольников, связан с развитием привычки к чистоте, соблюдению правил гигиены, с активным образом жизни, воздействию окружающей среды на здоровье человека. Развитие культуры здоровья у дошкольников происходит в организованной образовательной деятельности, в том числе и физической культуре, режимных моментах, в игре, на прогулках, в трудовой деятельности.

По мнению Л. А. Венгера для развития культуры здоровья необходимы специальные физические упражнения, которые укрепляют здоровье дошкольников. С этой целью каждый день с детьми дошкольного возраста организуют утреннюю зарядку, организованную образовательную деятельность по физкультуре. Их цель - научить детей правильному выполнению движений, разным упражнениям, которые направлены на развитие координации тела и побуждение к самостоятельной двигательной активности. Гимнастика и организованная образовательная деятельность по физкультуре в спортивном зале организуются под музыку, что «благоприятно влияет на эмоции дошкольника, содействуют хорошему настроению детей, развивают культуру здоровья» [1, С. 134].

Актуальны для формирования культуры здоровья подвижные игры. Проводятся они в группах, на специальных занятиях, во время прогулок и в промежуточные интервалы между организованной образовательной деятельностью. Подвижные игры обязательно входят и в музыкальные занятия. Изучение движений, побуждение к двигательной активности дошкольников организуется на прогулках, которые имеют определенное содержание. Например, педагог для прогулки планирует подвижные игры, эстафету, соревнования и т.д. Применяются некоторые методические приемы: рассказы и беседы педагога; заучивание стихов; моделирование разных ситуаций; игры; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки [5, С. 123].

Развитие культуры здоровья у дошкольников происходит путем использования педагогом различных форм, методов и приемов работы. В организованной образовательной деятельности у детей формируются

представления о здоровье человека, о строении человеческого тела, о функционировании основных органов и систем человеческого организма, о взаимосвязи между окружающей социальной и природной средой и состоянием здоровья человека [9, С.77]. Автоматизации полученных представлений содействуют наблюдения, беседы, игры, экскурсии, проблемные ситуации, опыты и др.

На экскурсиях детям рассказывают о влиянии следующих экологических факторов: грязь, пыль, выхлопные газы от машин на состояние окружающей природной среды, с последствиями такого загрязнения, что способствует развитию представлений у детей о влиянии автомобилей на состояние природы и жизнь человека.

По мнению Л. Г. Касьяновой еще одним способом развития у дошкольников культуры здоровья является применение игровых методов. Игры наполняются содержанием о культуре здоровья и применяются для усвоения и автоматизации информации, формирования навыков. Например, дети играют мячом («Полезно - вредно») с произнесением названий продуктов питания, предметов и объектов окружающей среды, или на прогулке «появляются» животные, птицы и сказочные персонажи, знакомящие детей с разными социальными и экологическими факторами, которые наносят вред здоровью и мешают здоровому образу жизни человека [3, С. 66].

Для непосредственного изучения дошкольниками объектов и явлений на прогулке проводятся кратковременные и долгие наблюдения и опыты. Наблюдение может показать детям влияние социальных и экологических факторов на природу, способствует осознанию значения окружающей социальной и природной среды на культуру здоровья.

На формирование у детей познавательного интереса большое влияние оказывают опыты и эксперименты. В них раскрывается причина наблюдаемого явления, дети подводятся к выводу, умозаключению, уточняют свои представления [2, С.119].

Для развития познавательной активности и формирования культуры здоровья у старших дошкольников используются методы проблемного обучения: проблемные ситуации, постановка ситуационных задач, метод выбора, проблемные вопросы, максимально затрагивающие интересы ребенка в становлении собственного здоровья с последующим выбором альтернативных решений, необходимых для здорового образа жизни [6, С. 67].

Особое место в формировании культуры здоровья уделяется работе с родителями. Семья совместно с дошкольной образовательной организацией является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям здорового образа жизни [4, С. 63].

Таким образом, культура здоровья жизни детей дошкольного возраста - это результат организации целенаправленного взаимодействия взрослого и ребенка, результат воспитания в семье и в дошкольной образовательной организации. Своё начало культура здоровья ребенка берет в семье. И это

предъявляет самые серьезные требования к культуре здоровья родителей и семьи в целом. Дошкольная образовательная организация как универсальная среда, помогает ребенку обрести элементарную культуру здоровья, определяя тем самым здоровый путь его развития.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Венгер Л.А., Мухина В. С. Психология: Учебник для вузов. - М.: Академия, 2007. - 446 с.
2. Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья // Дошкольное воспитание. - № 3 – 2006 - С. 117-122
3. Волошина Л. Современная методология обучения играм с элементами спорта // Дошкольное воспитание. - № 11 – 2005 - С. 17-20.
4. Змановский Ю.Ф., Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века: Учебное пособие. - М.: Гардарики, 2008. - 164 с.
5. Касьянова Л.Г., Литвинюк В.К. Формирование культуры здоровья дошкольников//Вестник Шадринского государственного педагогического университета. - Выпуск 15. - Шадринск, 2010. – С. 123 - 127
6. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. - Шадринск: Шадринский Дом Печати, 2010. - 202 с.
7. Кожанов В.В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно-ориентированного физического воспитания // Теория и практика физической культуры. - №2 – 2006. - С. 12—14.
8. Морозов Д. П., Фомин Е. А. Исследование аспектов здорового образа жизни лицеистов// Молодежь в меняющемся мире: актуальные проблемы и перспективы изучения. Материалы II всероссийской научно-практической конференции молодых ученых 24.03.2011 г. / Под ред. Е.А. Дементьевой, А.Д. Лашевской, Е.А. Полторака, В.С. Харченко. Сост. В.С. Харченко. В 2-х частях. Ч.2. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-та. – 2011. – С. 40 – 45.
9. Родничок здоровья: технологии здоровьесберегающего сопровождения в опыте работы дошкольного образовательного учреждения: Учебно-методическое пособие / под науч. ред. В.А. Деркунской. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. - 195 с.