

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОЗДАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УЧРЕЖДЕНИИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

И. М. Ивановская, БГПУ, г. Минск,

Развитие нашего общества на современном этапе связано с демографическим кризисом, снижением продолжительности жизни, снижением психического состояния, здоровья населения страны. В современной литературе существует свыше ста определений понятия «здоровье». Исходным для них 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» [Р, 176].

Здоровье человека в значительной мере зависит от существующих в обществе систем ценностей, определяющих смысл жизни. Здоровье является личной и общественной ценностью. Здоровый образ жизни - это «результатирующая действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья» [3,176]. Уровень здоровья человека зависит от многих факторов: наследственных, социально-экономических, экологических, деятельности системы здравоохранения. В действительности же, укрепление здоровья должно стать потребностью и обязанностью каждого человека.

Первым шагом в этом направлении может служить формирование представлений о здоровом образе жизни в современном обществе с целью дальнейшей их корректировки, а также формирования установок на здоровье, здоровый образ жизни. В первую очередь это имеет значение для молодого поколения, так как его здоровье - это здоровье будущего общества. Проблема здоровья детей может быть решена общими усилиями медиков и педагогов. Во-первых, само понятие здоровья сегодня рассматривается не только как отсутствие болезней и отклонений от физиологических норм, но и как благополучие человека - физическое, психическое и социальное, т.е. в нем

более выражен педагогический аспект, чем медицинский. Во-вторых, отклонения в здоровье происходят по данным ВОЗ на 50-70% по причине неправильного образа жизни, вызванного неверным воспитанием. Человеческий организм обладает огромными резервными возможностями, обеспечивающими его эффективное существование и развитие в изменяющихся условиях среды. Пусковым механизмом резерве человеческого организма является формирование навыков здорового образа жизни, начиная с раннего возраста [5,17-18].

Проблема здорового образа жизни начала наиболее активно разрабатываться с конца 70-х гг. в основе представителями медицины, которые рассматривали это понятие через взаимосвязь образа жизни и здоровье; населения. Об этом говорит целый ряд работ отечественных и зарубежных ученых: Н.М. Амосов, И.И. Брехман А.М, Изугкин, Г.И. Куценко, К. Купер, АЛ. Лаптев, Ю.П. Лисицын, В.П. Петленко, Л.Г. Татарникова и др. Далее определились новые направления в исследовании здорового образа жизни: философско-социологическое и психолого-педагогическое. Представители философско-социологического направления (ПА Виноградов Б.С. Ерасов, О.А. Мильштейн, В.А. Пономарчук, В.И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть образа жизни личности и общества в целом. Г.П. Аксенов В.К. Бальсевич, М.Я. Виленский, Р. Дитлс, И.О. Мартынюк и др., являясь представителями психолого-педагогического направления, рассматривают образ жизни с точки зрения сознания, психологии человека мотивации. Следует отметить, что резкой грани между философско-социологическим, медико-биологическим к психолого-педагогическим направлениями не существует, т. к. они нацелены на одну социальную проблему -укрепление здоровья.

По определению Б.Я. Солопова, здоровье - «индивидуальное психоматическое (душевно-телесное) состояние, выражающееся в способности человека оптимально удовлетворять основные жизненные потребности) [3, с. 1

По мнению Г.М. Коджаспировой, здоровье - это «естественное состояние организма, характеризующее его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, наличие у человека достаточного количества энергии, энтузиазма и настроения для выполнения или завершения дела» [2, с. 90].

Согласно исследованиям Л.А. Абрамян, М.И. Лисиной, ТА Репиной, «эмоциональное благополучие» детей дошкольного возраста можно определить как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей (биологических и социальных). По мнению М.Ю. Стожаровой, «один из основных показателей эмоционального благополучия детей - физическое здоровье» [4, с. 4]. Относясь к сфере эмоционального развития, эмоциональное ощущение становится тем базисом, который «питает» все проявления активности ребенка, усиливая и направляя эту активность или же, наоборот ослабляя и даже блокируя ее.

Термин «психологическое здоровье» введен в научный лексикон И.В.Дубровиной. Этот термин подчеркивает неразделимость телесного и психического начал в человеке. Обобщенный портрет психологически здорового человека - это творческий, жизнерадостный, веселый, открытый человек, познающий себя в 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. Авторы утверждают, что психологическое здоровье следует рассматривать с точки зрения духовного богатства личности, ориентации на абсолютные ценности (доброту, красоту, истину). Таким образом, если личность не имеет этической базы, то невозможно говорить о ее психологическом здоровье.

Вопросы здоровья детей и организации их жизни были предметом исследования педагогов прошлого (Я.А.Коменский, Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо),

отечественных ученых (М.В.Ломоносов, И.И.Бецкой, Н.П. Гундобин, Н.И. Пирогов, П.Ф. Лесгафт, В.В. Гориневский и др.). В начале XX века большой вклад в разработку этой проблемы внесли работы М. Монтессори, Р. Штейнера, С. Френе.

В педагогике эта проблема изучалась и продолжает изучаться многими отечественными исследователями: М.В.Антроповой, Е.А. Аркиным, И.А. Аршавским, Е.Н. Вавиловой, Ю.Ф. Змановским, Е.И. Иорданской, Д.В. Колесовым, Н.Н. Поддьяковым, А.Г. Хрипковой, Д.В. Хухлаевой, Л.И. Чулицкой и другими. В их работах поднимаются вопросы проведения активной оздоровительной работы среди дошкольников с использованием в режиме дня всех естественных факторов внешней среды, повышения двигательной активности детей, обеспечения максимального пребывания их на открытом воздухе, рационального, богатого витаминами питания, соблюдения санитарно-гигиенических требований.

Здоровый образ жизни рассматривается с двух позиций: как фактор здоровья, полноценного развития ребенка и как тайное условие формирования у него навыков здорового поведения. В качестве основы компонентов здорового образа жизни выступают эколого-гигиенические условия, психологический комфорт рациональный распорядок дня, оптимальная двигательная активность, закаливание. Каждый из этих компонентов является подсистемой образовательного процесса в учреждении дошкольного образования [5, с. 32].

Так, здоровый образ жизни человека определяется во многом эколого-гигиеническими условиями. Большие требования в этом направлении предъявляются к помещению и участку учреждения дошкольного образования. По мнению ВА Шишкиной, источником хорошего настроения для детей является комфортность быта в учреждении дошкольного образования, создание «экологических» мини-зон в помещении и на участке с использованием специально подобранных растений, трав, емкостей с водой. Не меньшее значение на здоровье воспитанников оказывает соблюдение санитарно-гигиенических норм (генеральная уборка, сквозное проветривание,

световой коэффициент, температура в помещении 18-22 °С).

Здоровье ребенка также во многом определяется его психологическим комфортом, который представляет собой совокупность благоприятных социально-педагогических условий для нормального формирования и развития психических процессов ребенка. Психологический комфорт у дошкольника во многом определяется физиологическим состоянием организма. Важную роль в формировании у дошкольников основ здорового образа жизни имеет рациональный распорядок дня. Основой правильного построения режима дня является научно обоснованное соотношение периодов бодрствования и сна. При этом режимные моменты полезно рассматривать как кратковременные «уроки» по овладению представлениями и навыками гигиенической культуры и правил поведения. Бытовые процессы должны нести детям необходимые знания о здоровом образе жизни.

Одной из важнейших составляющих здорового образа жизни является обеспечение оптимального двигательного режима воспитанников, который позволяет удовлетворить физиологическую потребность в движении, способствует развитию основных двигательных качеств. Движения важны для развития всех систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной. Продолжительность двигательной активности в течение суток должна составлять не менее 60 % общего времени бодрствования в группах раннего и младшего дошкольного возраста и 50% - старшего дошкольного возраста. Как отмечает В.А. Шишкина, двигательный режим является обязательной составляющей общего распорядка дня, который должен не только строиться на основе общих физиологических закономерностей работы организма с учетом возраста детей и их индивидуальных особенностей, но и включать образовательное содержание, нести воспитательный потенциал.

Важным средством укрепления здоровья является закаливание. Оно должно

быть органично включено в комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий и представлять собой определенную систему, реальную для исполнения и отвечающую индивидуальным особенностям здоровья и развития детей. По мнению многих специалистов, именно естественные методы закаливания, органично включенные в общую систему ЗОЖ, должны стать основными, так как доступны каждому ребенку, независимо от его здоровья, не требуют специального оборудования, физических усилий детей и взрослых. Закаливающие процедуры органически вписываются в распорядок дня и автоматически дополняют значимость режимных моментов еще и закалывающей функцией. Систематическое ежедневное исполнение естественных закалывающих процедур становится для ребенка нормой поведения, потребностью [5, с. 63-64].

Таким образом, здоровый образ жизни в настоящее время рассматривается и как фактор здоровья, полноценного развития ребенка и как главное условие формирования у него навыков здорового поведения.

Литература

- 1.Змановский, Ю.Ф. Воспитательна-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях / Ю.Ф. Зыановский // Дошкольное воспитание. - 1993. -№9.-С. 23-36.
- 2.Коджаспирова, Г.М. Словарь по педагогике / Г.А. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров, - М.: МарТ, 2005. - 448 с.
- 3.Педагогика: Большая современная энциклопедия / сост. Е.С. Рапацевич. - М.: Современное слово, 2005. -116 с.
- 4.Стсярова, М.Ю. Формирование психологического здоровья дошкольников /М.Ю. Стожарова. - Ростов н/Д.,; Феникс, 2007. - 208 с.
- 5.Шишкина, В.А. В детский сад - за здоровьем / В.А. Шишкина, - Минск: Зорны верасень, -184 с.