

СУЩНОСТЬ ФЕНОМЕНА «КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ» ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Латыговская О.В., Шебеко В. Н.

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью и важной основой активной творческой жизни и благополучия человека. Однако, происходящие преобразования в современном, социокультурном обществе, глобализация мировых процессов и экологические проблемы привели к целому ряду нерешенных проблем и негативно отразились на здоровье человека. В настоящее время проблема формирования культуры здоровья вызывает большой интерес современного общества и представляется актуальной в силу сложившихся неблагоприятных факторов, связанных с ухудшением состояния здоровья населения, в том числе дошкольников. Общеизвестно, что дошкольный возраст – это уникальный, самоценный, решающий этап в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Поэтому очень важно обращать внимание на вопросы, направленные на развитие ребенка, обеспечивать приобщение к ценностям, и, прежде всего, - к ценностям здоровья, поскольку от состояния здоровья, его фундамента, заложенного в детстве, во многом зависит, какой будет жизнедеятельность человека в будущем. Анализ научно-исследовательской литературы позволяет выявить интерес ученых к проблеме культуры здоровья в контексте формирования общей культуры дошкольника.

Культура здоровья детей дошкольного возраста рассматривается исследователями как часть общечеловеческой культуры, совокупность ценностного отношения ребенка к здоровью, его сохранению и укреплению на уровне себя, другого и общества в целом, а также лично и социально значимых способов деятельности, направленных на обретение физического, психического и социального благополучия; как гармоничная система естественных состояний жизнедеятельности, характеризующаяся способностью организма к совершенной саморегуляции, поддержанию гомеостаза, самосохранению и самосовершенствованию соматического и психического статуса, при оптимальном взаимодействии органов и систем, адекватном приспособлении к изменяющейся окружающей среде (физической, биологической, социальной), использовании резервных и компенсаторных механизмов в соответствии с фенотипическими

потребностями и возможностями выполнения биологических и социальных функций [1, с. 15-26; 4, с. 12]. Составляющими культуры здоровья ребенка - дошкольника являются: - культура здорового образа жизни (использование составляющих здорового образа жизни: рациональная двигательная активность, закаливание организма, развитие дыхательного аппарата, сохранение стабильного психоэмоционального состояния, организованный режим дня, формирование культурно-гигиенических навыков); - культура физическая (физическое воспитание, физическое развитие); - культура экологическая (эмоциональное восприятие окружающего мира и себя в нем, а также формирование готовности к природоохранной деятельности); Наука, освіта, суспільство очима молодих 65 - культура валеологическая (осознание человеком ценности здоровья, эмоционально-ценностное отношение к здоровью); - культура безопасности жизнедеятельности (основы безопасного поведения на улице, дома, в чрезвычайных ситуациях, с незнакомыми людьми); - культура психологическая (культура познания самого себя, формирование положительной «Я» - концепции, осознание себя как личности, формирование межличностных отношений со сверстниками, взрослыми). Ценностное отношение к здоровью формируется у дошкольников под влиянием факторов, определяющих эффективность данного процесса: - генетико-биологические (обусловлены состоянием здоровья предшествующих поколений конкретного индивидуума: наследственные факторы, условия перинатального развития и пр.); - природно-климатические (обусловлены естественными особенностями природы и климата, существующими на определенной территории проживания людей: температурного режима, химического состава и физических свойств воды, воздуха и почв, благоприятных сезонов для отдыха и другими); - социально-экономические (связаны с изменением критериев качества жизни людей); - экологические (техногенные изменения; загрязнения почвы и воды; состояние окружающей среды); - медицинские (отражают ситуацию профилактики и лечения людей); - культурологические (обусловлены отношением человека и общества к здоровью, а также к организации и использованию способов формирования здорового образа жизни на основе общечеловеческой, национальной и региональной культуры). Освоение ребенком культурой здоровья происходит постепенно. Сначала он получает необходимые знания о здоровье, здоровом образе жизни, потом постепенно вырабатываются необходимые умения, навыки, которые переходят в привычку действий, и только в конце этого процесса формируется культура здоровья, как часть собственного опыта ребенка, подразумевающая собой ценностное отношение к здоровью, здоровому образу

жизни. В дошкольном возрасте необходимо активно влиять на эмоционально-волевою сферу ребенка, повышая мотивацию здоровьесберегающего поведения, поскольку эта сфера дошкольника находится еще на стадии формирования. В это время важно научить ребенка заботиться о своем здоровье, формируя привычки, связанные со здоровым образом жизни, что позволит укрепить их физическое и психологическое здоровье. Критериями культуры здоровья в дошкольном детстве становятся: - наличие ценностного отношения у ребенка к здоровью и жизни человека; - наличие устойчивых и системных представлений о здоровье и здоровьесберегающих правилах поведения, здоровом образе жизни. В.В. Кудрявцев (2004) и Б.Б. Егоров (1999) пишут о необходимости воспитания у ребенка осознанного отношения к своему здоровью через создание в воображении «образа здоровья», как идеала, к которому он должен стремиться. Работа с детьми в этом направлении, по их мнению, должна строиться на основе следующих принципов: развивать творческое воображение, формировать способность к содействию и сопереживанию. При этом, воспитание культуры здоровья у детей предполагает формирование «образа здоровья», который включает следующее: • представления о том, что значит быть здоровым, параметрах здоровья, его внешних проявлениях; • представления о своем организме, своей индивидуальности, неповторимости; • представления о том, как его охранять и укреплять (слагаемых ЗОЖ): факторах положительно и отрицательно влияющих на здоровье - личной и общественной гигиене, рациональном питании, физической культуре, закаливании, рациональной организации различных видов деятельности, вредных привычках; правилах безопасного поведения в разных ситуациях, экологии; • установка - мотивация, определяющая действия укрепления здоровья: «образ здоровья» = «здоровье» + организм + «ЗОЖ» + установка на ЗОЖ [3, с. 152-256]. Таким образом, процесс приобщения дошкольников к культуре здоровья можно представить в следующей последовательности: формирование «образа здоровья» + практические умения → начальная здоровьесберегающая компетентность. Элементарная здоровьесберегающая компетентность выступает показателем культуры здоровья ребенка дошкольного возраста и характеризуется как готовность решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказания элементарной медицинской и психологической помощи и самопомощи в непредвиденных и опасных для здоровья ситуациях, с одной стороны, и оформляющаяся позиция субъекта здоровьесозидания – с другой. Концепт «формирование культуры здоровья дошкольников» мы рассматриваем как процесс усвоения определенной системы

здоровьесберегающих знаний, социальных норм, образцов поведения, обеспечивающих развитие личности в соответствии с ее интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, получение навыков обоснованного ведения здорового образа жизни, воспитания чувства ответственности за состояние своего здоровья и состояние окружающей среды, приобщения к духовно- нравственным и культурным ценностям, позволяющих дошкольнику функционировать как полноправный здоровый член общества. Поэтому одним из эффективных путей формирования культуры здоровья дошкольников является работа по воспитанию ценностного отношения к здоровью, формированием ответственности за свое здоровье, мотивации к обучению основам здоровьесбережения.

Список использованных источников

1. Аллакаева, Л. М. Педагогические основы формирования культуры здоровья школьников: автореф. дис. ...канд. пед. наук: 13.00.01 / Л.М. Аллакаева. – Н-Новгород, 2004. - 24 с.
2. Деркунская, В. А., Коршунова, М. Г. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у детей младшего дошкольного возраста / В.А. Деркунская, М.Г. Коршунова // Детский сад от А до Я. – 2011. –№ 5. –С. 42-44. Матеріали ІХ Міжнародної науково–практичної конференції 66 3. Зайцевский, С.С. Философское осмысление формирования и значения социокультурных образов здоровья / С.С. Зайцевский // Преподаватель XXI век. –2007. – №1. – С. 152-156.
4. Родионова, Е.Б. Социально-культурные условия формирования основ здорового образа жизни дошкольников средствами игровых технологий: автореф. дис. ...канд. пед. наук:13.00.05 / Е.Б. Родионова. – Тамбов, 2015. – 29с.