

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Шебеко В. Н., Зыль А. О.

Последние годы характеризуются повышенным вниманием общества к проблемам здоровья человека, проводится целый ряд мероприятий, нацеленных на его укрепление. Специалисты в области общественного здоровья высказывают мнение о формировании новой политики в деле охраны здоровья людей. Особенно актуальной данная проблема становится сегодня, в условиях профилактики инфекции, вызванной коронавирусом 2019-nCoV.

Здоровье детей дошкольного возраста выступает необходимым условием полноценного развития гармоничной личности и важнейшей характеристикой оценки качества дошкольного образования. В связи с этим при организации образовательного процесса в учреждении дошкольного образования важно обращать внимание на вопросы, направленные на приобщение детей к ценностям здоровья, формирование мотивации на его сохранение и укрепление [1, 4, 5]. Образовательный процесс формирования навыков здоровьесбережения рекомендуется осуществлять в такой последовательности: сообщение детям знаний о здоровье, правилах его сохранения и укрепления; формирование практических умений и навыков, в основе которых здоровье человека; формирование устойчивой мотивации, нацеленной на здоровый образ жизни [6, 8].

Знания принято рассматривать как обобщенное отражение в сознании ребенка объективного мира, окружающей действительности. В программе знаний для детей дошкольного возраста отражается не только количество объектов познания, их перечень, но и содержание знаний об окружающей действительности с его качественными характеристиками. Сюда включается знание объектов как таковых, познание их наиболее существенных сторон и характеристик. Формирование здоровьесберегающих знаний первоначально осуществляется на уровне представлений. В представлениях фиксируются конкретные образцы поведения, положительные и отрицательные действия детей по отношению к собственному здоровью. Обогащение и расширение представлений завершается формированием понятий. Наличие специальных знаний, а также связанных с ними идей и понятий способствует образованию в сознании ребенка ориентировочной основы действий, образца поведения. На этом уровне развивается способность к саморегуляции, самопознанию, самопониманию и самоконтролю. Дети учатся словами выражать события внутренней жизни, осознавать свои чувства, мысли, поступки, соотносить собственный индивидуальный опыт с нормативным. Характеристика здоровьесберегающих знаний и представлений может иметь следующее содержание:

- представления ребенка о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (строение скелета, значение мышц, строение и деятельность головного мозга, сердца, органов дыхания);

- представления о признаках здоровья и признаках заболевания (правильная осанка, хорошее настроение, хороший аппетит, здоровый сон; высокая температура, озноб, боль в горле, зубная и головная боль, насморк, отсутствие аппетита, слезоточивость глаз);

- представления о правилах личной гигиены (полоскать рот после еды, чистить зубы, мыть лицо, шею, руки, ноги, следить за чистотой и длиной ногтей, соблюдать гигиену одежды и обуви, проветривать, чистить, аккуратно хранить, пользоваться носовым платком);

- представления о полезной и здоровой пище (объем, последовательность приема, полезность витаминов, водного режима, свежеприготовленной пищи);

- представления о значении двигательной активности в жизни людей (необходимость использования специальных физических упражнений для укрепления своих органов и систем);

- представления о пользе закаливающих процедур (виды закаливания, роль солнечного света, воздуха и воды в жизни человека);

- представления о настроении и чувствах, их влиянии на состояние здоровья людей (умение объяснять свое настроение, понимать эмоциональное состояние окружающих).

Усвоение ребенком представлений происходит на основе личных наблюдений, анализа собственного поведения, словесной информации взрослого или сказочного героя (доктор Айболит, Мойдодыр, Неболейка, девочка Чумазя). Они помещают детей в мир доверия, создают чувство уверенности и эмоционального комфорта, помогают ребенку прислушаться к себе, лучше понять себя, становятся объектом подражания. Постепенно правила здоровьесбережения входят в сознание ребенка как естественные, приятные и обязательные.

Формированию практических навыков здоровьесбережения способствует деятельность детей, связанная с закаливанием, формированием личной гигиены, представлений о зависимости здоровья человека от правильного питания, режима дня. Назначение такой деятельности - сообщение детям теоретических сведений (специальных знаний) по изучаемой теме, а также использование практического материала (физические упражнения, дидактические и подвижные игры игровые упражнения), направленного на укрепление здоровья ребенка. Важное значение придается участию детей в разных формах физкультурно-оздоровительной работы (физкультурное занятие, физкультминутка, утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультурные праздники и развлечения). В дошкольном возрасте ребенку необходимо набраться опыта выполнения различных движений с тем, чтобы совершенствовать сенсорные коррекции двигательного действия, научиться выполнять движения свободно [2]. Свободу двигательным действиям создает творческая деятельность, с помощью которой дети осознанно "опробуют" различные формы своего двигательного поведения в поисках наиболее приемлемых вариантов. Стремление к творческой деятельности рассматривается учеными как готовность детей к демонстрации своих индивидуальных личностных возможностей [3]. В двигательной деятельности эффективным средством

развития творческого воображения ребенка являются двигательные инсценировки (игры-драматизации). Они строятся на знакомых детям простых жизненных ситуациях, сюжетах народных сказок, детских литературных произведений. Передача характера персонажа возможна в них с помощью средств образной выразительности (мимики, жеста, позы, походки и т.п.). Использование этих средств требует соответствующей подготовки, выработки умений пользоваться ими. Во многом это зависит от личного опыта ребенка: чем разнообразнее его впечатления об окружающей жизни, тем богаче воображение, чувства, движения. При конструировании двигательного образа основными приемами творческого воображения выступают комбинирование и аналогизирование. Комбинирование осуществляется как выбор основных, характерных действий из числа возможных, которые в своей совокупности создают образ. Психологической особенностью проявления приема аналогизирования является наличие ассоциативного компонента. Это наличие проявляется тогда, когда ребенок использует обобщенные образы. Основное взаимодействие педагога с ребенком при этом заключается в том, чтобы вызвать у последнего соответствующий эмоциональный отклик, помочь «войти» в воображаемую ситуацию, увидеть и понять образ другого (новый «образ Я»), вести двигательный диалог через язык жестов, мимики, поз. Двигательные инсценировки могут выступать основой сюжетно-игрового физкультурного занятия, цель которого – раскрыть ребенку моторные характеристики собственного тела, сформировать быстроту и легкость ориентировки в бесконечном пространстве двигательных образов, научить относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования.

В формировании устойчивой мотивации, нацеленной на здоровый образ жизни большую роль играет активизация эмоций ребенка. Эмоции дают ребенку возможность предвидеть, прочувствовать последствия своей деятельности. Дети стремятся еще раз пережить такое же эмоциональное состояние, заняться вновь деятельностью, которая его вызывает [7]. Эмоциональное состояние выражается в заинтересованности ребенка в познании нового; интересе к изучению себя (своего тела); удовольствии в ходе выполнения культурно-гигиенических процедур; положительном настрое на выполнение процессов самообслуживания; интересе к правилам здоровьесберегающего поведения. В дошкольном возрасте эмоциональные переживания успешно формируются в таком виде деятельности, как игра. В игре, с одной стороны, обнаруживаются уже сложившиеся у детей способы и привычки эмоционального реагирования, с другой, – формируются новые качества поведения, развивается и обогащается эмоциональный опыт. Особо значим в игре момент перевоплощения в игровой образ, он выступает важнейшим условием перестройки и оптимизации эмоциональной сферы ребенка. Действуя в воображаемой ситуации за другого, ребенок присваивает черты другого и испытывает чувства другого, свои чувства, мешавшие ему в жизни, при этом отодвигаются на второй план. Двойное самочувствие ребенка в игре обогащает его эмоциональную сферу, способствует пониманию им скрытого смысла ситуации, приводит к формированию новых положительных

качеств, новых побуждений и потребностей [9]. В двигательной деятельности игровой опыт обогащается путем использования подвижных игр и игровых упражнений. Их выполнение полностью было подчинено закономерностям техники конкретного двигательного действия. Подражание действиям животных, птиц, явлениям природы и общественной жизни свойственно ребенку, ему присущи и положительные эмоции, проявляющиеся при этом. Они побуждают повторять двигательное действие много раз. Образцы, соответствующие характеру разучиваемого двигательного действия, помогают создать о нем правильное зрительное представление. Важным условием развития детской игры является наличие у педагога «игровой позиции». Под ней понимается особое отношение педагога к детям, выражаемое при помощи игровых приемов. Игровая позиция рассматривается как сложное образование, которое включает в себя несколько тесно взаимосвязанных между собой компонентов: рефлексию как способность видеть реальную ситуацию со стороны и вычленив в ней игровые возможности; «инфантилизацию» как способность устанавливать доверительные отношения с окружающими; эмпатию как способность чувствовать игровые состояния других людей; креативность как способность находить нестандартные пути достижения цели. Сформированная игровая позиция педагога (позиция «партнера», «режиссера», «соигрока») обеспечивает включение ребенка в игру, оказывает позитивное влияние на ее развитие. является мотивация, показателями которой выступает интерес ребенка к проблемам здоровья; желание (потребность) его сохранить. Вместе с тем, мотивация на сохранение и укрепление здоровья в дошкольном возрасте крайне неустойчива, поскольку она только начинает оформляться и требует постоянного педагогического сопровождения.

Таким образом, образовательный процесс в области охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста выражается сформированными показателями, определяющими: знания и представления ребенка о здоровье, активность в способах его сохранения и укрепления, положительную социальную позицию по отношению к своему здоровью и здоровью окружающих.

Список использованной литературы

1. Авдеев, Н.Н. Здоровье как ценность и предмет научного знания / Н.Н. Авдеев, И.И. Ашмарин, Т.Б. Степанова // Научно-методический журнал. – 2000. – №1(21). – С. 68–75.
2. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн; под ред. О.Г. Газенко. – М.: Наука, 1990. – 494 с.
3. Выготский, Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л.С. Выготский. – СПб.: Союз, 1997. - 96 с.
4. Загвязинский В. И. Педагогический словарь / В.И. Загвязинский, А.Ф. Закирова, Г.А. Строкова. - М.: Академия, 2008. - 352 с.
5. Доскин, В. А. Растем здоровыми: пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2004. – 110 с.

6. Курьсь, В.Н. Образование детей дошкольного возраста в области физической культуры. Теоретический аспект: монография / В.Н. Курьсь, Л.Н. Сляднева, Г.В. Шиянова. - Ставрополь: Ставрополье, 2006. - 224 с.

7. Кошелева, А.Д. Актуальные вопросы эмоционального развития дошкольников / А.Д. Кошелева // Повышение эффективности воспитательно-образовательной работы в дошкольных учреждениях: сб. науч. тр.; отв. редактор Н.Н.Поддьяков, Л.А. Парамонова. – М.: Акад. пед. наук СССР, 1998. – С. 62–70.

8. Полтавцева, Н. В. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / Н. В. Полтавцева, М. Ю. Стожарова, Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова. – 3-е изд., стереотип. – М.: ФЛИНТА, 2016. – 262 с.

9. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин; под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко. – М.: Педагогика, 1989. – 560 с.