

УДК 373.2

**Абдульманова Л.В.,
Шерешевец А.М.****ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
ОСНОВЫ
ФОРМИРОВАНИЯ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ
ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, уклад жизни, стиль жизни, качество жизни, стандарт дошкольного образования, ценности, категории.

На современном этапе развития общества в ряду ценностей жизни здоровьем и здоровому образу жизни отводится одно из первых мест. Понятие здорового образа жизни в основном связано с организацией жизнедеятельности конкретного человека, социальной группы или общества в целом, которая способствует укреплению здоровья, физическому развитию, профилактике заболеваний.

На современном этапе развития науки сложилось два взаимосвязанных подхода в раскрытии понятия «образ жизни». Один из них – «сферный», или объективный подход, характеризующий данное понятие с позиций анализа условий жизнедеятельности: труда, семьи, быта, образования, культуры, социальной и экономической ситуации, уровня и качества жизни. Другой – «субъективный», изнутри рассматривающий, как люди организуют свою жизнь (Д.А. Изуткин, Г.А. Кураев, Ю.П. Лисицын, А.В. Сахно, А.Д. Степанов, Л.П. Чисталев, Ю.В. Шленов и др.).

В работе Ю.П. Лисицына образ жизни определен как «исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определенный способ жизнедеятельности людей, но не вообще деятельности, активности, а совокупности существенных черт деятельности людей. Поскольку деятельность, активность людей проявляется в самых различных и многочисленных сферах – трудовых, социальных, политических, духовных, нравственных, а также в биологических потребностях и т.д., то образ жизни, т.е. существенные черты этой деятельности, трудно уложить в какие-то рамки, сгруппировать, классифицировать» [1].

В работе Л.П. Чисталева образ жизни рассматривается «как тождество и манифестация смыслового содержа-

ния сознательного дискурса индивида вкупе с бессознательным» [2]. Образ жизни – поле жатвы образа мыслей и смысловой устремленности внутреннего дискурса человека: все люди совершают одни и те же действия, и каждый, как правило, пребывает в сфере трудовой, общественной, семейно-бытовой и другой деятельности, но тем не менее имеет свой неповторимый образ жизни [3; 4].

Значение личностного компонента в обеспечении здорового образа жизни подчеркивается многими исследователями (Э.Н. Вайнер, Р.И. Гималетдинова, Л.П. Чисталев, О.С. Шнейдер и др.). Этот компонент предполагает организацию образа жизни в зависимости от особенностей человека, уровня его валеологической культуры, его жизненных ориентиров. По современным представлениям, здоровый образ жизни является интегральным понятием и включает в себя следующие категории: уровень, качество, стиль и уклад жизни (Р.И. Гималетдинова, Ю.П. Лисицын, Н.А. Федосеева, Л.П. Чисталев и др.). Например, Ю.П. Лисицын в образе жизни выделяет четыре категории: «...экономическую – уровень жизни, социологическую – качество жизни, социально-психологическую – стиль жизни и социально-экономическую – уклад жизни» [5].

Удовлетворенность жизнью – интегральный показатель, в котором обобщаются такие характеристики удовлетворенности, как психологическое состояние, степень психологического комфорта и социально-психологической адаптированности. Тесно связан с самочувствием, уровнем активности и определенностью жизненных планов, наличием творческого дела [6].

Последние исследования дают основание полагать, что категория «качество жизни населения» может быть

определена как сформировавшаяся в массовом сознании обобщенная оценка совокупности характеристик условий жизни населения. Составляющими качества жизни населения могут выступить следующие интегральные индикаторы, отражающие наиболее существенные стороны жизнедеятельности населения: благосостояние населения, обеспечение системой здравоохранения и образования, условия жизни, социальная и экологическая безопасность и др. [7].

Актуальная потребность в здоровом образе жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья [8].

В исследованиях выделяют разные составляющие здорового образа жизни [9]:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания;
- знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;
- отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;
- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учетом возрастных и физиологических особенностей;
- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил,

соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

Некоторые исследователи выделяют также «социальное самочувствие» т.е. способность взаимодействовать с другими людьми.

Нами выделены следующие основные компоненты здорового образа жизни человека [10]:

- преобразовательная деятельность, направленная на изменение природы, общества и самого человека;
- способы удовлетворения материальных и духовных потребностей;
- формы участия людей в общественно-политической деятельности и управлении обществом;
- познавательная деятельность на уровне теоретического и ценностно-ориентировочного знания;
- коммуникативная деятельность, включающая общение между людьми в обществе и его подсистемах;
- медико-педагогическая деятельность, направленная на физическое и духовное развитие человека.

Искусство долго жить состоит прежде всего в том, чтобы научиться с детства бережно относиться к своему здоровью [11]. Задача формирования основ здорового образа жизни должна решаться с дошкольного возраста, ведь именно в период детства закладывается фундамент здоровья, формируются представления о здоровом образе жизни.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования одной из главных задач названа охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни.

Поэтому приоритетным направлением в деятельности дошкольной образовательной организации сегодня является организация физкультурно-оздоровительной работы, направленной на улучшение состояния здоровья детей, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Нами была поставлена и решена цель: разработать и апробировать педагогические условия, обеспечивающие успешное формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Разработана авторская методика изучения стихийно сформированного уровня здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

В исследовании были использованы: тест-игра «Цветик-семицветик», игра «Дополни предложение: “Чтобы быть здоровым, нужно...”»; тест-игра «Я хочу и умею быть здоровым». В ходе опытно-экспериментальной работы нами определены критерии и показатели сформированности здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста: представления детей о способах сохранения собственного здоровья, о нормах и правилах здорового образа жизни; владение простыми способами саморегуляции; умение оказать элементарную первую помощь себе и другим; проявление потребности в познании себя и своих возможностей.

Анализ полученных результатов показал, что меньше половины участников эксперимента понимают значимость здорового образа жизни для сохранения здоровья (27%). Анализ составленных детьми рассказов показал, что некоторые испытуемые считают необходимым заботиться о своем здоровье (27%), они знают, как сохранить свое здоровье: «необходи-

мо заниматься спортом», «правильно питаться», «больше находиться на свежем воздухе» и др. Можно констатировать наличие у детей стихийно сформированных культурно-гигиенических умений и навыков. У большинства же детей экспериментальной группы (63%) не сформированы представления о способах сохранения здоровья, факторах, влияющих на него. Дошкольники испытывали трудности при выборе средств и методов оздоровления.

В нашей работе были разработаны и апробированы педагогические условия, способствующие формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста:

- педагогическая диагностика, направленная на изучение основных критериев и показателей сформированности основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста;
- содержание дошкольного образования, обеспечивающее ценностное отношение к своему здоровью, формирование представлений о здоровом образе жизни, умений и навыков обеспечения здоровой жизнедеятельности;
- развивающая игровая технология, представленная интеграцией средств, методов и форм организации различных видов деятельности, адекватных природе ребенка, субкультуре детства, обеспечивающая дифференцированные индивидуальные условия накопления у детей старшего дошкольного возраста умений и навыков здорового образа жизни;
- активное и согласованное взаимодействие семьи и образовательной организации, направленное на формирование здорового образа жизни у детей.

В ходе исследования при организации жизнедеятельности дошкольник выступал в качестве субъекта разнообразных видов интегрированной деятельности, где он познает собственную психосоматическую целостность и способы ее сохранения. Особенностью организации жизненного пространства ребенка выступала естественность и событийность образовательного процесса, обеспечивающего поддержание ощущения психофизиологической гармонии детского организма, радости открытий собственного физического мира, его движений. Интеграция народной культуры в содержание образовательного процесса дошкольной организации являлась условием естественного и событийного ритма жизни ребенка.

В связи с этим важным была организация развивающей предметно-двигательной среды. При решении этого вопроса необходимо было провести переоценку роли различных пространств дошкольной образовательной организации: залов, открытых площадок, групповых комнат, которые должны были стать местом естественного проявления двигательной активности дошкольников. Построение данной среды исходило из принципов: доступности, многофункциональности, проблемности, мобильности и экологичности.

Главными требованиями в построении предметно-пространственной среды являются:

- простота конструкции;
- применение экологически безопасного материала, который обладает такими качествами, как легкость, прочность, гигиеничность, приятность на ощупь, эстетичность;
- универсальность конструкции (в плане возраста, пола, подготовки);
- игровая направленность;

- возможность контролирования воздушной среды, теплового режима и освещенности;
- создание экологически чистой среды.

Важными педагогическими условиями формирования здорового образа жизни старших дошкольников выступили наличие и выраженность произвольности мотивации личности дошкольника и активной позиции в оздоровительной деятельности. Это достигалось за счет активной позиции самого ребенка в построении своей жизнедеятельности. Реализация потребностей ребенка в познании себя, своего здоровья происходила во время совместной со взрослым деятельности: уроки здоровичка, психогимнастика, беседы, экскурсии, игры, тренинги, физкультурно-оздоровительная деятельность и т.д. Потребность в двигательной активности удовлетворялась в ходе интегрированной двигательной деятельности – игровой, познавательной, художественной: эксперименты, физкультминутки, праздники и развлечения. В совместной со взрослым деятельности создавалась атмосфера успеха, поддержки и уважения личности ребенка, что способствовало охране психического здоровья и созданию положительных эмоциональных переживаний детей, на фоне которых активизируются психические процессы и тем самым облегчается обучение способам построения здорового образа жизни.

В ходе исследования наблюдалось увеличение количества детей, имеющих новообразования; участники эксперимента демонстрировали удовлетворенность своих когнитивных, двигательных и психоэмоциональных потребностей, способности творчески преобразовывать свой двигательный опыт, вести здоровый образ жизни.

Таким образом, удалось доказать, что выявленный комплекс педагогических условий обеспечивает формирование здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста, формирование у них представлений о здоровом образе жизни и уходе за своим организмом, что позволяет констатировать достижение цели исследования и решение его задач.

Библиография

1. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982. С. 32.
2. Чисталев Л.П. Здоровье как социально-философская проблема: дис. ... канд. филос. наук. М., 1998. С. 28.
3. Возьмитель А.А. Образ жизни: Концепция, сущность, динамика: автореф. дис. ... д-ра социол. наук. М., 2000.
4. Образ жизни горожан в объективных и субъективных показателях: сб. ст. / отв. ред. Т.М. Каракханова. М.: Ин-т социологии РАН, 2002.
5. Лисицын Ю.П. Указ. соч. С. 9.
6. Федосеева Н.А. Анализ ключевых категорий образа // Успехи современного естествознания. 2010. № 5. С. 93.
7. Нагимова А.М. Социологический анализ качества жизни населения: региональный аспект. Казань: Казан. гос. ун-т, 2010. С. 76.
8. Шухатович В.Р. Здоровый образ жизни // Энциклопедия социологии. Минск: Книжный дом, 2003. С. 330.
9. Corbin, C.B. and R. Lindsey, 1994. Concepts of physical fitness with Laboratories. 8th ed. Madison, WI: WCB Brown Benchmark publishers.
10. Абдульманова Л.В. Методология и теория формирования физической культуры у детей дошкольного возраста. Ростов н/Д: ИПО ПИ ЮФУ, 2009. С. 117–118.
11. Napierala, M. et al. (Ed.), 2010. Pedagogy of health in physical culture. Bydgoszcz; Lviv; Warsaw.

Bibliography

1. Lisitsyn, Yu.P., 1982. Way of life and health of the population. Moscow: 32. (rus)
2. Chistalev, L.P., 1998. Health as a social and philosophical problem: Candidate's Thesis in Philosophy. Moscow: 28. (rus)
3. Vozmitel, A.A., 2000. Way of life: concept, gist, dynamics. Abstract of Doctoral Thesis in Sociology. Moscow. (rus)
4. Karakhanova, T.M. (Ed.), 2002. Way of life of the townspeople in objective and subjective aspects: collected articles. Moscow: published by Institute of Sociology of the Russian Academy of Science. (rus)

5. *Lisitsyn, Yu.P.* Op. cit.: 9.
6. *Fedoseyeva, N.A.*, 2010. Analysis of the key categories of an image. *Advances of modern natural sciences*, 5: 93. (rus)
7. *Nagimova, A.M.*, 2010. Sociological analysis of life quality of the population: regional aspect. Kazan: published by Kazan State University: 76. (rus)
8. *Shukhatovich, V.R.*, 2003. Healthy way of life. *Encyclopedia of Sociology*. Minsk: published by Knizhny Dom: 330. (rus)
9. *Corbin, C.B. and R. Lindsey*, 1994. Concepts of physical fitness: Laboratories. 8th ed. Madison, WI: WCB Brown Benchmark publishers.
10. *Abdulmanova, L.V.*, 2009. Methodology and theory of developing physical culture of preschool. Rostov-on-Don: published by Pedagogical Institute of Southern Federal University: 117–118. (rus)
11. *Napierala, M. et al. (Ed.)*, 2010. Pedagogy of health in physical culture. Bydgoszcz; Lviv; Warsaw.