

## ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Введение.** Формирование основ здорового образа жизни подрастающего поколения, начиная с самого раннего возраста, является приоритетным направлением деятельности учреждений дошкольного образования на современном этапе.

**Основная часть.** Общеизвестного определения понятия «здоровье» на современном этапе не существует. Определение в педагогическом словаре свидетельствует о том, что здоровье — состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; представляет собой не только биологическую, но и социальную категорию, т. е. здоровье — это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Здоровье является личной и общественной ценностью. Формированием у человека установки на сохранение и поддержание собственного здоровья занимается новая отрасль знания, получившая название валеология — наука о здоровье [1, с. 44]. Одним из самых действенных факторов здоровья является здоровый образ жизни (далее — ЗОЖ). По мнению В. А. Шишкиной, ЗОЖ рассматривается с двух позиций: как фактор здоровья, полноценного развития ребёнка и как главное условие формирования у него навыков здорового поведения. В качестве основных компонентов ЗОЖ выступают с четко заданными правилами выполнения следующие: эколого-гигиенические условия, психологический комфорт, рациональный распорядок дня, оптимальная двигательная активность, закаливание, каждый из которых одновременно является «подсистемой» целостного образовательного процесса в детском учреждении [2, с. 32].

Данные научных исследований свидетельствуют о том, что здоровье человека зависит на 10% от медицины, на 20% — от экологии, близко к 20% — от наследственности и на 50% — от условий и способа жизни. Способ жизни понимается как представление о том, как жить, не болея (умения и навыки ухода за телом, организация собственной жизни по режиму, сбалансированное питание, закаливание, физические упражнения, умение устанавливать позитивные взаимоотношения, управлять своими эмоциями) [3, с. 157]. По данным Всемирной организации здравоохранения, отклонения в здоровье на 50—70% происходят по причине неправильного образа жизни, в котором во многом повинно воспитание человека, поэтому проблема здоровья детей находится в центре медицинских, педагогических работников, психологов, родителей и всего общества в целом. Рассматривая проблему здорового образа жизни детей дошкольного возраста в педагогическом аспекте, следует отметить, что в учреждениях дошкольного образования республики создаются условия для обеспечения социально-психологического благополучия, эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия ребёнка в процессе общения со сверстниками и взрослыми. Средствами здоровьесбережения выступают: создание адаптивной среды, межличностные отношения, содержание учебной программы дошкольного образования, методы и формы воспитания и обучения, стиль взаимоотношений педагогов и детей [4, с. 115].

Здоровьесбережение в учреждениях дошкольного образования обеспечивает сохранение и укрепление здоровья воспитанников, реализуется с учётом их личностных особенностей, индивидуальных особенностей, детских интересов и предпочтений в содержании и видах деятельности в ходе воспитания и обучения. Оценка качества здоровьесберегающей системы осуществляется в соответствии с критериями качества дошкольного образования воспитанников в дошкольных учреждениях, представленных в образовательных стандартах дошкольного образования. Построение образовательного процесса с ориентацией на личность ребёнка закономерным образом содействует его благополучной жизнедеятельности, а значит, здоровью [4, с. 116].

Основные принципы организации здоровьесберегающей системы в учреждении дошкольного образования представлены в учебной программе дошкольного образования. Однако в условиях вариативности дошкольного образования расширился круг использования современных образовательных и оздоровительных технологий, интересных, ярких и привлекательных методик. Всё это можно, безусловно, отнести к числу достижений. Но вместе с тем акцент на интеллектуальное развитие детей, обеспечение большого спектра образовательных услуг сверх базового компонента, работа на результат, исходя из запросов родителей, без надлежащего учёта физического и эмоционального состояния ребёнка неизменно приводит к чрезмерной нагрузке на детский организм. При этом не в полной мере удовлетворяются двигательные потребности дошкольников, не обеспечивается их психологическое благополучие — нарушается система здоровьесбережения в учреждении дошкольного образования [5, с. 50].

Результативность оздоровительной работы во многом зависит от умения прогнозировать оздоровительный эффект с учётом исходного уровня здоровья каждого ребёнка, физиологических возможностей его организма, бытовых условий, резервов оздоровительно-образовательной системы. Элементы поэтапного прогнозирования индивидуального уровня здоровья вполне реальны в условиях учреждения дошкольного образования и доступны педагогу. В обсуждаемой проблеме следует обратить внимание на один весьма важный аспект — здоровье педагога, которое является профессиональной ценностью, фактором успеха не только оздоровительной работы с детьми, но и образовательного процесса в дошкольном учреждении. В обозначенном контексте здоровье взрослых

пока не является предметом широкого обсуждения и только начинает включаться в круг обсуждаемых вопросов.

По мнению В. А. Шишкиной, основными положениями, которые необходимо включить в перечень приоритетных, в образовательном процессе являются:

1) наивысшей обязанностью педагогов и родителей является ответственность за состояние здоровья детей, обеспечение единых подходов к созданию здоровьесберегающей среды жизнедеятельности, овладение основами оздоровительного воспитания;

2) оздоровительная работа должна выступать не частью, а общей направленностью всего педагогического процесса. Положительную динамику индивидуального уровня здоровья детей следует считать одним из главных показателей работы дошкольного учреждения;

3) ведущая роль в сохранении и формировании здоровья детей принадлежит физкультурно-оздоровительной работе, поэтому важно целенаправленно повышать статус физической культуры как средства развивающего оздоровления;

4) в каждом дошкольном учреждении необходима своя система физического воспитания, разработанная на основе базисной образовательной программы с учётом особенностей здоровья детей, специфики внутренних условий, запросов родителей;

5) для оценки оздоровительной работы целесообразно использовать критерии, наглядно демонстрирующие динамику индивидуальных показателей здоровья детей, и отказаться от усреднённых;

6) необходима вдумчивая самообразовательная работа педагогов по организации оздоровительно-развивающей работы с детьми [2, с. 24].

Педагоги учреждений дошкольного образования на современном этапе должны быть ответственны не только за здоровье воспитанников, но и наряду с высокими знаниями, крепким здоровьем, оптимизмом и физической работоспособностью должны быть сами здоровыми людьми и, безусловно, вести активный здоровый образ жизни. Для изучения состояния вопроса на практике нами был проведён опрос в ряде базовых учреждениях дошкольного образования. По мнению большинства педагогов, формирование ЗОЖ у детей необходимо начинать с раннего возраста, воспитатели называют основные слагаемые понятия здорового образа жизни, указывают на значение ЗОЖ как условия физического, психологического и социального благополучия человека. Указывается также на роль семьи и дошкольных учреждений в формировании навыков ЗОЖ у детей дошкольного возраста, имеют значение знания о здоровьесберегающих образовательных технологиях, формах и методах работы по формированию основ ЗОЖ у детей разного возраста. Вместе с тем не все педагоги владеют полным спектром знаний о проблемах ЗОЖ детей дошкольного возраста, роли физической культуры как условия и средства формирования навыков ЗОЖ у детей, осознают личную ответственность за состояние здоровья своих воспитанников, видят в полной мере резервы повышения двигательной активности в режиме дня детей в учреждении дошкольного образования, не способствуют укреплению собственного здоровья, имеют чёткие позиции по собственному оздоровлению.

Определённая часть педагогов не осознаёт значимости физической культуры как важнейшего фактора своего здоровья, не систематически занимается оздоровительными видами физических упражнений. Не все педагоги владеют самооценкой профессионального мастерства в области оздоровительного физического воспитания, методами прогнозирования и анализа конечных результатов в индивидуальном и групповом процессах физического воспитания.

**Заключение.** Вопросы формирования ЗОЖ детей дошкольного возраста остаются приоритетными. Здоровьесберегающее направление процесса обучения и воспитания детей дошкольного возраста, валеологическое самообразование педагогов в условиях учреждений дошкольного образования являются важной социальной задачей.

#### Список цитируемых источников

1. *Коджаспирова, Г. М.* Педагогический словарь / Г. М. Коджаспирова, А. Ю. Коджаспиров. — М. : Академия, 2000. — 176 с.
2. *Шишкина, В. А.* В детский сад — за здоровьем : пособие для педагогов, обеспечивающих получение дошкол. образования / В. А. Шишкина. — Минск : Зор. верасень, 2006. — 184 с.
3. *Макаренко, Л. В.* О проблемах сохранения жизни и укрепления здоровья дошкольников / Л. В. Макаренко, Н. Н. Щербакова // Актуальные проблемы и тенденции современного дошкольного образования : сб. науч. ст. / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка ; редкол.: Л. Н. Воронечкая [и др.]; под общ. ред. Л. Н. Воронечкой, Т. В. Поздеевой. — Минск : БГПУ, 2012. — С. 157—159.
4. *Кислякова, Ю. Н.* Здоровьесберегающая система как фактор развития воспитанников в учреждениях дошкольного образования / Ю. Н. Кислякова // Дошкольное образование : история и современность : сб. науч. ст. / Бел. гос. пед. ун-т им. М. Танка ; редкол.: А. Н. Касперович [и др.]; под общ. ред. А. Н. Касперовича. — Минск : БГПУ, 2015. — С. 114—116.
5. *Борисевич, И.* Мотивация — на здоровье / И. Борисевич, Е. Жолук // Пралеска. — 2013. — № 8. — С. 50—68.