

Спіс цытаваных крыніц

1. Лобынко Л. В., Ульянова О. А. Обеспечение здоровьесберегающего процесса воспитания и обучения детей дошкольного возраста. Минск : Зор. верас., 2006. 80 с.
2. Макаренкова Г. Г. Здоровьесберегающие системы в современном дошкольном учреждении // Пралеска. 2004. № 6.
3. Вучэбная праграма дашкольнай адукацыі. Мн. : Нац. ін-т адукацыі, 2012. 407 с.
4. Макаренкова Г. Г. Путь к здоровью и эмоциональному благополучию. Организация здоровьесберегающего процесса воспитания и обучения детей в дошкольных учреждениях Республики Беларусь // Пралеска. 2004. № 8.
5. Вучэбная праграма дашкольнай адукацыі.

УДК 37.037.1

Т. С. Новаш, А. И. Самусик

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ ПОЗИЦИИ СОЗИДАТЕЛЯ В ОТНОШЕНИИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ

Введение. Здоровый образ жизни является основой для гармоничного развития ребёнка, причём, чем в более раннем возрасте человеку начинают прививаться здоровые привычки и порядки, тем более эффективным становится воспитание здорового образа жизни. Видеть ребёнка умным, здоровым и красивым — желание каждого, кто находится с ним рядом, кого волнует и заботит его будущее.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия. В современном обществе должен быть создан приоритет здоровья, который формируется в сознании людей, начиная с дошкольного возраста. Дошкольный возраст считается наиболее важным для развития ребёнка. В этот период закладываются основы его здоровья. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем. Здоровье — это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребёнка [1, с. 13]. Задача формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна именно в раннем возрасте. Как укрепить и сохранить здоровье наших детей? Каким образом способствовать формированию физической культуры ребёнка? Как привить навыки здорового образа жизни? Когда это надо начинать?

Основная часть. Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу. Вместе с тем по-прежнему наблюдается «перекосяк» образовательных программ дошкольных учреждений в сторону предметной подготовки к школе, что не обеспечивает формирования тех качеств личности, которые помогают ребёнку учиться: в школу приходят дети читающие, считающие, но имеющие скудный сенсорный опыт. Особо следует отметить отсутствие у детей физических качеств (усидчивости, умения напрягаться без ущерба для здоровья, элементарно корректировать своё эмоциональное состояние, переключаться с одной деятельности на другую), т. е. тех показателей, которые тесно связаны с самовоспитанием [2].

Привычка к здоровому образу жизни — главная, основная, жизненно важная; она аккумулирует в себе результат использования средств физического воспитания в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребёнку должны помочь как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать своё здоровье. Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. Это связано с тем, что, во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывают у них положительных эмоциональных реакций,

а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребёнка-дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально-волевою сферу. Чтобы активно влиять на позицию ребёнка по отношению к собственному здоровью, нам, воспитателям, необходимо знать, прежде всего, что само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Выделяется несколько компонентов здоровья: соматическое (текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития), физическое (уровень роста и развития органов и систем организма), психическое (состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта), нравственное здоровье (основу определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе) [3, с. 115].

Здоровье на 20% зависит от наследственных факторов, на 20% — от условий внешней среды, т. е. экологии, на 10% — от деятельности системы здравоохранения, а на 50% — от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт. Если на первые 50% здоровья мы, воспитатели, повлиять не можем, то другие 50% мы можем и должны дать нашим воспитанникам. По словам Б. Н. Чумакова, купить здоровье нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того чтобы сохранить здоровье ребёнка, необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей дошкольного образования, врачей, учителей), в целях создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни [4, с. 28].

Заключение. Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребёнком своего «Я», правильное отношение к миру, окружающим людям — всё это зависит от того, насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу. Педагогическая задача состоит в том, чтобы не задавить ребёнка потоком пока ещё неосознанной информации, а дать возможность поразмышлять, подумать, прислушаться к своему организму.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях. Дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей педагогов является развитие у них самостоятельности и ответственности. Всё, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

Таким образом, с ранних лет формируется определённая культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

Список цитируемых источников

1. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М. : Мозаика-Синтез, 2005. 112 с.
2. Там же. С. 54.
3. Кудрявцев В. Т. Развивающая педагогика оздоровления. М. : Линко-Пресс, 2000. 296 с.
4. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребёнка. М. : АРКТИ, 1997. 52 с.