

Фитнес — это комплекс различных по направленности, но одинаково полезных и дополняющих друг друга видов нагрузки. Польза от такого комплекса заключается в том, что разные виды упражнений и разная степень силовой нагрузки позволяют работать разным группам мышц, а весь комплекс в целом корректирует фигуру.

Условно выделяют три вида фитнеса (Э. Т. Хоули): общий, физический, спортивно ориентированный. Общий фитнес, или вводный, используется на начальном этапе занятий и подразумевает оптимальную жизнедеятельность, включающую социальные, умственные, духовные и физические компоненты, которые способствуют укреплению здоровья. Физический фитнес подразумевает достижение оптимального физического состояния в результате выполнения определённой двигательной программы деятельности. Иначе говоря, это базовый фитнес, направленный на достижение и поддержание физического благополучия и снижение риска возникновения заболеваний. Спортивно ориентированный фитнес определяется как наиболее высокая ступень двигательной активности и направлен на развитие двигательных способностей и физических качеств для решения спортивных задач.

В настоящее время у нас в стране большой популярностью пользуется система Пилатеса. Это уникальная система упражнений, направленная на согласованную работу мышц, правильное естественное движение и владение своим телом. Долгое время эта система была привилегией немногих посвящённых, ею занимались актёры, артисты, известные спортсмены, богатые и знаменитые люди. Система сформировалась в начале 20-х годов XX столетия, её автором является Дж. Пилатес. Основанная на шести основных принципах (концентрация, контроль, использование центральной части тела, плавность движений, дисциплина, дыхание) программа безопасна, так как в пилатесе нет ударной нагрузки. Цель методики — укрепить мышцы, не наращивая объёмов мускулов, развить гибкость, грацию, пластику, улучшить осанку. Осознанное отношение к каждому движению приближает пилатес к йоге или тайчи. Повторы упражнения сведены до минимума, так как акцент сделан не на количество, а на качество. Упражнения составлены так, что слабые мышцы подтягиваются до уровня сильных, в чём и заключается основной эффект.

Это полностью научный подход к тренировке тела, в основу которого положены догмы физиологии, биофизики и биомеханики. Результаты научных исследований в области современной медицины показали, что техника Пилатеса обучает и совершенствует сенсомоторику (управление движениями и развитие движений), улучшает самочувствие, предотвращает боль в спине и поддерживает внутреннюю силу [5, с. 12].

Заключение. На основании проведённых бесед со студентами, а также анализа функционального состояния и физической подготовленности студентов прослеживается положительная динамика результатов, выявлена заинтересованность студентов в дальнейшем применении нетрадиционных методов и средств физической культуры для своего оздоровления. Формирование ценностного отношения к возможностям физической культуры как средству оздоровления обеспечивает качественно иное состояние мотивационной сферы у студентов, позволяющее осознать личную ответственность за собственное здоровье.

Список цитируемых источников

1. Гильфанова Е. К. Оздоровительная фитнес-йога в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп вузов : дис. ... канд. пед. наук. Улан-Удэ, 2011.
2. Коледа В. А. Особенности индивидуального подхода к учебному процессу по физическому воспитанию на педагогических и непедагогических специальностях // *Вопр. физ. воспитания студентов вузов : сб. науч. тр. и метод. рек.* Минск : БГУ, 2000.
3. Петров В. К. Новые формы физической культуры и спорта. М. : Совет. спорт, 2004.
4. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура. Минск : Гесей, 2003. 528 с.
5. Физическое воспитание студенток / под ред. В. М. Михалени. Минск : Дизайн ПРО, 1998. 128 с.

УДК 616.31:37(072)

И. А. Зыкова

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», Минск

К ВОПРОСУ СОТРУДНИЧЕСТВА УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И СЕМЬИ В ФОРМИРОВАНИИ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Вопросы укрепления здоровья детей, формирования основ здорового образа жизни, начиная с раннего детства, являются приоритетными для многих наук о человеке. Здоровый образ

жизни — мера цивилизованности и человечности, характеризующая как отдельного человека, так и общество в целом. Складывается из ориентации на здоровье как абсолютную жизненную ценность, на идеалы личности, семьи, нации и природы, из эффективных мер питания, образования, физкультуры и спорта, гигиены тела и духа [1, с. 83].

Основная часть. В Республике Беларусь созданы необходимые предпосылки для внедрения в практику дошкольных учреждений физического воспитания личностно ориентированной направленности. Они регулируются соответствующими нормативными правовыми документами, методическими наработками, которые определяют методологические основы и содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми [2, с. 246].

Основополагающее значение для здоровья и развития детей имеет учёт в образовательном процессе принципов взаимодействия личности ребёнка, семьи и общества. Здоровьесберегающий процесс в учреждениях дошкольного образования направлен на сохранение, укрепление физического, психического и социального благополучия всех участников образовательного процесса: детей, педагогов и родителей. По отношению к ребёнку он обеспечивает формирование необходимых знаний, осознанного отношения к своему здоровью, умений поддерживать и охранять его, позволяет эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. В учебной программе дошкольного образования определены образовательные компоненты «Здоровье личности и личная гигиена», «Культура питания», «Безопасность жизнедеятельности» и др., формирующие у воспитанников основы здорового образа жизни. Применительно ко взрослым — это содействие становлению культуры здоровья, в том числе потребности к здоровому образу жизни, формирование культуры профессионального здоровья педагогов учреждений дошкольного образования, валеологическое просвещение родителей.

В учреждениях дошкольного образования 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 [3, с. 115].

По мнению В. А. Шишкиной, успехов в укреплении здоровья детей, их полноценного физического и общего развития можно добиться только общими усилиями учреждения дошкольного образования и семьи. Первейшая задача такого единства — обеспечить безболезненное привыкание малыша к учреждению дошкольного образования в адаптационный период. Далее вместе с родителями следует объективно оценить состояние здоровья, физического и двигательного развития, спрогнозировать его улучшение; наметить единые подходы к распорядку дня, питанию, одежде, организации условий для двигательной активности ребёнка. В конце года важно вместе оценить, насколько здоровье ребёнка стало лучше, как он продвинулся в своём физическом развитии, овладел ли необходимым минимумом двигательных умений [4].

Не стоит обвинять родителей в беспечном отношении к детям и искать причины болезней, плохого самочувствия ребёнка только в семье. А. С. Макаренко по этому поводу образно сказал, что пока педагоги обвиняют в плохом воспитании родителей, а родители видят причины неуспеха детей в педагогах, результативного воспитания не будет. Лучший способ для воспитателя найти общий язык с родителями воспитанников — проявить интерес к здоровью и развитию конкретного ребёнка. Не следует допускать никаких жалоб на ребёнка и отрицательных характеристик, лучше фиксировать внимание на том особенном, что есть в нём, и удивить этим знанием родителей. Важно убедить их в том, какое значение имеют единые подходы к распорядку дня в семье и детском учреждении, как рационально провести выходные дни, почему вредно закармливание детей сладостями, потакание капризам во время еды, желание как можно больше дать пищи ребёнку, какой вред наносит здоровью ребёнка «укутывание в сто одежек».

Родители должны знать, что малая подвижность не естественна для детей, она имеет причины: нездоровье ребёнка, недостаточный двигательный опыт, отсутствие условий для движений, психологический дискомфорт.

Особого внимания заслуживает проблема закаливания. На конкретных примерах надо убеждать родителей, что любой ребёнок, даже родившийся ослабленным, может и должен стать физически крепким, гармонично развитым, если приложить к этому усилия. Ослабленному и болезненному ребёнку закаливание более необходимо, чем здоровому. Чрезвычайно важна в этом роль здорового образа жизни семьи [5].

Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Это обстоятельство требует от родителей особой ответственности. Часто знания родителей о мерах по сохранению и укреплению здоровья не согласуются с их действиями. Анкетирование родителей, беседы с ними показали: не все осознают, что основы здоровья закладываются в детстве и заботиться о нём необходимо на протяжении всей жизни. Заботу об укреплении здоровья детей считают важным делом 93% респондентов, но только 57% — используют для этого возможности физической культуры.

Сами родители в большинстве случаев самокритично оценивают своё участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые им мешают.

Семья и детский сад — это тот микроклимат, в котором живёт ребёнок дошкольного возраста, это та среда, в которой он черпает необходимую информацию и адаптируется к жизни в обществе. Однако родители, не владея в достаточной мере знанием возрастных и индивидуальных особенностей развития малыша, порой осуществляют воспитание вслепую, интуитивно. Всё это, как правило, не приносит позитивных результатов.

Для формирования позиции сотрудничества педагогов с детьми и их родителями необходимо создание единого пространства для развития ребёнка, которое должны поддерживать и учреждение дошкольного образования, и семья. Таким образом, поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста должен предусматривать повышение роли родителей в оздоровлении детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание традиций семейного физического воспитания [6, с. 29].

Для того чтобы выработать у детей и их родителей валеологическое мышление, направленное на укрепление и сохранение здоровья, педагоги учреждения дошкольного образования должны владеть большим объёмом современных знаний о здоровье, обладать навыками по организации здорового образа жизни детей.

В системе валеологического образования важна мотивация, т. е. выработка у детей дошкольного возраста и их родителей интереса к здоровосозиданию. Мотивы могут быть следующие: познавательный (изучение организма человека и составляющих его здоровья), эстетический (сохранение красивой осанки, хорошего зрения, хорошего самочувствия и настроения), социальный (активное участие в жизни и совместной деятельности со сверстниками и взрослыми), гуманистический (проявление сочувствия и понимания к близким людям, заботы о состоянии своего здоровья, здоровья ребёнка в детском саду и дома) [7, с. 32].

Для формирования у родителей знаний, умений и навыков по различным вопросам сохранения и укрепления здоровья как детей, так и родителей в учреждении дошкольного образования целесообразно использовать разнообразные формы работы, среди которых: общие и групповые родительские собрания, беседы, консультации, тематические выставки литературы, фотовыставки, родительские конференции, круглые столы, совместные спортивные соревнования, досуги, праздники, семейные часы здоровья «Папа, мама, я — здоровая семья» [8].

Воспитателю и родителям надо находить время для ежедневного обмена информацией о здоровье и самочувствии ребёнка в семье и учреждении дошкольного образования. Источником данных для родителей о состоянии здоровья ребёнка может служить информация в родительском уголке. Как отмечает В. А. Шишкина, к сожалению, в учреждениях дошкольного образования материал в них часто носит формальный характер, в нём много штампов и неувязок с насущными оздоровительными задачами. Содержание родительского уголка целесообразно сделать ярким, эмоциональным, где перед родителями чётко поставлена очередная маленькая задача. Вначале это адаптационный период, затем диагностика здоровья, физическое и двигательное развитие детей, далее конкретные вопросы воспитания и развития. Вот примерные темы: «Поможем детям полюбить детский сад», «Какие вы, наши малыши?», «Здоровье детей — забота общая», «Движение для ребёнка — радость, здоровье, развитие», «Двигаемся, играя», «Приобщать к физкультуре с детства». В учреждении дошкольного образования полезно иметь небольшую педагогическую библиотечку, списки популярной литературы по наиболее злободневным вопросам здоровья, можно создать видеотеку по здоровому образу жизни в семье. Совместный просмотр видеofilмов заставляет обсуждать проблемы, искать пути к здоровью ребёнка. Встречи с родителями особенно эффективны, если используются деловые игры: продумываются ситуации, в которых родителям необходимо найти правильный выход, выразить свою позицию, доказать её, решить педагогическую задачу [9].

Заключение. Для формирования позиции сотрудничества педагогов с детьми и их родителями необходимо создание единого пространства для развития ребёнка, которое должны поддерживать и учреждение дошкольного образования, и семья. При условии совместной целенаправленной деятельности может быть обеспечена ориентация на здоровый образ жизни.

Список цитируемых источников

1. Наумчик В. Н., Паздников М. А., Ступакевич О. В. Педагогический словарь. Минск : Адукацыя і выхаванне, 2006. 280 с.
2. Шишкина В. А. Основные подходы к организации лично ориентированного физического воспитания дошкольников // Актуал. проблемы и тенденции соврем. дошк. образования : сб. науч. ст. Минск : БГПУ, 2008. С. 245—247.
3. Кислякова Ю. Н. Здоровьесберегающая система как фактор развития воспитанников в учреждениях дошкольного образования // Дошк. образование: история и современность : сб. науч. ст. Минск : БГПУ, 2015. С. 114—116.
4. Шишкина В. А. В детский сад — за здоровьем : пособие для педагогов, обеспечивающих получение дошк. образования. Минск : Зор. верас., 2006. 184 с.
5. Там же. С. 83.

6. Жаборт Т., Никифорова Н. Папа, мама, я — здоровая семья // Пралеска. 2014. № 5. С. 29—34.
7. Усс С. Валеология в детском саду // Пралеска. 2014. № 6. С. 32—38.
8. Наумчик В. Н., Паздников М. А., Ступакевич О. В. Педагогический словарь. С. 29.
9. Жаборт Т., Никифорова Н. Папа, мама, я — здоровая семья. С. 84.

Репозиторий Баргу