

в качестве введения в технику письма, то есть на этапе интеграции зрительного и ручного чувств, формирования зрительного и ручного автоматизма. Сформированный в этих условиях динамический стереотип зрительно-ручного ритма появится основой для всей последующей графической деятельности школьника, в том числе и при переходе на письмо шариковой ручкой. Многолетняя апробация такого начального обучения к овладению техникой письма в дошкольных учреждениях городов Красноярск и Сергиева Посада свидетельствует об эффективности его для снятия напряжения при письме, улучшения функционального и психического развития детей.

Список источников

1. *Базарный, В. Ф.* Школьный стресс и демографическая катастрофа России : сборник материалов / В. Ф. Базарный // Акад. мед. наук, Сибир. отделение НИИ мед. проблем Севера. Науч.-внедренческая лаб. физиолого-здравоохранит. проблем образования Администрации Моск. об. — Сергиев Посад : [б. и.], 2004. — С. 72.
2. *Базарный, В. Ф.* О трагических последствиях смешанного (бесполового) воспитания и обучения в школах / В. Ф. Базарный // Образование и здоровое развитие учащихся : материалы Всерос. форума с междунар. участием ; в 3 ч. — М. : Ключ, 2005. — Ч. 3.
3. *Смирнов, Н. К.* Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. — М. : АРКТИ, 2005.

Материал поступил в редакцию 10.01.2015 г.

УДК 613

Л. Н. Янушко, И. А. Ножко
БарГУ, Барановичи

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Крайне важно организовать физическое воспитание начиная с самого раннего детства, так как именно в этом возрасте закладываются основы здоровья и долголетия человека, его физической и умственной работоспособности, потребности в физических нагрузках, необходимых для нормального функционирования всех систем организма. Велика роль физического воспитания и в разностороннем развитии личности. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребёнок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабее память. Физическая слабость снижает активность и интерес к окружающему, тормозит развитие способностей.

Признавая здоровье основой развития личности ребёнка, следует правильно определить место и роль физической культуры в учреждениях образования и семье. Необходимо осознать, что истинность физического воспитания определяется тем, насколько органично оно вписывается в общий педагогический процесс, обеспечивающий физическое, психическое и социальное благополучие ребёнка. Весь уклад жизни, а не только специально организованные физкультурные мероприятия, способствует здоровью детей. Следовательно, воспитание в целом нужно рассматривать прежде всего как оздоровительное, а физическое — в первую очередь как условие и средство личностного развития ребёнка средствами физической культуры [1, с. 5].

Основная часть. Система физического воспитания детей дошкольного возраста складывалась на протяжении нескольких десятилетий на основе исследования многих наук о человеке (педагогике, теории и методике физического воспитания, медицины, гигиены, психологии). Она несёт в себе огромный научно-методический потенциал: определены задачи и средства физкультурно-оздоровительной работы с учётом возрастных и психологических особенностей детей, отобрано и апробировано содержание работы в дошкольных учреждениях, фундаментально разработаны многие методические аспекты. Материалы научных изысканий нашли отражение в многочисленных печатных изданиях методического и опытного плана. В дошкольных учреждениях накоплен значительный практический опыт по физическому воспитанию. Всё это даёт возможность характеризовать систему физического воспитания как единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья, всестороннее физическое и общее развитие детей. Система физического воспитания детей дошкольного возраста является одновременно подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, а также важным компонентом образовательного процесса в учреждениях дошкольного образования. Она отвечает государственным образовательным стандартам и запросам родителей.

В каждом дошкольном учреждении должна быть собственная система физического воспитания, которая строится на основе общих требований к ней. Педагогический коллектив сам определяет, каким формам физической культуры отдать предпочтение, оценивая их эффективность по конечным результатам. Воспитатели групп также могут по своему усмотрению останавливать выбор на тех или

иных системных и эпизодичных физкультурных мероприятиях, подчинив их решению поставленных задач. При разработке системы физического воспитания в конкретном учреждении образования учитываются вид дошкольного учреждения (санаторный, специальный, физкультурно-оздоровительной направленности, дошкольный центр развития ребёнка), состояние здоровья детей, особенности их физического развития, общая физическая подготовленность, запросы родителей, профессионально-личностные интересы педагогов [2, с. 156].

Целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, в том числе навыков здорового образа жизни. В процессе физического воспитания решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

В группе оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, их всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Образовательными задачами предусматривается формирование у детей двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, овладение детьми элементарными знаниями о своём организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья на основах здорового образа жизни (ЗОЖ).

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (физическое, интеллектуальное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них навыков ЗОЖ, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Проблема здоровья находится в центре внимания всех современных наук о человеке. Подчёркивается роль физической культуры как важного фактора формирования здоровья ребёнка.

В области медицины имеются значительные наработки в лечении многих болезней. Однако проблема здоровья детей может быть решена главным образом в результате интеграции медицины и педагогики. Возникла острая необходимость обозначить здоровье в качестве педагогической проблемы. Во-первых, само понятие здоровья сегодня рассматривается не только как отсутствие болезней и отклонений от физиологических норм, но и как благополучие ребёнка — физическое, психическое и социальное, то есть педагогический аспект в нём более выражен, чем медицинский. Во-вторых, отклонения в здоровье происходит, по данным Всемирной организации здравоохранения, в большей степени по причине неправильного образа жизни, в чём в значительной степени повинно неправильное воспитание. Человеческий организм обладает огромными резервными возможностями, обеспечивающими его эффективное существование и развитие в изменяющихся условиях среды. Пусковым механизмом таких возможностей является формирование навыков здорового образа жизни с раннего возраста. Можно утверждать, что сохранение, укрепление, развитие здоровья, а следовательно, и предупреждение болезней может быть во многом обеспечено педагогическими средствами, среди которых основополагающими выступают средства физкультурно-оздоровительной работы.

Рассматривая проблему здоровья в педагогическом аспекте, необходимо выделить её узловые вопросы в воспитании дошкольников. Решая оздоровительные задачи, специалист дошкольного образования должен осознать прежде всего само понятие здоровья, так как от смысла, вложенного в него, зависит направленность оздоровительно-развивающего физического воспитания. Существует многообразие определений понятия «здоровья». Наиболее близко педагогике то, которое рассматривает его как полное физическое, психическое и социальное благополучие ребёнка.

Проблемы здоровья традиционно связываются исключительно с медициной. В то же время их можно успешно решать педагогическими средствами на основе ЗОЖ. Так, общеизвестные причины нарушений здоровья — дефицит положительных эмоций, отрицательная психологическая обстановка, излишний шум, «заорганизованность» образовательного процесса, отсутствие гибкого распорядка дня, недостаточная двигательная активность, отсутствие условий для выбора деятельности, авторитарный стиль общения — вполне устраняемы традиционными и хорошо проверенными на практике средствами. Содержательная двигательная деятельность, адекватные физические нагрузки, здоровый образ жизни ребёнка в целом являются естественными и эффективными средствами физического, психического и социального здоровья и благополучия ребёнка.

Н. Т. Лебедева, посвятившая многие годы своей работы вопросам здоровья детей Беларуси, считает, что комплексная система закаливания позволяет в два раза снизить уровень острых респираторных заболеваний (ОРЗ) у детей, а общую заболеваемость — на 50%. По её мнению, средствами физической культуры можно добиться увеличения индекса здоровья в шесть с лишним раз и уменьшения числа часто и длительно болеющих детей в два раза. Это свидетельствует о больших возможностях управления здоровьем детей в учреждениях дошкольного образования через систему рационально организованных физкультурно-оздоровительных мероприятий [4, с. 58].

Поэтому необходимо найти надлежащее место физической культуре в образовательном процессе дошкольного учреждения, а педагогам осознать свои возможности в оздоровительной работе с детьми, понять те простые закономерности, которые связывают здоровье с физическими упражнениями, двигательной активностью. Таким образом, вполне очевиден вывод о том, что оздоровительный компонент должен быть введён в систему образовательного процесса как обязательный и стать нормой педагогической работы, а специалист дошкольного образования обязан владеть знаниями и навыками по организации здорового образа жизни детей.

Представим портрет здорового ребёнка, который может служить воспитателю как эталон физически, психически и социально благополучного дошкольника. Он не болеет или болеет редко, коротковременно, с полным выздоровлением. Перепады температур, резкая смена погодных условий ему не страшны, так как он закалён и его система терморегуляции хорошо адаптирована к воздействию положительных и отрицательных температур воздуха. У здорового ребёнка гармоничное соотношение основных показателей физического развития: длины и массы тела, окружности грудной клетки, хорошая осанка, достаточно глубокое и ровное дыхание. Он ловок, подвижен, обладает оптимальной для его возраста умственной и физической работоспособностью. Это живой, весёлый, любознательный, жизнерадостный и коммуникабельный ребёнок. Психологический статус здорового ребёнка характеризуется устойчивостью, доброжелательными отношениями в коллективе сверстников.

Какие же существуют критерии оценки здоровья ребёнка? Медициной выделено пять групп здоровья. Принадлежность детей к той или иной группе здоровья определяется врачами. В педагогической деятельности вполне объективным показателем здоровья является количество и продолжительность заболеваний ребёнка в течение года. На основе индивидуальных данных здоровья детей выводятся групповые показатели, среди которых наиболее информативным, сравнимым и достаточно удобным является индекс здоровья — количество детей, не болевших в течение года, в процентном отношении к списочному составу. Состояние здоровья ребёнка оценивается и по таким чисто педагогическим параметрам, как нормализация сна, аппетита, улучшение эмоционального состояния, отсутствие жалоб, повышение общей активности. Постоянное и внимательное наблюдение взрослых за поведением детей, их самочувствием даёт возможность увидеть состояние «предболезни», то есть неблагополучия, отдельного ребёнка и вовремя принять соответствующие меры [3, с. 14].

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 педагогической практике.

Рассматривая вопросы здоровья детей, нельзя обойти проблему здоровья педагога. Доля непосредственного контакта с детьми занимает у воспитателя от 80% рабочего времени, требуя здоровья, выдержки, эмоциональной устойчивости, терпения и физического напряжения. Актуальной, социально значимой является цепочка зависимостей в системе: здоровье педагога — эффективность его профессиональной деятельности — психофизическое здоровье детей — положительный пример для семей воспитанников. В этом контексте здоровье педагога может рассматриваться как профессиональная ценность, особый инструмент воздействия на качественные изменения показателей здоровья детей.

Необходимо, чтобы у самих педагогов сложилось правильное, ценностное отношение к своему здоровью. Специальные исследования и жизненная практика доказывают, что огромные резервные силы организма дают человеку возможность управлять своим здоровьем через осознанное здоровье, созидющее поведение, включающее физическую активность, культуру питания, широкое приобщение к природе, умение правильно организовать свой режим труда и отдыха, создать и поддерживать вокруг себя благоприятный микроклимат, освободиться от вредных привычек. Важна психологическая настроенность на здоровьесбережение в процессе профессиональной деятельности, поиск разумных средств не только сохранения, но и оптимизации здоровья при выполнении служебных обязанностей. Администрация дошкольного учреждения должна обеспечивать психологический микроклимат для спокойного, созидательного, творческого труда педагогов, изыскать резервы для поощрения сотрудников, которые ведут здоровый образ жизни, укрепляют здоровье, понимая его личностную и социальную значимость.

Заключение. Таким образом, наивысшей обязанностью педагога является ответственность за состояние здоровья детей. Оздоровительная работа должна выступать не частью, а общей направленностью всего педагогического процесса. Положительную динамику индивидуального уровня здоровья детей следует считать одним из главных показателей эффективности педагогической деятельности. Ведущая роль в сохранении и формировании здоровья детей принадлежит физкультурно-оздоровительной работе, поэтому важно целенаправленно повышать статус физической культуры как средства развивающего оздоровления.

Список источников

1. Аршавский, И. А. Ваш малыш может не болеть / И. А. Аршавский. — М. : Совет. спорт, 1999. — 30 с.
2. Кудрявцев, В. Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) : програм.-метод. пособие / В. Т. Кудрявцев. — М. : ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. — 296 с.
3. Кузнецова, М. Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных учреждениях : пособие для медработников и воспитателей / М. Н. Кузнецова. — М. : АРКТИ, 2008. — 64 с.
4. Лебедева, Н. Т. Профилактическая физкультура для детей : пособие для педагогов и воспитателей / Н. Т. Лебедева. — Минск : Выш. шк., 2004. — 190 с.