

В. В. Розгон,*кандидат педагогических наук**Хмельницкая гуманитарно-педагогическая академия, г. Хмельницкий, Украина*

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ

Введение. Действующая в Украине система физического воспитания, одной из составляющих которой является система дошкольного физического воспитания, находится в критической ситуации и не всегда может решать свою основную задачу — укрепление здоровья. Постоянное увеличение объема и темпа учебной нагрузки, преждевременное начало дошкольного систематического обучения, несоответствие программ и технологий обучения функциональным и возрастным особенностям детей, несоблюдение физиологических требований организации учебного процесса — всё это привело к значительному снижению уровня здоровья и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Современные научные исследования подтверждают, что движение является важным средством, способствует развитию мозга в целом, а также таких его функций, как речь, мышление, память, анализ, синтез. Исследователи [1; 2; 5] пришли к выводу, что оптимальные условия для достижения положительных результатов в умственном и физическом развитии дошкольников создаются при сочетании конкретных двигательных задач в форме игровых упражнений.

Важность воспитания здорового образа жизни у детей обусловлена пониманием того, что только с раннего детства можно привить основные знания, навыки и привычки по охране здоровья, которые впоследствии превратятся в важный компонент общей культуры человека и повлияют на формирование здорового образа жизни всего общества. Дети дошкольного возраста уже способны понимать и осознавать зависимость состояния здоровья от образа жизни. Им доступно понимание ценности собственного здоровья и здоровья близких [5].

Проблема укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста проанализирована в многочисленных исследованиях психологов, педагогов, политологов, философов, социологов, физиологов, экологов. Обоснование связи физического и психического состояния человека находим в исследованиях И. Бериташвили, Н. Берштейна, В. Бехтерева, С. Боткина, Л. Лурье, А. Рахнера. Проблема психологического здоровья детей исследовалась в работах Л. Абрамян, И. Дубровиной, А. Запорожца, А. Леонтьева, Я. Неверович, Т. Репиной, М. Стожарова. Принцип взаимосвязи физиологического и психического развития был реализован в трудах психологов П. Блонского, Л. Выготского, А. Леонтьева, С. Рубинштейна, Б. Теплова. На важность проблемы формирования представлений у детей дошкольного возраста о здоровом образе жизни указывают исследования А. Бодалёва, А. Венгера, В. Давыдова, М. Лисиной, А. Мудрика, И. Подлас, В. Сластёнина, Е. Смирновой.

Основная часть. Анализ современных программ обучения и воспитания детей дошкольного возраста показал, что они составлены достаточно грамотно и обоснованно, однако акцентированы на вопросах гигиены и безопасности. Это, конечно, важные условия как для нормальной адаптации ребёнка в обществе, так и для сохранения его жизни в целом. Однако считаем, что важной задачей является привить ребёнку необходимость быть здоровым, а значит, активным, дееспособным и не представлять угрозы здоровью других членов общества. Специалисты дошкольного образования призваны воспитывать у детей уважение к собственному здоровью и обязанность его беречь.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом [2]. На современном этапе развития общества под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность того, кто хочет быть здоровым, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Единство мировоззренческого, интеллектуального и телесного компонентов физической культуры личности должно стать основополагающим принципом её формирования [5]. Здоровье — это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребёнка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем [3].

Одним из важных средств оздоровления, физического развития и закаливания детей определяем занятия по плаванию. Купание, плавание, игры и развлечения на воде — самые полезные виды физических упражнений, которые способствуют оздоровлению детей, укрепляют их нервную систему. Поэтому чем раньше приучить ребёнка к воде, научить его плавать, тем более эффективным будет положительное влияние плавания на развитие детского организма. Систематические занятия по плаванию способствуют развитию органов кровообращения и дыхания. В результате таких занятий укрепляется нервная система, крепче сон, улучшается аппетит, совершенствуется двигательный аппарат, улучшается адаптация к разнообразным изменениям в окружающей среде. Плавание положительно влияет на детский организм, способствует его закалке, формированию правильной осанки [6].

В лечебной гимнастике плавание находит всё более широкое применение, как средство для профилактики и лечения различных нарушений в осанке детей, например, сколиозов, кифозов (изменения нормальной формы позвоночника), а также тугоподвижность суставов и различных последствий детского паралича [2].

Плавание благотворно влияет не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование личности. Занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, решительность, смелость, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, проявлять самостоятельность [1].

Правильное физическое воспитание ребёнка невозможно без закаливания его организма. Эффективные средства закаливания — воздух, солнце, вода. Наиболее действенным является закаливание водой. Его легко дифференцировать по силе и продолжительности благодаря различным способам применения воды необходимой температуры при обливаниях, купании. Особенно эффективны купания, плавания, так как сочетают в себе воздействие на организм ребёнка воды, воздуха, солнечных лучей и сопровождаются движением [6].

Совершив ретроспективный анализ периодических изданий, было установлено, что на страницах педагогической прессы освещаются различные аспекты формирования здорового образа жизни. В частности, естественное оздоровление, закаливание, здоровое питание, физическая активность, преодоление вредных привычек, психическое здоровье, профилактика болезней и т. п.

Пропаганда здорового образа жизни среди дошкольников является ведущей темой журнала «Дошкольное воспитание». На страницах журнала освещается опыт работы педагогических коллективов по организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольных учебных заведениях. Описанные методы и формы организации занятий по плаванию с детьми дошкольного возраста помогают педагогам, инструкторам по физической культуре и родителям интересно и с пользой проводить свободное время со своими детьми.

Внимательно изучая публикации журнала «Дошкольное воспитание», педагог всегда будет осведомлён о новых официальных рекомендациях и новейших достижениях науки и практики. Рекомендуем использовать материалы журнала «Палитра педагога», так как они являются инструментом для воплощения этих инноваций в практике своей работы. Дошкольная педагогическая пресса имеет большое значение для педагогов дошкольных учебных заведений при планировании работы по разным разделам программы, а также для организации физкультурно-оздоровительной деятельности детей дошкольного возраста.

Заключение. Формирование культуры здоровья детей дошкольного возраста можно эффективно осуществлять на занятиях по плаванию как в детском саду, так и в повседневной жизни. Педагоги и инструкторы по физической культуре должны обеспечивать внедрение указанной формы физкультурно-оздоровительной работы, способствуя при этом развитию и укреплению детского организма. Дальнейшего исследования требуют формы пропаганды занятий по плаванию в условиях семьи и работа с родителями, которые не являются сторонниками занятий по плаванию в дошкольном возрасте.

Список цитируемых источников

1. Бех, І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. / І. Д. Бех. — Київ : Либідь, 2003. — Кн. 2 : Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. — 280 с.
2. Вільчковський, Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. — Львів : ВНТЛ, 1998. — 336 с.
3. Довідник. Самопоміч. — Львів, 2006. — 104 с.
4. Закон України «Про дошкільну освіту» // Орієнтир. — 2001. — № 141. — С. 1.
5. Іванашко, О. Е. Психологічний аналіз усвідомлення здорового способу життя дітьми дошкільного віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук / О. Е. Іванашко. — Рівне, 2001. — 20 с.
6. Осокина, Т. И. Обучение плаванию в детском саду : учеб. издание / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Т. Л. Богина. — М. : Просвещение. — 1991. — 158 с.

УДК 796.011.1

А. И. Самусик, Е. В. Чурилов

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Введение. Самой актуальной проблемой на сегодня является сохранение и укрепление здоровья детей. Выдающийся педагог В. А. Сухомлинский отмечал: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье ребёнка — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Правильное физическое воспитание детей — одна из ведущих задач учреждений дошкольного образования. Потребность в сохранении здоровья необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддаётся