

разработка и внедрение современных образовательных технологий; совершенствование содержания, организационных форм, методов и образовательных технологий дошкольного образования; организационное и научно-методическое обеспечение получения дошкольного образования в условиях семьи (семейное воспитание); обеспечение социально-педагогической и психологической помощи законным представителям воспитанников.

Список источников

1. Антипова, С. И. Заболеваемость детей как индикатор проблем общества / С. И. Антипова, И. И. Савина // *Вопр. организации и информатизации здравоохранения*. — 2010. — № 2. — С. 26—40.
2. Бухтияров, И. В. Основы информационной гигиены: концепции и проблемы инноваций / И. В. Бухтияров, Э. И. Денисов, А. Л. Еремин // *Гигиена и санитария*. — 2014. — № 4. — С. 5—9.
3. Давыдок, А. М. К вопросу оздоровления детей в дошкольных учреждениях / А. М. Давыдок, А. А. Крюкова, В. И. Жихарь // *Материалы науч.-практ. конф. / редкол.: В. Н. Бортновский (гл. ред.) [и др.]*. — Гомель : Обл. клин. центр гигиены и эпидемиологии, 2002. — С. 91—94.
4. Здоровье и окружающая среда : сб. науч. тр. / Респ. науч.-практ. центр гигиены ; гл. ред. Л. В. Половинкин. — Минск : Респ. науч. мед. б-ка, 2011. — Вып. 18. — 200 с.
5. Зенченко, И. О. Формирование здорового образа жизни в детских учреждениях / И. О. Зенченко, Л. М. Злотникова // *Материалы науч.-практ. конф. / редкол.: В. Н. Бортновский (гл. ред.) [и др.]*. — Гомель : Обл. клин. центр гигиены и эпидемиологии, 2002. — С. 107—109.
6. Медицинская этика — мудрость врачевания. История развития и современность / Н. Н. Пилипевич [и др.] // *Вопр. организации и информатизации здравоохранения*. — 2012. — № 2. — С. 32—40.
7. Ровбуць, Т. Н. Влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на физическое развитие детей Беларуси / Т. Н. Ровбуць // *Здоровье и окруж. среда : сб. науч. тр. к 75-летию НИИ санитарии и гигиены : в 2 т. / под ред. С. М. Соколова*. — Барановичи : Баранович. укрупн. тип., 2002. — Т. 2. — С. 187—189.
8. Соколов, С. М. Перспективные направления развития гигиены детей и подростков в Республике Беларусь / С. М. Соколов, Н. Ф. Фарино // *Здоровье и окруж. среда : сб. науч. тр. к 75-летию НИИ санитарии и гигиены : в 2 т. / под ред. С. М. Соколова*. — Барановичи : Баранович. укрупн. тип., 2002. — Т. 2. — С. 273—280.
9. Храпцов, П. И. Профилактические и коррекционные технологии формирования здоровья дошкольников / П. И. Храпцов // *Здоровье и окруж. среда : сб. науч. тр. к 75-летию НИИ санитарии и гигиены : в 2 т. / под ред. С. М. Соколова*. — Барановичи : Баранович. укрупн. тип., 2002. — Т. 2. — С. 416—418.

Материал поступил в редакцию 10.01.2015 г.

УДК 373

Г. М. Семашина
ХГУ, Херсон, Украина

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Введение. Здоровье — бесценный дар, который преподносит человеку природа. Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна, так как в современном обществе 30% дошкольников имеют хронические заболевания. Большинство выпускников детских садов приходят в школу недостаточно готовыми к обучению с точки зрения психофизического и социального здоровья. Несмотря на то что они читают, считают, у многих из них отсутствуют физические качества: усидчивость, умение переключаться с одной деятельности на другую. Из-за ослабленного здоровья возрастает уровень тревожного ожидания неуспеха, усугубляющего поведенческие и нервно-психические отклонения, а это приводит к асоциальным формам поведения. У таких детей наблюдается переутомление, снижение их функциональных возможностей, что отрицательно влияет не только на состояние здоровья, но и перспективы их дальнейшего развития. Низкий уровень здоровья детей в значительной мере обусловлен отсутствием осознанного их отношения к собственному здоровью.

Основная часть. Проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Ещё В. А. Сухомлинский писал: «Я не боюсь ещё и ещё повторить: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» [1]. Важность воспитания здорового образа жизни у детей обусловлена пониманием, что только с самого раннего детства можно привить основные знания, навыки и привычки по сохранению здоровья.

Проблему воспитания у детей навыков здорового способа жизни в педагогической теории и практике рассматривали и развивали выдающиеся педагоги: Я. А. Коменский, А. С. Макаренко, И. Песталотти, С. Ф. Русова, В. А. Сухомлинский, К. Д. Ушинский. Проблема укрепления здоровья у дошкольников освещается в работах Е. С. Вильчковского, Н. И. Бочаровой, Н. Ф. Денисенко, М. Ю. Кистяковской. Их

исследования посвящены развитию личности ребёнка и формированию их здоровья. Для сохранения здоровья, по мнению валеолога М. И. Брехмана, важна мотивация здорового образа жизни. Здоровый человек строит свой образ жизни на положительном опыте старших поколений [2].

Научно-методической литературы по культуре здоровья достаточно, однако решение проблемы затрудняется недостаточной разработанностью системы педагогических воздействий, средств и условий, при которых обеспечивается в должной мере формирование основ здорового образа жизни.

Причиной такого положения на сегодня является, во-первых, недостаточное внимание дошкольной педагогики к отношениям между семьёй и дошкольным учебным заведением и их общим действиям по формированию здорового образа жизни дошкольника; во-вторых, недостаточно изучается семья как фактор формирования личности; в-третьих, воспитатели в основном не имеют достаточных умений и знаний по валеологии и работу по формированию навыков здорового способа жизни проводят с детьми эпизодически [3].

Следует помнить о том, что в дошкольном возрасте — самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников здоровьесберегающим технологиям сохранения и укрепления здоровья приведут к положительным результатам.

Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также воспитание потребности в регулярных занятиях и получении новых знаний [4].

При определённой воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены; более отчётливо определяют угрозы здоровью («нельзя есть грязные фрукты» — можно заболеть); занятия физкультурой укрепляют здоровье; начинают выделять и психические, и социальные компоненты здоровья («там все громко кричали и ругались, и у меня голова заболела»).

Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье, в целом отношение к нему даже у детей старшего дошкольного возраста остаётся достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о здоровье, а также в неосознании опасностей нездорового поведения, которое в ряде случаев приносит удовольствие (как приятно съесть холодное мороженое), а негативные последствия таких поступков кажутся ребёнку далёкими и маловероятными. Поэтому воспитатели должны прививать детям с раннего возраста правильное отношение к своему здоровью, воспитывать чувство ответственности за него. Условиями воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни в дошкольном учреждении являются: 1) гигиенически организованная социальная среда обитания ребёнка (учитывая, что значительную часть своей жизни ребёнок находится в дошкольном учреждении, оно в силу специфики своей деятельности и возможностей несёт большую, чем родители, ответственность за возникновение и развитие этой потребности); 2) наличие специальной программы, обучающей здоровью; 3) овладение системой понятий о своём организме, здоровье и здоровом образе жизни.

Работа по воспитанию здорового образа жизни у дошкольников должна начинаться со сведений о человеке: о мальчиках и девочках, о частях тела человека (голова, туловище, руки, ноги, глаза, уши). Необходимо уделить серьёзное внимание культурно-гигиеническим навыкам (объяснять детям, зачем надо мыть руки перед едой, содержать в порядке нос, пользоваться индивидуальным полотенцем, зубной щёткой, расчёской, соблюдать опрятность в одежде, обуви; почему надо тщательно пережёвывать пищу, не разговаривать во время еды, пользоваться салфеткой, сохранять правильную осанку за столом, а при чихании и кашле прикрывать рот носовым платком (салфеткой, рукой)). Необходимо разъяснять детям важность для здоровья сна, питания, гигиенических процедур, закаливания, физических упражнений. Для сохранения психического здоровья необходимо заботиться о профилактике неврозов у детей (а это — здоровый психологический климат в дошкольном учреждении и семье).

Формированию правильного отношения к своему здоровью у дошкольников помогут просмотр фильмов, мультфильмов, пешие прогулки, спортивные мероприятия. Именно они являются наиболее интересными для детей, и в этом процессе следует формировать нужное отношение к здоровому образу жизни у дошкольников. Надо чаще планировать игры и творческие занятия, которые приносят детям радость. Обучение детей на занятиях, построенных в игровой форме, с музыкальным сопровождением позволяет сделать их интересными, разнообразными, что способствует повышению детского интереса и к физической культуре.

Основной целью проведения здоровьесберегающих упражнений является профилактика простудных заболеваний. Необходимо постоянно объяснять детям, что закаливающие процедуры повышают устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов внешней среды. Упражнения проводятся в течение всего года с постепенным изменением их характера, длительности и дозировки, с учётом состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Закаливающие процедуры повышают иммунитет ребёнка, укрепляют его здоровье [4].

Положительно влияют на здоровье ребёнка подвижные игры. Они являются важным условием сохранения оптимальной работы центральной нервной системы при переутомлении. В играх закрепляются приобретённые навыки и умения основных движений. Недостаточное внимание к физическому воспитанию препятствует формированию интереса ребёнка к двигательной активности. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать разнообразные атрибуты: мячи, обручи, флажки, шапочки-

наголовники с изображением животных (млекопитающих, птиц, насекомых). Развитию интереса к физической культуре способствует и чтение детской литературы про известных чемпионов-спортсменов. Обсуждение прочитанного помогает детям понять, что физические упражнения помогают человеку становиться смелым, сильным, иметь красивую фигуру и крепкое здоровье.

Известно, что ни одна, даже самая лучшая программа и методика, не могут гарантировать полноценного результата, если её задачи не решаются совместно с семьёй. Надо отметить, что в настоящее время отмечается низкий уровень знаний родителей о ценности своего здоровья и о здоровье их детей. Родители всё больше полагаются на воспитательную функцию дошкольного учреждения и при неудачах в воспитании детей предъявляют претензии прежде всего педагогам, забывая о моральном аспекте родительского долга. Часто семейное воспитание и воспитание детей в дошкольных учебных заведениях существуют как два отдельных воспитательных процесса. От эффективности сообщества «педагоги—дети—родители» зависит качество навыков здорового образа жизни дошкольников. Семья оказывает наибольшее влияние на детей, и она является главным воспитателем. Поэтому родители должны знать составляющие здорового образа жизни дошкольников: соблюдение режима дня; двигательная активность; прогулки; подвижные игры на свежем воздухе; правильное, здоровое питание; соблюдение правил гигиены; закаливание. Всё это должно проводиться постоянно, без выходных и праздничных дней. Ребёнок с младенчества должен усвоить, что здоровым быть хорошо, а болеть плохо [5]. Известно, что ребёнок всегда следует образу жизни старших, поэтому родители в первую очередь сами должны вести здоровый образ жизни и не подавать плохой пример своему малышу. Им не стоит забывать о том, что они являются примером для подражания во все периоды жизни их малыша, от этого зависит поведение и построение жизненных принципов ребёнка.

Цель формирования здорового образа жизни ребёнка должна быть единая и для семьи, и для дошкольного учреждения. Поэтому в совместной работе детского сада и семьи стоит широко использовать родительские собрания, беседы, тематические выставки, смотры-конкурсы, анкетирование, мастер-классы, информацию в родительских уголках в папках-передвижках («Движение — основа здоровья», «Как работать у детей правильную осанку», «Зимняя прогулка»). Цель педагога — помочь родителям получить специальные знания основ здоровья человека и здорового образа жизни, приобрести умения и навыки в организации практической оздоровительной деятельности с детьми. Необходимо активнее включать родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения, что позволит обеспечить единство воспитательных воздействий, а также повысить эффективность проведённой работы. Например, на спортивных мероприятиях, где дети показывают уровень своего физического развития, они получают эмоциональный заряд от своих достижений. Особенно детям нравится, когда в праздниках активное участие принимают родители. Такие праздники носят название «Семейные старты», «Папа, мама, я — спортивная семья».

При целенаправленном воспитании, обучении и закреплении в повседневной жизни соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется.

Заключение. Таким образом, к основным направлениям оздоровительной деятельности в детском саду мы относим организацию санитарно-эпидемиологического режима и создание гигиенических условий жизнедеятельности детей, организацию здорового сбалансированного питания, обеспечение психологической безопасности детей во время пребывания их в детском саду, организацию лечебно-профилактической работы с детьми, физическое воспитание детей, профессиональную подготовку воспитателей по формированию навыков здорового образа жизни у дошкольников в дошкольном учреждении, педагогическое образование родителей по данной проблеме, активное участие детей в оздоровительных мероприятиях (занятиях по физической культуре, соревнованиях, эстафетах).

Наивысшей обязанностью педагогов и родителей является ответственность за состояние здоровья детей, обеспечение единых подходов к созданию здоровьесберегающей среды жизнедеятельности, овладение основами оздоровительного воспитания.

Оздоровительная работа должна выступать не частью, а общей направленностью всего педагогического процесса. Такой комплексный подход в формировании культуры здорового образа жизни у дошкольников позволит привить им необходимые привычки и навыки, которые будут основой для дальнейшей их жизни.

Список источников

1. *Беленька, Г. В.* Здоров'я дитини — від родини / Г. В. Беленька, О. Л. Богиніч, М. А. Машовець. — К. : СПД А. М. Богданова, 2006. — 220 с.
2. *Денисенко, Н.* Оздоровчі технології в освітньому процесі / Н. Денисенко // Дошкіл. виховання. — 2005. — № 9. — С. 7—10.
3. *Лисенко, Н. В.* Педагогіка українського дошкілля : навч.-метод. посібник / Н. В. Лисенко, Н. Р. Кирста. — Івано-Франківськ : Плай, 2002. — С. 208.
4. *Лохвицька, Л.* Дошкільникам про основи здоров'я : навч.-метод. посібник / Л. Лохвицька, Т. Андрищенко. — Тернопіль : Мандрівець, 2006. — 176 с.
5. *Медико-біологічні основи валеології : навч. посібник для студентів вищ. навч. закладів / під ред. П. Д. Плахтія.* — Кам'янець-Подільський : [б. в.], 2000. — 408 с.

Матеріал поступив в редакцію 27.12. 2014 г.