

О.Г. Грицкевич, Н.Г. Кишкевич, 5 курс

Научный руководитель – Н.Н. Колесникова, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Здоровый образ жизни - первооснова профилактики всех заболеваний. В нем реализуется самый ценный вид профилактики - первичная, предотвращающая их возникновение, расширяющая диапазон адаптационных возможностей человека [1, с.4].

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников - комплексная социально-педагогическая проблема. Исходя из этого, одну из главных задач современного дошкольного образования следует определить как формирование ценностно-ориентированного здорового образа жизни на основе здоровьесберегающего компонента в содержании и организации всего педагогического процесса. Направленность личности на здоровый образ жизни - сложный и противоречивый процесс, на который влияют такие факторы как общественное мнение, экологическая обстановка, технология воспитательно - образовательного процесса, личность педагогов, состояние, ориентация семейного воспитания и др.

Какое место в системе ценностей дошкольника займет физическая культура, станет ли она составной частью общей культуры личности – эти вопросы решаются в первые шесть - семь лет жизни человека [2, с.29]. Конструировать отношение к ЗОЖ следует на основе формирования традиций и ценностных мотиваций. Создание традиций здорового образа жизни - это то, что должно лежать в основе валеологической работы в образовательных учреждениях, в том числе и в учреждениях дошкольного образования, и то, к чему нужно стремиться в конечном итоге.

Педагогическими условиями формирования здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста являются мотивация к здоровому образу жизни, воспитание потребности к занятиям физической культурой и спортом, материальная база для проведения занятий физическими упражнениями, разработка методик проведения физкультурных занятий. Понимая огромное оздоровительное значение систематических занятий физическими упражнениями, можно смело утверждать, что здоровье нации зависит, прежде всего, от того, как будет сформирован у подрастающего поколения активный интерес к занятиям физической культурой и спортом, а также от того насколько этот интерес будет устойчив [3, с.146].

В период дошкольного возраста дети еще не располагают необходимыми знаниями и убеждениями, чтобы осознанно выбирать определенный стиль жизни. Иногда им мешают не согласующиеся с правилами здорового образа жизни традиции и укоренившиеся в быту той или иной семьи привычки поведения. Поэтому нужно обеспечить им благоприятные условия для выбора и поддержания такой линии поведения, такого образа жизни, которые способствуют укреплению здоровья. При этом работа должна, на наш взгляд, строиться на результатах исследований, определяющих мотивационные установки старших дошкольников по вопросам здоровья, а также наличие у них понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

В течение шести месяцев перед проведением анкетирования, систематически проводились беседы, в процессе которых, в доступной дошкольникам форме, представлялась информация, касающаяся правил ведения здорового образа жизни, определялись составляющие ЗОЖ, давались

практические рекомендации. Дети отвечали на вопросы предлагаемой анкеты при непосредственном участии воспитателя или родителей, которые, не оказывая влияния на их мнение, помогли сформулировать ответы.

Обработка и интерпретация результатов анкетного опроса дала возможность установить у 12% дошкольников высокий уровень понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни. Эти дети осознанно относятся к собственному здоровью; ведут здоровый образ жизни; овладевают практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни, характеризующийся частичным пониманием важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическим овладением практическими навыками сохранения и преумножения здоровья определен у 58% респондентов.

Низкий уровень - то есть отсутствие понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней свойственен 30% дошкольников.

Отвечая на вопрос «Как Вы оцениваете состояние своего здоровья», 45% респондентов охарактеризовали его как хорошее, 26% - как удовлетворительное, 10% - как плохое, 19% дошкольников затруднились дать однозначный ответ. При этом 33% опрошенных утверждали, что активно занимаются физической культурой или спортом, 67% ответили на поставленный вопрос отрицательно.

В течение дня на улице, на свежем воздухе больше 2 часов (включая продолжительность прогулок в режиме дня учреждения дошкольного образования) бывают 80% старших дошкольников, около часа - 20%.

Делают утром физическую зарядку дома 21%, обливание - 1%, плотно завтракают в детском саду все опрошенные, 5% детей также принимают пищу дома, перед уходом в детский сад.

Только 36% респондентов ложатся спать между 21 и 22 часами, 64% делают это гораздо позже 22 часов и никто не засыпает до 21 часа.

Свободное время дошкольники чаще всего проводят следующим образом:

- занимаются в спортивной секции, кружке 17%;
- проводят время с друзьями - 11%;
- читают книги - 2%;
- помогают по дому - 6%;
- преимущественно смотрят телевизор (видео) - 30%;
- играют в компьютерные игры - 34%.

Также установлено, что при формировании положительного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста наиболее значимыми являются факторы, затрагивающие социальную сущность человека (влияние преподавателя, товарищей, родителей). При этом факторы, относящиеся к биологической природе человека существенной роли в этом возрасте не играют.

Список использованных источников

1. Зайцев, Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья человека в системе образования: автореф. дисс. ... докт. пед. наук. / Г.К. Зайцев - СПб., 1998. - 48 с.
2. Колесникова, Н.Н. Совершенствование физического воспитания дошкольников, проживающих в районах Крайнего Севера, средствами ритмической гимнастики: дис...канд. пед. наук. – Улан-Удэ, 1999. – 141 с.
3. Лимаренко, О.В. Формирование ценностного отношения к занятиям физической культурой в системе физического воспитания дошкольников / О.В. Лимаренко, Н.Н. Колесникова // Состояние здоровья: медицинские, социальные и психолого-педагогические аспекты: сборник научных статей VII Международной научно-практической интернет конференции. – Чита: Забайкал. гос. ун-т, 2016. – С. 142-149.