

UDC 378.126

Modern Aspects of Healthy Lifestyle Formation in Preschool Children

¹Natalya V. Mirza²Alexander Y. Gaak

¹Karaganda State University named on E.A.Buketov, Kazakhstan
100019, Kazakhstan, Karaganda, 62 Krylov St, apt. 15
Dr. (Pedagogy), Associate Professor
E-mail: d61975@rambler.ru

²Karaganda State University named on E.A.Buketov, Kazakhstan
University street 28, Karaganda city, Kazakhstan, 100026
Master of Education, teacher
E-mail: aleksandr-gaak@mail.ru

Abstract. The article considers topical issues of healthy lifestyle formation in preschool children. Physical training socializes children. Solving the problems of physical training contributes to the comprehensive education of a child, aimed at physical, intellectual, spiritual and emotional development, as well as psychophysical preparedness for work and study at school.

Keywords: healthy lifestyle; physical education; preschool age; educational goals; physical training; preschool institutions.

Введение. Образование признано одним из важнейших приоритетов Государственной программы развития образования РК на 2011-2020 годы [1]. Общей целью образовательных реформ в Казахстане является адаптация системы образования к новой социально-экономической среде. Повышение значения дошкольного воспитания и обучения относится к числу общемировых тенденций. Так как государством уделяется большое внимание здоровому образу жизни каждого гражданина, а данная работа должна начинаться еще в дошкольном возрасте; высока потребность общества в физически здоровых, интеллектуально развитых личностях; существует острая необходимость в формировании у детей дошкольного возраста основ здорового образа жизни на уроках физической культуры и в создании педагогических условий, адекватных возрастным особенностям учащихся.

Материалы и методы. В качестве предмета исследования выступает изучение условий формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста и практическая их реализация. Методом исследования выступил анализ научной литературы, в частности, труды педагогов и психологов.

Обсуждение. Образование способствует формированию социального капитала – общества с большой долей гражданского участия, высокой социальной сплоченностью и интеграцией, низким уровнем преступности. С самого раннего возраста образование играет важную роль в формировании социальных, эмоциональных, и других жизненно необходимых навыков. Дети, посещающие детский сад, лучше усваивают знания на всех уровнях образования и являются более успешными в жизни.

Общеобразовательные учебные программы дошкольного воспитания и обучения обеспечивают преемственность и непрерывность дошкольного и начального образования с учетом принципа единства воспитания, обучения, развития и оздоровления детей.

В организациях образования обеспечивается выполнение необходимых мер по предотвращению заболеваний, укреплению здоровья, физическому совершенствованию, стимулированию здорового образа жизни обучающихся, воспитанников [2].

Тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровнем физической и двигательной подготовленности, является ведущим во всех программах обучения и воспитания в детских дошкольных учреждениях.

Решение социально-педагогических задач физического воспитания сводится к процессу формирования жизненной философии человека: убежденности и потребностно-

деятельного его отношения к освоению ценностей физической культуры [3]. Реализация этого процесса в ДДО связана с учетом особенностей интересов ребенка и характером их мотивации.

Физическое воспитание детей дошкольного возраста – первое и очень важное звено современной системы физического воспитания. В первые годы жизни ребенок проходит огромный путь развития: закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств и всей личности ребенка в целом.

Целью физического воспитания является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

Здоровый образ жизни – это «результатирующая действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья» [4].

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Здоровый образ жизни – это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

Выделяются основные принципы здорового образа жизни:

1. Творцом здорового образа жизни является человек как существо деятельное в биологическом и социальном отношении (индивидуально и общественно полезная духовная или физическая деятельность).

2. Отказ от вредных привычек (злоупотребления алкоголем, курения, наркотиков и токсических веществ).

3. Соблюдение принципов рационального питания (сбалансированного качественно – белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы и количественно-энергетическая ценность потребляемых продуктов и расход энергии в процессе жизнедеятельности).

4. Рациональная двигательная активность.

5. Соблюдение общечеловеческих норм и принципов морали, регулирующих все сферы жизнедеятельности человека и т.д.

В настоящее время разработано 16 программ здорового образа жизни, регулирующих практически все сферы жизнедеятельности человека.

Цель этих программ – «создать условия для продолжительной, полноценной, насыщенной впечатлениями, эмоциями, радостью жизни человека; предупредить негативные последствия – заражение венерическими болезнями, ВИЧ и т.д.» [5].

В соответствии с конституциональными (морфофизиологическими и психофизиологическими) характеристиками, возрастом, полом, профессией, местом проживания и т.д. создается типология здорового образа жизни, т.е. для каждого конкретного человека подбираются общие принципы и программы здорового образа жизни.

На соблюдение принципов здорового образа жизни влияют как субъективные, так и объективные факторы.

К субъективным факторам относится соблюдение на практике принципов здорового образа жизни отдельным человеком, семьей, группой людей, что немислимо без физической культуры и массового спорта.

Среди объективных факторов здорового образа жизни детей выделяются следующие:

- «качество окружающей среды (состояние воздуха, воды, почвы), продуктов питания, жилища, одежды;

- доступность физкультурно-спортивных комплексов и сооружений (стадионов, бассейнов, оздоровительных центров и т.д.), спортивного инвентаря и т.д.» [6].

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

Одна из главных задач физического воспитания - оздоровление ребенка. Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка.

Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

Детям дошкольного возраста важно сообщать элементарные знания, связанные с физическим воспитанием. Полученные знания позволяют детям более осознанно заниматься физическими упражнениями и более полноценно самостоятельно использовать средства физического воспитания в детском саду и в семье. Важно, чтобы дети знали о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд), имели представление о правильной осанке, технике и правилах подвижных игр, а также элементарные знания о личной и общественной гигиене. Детям следует знать название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью. Дети должны знать названия частей тела, направления движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.).

Занимаясь физическими упражнениями, ребенок закрепляет знания об окружающей природе - деревьях, цветах, траве, животных и птицах. Он познает свойства воды, песка, снега; особенности смены времен года.

У него значительно обогащается словарный запас, развиваются память, мышление, воображение.

Физическое образование способствует приобщению ребенка и к большому спорту. Он приобретает знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет его кругозор.

Таким образом, образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков; развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости); развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

В процессе физического воспитания ребенок:

- 1) приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- 2) осознает свои двигательные действия;
- 3) усваивает физкультурную и пространственную терминологию (как то; исходные положения, колонна, шеренга и др.; вперед - назад, вверх - вниз и др.), получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;
- 4) узнает названия предметов, снарядов, пособий, способы и правила пользования ими;
- 5) ребенок познает свое тело, у него формируется телесная рефлексия.

Реализуя в дошкольном физическом воспитании образовательную задачу, педагог одновременно приобщает ребенка к основам кинестетического образования, готовит его к поступлению в школу.

Особо следует подчеркнуть значение физического воспитания как средства, способствующего воспитанию творческой, разносторонне и гармонично развитой личности ребенка. В связи с этим важно уже в дошкольном возрасте воспитать у детей потребность, привычку к ежедневным физкультурным занятиям, интерес к занятиям спортом и научить их организовывать и проводить наиболее простые физические упражнения со своими сверстниками и детьми более младших возрастов.

У детей необходимо воспитывать интерес к результатам своих занятий и достижениям спортсменов. В процессе физического воспитания имеются большие возможности для нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

При выполнении физических упражнений создаются условия для воспитания положительных черт характера и нравственных качеств (честность, справедливость, чувство товарищества, взаимопомощь, умение заниматься в коллективе, сознательная дисциплина, бережное отношение к физкультурному инвентарю и др.), а также для проявления волевых качеств (смелость, решительность, настойчивость, выдержка и др.).

Умственное и физическое воспитание тесно связаны между собой. Правильное физическое воспитание создает наиболее благоприятные условия для нормальной деятельности нервной системы.

Кроме того, у детей закрепляются знания, не только относящиеся к физическому воспитанию, но и полученные в различных видах деятельности (о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы и общественной жизни); у детей развиваются элементарные математические представления, речь и психические процессы (восприятие, внимание, представления, мышление, память, воображение и др.), а также умственные способности (наблюдение, сравнение, анализ, синтез, обобщение и др.).

Необходимо воспитывать у детей умение творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.

Физическое воспитание тесно связано с эстетическим. В процессе выполнения физических упражнений следует поощрять развитие способности воспринимать, чувствовать, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений, осанки, красоту костюмов, физкультурных пособий, всей окружающей обстановки; воспитывать стремление к эстетически оправданному поведению, непримиримость по отношению к грубому в действиях, словах, поступках.

В процессе физического воспитания осуществляется трудовое воспитание. Подготовка к труду заключается в том, что у детей развивается способность к быстрому овладению двигательными навыками и воспитываются физические качества, необходимые для труда. Кроме того, дети овладевают трудовыми навыками, связанными с оборудованием помещения, участка, с изготовлением и ремонтом физкультурных пособий, хранением их, а также спортивной одежды, обуви и уходом за ними; подготовкой помещения, участка к занятию, расстановкой, раздачей и сбором физкультурных пособий на занятиях.

Процесс физического воспитания детей дошкольного возраста должен строиться так, чтобы одновременно решались все перечисленные задачи.

Результаты. В процессе физического воспитания осуществляются следующие воспитательные задачи:

- 1) потребность в ежедневных физических упражнениях;
- 2) умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- 3) приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- 4) самостоятельность, творчество, инициативность;
- 5) самоорганизация, взаимопомощь.

Кроме того, у ребенка воспитываются гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм спортивных игр.

Благодаря физическому воспитанию:

- 1) создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.);
- 2) закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);
- 3) осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);
- 4) прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям [7].

Заключение. Физическая культура подготавливает ребенка к жизни. Все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе.

Примечания:

1. Государственная программа развития образования в Республике Казахстан на 2011–2020 годы // Казахстанская правда. 2011. 29 июля. С. 5.
2. Закон РК об образовании // Казахстанская правда. 2007. 15 августа. С. 18.
3. Визитей Н.Н. Образ жизни, спорт, личность / Отв. ред. В.И. Столяров. Кишинев: Штиинца, 1980.
4. Петленко В.П. Основы валеологии. Книга первая. М., 1998. 433 с.
5. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Казахстан на 2001–2005 годы. Алматы, 2001.
6. Адамбеков К.И. Педагогические основы физического воспитания учащихся. Алматы, 1994.
7. Бикмухамедов Р.К. Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования // Теория и практика физической культуры. 2003. № 7. С. 45-50.

References:

1. The State Program of Education Development in the Republic of Kazakhstan for 2011-2020 // *Kazakhstanskaya pravda*. 2011. 29 iyulya. S. 5. (In rus.)
2. RK Law on Education // *Kazakhstanskaya pravda*. 2007. 15 avgusta. S. 18. (In rus.)
3. Vizitei N.N. Obraz zhizni, sport, lichnost' / Otv. red. V.I. Stolyarov. Kishinev: Shtiintsya, 1980. (In rus.)
4. Petlenko V.P. Osnovy valeologii. Kniga pervaya. M., 1998. 433 s. (In rus.)
5. Gosudarstvennaya programma razvitiya fizicheskoi kul'tury i sporta v Respublike Kazakhstan na 2001–2005 gody. Almaty, 2001. (In rus.)
6. Adambekov K.I. Pedagogical foundations of physical education students. Almaty, 1994. (In rus.)
7. Bikmukhamedov R.K. The content of the process of physical education teacher education // *Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury*. 2003. № 7. S. 45-50. (In rus.)

УДК 378.126

Современные аспекты формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста¹Наталья Викторовна Мирза²Александр Юрьевич Гаак

¹ Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, Казахстан
100019, г. Караганда, ул. Крылова, дом 62, квартира 15
Доктор педагогических наук, доцент
E-mail: d61975@rambler.ru

² Карагандинский государственный университет им. Е.А. Букетова, Казахстан
100026, г. Караганда, ул. Университетская, 28
магистр педагогических наук, преподаватель
E-mail: aleksandr-gaak@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные проблемы формирования здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Физическая культура подготавливает ребенка к жизни. Решение задач физического воспитания способствует всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе.

Ключевые слова: здоровый образ жизни; физическое воспитание; дошкольный возраст; образовательные задачи; физическая культура; детские дошкольные учреждения.