

ПЕДАГОГИКА

ПЕДАГОГИКА

PEDAGOGY

Ризаева Р.Р.

**КООМДУН ӨНҮГҮШҮНҮН ЗАМАНБАП ЭТАБЫНДА БАЛДАРДЫН ДЕН
СОЛУГУ МАСЕЛЕСИНЕ КОМПЛЕКСТҮҮ МАМИЛЕ КЫЛУУ**

Ризаева Р.Р.

**КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ПРОБЛЕМЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ НА
СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА**

R.R. Rizaeva

**A COMPREHENSIVE APPROACH TO THE ISSUE OF CHILDREN'S HEALTH AT THE
PRESENT STAGE OF DEVELOPMENT OF SOCIETY**

УДК: 37.372.212.1:796-05

Макалада мектепке чейинки курактагы балдардын физикалык ден соолугун натыйжалуу тарбиялык жана окуу иштерин жүргүзүүнүн негизги фактору жана маселеси катары каралды. Физикалык ден соолуктун компоненттерине жана ден соолукту чыңдоого, аны сактоонун ыкмалары менен каражаттарына басым жасалды.

Негизги сөздөр: ден соолук, сергек жашоо, сергек жашоого тарбиялоо муктаждыгы, ден соолукту чыңдоо.

В статье рассматриваются вопросы и факторы физического здоровья детей дошкольного возраста как основы эффективной воспитательной и учебной работы. Выделены компоненты физического здоровья и системы методов и средств сохранения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, воспитание потребности в здоровом образе жизни, укрепление здоровья.

Questions of education of requirement at children in a healthy lifestyle, development of physical qualities, development of knowledge of means of strengthening of health are considered in this article.

Key words: health, healthy lifestyle, education of requirement for a healthy lifestyle, health promotion, healthy lifestyle.

Перед современным обществом на данном этапе его развития стоит задача дальнейшего улучшения воспитательно-образовательной работы с детьми дошкольного возраста, подготовки их к обучению в школе. Но для успешного решения этой задачи от педагога требуется умение определить уровень физического здоровья ребенка, вовремя диагностировать его отклонения и на этой основе наметить пути медико-педагогической работы совместно с медицинскими работниками, психологами и родителями. Изучение уровня физического здоровья детей старшего дошкольного возраста является основой как организации всей последующей воспитательной и учебной работы, так и оценки эффективности содержания процесса воспитания в условиях детского сада.

Большинство отечественных и зарубежных ученых считают, что отбор детей в школу необходимо проводить за полгода - год до школы. Это позволяет определить физическую и психологическую готовность к системному школьному обучению детей. Но если психологическая готовность может быть при необходимости исправлена за небольшой промежуток времени, то изменение физического здоровья – сложный процесс, имеющий достаточную временную протяженность. Фактически, здоровье старшего дошкольника закладывается в эмбриональный период, продолжает формироваться в грудничковый период, закладывается при помощи физических упражнений, закаливания и правильного питания в возрасте после года. С полутора - двух лет в процесс формирования здоровья дошкольника включаются детские дошкольные образовательные учреждения, но по-прежнему важнейшим компонентом здоровья остается генетически заложенный потенциал, отношение к здоровью в семье, социальный климат в семье, правильное питание и ряд других составляющих. В структуре физического здоровья можно выделить следующие компоненты: генетически заложенное здоровье; фактическое здоровье; здоровье как результат социальной деятельности; здоровье как результат психологического комфорта; здоровье как результат воспитания.

К проблеме изучения здоровья детей старшего дошкольного возраста необходимо подходить комплексно: при изучении состояния здоровья детей в переходный период от дошкольника к младшему школьному возрасту диагностическая схема должна включать в себя диагностику как новообразований дошкольного возраста, так и начальных форм деятельности следующего периода.

Диагностика состояния здоровья сводится к показателям плановых медицинских осмотров, количеству пропущенных дней по болезни и не учитывает влияние на здоровье социальных, психологиче-

ских и педагогических факторов. А между тем результаты объективной всесторонней диагностики могут помочь вовремя заметить нарушения в физическом развитии дошкольника и правильно составить программу оздоровления. Обращаясь к понятию «здоровье», мы постараемся дать разные точки зрения на это явление. Так как здоровье интересует разные сферы знания, то истолкование этого понятия будет разным.

Бытовое истолкование понятия мы найдем в толковом словаре: «Здоровье определяется как правильная, нормальная деятельность организма, а также как-то или иное состояние организма (крепкое здоровье, слабое здоровье)» Энциклопедический словарь трактует понятие следующим образом: «Здоровье – естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений. Здоровье человека определяется комплексом биологических (наследственных и приобретенных) и социальных факторов; последние имеют столь важное значение в поддержании состояния здоровья, что в преамбуле Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов»

Понятие здоровья является несколько условным и объективно устанавливается по совокупности антропометрических, клинических, физиологических и биохимических показателей, определяемых с учетом полового, возрастного факторов, а также климатических и географических условий. К факторам, формирующим здоровье человека, относятся: финансовое положение; условия жизни (социальная среда); наличие вредных факторов в окружающей среде (и профессиональной сфере родителей); уровень и характер питания; жилищные условия; образ жизни; состояние здравоохранения и социально-экономическое состояние страны в целом.

Применительно к здоровью ребенка указанные факторы являются как непосредственно определяющими здоровье ребенка (окружающая среда, например), так и опосредованно (профессиональная деятельность родителей и наличие генетической предрасположенности к болезням, социальный статус родителей, жилищные условия родителей и т.д.). Так как здоровье – биосоциальное явление, то оно в значительной степени зависит от управляющих воздействий на человека, и эта зависимость возрастает с ростом энергетической, нравственной и информационной мощностью социума. Именно поэтому реализация основных мониторинговых комплексов в системе здоровья должна осуществляться в критериях оценки качества социальной и биологической среды обитания.

Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологиче-

ской ситуации в стране. Ни одна оздоровительная программа не сможет дать положительных результатов, если она не реализуется совместно с семьей, если в детском дошкольном учреждении не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители – педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. Совместная работа с семьей может основываться на следующих положениях:

- единство целей и задач семьи и дошкольного образовательного учреждения, использование педагогами лучшего опыта семьи, а семьей – основных методов и содержания физкультурно-оздоровительной работы;
- систематичность и последовательность работы в течение всего года и всего периода пребывания ребенка в детском учреждении;
- индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье;
- взаимное доверие и взаимопомощь педагогов и родителей.

Для того, чтобы процесс сохранения и укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста был продуктивным, необходимо иметь четкие представления о физиологических и психических особенностях развития детского организма. Наличие теоретических знаний о специфике развития детского организма всегда опирается на практические данные, что позволяет говорить о связи теории и практики, а также о возможности применять накопленные наукой знания в практике сохранения и укрепления здоровья детей.

Система методов и средств сохранения и укрепления здоровья детей включает в себя следующие компоненты: закаливание, эмоциональное состояние дошкольника, рациональное питание, физическое развитие и режим.

Закаливание – это система процедур, под влиянием которых повышается сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. Физиологическая основа закаливания заключается в том, что у человека постоянно и систематически (а это главный принцип закаливания) вырабатываются условные рефлексы, обеспечивающие более совершенную терморегуляцию – поддержание постоянной температуры тела. Закаливание не только тренирует системы адаптации организма к перепадам температуры, оно активизирует и деятельность иммунной системы. Благодаря этому закаливание позволяет избежать многих болезней. Таким образом, закаливание способствует нормальному физическому и психическому развитию ребенка.

Эмоциональное развитие дошкольника – одно из главных условий, обеспечивающих эффективность процесса обучения и воспитания, его различных сторон (психосоциальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных), а также способствующее сохранению и укреплению здоровья детей. Это многоуровневый процесс, в результате которого на смену простым, базисным эмоциям приходят более

сложные, приобретенные в процессе социального опыта и освоения новых видов деятельности (игра, общение, рисование, музыка и т.д.). Эмоциональное развитие дошкольника является одним из базовых предпосылок общего психического развития, основой становления личности ребенка, определяющей в дальнейшем его психическое, нравственное и физическое здоровье.

Питание - процесс потребления, усвоения и использования питательных веществ, необходимых организму для роста, развития и поддержания жизни. Обеспечение рационального питания детей должно базироваться на концепции сбалансированного калорийного питания. Согласно этой концепции, пищевой рацион должен соответствовать характеру обмена веществ в организме и особенностям переработки пищи в желудочно-кишечном тракте; подбор продуктов должен соответствовать естественной технологии ассимиляции (усвоения) пищи. Кроме этого, должны соблюдаться золотые правила приготовления пищи, одобренные Всемирной организацией здравоохранения: выбор продуктов, обработанных с помощью современных технологий безопасности, тщательный прогрев пищи, правильное ее хранение и т.д.

Ценностная ориентация в сфере гуманистического понимания проблем физического воспитания придает большую значимость и эффективность той деятельности, которую осуществляют педагоги и родители по реализации задач воспитания здорового ребенка, формирования у детей сознательного отношения к своему здоровью, представлений о способах его укрепления, воспитания потребности в занятиях двигательной деятельностью, стремления овладеть техникой двигательных умений, воспитание физических и нравственно-волевых качеств.

Рассмотрев предлагаемые определения здоровья применительно к детям старшего дошкольного возраста, можно определить здоровье ребенка как жизнерадостного, устойчивого к неблагоприятным факторам внешней среды, имеющего высокий уровень выносливости и работоспособности, мотивацию к ведению здорового образа жизни. Основными направлениями развития дошкольного образования является поддержка и развитие разнообразных форм оздоровительной работы в дошкольных учреждениях по укреплению здоровья детей, снижению заболеваемости и повышению выносливости детского организма. Так как здоровье - биосоциальное явление, то оно в значительной степени зависит от управляющих воздействий на человека, и эта зависимость возрастает с ростом энергетической, нравственной и информационной мощностью социума. Именно поэтому реализация основных мониторинговых комплексов в системе здоровья должна осуществляться в критериях оценки качества социальной и биологической среды обитания.

Методология формирования здорового образа жизни должна включать понимание социально-культурной динамики дошкольного образования,

жизненной стратегии развития семьи и коллектива, саморегуляцию поведения и социальные технологии.

Традиционные средства физической культуры совершенствуют физические качества, формируют двигательные умения и навыки, укрепляют здоровье, но они не позволяют в полной мере сформировать ценностное отношение к здоровью и ЗОЖ. Поэтому с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей детей дошкольного возраста разработаны специальные игры и игровые упражнения (специфические средства). К их числу можно отнести игры, используемые для формирования представлений о здоровье, функциях организма, а также практические действия по организации здоровой жизнедеятельности – эстафеты и специальные игровые задания, такие, к примеру, как «Собери человека». Детям раздают силуэты человечков и силуэты частей скелета (грудная клетка, черепная коробка, позвоночный столб, кости таза). Их нужно правильно расположить. После этого педагог рассказывает детям, для чего нужны грудная клетка (если бы ее не было, при падении на пол человек мог бы травмировать сердце или легкие, что потребовало бы долгого лечения), черепная коробка (нужна, чтобы беречь и защищать мозг), кости таза (защищают органы, которые расположены в животе). Если мышцы спины слабые, позвоночник начинает искривляться, не выдерживает больших нагрузок. Поэтому, чтобы вырасти здоровыми, красивыми и сильными, необходимо каждый день заниматься физкультурой.

Важную роль в решении задач предлагаемой технологии играет семья, которая совместно с ДОО является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна, даже самая лучшая программа и методика не может гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если в ДОО не создано детско-взрослое сообщество (дети-родители-педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей. Важным результатом разработанной технологии формирования ценностного отношения к здоровью и ЗОЖ в процессе физкультурных занятий является расширение кругозора детей в вопросах сохранения здоровья и организации ЗОЖ, повышение уровня психофизических способностей и общего уровня здоровья. Результативность такого процесса во многом зависит от того, насколько активно участвуют в нем родители. Ведь творчество должно быть обязательно взаимным. Совместное участие родителей и детей в праздниках, досугах и викторинах, посвященных физической культуре и здоровью, – неотъемлемая часть создания здоровья.

Формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих является также необходимым условием воспитания здорового ребенка. Оно осуществляется на всех этапах развития ребенка-дошкольника и учитывает особенности

его моторного развития, познавательных функций и речи. Дети активно вовлекаются в творческий процесс созидания – дети рисуют, рассказывают истории и сочиняют рассказы о здоровье, а также придумывают свои физические упражнения, особенно с предметами, и охотно делятся своими «придумками» с ровесниками. Активное творчество детей – неременное условие успешности формирования культуры здоровья.

Литература:

1. Решетнева Г.А. Формирование ценностного отношения старших дошкольников к здоровому образу жизни в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности: уч. пособие / Г.А. Решетнева, С.Г. Аболянина, О.С. Шнейдер Дальневосточная гос. акад. физ. культуры. - Хабаровск: Дальневосточная гос. акад. физ. культуры, 2007. - С. 103.
2. Рыскулов А.Б. Здоровый образ жизни – проблема современности. // Журнал «Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана», №5, 2016г. - С. 197

Рецензент: к.пед.н., и.о. доцента Ажыманбетова Г.И.
