



УДК 373.2:371.7

Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры в условиях ДОУ

О. В. Галазий

*Иркутский институт повышения квалификации работников
образования, г. Иркутск
e-mail: galazij@mail.ru*

Аннотация. Формирование основ здорового образа жизни в условиях детского дошкольного учреждения средствами физической культуры способствует повышению статуса здоровья детей, нормализует психоэмоциональное состояние ребенка, способствует в дальнейшем формированию успешной личности.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, методы физической культуры, формирование основ здорового образа жизни.

Сегодня общество осознало масштабность проблемы низкого качества здоровья детей, в частности дошкольного возраста, и предъявило государству требование к оценке качества образования. Решение этой проблемы возможно в процессе осуществления модернизации системы российского образования и реализации инновационных подходов к оценке качества образования. Одним из интегральных показателей качества образования сегодня должно быть здоровье обучающихся, воспитанников, с одной стороны, и сформированность мотивации к самостоятельному сохранению и развитию собственного здоровья, с другой стороны. Если первая часть вопроса больше зависит от развитости системы здравоохранения, то вторая полностью относится к воспитанию и образованию ребенка в условиях образовательного учреждения и семьи.

Одним из механизмов решения проблемы здоровья детей является формирование у них мотивации к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ) с помощью различных методов физической культуры.

В рамках областной программы «Мегапроект «Развитие инновационного потенциала субъектов региональной образовательной деятельности как условие достижения нового качества образования» в рамках президентской инициативы «Наша новая школа» проводится, наряду с другими направлениями, работа по изучению влияния физкультурных занятий на формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста. Работа ведется на базе дошкольных образовательных учреждений, участников мегапроекта. Объектом исследования явля-

ются представления детей старшего дошкольного возраста о здоровом образе жизни (ЗОЖ).

Предмет исследования – процесс формирования представлений о ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста на физкультурных занятиях. За теоретическую основу исследования взяты: положение психологии о закономерностях формирования знаний у детей дошкольного возраста; деятельностный подход к развитию ребенка, который признает главенствующую роль деятельности в развитии ребенка (ведущий вид деятельности дошкольника – игра), и учение И. М. Сеченова, И. П. Павлова о роли первой и второй сигнальных систем высшей нервной деятельности человека в образовании условно-рефлекторных связей.

Методической основой является методика развивающей педагогики оздоровления В. Т. Кудрявцева, Б. Б. Егорова [5] и методика занятий дыхательной гимнастикой с детьми дошкольного возраста Б. Б. Кочетковой [3; 4].

Установлено, что формирование основ ЗОЖ и предпосылок мотивации к сохранению и развитию собственного здоровья у детей в экспериментальных группах значительно отличается от формирования таких основ и предпосылок у детей контрольной группы. Индекс здоровья воспитанников старшего дошкольного возраста в группах наблюдения увеличился на 2,2 %. Показатели общей заболеваемости снизились с 1600 (2010 г.) до 1470 (2011 г.); наметилась положительная динамика перевода детей из 3-й во 2-ю группу здоровья (с 22 % в 2010 г. до 29,5 % 2011 г.).

Сравнительные показатели сформированности представления о здоровье у детей старшего дошкольного возраста в группах наблюдения, об основах здорового образа жизни также претерпели значительные изменения (в 2,5 раза увеличилось количество детей со средним уровнем сформированности представления о ЗОЖ (с 20 до 50 %) и уменьшилось с 85 до 30 % – с низким уровнем).

Результаты исследований показывают, что использование разнообразных методов физической культуры повышают эффективность, поскольку опираются на психофизиологические особенности детей дошкольного возраста [1; 6]. В этот возрастной период происходит рост и развитие организма, увеличивается объем легких [7]. Важно, что у ребенка в этот период роста и развития особенно остро проявляется биологическая потребность в движении как ведущей деятельности. Эта потребность проявляется в единстве с потребностью получения удовольствия от участия в двигательной деятельности и сочетается с новой потребностью ребенка – в самоутверждении. В связи с этим реализация биологической потребности в движении в условиях детского сада может являться наиболее перспективным направлением в решении задач повышения уровня здоровья через занятия физическими упражнениями и развитие физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость), которые в дальнейшем позволят успешно адаптироваться к новой ведущей деятельности – учебной.

Формирование основ ЗОЖ важно строить на интересе детей к занятиям физическими упражнениями. Это позволяет формировать умения и навыки обеспечения здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье, что подразумевает высокую сопротивляемость организма к факторам рис-

ка, среди которых зависимые от школы факторы (увеличение нагрузки, лимит времени, конфликты в системе педагог – ребенок, ребенок – ребенок и др.). Физическая и спортивная культура ребенка – это фундамент, на котором формируется здоровая жизнедеятельность и здоровый стиль жизни [2].

Таким образом, эффективным дополнением к традиционным чисто медицинским способам профилактики заболеваний и сохранения здоровья следует отнести использование методов физической культуры как способа формирования предпосылок и мотивации к ведению здорового образа жизни, как основы развития в дальнейшем успешной и здоровой личности. Эта задача совпадает с одним из направлений государственной политики в области повышения качества дошкольного образования.

Литература

1. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5–6 лет : пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М., 2001. – 336 с.
2. Исакова Е. Формирование у детей навыков ЗОЖ / Е. А. Исакова, Т. В. Смородина // Дошкольное воспитание. – 2004. – № 3. – С. 13–16.
3. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаева. – М., 1972. – 271 с.
4. Кочеткова Л. В. Оздоровление детей в условиях детского сада / Л. В. Кочеткова. – М., 2005. – 105 с.
5. Кудрявцев В. Т. Развивающая педагогика оздоровления : программно-метод. пособие / В. Т. Кудрявцев, Б. Б. Егоров. – М., 2000. – 296 с.
6. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду / М. А. Рунова. – М., 2004. – 256 с.
7. Чабовская А. П. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста / А. П. Чабовская, В. В. Голубев, Т. И. Егорова. – М., 1987. – 272 с.

The use of physical culture methods in preschool children in the process of the basis formation of healthy lifestyle in the children's preschool establishment

O. V. Galaziy

Annotation. The use of the physical culture methods in the children's preschool establishment promote health status improving, normalizes the psycho-emotional condition of the children, promote of the basis formation of the healthy lifestyle.

Key words: preschool children, physical culture methods, basis formation of the healthy lifestyle.

*Галазий Ольга Владимировна
кандидат медицинских наук, доцент
Иркутский институт повышения
квалификации работников образования
664007, г. Иркутск, ул. Красноказачья,
10а
e-mail: galazij@mail.ru*

*Galaziy Olga Vladimirovna
Candidate of Medical Sciences,
Associate Professor
The Institute of Advanced Training
of the Educators Qualification
10a, Krasnokazachya str, Irkutsk, 664007
e-mail: galazij@mail.ru*