

**ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА****Любовь Абдульманова**

Ростов-на-Дону

*В статье рассматриваются теоретические основы формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста, раскрываются педагогические механизмы, обеспечивающие результативность в достижении дошкольниками достаточного для их возраста уровня сформированности здорового образа жизни. Раскрыты условия формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.*

*Ключевые слова: здоровье, ценность, стиль, качество, образ жизни, образовательное пространство, технология.*

В науке понятие «здоровый образ жизни» имеет свою историю. Значение здорового образа жизни подчеркивалось в работах древних философов. Платон высказывал мысль о том, что умственное и физическое воспитание даст свои результаты тогда, когда молодежь будет вести воздержанный образ жизни с соблюдением правил гигиенического характера. Аристотель, подчёркивал значение образа жизни для сохранения здоровья. Он отмечал, что слишком усиленное или недостаточное занятие гимнастикой губит телесную силу. Он полагает, что недостаточная или излишняя пища и питье губит здоровье, в то время как пользование ими в меру рождает, сохраняет и увеличивает здоровье. Гегель отмечал, что здоровье и здоровый образ жизни является существенным условием пользования духовными силами для исполнения высшего предназначения человека [5, 64]. Здоровый образ жизни относится к фундаментальным социальным потребностям.

На современном этапе развития науки в теории здорового образа жизни сложилось два взаимосвязанных подхода. Один из них – «сферный», или объективный подход, характеризующий данное понятие с позиции анализа условий жизнедеятельности: труда, семьи, быта, образования, культуры, социальной и экономической ситуации, уровня и качества жизни. Другой – «субъективный», изнутри рассматривающий как люди организуют свою жизнь (Д. Изуткин, Г. Кураев, Ю. Лисицын, А. Сахно, С. Сергеев, А. Степанов, Ю. Шлёнов и др.).

Здоровый образ жизни, по мнению многих авторов, зависит от уровня валеологической культуры личности (В. Бондин, Э. Вайнер, Г. Кураев, С. Сергеев, Ю. Шлёнов, О. Шнейдер и др.). Сторонники «сферного» или объективного подхода, определяют здоровый образ жизни, прежде всего, как деятельность, направленную на укрепление и сохранение здоровья людей. В основном в это понятие включают типичные формы и способы жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профилактических функций независимо от политической, экологической и социально-психологической ситуации (И. Байер, Л. Шейнберг).

Объективный подход вскрыл социально-психологические механизмы формирования ценностных ориентаций, мотивов, потребностей и социального самочувствия человека, а также восприятия им своего места в социуме. Образ жизни людей демонстрирует, какие объективные возможности, имеющиеся в обществе, равно как и возможности личности, реализуются в процессе жизнедеятельности и в каких формах. Иными словами, образ жизни характеризуется взаимосвязью личной и гражданской сфер жизнедеятельности. А так же единством социальных условий и личностной социально-психологической сферы (мышление, характер, нравственный выбор, ценностные ориентации и др.).

В исследованиях доказано, что образ жизни нельзя сводить только к субъективным процессам индивидуальной жизнедеятельности, или же к объективным: экономическим, политическим, социальным и культурным условиям человеческого бытия. «Скорее он характеризует индивидуальный выбор между различными вариантами поведения или деятельности, объективно заданным обществом и способностью человека использовать созданный им мир вещей, а также культурное и духовное наследие для убеждения и

развития своей самобытности, автономности в определенных историко-социальных условиях. На основе взаимоотношений социального и индивидуального, в процессе ассимиляции внешних условий и последующего внутреннего ценностного самоопределения личности происходит преобразование «наличной социальной среды» [3, 27]. Автор подчёркивает, что в образе жизни отражаются те процессы, благодаря которым у людей формируются конкретные социально-значимые свойства и особенности их как личностей.

В работе Л. Чисталева образ жизни рассматривается «как тождество и манифестация смыслового содержания сознательного дискурса индивида вкупе с бессознательным» [7, 28]. Образ жизни – поле жатвы образа мыслей и смысловой устремленности внутреннего дискурса человека: все люди совершают одни и те же действия и каждый, как правило, пребывает в сфере трудовой, общественной, семейно-бытовой и другой деятельности, тем не менее, имеет свой неповторимый образ жизни. Л. Чисталёв категорию «образ жизни» рассматривает как процесс материализации внутренних качеств индивидуума, где он в итоге переходит в результат (опыт), а результат неизменно воплощается в процесс жизнепроявления. Образ жизни – это последовательное развертывание психической жизни индивида в его телесности. Автор отмечает двойственную природу этого явления, дает ему дуальную характеристику. С одной стороны, образ жизни обладает качеством типичности – то есть, в материальном, внешнем своем выражении он является достаточно однородным: люди одной и той же социальной прослойки ведут, в большинстве своем, сходный образ жизни. С другой стороны, образ жизни – уникальное явление с точки зрения качества индивидуальности: сколько людей, столько и образов жизни. Л. Чисталёв считает, что для анализа и оценки образа жизни в его материальных проявлениях создано множество критериев и методов. Иначе обстоит дело с нематериальной или духовным компонентом образа жизни. Он предлагает три показателя для оценки духовной сопряженности с бытием: гармоничность ощущений, иерархию ценностей и эволюцию качеств. Гармоничность ощущений понимается как ощущение сопряженности с другими людьми с самим собой и окружающим миром вообще. Сюда он относит и констатацию человеком состояния своего здоровья – как телесного, так и экзистенционального плана, то есть переживание гармоничности на телесном, душевном и духовном уровнях.

Любовь является истоком таких высоких качеств как терпимость, сострадание, бескорыстие, верность, альтруизм, осознание ценности человеческой жизни, долга и ответственности перед человечеством – всего того, что А. Адлер характеризует как высокое «социальное чувство» [2, 164]. Эволюция качеств понимается как самосовершенствование личности, рост и качественные изменения внутренних характеристик, как ценностных, так и творческих, профессиональных, гуманистических, эстетических и др.

Значение личностного компонента в обеспечении здорового образа жизни подчеркивается многими исследователями (Э. Вайнер, Р. Гималетдинова, О. Шнейдер, Л. Чисталев и др.). Этот компонент предполагает организацию образа жизни в зависимости от особенностей человека, уровня его валеологической культуры, его жизненных ориентиров. По современным представлениям здоровый образ жизни является интегральным понятием и включает в себя следующие категории: уровень, качество, стиль и уклад жизни (Р. Гималетдинова, О. Шнейдер, Л. Чисталев и др.). Уровень и качество жизни обеспечиваются социальными, экономическими, культурными, этническими и другими факторами. Уровень жизни – это степень удовлетворения материальных, культурных и духовных потребностей. В основном это экономическая категория, а качество жизни – социологическая. Именно эти две категории определяют типичность образа жизни. Хотя уже в 1979 году на заседании конгресса Американской Академии физической медицины и реабилитации подчеркивается важность индивидуализации понятия «качества жизни».

Исследование, проведенное Фланаганом, позволило выделить пятнадцать важных компонентов понятия «качество жизни». Наиболее важными являются здоровье, наличие детей, понимание самого себя, работу и супружество. В работе Коттке качество жизни ассоциируется не только с ее продолжительностью, но и наполненностью смыслом. Он считает, что на физическом базисе мы строим разумные отношения, социальные контакты, личные инициативы, которые и обеспечивают ощущение

завершенности бытия, что и есть квинтэссенция качества жизни.

Джонсон определяет качество жизни как субъективное удовлетворение, выражаемое или испытываемое индивидуумом в физических, ментальных и социальных ситуациях. Автором в данное понятие включаются объективные достижения и умения, которые высоко ценятся в обществе: интеллектуальные способности, физические возможности, эмоциональную стабильность, артистические и технические умения, а также способность формировать социальные отношения и получать от этого удовольствие; сюда же они включают субъективную оценку стороннего наблюдателя (эксперта) с позиции его собственного опыта социальной жизни. Низкое качество жизни, следовательно, имеет место при тяжелом дефиците физического, умственного здоровья и социальных отношений.

«Стиль жизни» является социально-психологической категорией и определяется как поведенческая особенность жизни человека. Это понятие раскрывает индивидуальные особенности образа жизни человека. Его содержание впервые было раскрыто в работах М. Вебера. Широкое трактование данное понятие получило в работах А. Адлера. Под индивидуальным стилем жизни он понимал «целостность индивидуальности». Личность выбирает только ей присущую цель жизни, которая уникальна своей индивидуальностью. Внутреннее постоянство личности обеспечивается этим выбором конечной жизненной цели. Данная высшая цель связана с тем смыслом, который человек придает жизни. А. Адлер считает, что это существенно влияет на неличностно-значимые функции человека. Особо подчеркивается роль смысла жизни в критических ситуациях, которые требуют от человека каких-то координационных решений. Стиль жизни отражает вариативность жизнедеятельности людей в обществе, меру свободы в выборе содержания и форм социального поведения. Благодаря стилю жизни личность обретает свободу как осознанную необходимость действовать в соответствии со своими ценностными ориентирами.

В нашем исследовании разработано содержание процесса формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста: система знаний о себе, строении своего тела, о гигиене организма, способах сохранения здоровья, движении как знаке, сигнализирующем о скрытых чувствах, эмоциях, переживаниях (недовольство, готовность и т. п.). Показателем сформированности основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является самостоятельная деятельность ребенка, направленная на сохранение здоровья, которая нами определяется как комплекс самостоятельных, осознанных действий, обеспечивающих сохранное взаимодействие ребенка с миром.

Спроектированная целостная модель процесса формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста представляет собой организованное пространство, включающее интеграцию таких компонентов, как: содержательно-целевой, отражающий идеал здорового и физически развитого человека; ценностно-ориентированный, включающий общечеловеческие ценности; технологический, ориентированный на становление двигательного опыта и способов сохранения здоровья.

В моделируемом пространстве дошкольной образовательной организации посредством события, взаимодействия, диалога, алгоритма обеспечивается раскрытие смыслов социальных и культурных кодов построения здорового образа жизни. Это пространство наполнено личностными смыслами, ребенок проживает различные культурные ситуации, позволяющие ему понять ценность здоровья, способов его сохранения. Пространство дошкольной образовательной организации наполнено социальными и культурными ритмами, гармонизирующими внутренний и внешний мир дошкольника. В связи с этим музыкально-ритмические и танцевальные движения являются ведущими видами деятельности детей дошкольного возраста. Феномен музыкально-ритмических и танцевальных движений, относящийся к невербальной знаковой системе и связанный с эмоциональной, чувственной стороной жизни ребенка, является уникальным и ничем не заменимым.

Музыка влияет не только на эмоциональное, но и на физическое состояние ребенка. Танцевальная деятельность детей способствует развитию моторики, ритмичности и координации, обеспечивает эмоциональное благополучие ребёнка. Она развивает воображение, формирует процесс восприятия, посредством включения в работу обеих полушарий мозга. Психофизическая гармонизация личности ребенка, его здоровье и эмоциональное благополучие достигаются в танце через творческую импровизацию

самого ребенка. Результатом танцевальной деятельности является не только улучшение самочувствия детей, но и рождения ощущений самобытности, приобщения к двигательной культуре своего народа. Танец способствует сохранению целостности чувственного и интеллектуального «Я» ребёнка, что улучшает его здоровье, стимулирует самостоятельную двигательную активность.

При разработке технологии формирования основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста мы ориентировались на данные определения понятия «педагогическая технология»: как совокупность методов, как научное описание способов. Как профессиональная категория педагогическая технология появляется в нашей стране и за рубежом с начала шестидесятых годов двадцатого века. В отечественной и зарубежной педагогике происходит эволюция понятия «педагогической технологии». В. Боголюбов, подчеркивая многозначность изучаемого понятия, показывает путь его развития: от технической интерпретации до «научного описания педагогического процесса, неизбежно ведущего к запланированному результату» [4, 123]. Возрождение в отечественной педагогике гуманистических традиций обусловило утверждение в образовательном процессе личностно-ориентированных технологий. В книге В. Серикова «Личностно-ориентированное образование: Поиск новой парадигмы» выделены сущностные характеристики личностно-ориентированной педагогической технологии: жизненная контекстность, диалогичность и игровое взаимодействие участников [6, 120].

Технология «Твори здоровье сам» строилась основе на следующих теоретических положениях:

- субкультура детства – это пространство, наполненное ритуалами, играми, словотворчеством в которых объективируется система представлений о мире и ценностях в нём;

- интеграция – оптимальный способ конструирования вхождения в мир физической культуры;

- способы вхождения ребенка в мир физической культуры – игровая интегрированная двигательная деятельность, народная подвижная игра, диалог.

При построении технологии ее универсальной единицей рассматривалась двигательная деятельность. Характеристиками двигательной деятельности выступают: единство содержательного и процессуального компонентов, взаимосвязь целеполагающей и целеисполняющей деятельности. Виды двигательной деятельности проектируются как возможное содержание двигательного, оздоровительного, релаксирующего опыта, которым личность могла бы овладеть в данной ситуации. Целью двигательной деятельности ребёнка выступает ориентация или переориентация сознания ребёнка на здоровье, здоровый образ жизни, обеспечение выбора, принятие и апробация в собственном опыте ценностей своего организма, тела и его движений.

Содержательный компонент технологии представлен разработанными нами программой «Ребёнок и его здоровый образ жизни». В основу структуризации содержания программы положен блочно-модульный принцип, который обуславливал относительную самостоятельность каждого блока, чёткую структуру и единство целей. В конструируемом нами содержании программы было выделено три раздела: «Я – мой организм, мое здоровье», «Я – мое тело – здоровье» и «Я – мое движение – здоровье». В содержании программы открывается мир живого, самоценность человека, его физическое и эстетическое отличие от других существ, красота тела, движений, путь бережного отношения к своему здоровью. Новым в содержании является материал по ознакомлению со способами сохранения своего здоровья и построения здорового образа жизни.

Технология «Твори здоровье сам» реализуется в разных видах двигательной деятельности: специально-организованной, совместной и индивидуальной. Специально-организованная двигательная деятельность представлена следующими видами: интеллектуально-двигательная, игровая, тренирующее-познавательная и диалогово-оздоровительная. Наиболее общие требования к построению двигательной деятельности:

- обусловленность одних видов другими, связь содержания интеллектуально-познавательных видов деятельности с содержанием игровых и тренирующих;

- представление проектируемой деятельности в процессуальной форме;

- последовательность выстраивания в определенной закономерности и логике видов двигательной деятельности;

- наделение личностным смыслом содержания двигательной деятельности через такие операции, как оценивание, осмысливание, рефлексию;
- выявление способов взаимодействия участников двигательной деятельности, их функций, ролей, связей;
- мотивационное обеспечение двигательной деятельности на основе создания возможностей самореализации участников её процесса.

Составляющей технологического компонента является предметно-пространственная среда, как система искусственного происхождения. В пространственно-предметной среде дошкольной образовательной организации создаются условия для самостоятельного приобретения ребенком опыта познания себя, своего организма, тела и его движений, способов сохранения своего здоровья, стимулируется проявление самостоятельной двигательной активности. Она создает определенную психологическую комфортность ребенку: внутреннюю защищенность, выбор различных форм активности и физической культуры.

Таким образом, разработка технологии «Твори здоровье сам» обеспечила результативность в достижении дошкольниками достаточного уровня сформированности здорового образа жизни (представлений о способах сохранения здоровья, ухода за своим телом, ценностях движений в обеспечении здоровья, накопление двигательного опыта и др.).

#### *Литература:*

1. Абдульманова Л. В. Методология и теория развития физической культуры у детей дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. / Л. В. Абдульманова – Ростов н/Д. : ИПО ПИ ЮФУ, 2009.
2. Адлер А. Понять природу человека. / А. Адлер – СПб, 1997. – С. 164-165.
3. Ангелов С. О. О личностных аспектах понятия «социальный образ жизни» / С. О. Ангелов // Социальный образ жизни и новый человек. – М., 1984. – С. 24.
4. Боголюбов В. И. Педагогическая технология: эволюция понятия / В. И. Боголюбов // Педагогика. – 1991. – № 9. – С. 123.
5. Гегель Философия права / Гегель – М. : Мысль, 1990 – 524 с.
6. Сериков В. В. Личностный подход в образовании. – Волгоград : Перемена, 1994. – 152 с.
7. Чисталёв Л. П. Здоровье как социально-философская проблема: дис...канд. философ. наук. / Л. П. Чисталёв – М., 1998. – 193 с.

*У статті розглядаються теоретичні засади формування основ здорового способу життя у дітей дошкільного віку, розкриваються педагогічні механізми, що забезпечують результативність у досягненні дошкільнятами достатнього для їхнього віку рівня сформованості здорового способу життя. Розкрито умови формування основ здорового способу життя у дітей дошкільного віку.*

*Ключові слова: здоров'я, цінність, стиль, якість, спосіб життя, освітній простір, технологія.*

*The article discusses the theoretical basis of the formation and healthy way of life of preschool children, pedagogical mechanisms are revealed which ensured effectiveness in achieving adequate pre-school children for their age level of formation of a healthy lifestyle. The aim is to reveal conditions of formation of the foundations of a healthy way of life in preschool children.*

*Key words: health, value, style, quality, lifestyle, education space, technology.*