

Программа «Я и мое здоровье» под ред. Т.А. Тарасовой, Л.С. Власовой

В настоящее время пути и средства оздоровления детей-дошкольников сводятся в основном к комплексу профилактических мероприятий, т.е. утверждается принцип «Здоровье — это отсутствие болезней».

В современных экономических условиях из-за недостаточного финансирования в здравоохранении снижается объем профилактической работы. В связи с этим возрастает значение воспитания здорового образа жизни каждого человека. Актуальным становится утверждение Н.М.Амосова: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их нельзя ничем».

Учеными доказано, что здоровье человека только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем наполовину — от образа жизни. Сегодня установлено, что 40% заболеваний взрослых берут свое начало с дошкольного возраста.

В этих условиях особенно важной становится задача сохранения и укрепления здоровья детей в процессе дошкольного образования и воспитания. Эта задача должна решаться не только с помощью медицины, но и с использованием педагогических методов, путем внедрения способов и средств неспецифической профилактики заболеваний.

Дошкольнику необходимо познать особенности своего организма, возможные патологии здоровья и пути их исправления; основы управления собственным здоровьем и выживания в современных условиях жизни, т.е. уже с раннего возраста ребенок должен стать для себя врачом, психологом, физиологом, учителем, психотерапевтом, тренером. Он должен получить базовые знания, которые помогут ему в дальнейшей жизни.

Учиться управлять своим здоровьем следует с самого рождения, и успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений воспитателей и педагогов, которым, к сожалению, еще не хватает соответствующей информации о методах сохранения и защиты здоровья у детей.

Пособие «Я и мое здоровье» направлено на решение проблемы навыков здорового образа жизни и воспитания у дошкольников, которое должно сформировать у детей мышление, нацеленное на здоровый образ жизни, на сохранение и развитие индивидуального здоровья.

Валеология как наука о здоровье человека возникла в 80-е годы XX в. из синтеза биологии, антропологии, гигиены, психологии и других наук о человеке и его окружении.

Под индивидуальным здоровьем в валеологии понимается сохранение и развитие биологических, физиологических и психических функций человека, оптимальной трудоспособности и социальной активности при наибольшей продолжительности активной жизни.

Исходя из этих позиций авторы рассматривают проблемы физического развития и здоровья детей дошкольного возраста, педагогические условия организации образовательного процесса в детском саду, направленного на формирование у дошкольников умений и навыков здорового образа жизни, знаний о собственном организме и здоровье в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями каждого ребенка.

Валеологическое воспитание и обучение дошкольников в контексте данного пособия используется как обобщающее понятие здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовании, нацеленных на укрепление и охрану здоровья детей, что является приоритетным направлением деятельности дошкольных образовательных учреждений.

В пособии содержатся методические рекомендации по валеологическому обучению и воспитанию дошкольников в детском саду, формированию у каждого педагога и ребенка здорового образа жизни. Отмечаются неограниченные возможности человеческого организма в созидании собственного здоровья, которые необходимо развивать в течение жизни.

За основу предлагаемых разработок взяты положения об охране и укреплении здоровья детей в «Концепции дошкольного воспитания», где сказано, что целостное

развитие дошкольника является основным смыслом всего дошкольного воспитания, которое сверху донизу должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии. Как отмечается в Концепции, существенное место должно отводиться «гигиеническому воспитанию и обучению, направленному на пропаганду здорового образа жизни как среди детей, так и среди взрослых — педагогов и родителей». Пути достижения физического и психического здоровья ребенка должны пронизывать « всю организацию жизни детей в детском учреждении, организацию предметной и социальной среды, режима и разных видов детской деятельности, учета возрастных и индивидуальных особенностей детей ».

Наряду с этим концептуальной основой данного пособия являются научные разработки известных специалистов о методах активного формирования здоровья; о требованиях к самому человеку как регулятору своего здоровья; о развитии установки у детей на укрепление, сохранение здоровья, усвоение определенных гигиенических, медицинских умений, соответствующих физиологическим возрастным особенностям, а также существующие в дошкольной педагогике положения о ценностях здорового образа жизни.

В пособии раскрываются следующие цели валеологического образования и воспитания дошкольников:

- воспитание у детей культуры здоровья, включающей ознакомление с ценностями здорового образа жизни, проявление глубокого интереса к оздоровлению собственного организма,

- развитие навыков ведения здорового образа жизни, ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих;

- создание мотивации для формирования, сохранения и укрепления здоровья как важного фактора развития личности ребенка.

Реализация поставленных целей позволяет решать следующие задачи:

- воспитывать здоровьесберегающее сознание детей, включающее в себя элементарные знания о своем организме, методах его закаливания, стремление заботиться о собственном здоровье, вести здоровый образ жизни;

- развивать знания и умения, направленные на оздоровление, укрепление индивидуального здоровья, проектировать собственный вариант здорового образа жизни; самостоятельно

- (по возможности) решать возникающие проблемы здоровья;

- воспитывать здоровьесохраняющее мировоззрение, т.е. взгляды, оценочные суждения о фактах и явлениях, ухудшающих или улучшающих здоровье человека;

- формировать осознанную потребность в физическом здоровье, понимание сущности здорового образа жизни.

Основными принципами программно-методического обеспечения пособия «Я и мое здоровье» являются:

- доступность, наглядность, активность, сознательность обучения, его развивающая и воспитывающая направленность;

- формирование базисных основ культуры здоровья;

- интеграция знаний из различных наук с целью формирования соответствующего мышления и поведения;

- личностно ориентированная модель взаимодействия педагога с ребенком в регламентированной, нерегламентированной и самостоятельной деятельности;

- учет психологических особенностей усвоения знаний детьми на каждом возрастном этапе;

- активное овладение детьми элементарными знаниями о своем здоровье и навыками его сбережения;

- формирование деятельностно-практического отношения к полученным знаниям о себе и своем здоровье;

- организация здоровьеразвивающей предметно-игровой среды в детском саду.

Стратегия данного пособия — увеличение количества и качества здоровья у каждого ребенка.