

Кряженко Елена Николаевна

старший преподаватель

Филиал ГБОУ ВО «Ставропольский государственный

педагогический институт» в г. Буденновске

г. Буденновск, Ставропольский край

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ

ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В УСЛОВИЯХ ДОО

***Аннотация:** в статье предпринята попытка обозначить актуальность проблемы формирования культуры здорового образа жизни (ЗОЖ) в условиях дошкольной образовательной организации (ДОО), отталкиваясь от теоретических подходов, сформированных философской и педагогической мыслью. Автор подчёркивает особую значимость проблемы в связи с современным состоянием общественного сознания, отличающегося крайне низким уровнем критического мышления его индивидов, особенно молодёжи, не принимающей или скептически воспринимающей установку на сохранение здоровья и ведение здорового образа жизни. Неизбежным следствием подобного «нереалистического оптимизма» является заразительность «нездорового поведения» «значимых взрослых», которое детьми дошкольного возраста воспринимается как социальная норма. К сожалению, дошкольная практика часто процесс целенаправленного формирования и развития культуры ЗОЖ как органичной составляющей базовой культуры личности, рассматривает как нечто формальное, а порой и второстепенное, ограничиваясь утверждённым комплексом физических упражнений.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, инвестирование в образование, культура, механизм педагогического воздействия, мотивация, система ценностей, человеческий капитал.*

Проблема формирования общей культуры современного человека в условиях стремительно развивающегося информационного общества, технологии которого делают жизнь всё более виртуальной и комфортной, стимулируя прогрессию потребительского отношения к жизни и всеобщей «лености», приобретает особую актуальность.

Понятие общей культуры вбирает в себя множество составляющих, одной из которых является осознание здоровья важнейшей ценностью, а бережное отношение к нему и соблюдение основ здорового образа жизни является одним из показателей сформировавшейся личности. С середины XX века в научном дискурсе все чаще стали оперировать понятием «человеческий капитал», вкладывая в него экономический и образовательный смысл (Т. Шульц, Г. Беккер). В настоящее время теория человеческого капитала исходит из положения о том, что будущее любого общества, его поступательное развитие невозможно обеспечить без инвестирования в человека и, в первую очередь, в его образование, задачей которого наряду с академической подготовкой становится воспитание у подрастающего поколения культуры здорового образа жизни. Очевидно, что состояние здоровья человека представляет собой «базовый потенциал», позволяющий ему эффективно функционировать. «Здоровье – это не только отсутствие болезни, это также состояние лучшей работоспособности, творческая отдача, эмоциональный тонус того, что создает фундамент будущего благополучия ...» [19].

В.А. Сластенин в своей «Педагогике» правомерно утверждает, что важнейшим «социальным способом обеспечения наследования культуры, социализации и развития личности» является государственная система образования, призванная реализовывать политику государства по охране здоровья граждан посредством создания необходимых условий, стимулирующих социум к ведению здорового образа жизни» [15]. Очевидно, что главным объектом и субъектом такой деятельности является в первую очередь молодое поколение россиян, а в аспекте нашей статьи – дети дошкольного возраста. Следовательно, процесс формирования базовой культуры личности должен быть нацелен на гармоничное развитие и укрепление её ментального и физического здоровья.

Надо отметить, что проблема поддержания и сохранения здоровья человека имеет весьма продолжительную историю, её занимались великие мыслители прошлого, особенно эпохи Возрождения и Нового времени, а в настоящее время она приобретает особую актуальность ввиду ряда причин цивилизационного и социального характера (малоподвижный образ жизни, асоциальность, хронические

заболевания и т. п.). Почву для исследований в области здоровьесбережения подготовили философы античности и средневековья, которые связывали воедино духовное, интеллектуальное и физическое здоровье, подчёркивая необходимость их гармоничного воплощения в человеке. Понятно, что и педагогика как сфера познания, образования и воспитания молодого поколения внесла в разработку отмеченной проблемы существенный вклад. Целая плеяда выдающихся европейских и отечественных педагогов отразила свои взгляды на формирование культуры здорового образа жизни в своих фундаментальных исследованиях. Это соответственно и Я.А. Коменский, Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци; и И.И. Бецкий, Ф.И. Янкович де Мириево, Н.И. Новиков, А.Н. Радищев, В.Г. Белинский, Н.И. Пирогов, К.Д. Ушинский, Н.Г. Чернышевский, П.Ф. Лесгафт, Е.Н. Водовозова, М. Монтессори, В.А. Сухомлинский и другие.

К сожалению, практика дошкольного образования, несмотря на обилие теоретических материалов, содержащих разнообразные подходы к решению проблемы формирования у дошкольников культуры здорового образа жизни, зачастую ограничивается организацией обычных занятий по физической подготовке, упуская важные аспекты комплексного психолого-педагогического воздействия на детей и родителей, гарантирующего включение заботы о своём здоровье и здоровье окружающих в систему общекультурных ценностей.

Одной из причин такого положения дел является расплывчатость и неопределённость самого понятия «культура здорового образа жизни» в силу своей обобщенной семантики, которое необходимо педагогически осмыслить и придать ему теоретико-методологическую ясность, другими словами, воспитатель ДОО должен знать «чему учить и как учить».

Обращаясь к современной системе образования, которая последнее время пребывает в состоянии постоянного реформирования и продолжает испытывать кризисные явления из-за противоречий между высокими запросами общества к образованию и воспитанию личности, воплощёнными в ФГОС, и их практической реализацией, рассмотрим, как интерпретируется семантика каждого

понятия, входящего в словосочетание «культура здорового образа жизни» с тем, чтобы педагог имел чёткое представление о том, что следует формировать.

Во-первых, культура как философский термин имеет несколько трактовок в зависимости от того, о какой сфере жизни личности и общества идёт речь. Философия рассматривает культуру как систему исторически формирующихся и развивающихся программ жизнедеятельности человеческого общества, выделившегося из природы, позволяющих эффективно воспроизводить и изменять социальную жизнь во всех основных проявлениях, обеспечивая свободную самореализацию личности. Последняя часть приведённого определения имеет непосредственное отношение к образованию, которое помимо чисто академических целей призвано формировать и культуру здорового образа жизни, иначе самореализация личности будет ущербной. В данном случае мы говорим о культуре в узком смысле слова, подчёркивая нацеленность на сохранение и самосохранение высокого качества жизни физиологической, однако культурологическая составляющая рассматриваемого понятия предполагает воспитание у личности ценностного отношения не только к своему, но и к здоровью окружающих, выводя данную ценность на одно из первых мест в иерархии общечеловеческих ценностей. Тогда можно согласиться с определением культуры здоровья Т.Ф. Ореховой, рассматривающей её как «часть общей культуры личности, включающей систему знаний о здоровье как социально-культурном явлении, методы самодиагностики психофизического состояния, компоненты здорового образа жизни; осознание личностной значимости ценности здоровья и здоровой жизнедеятельности как необходимости личностного саморазвития; способность сознательной выработки индивидуальной стратегии сбережения и развития здоровья» [11].

Кстати, такой подход к организации обучения и воспитания не нов, он уходит своими корнями в классическую педагогику, считающую равнозначно обязательными педагогические принципы *природосообразности* и *культуросообразности* (Коменский, Дистервег).

Посмотрим, какие интерпретации понятия «здоровье» циркулируют в современном научном дискурсе, который отталкивается от признания того, что в понятии «здоровье» должна отражаться «неоднозначность самого человека, многообразие его природы. Ведь человек неоднозначен не только внешне, но и внутренне: поведение, восприятие, мысли, поступки, реакции на то или иное воздействие. Разные люди совершенно по-разному отражают действительность. Но самое, пожалуй, главное то, что один и тот же человек на одно и то же воздействие в разные периоды жизни реагирует совершенно по-разному» [9]. На наш взгляд, наиболее удачно аккумулировать научные взгляды на сущность культуры здорового образа жизни удалось Г.М. Соловьёву, который утверждает, что здоровье – это «динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни» [6]. Более того, здоровье представляет собой, согласно документам Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «состояние *полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и дефектов развития*».

Автор далее раскрывает понятие «образ жизни», которое трактует как «совокупность конкретных форм жизнедеятельности людей во всех сферах общественной жизни» [6].

Соединяя определения здоровья и образа жизни, даётся следующая формулировка понятию «*здоровый образ жизни*» – «способ и организация физической, социальной и духовной жизнедеятельности людей, обеспечивающих их действительное развитие, работоспособность и активное долголетие. Это социально и исторически определенное представление на предмет здоровья, а также средства и методы его интеграции в практическую жизнедеятельность» [6].

Наконец, Г.М. Соловьев, интегрируя все рассмотренные компоненты словосочетания «*культура здорового образа жизни*», представляет следующее его определение: «это социально детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамическое ее

состояние, характеризующееся определенным уровнем знаний и интеллектуальных способностей, мотивационно-ценностных ориентаций, физической культуры, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания и интегрированных в практической жизнедеятельности, физическом и психофизическом здоровье». Логично утверждать, что для укрепления здоровья необходимо разработать и «систему индивидуальных и общественных мероприятий, направленных на совершенствование здорового образа жизни человека и социума» [6].

Выявив основное содержание понятия *«культура здорового образа жизни»*, мы теперь понимаем, *что* нужно формировать, предварительно определив компонентный состав ЗОЖ применительно к категории старшего дошкольного возраста. Так, С.В. Попов в качестве основных компонентов ЗОЖ выделяет *«оптимальный двигательный режим, рациональное питание, закаливание и положительные эмоции, отказ от вредных привычек, соблюдение режима труда и отдыха, самообразование в области культуры и здоровья»* [12].

Многие исследователи и методисты, в том числе Э.Н. Вайнер, высказывают мнение о том, что, к сожалению, продуманная, последовательная и диагностируемая система обучения здоровью и воспитания культуры здорового образа жизни у нас отсутствует. Психологи образования на основании результатов своих исследований уверены, что наиболее сензитивным периодом для закладывания основ ЗОЖ является 4–7-летний возраст, когда у детей начинает проявляться осознанная самооценка, позволяющая планомерно включаться в познавательную деятельность. Это важно, так как «методически грамотная организация освоения разделов образовательных программ ДОО, имеющих отношение к здоровью, анатомии человека, сохранению жизни позволит сформировать устойчивую мотивацию к бережному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих» [16].

Таким образом, формирование основ ЗОЖ можно рассматривать как особую педагогическую деятельность, *нацеленную* на сохранение и укрепление здоровья старших дошкольников, посредством усвоения ими соответствующих знаний, умений и действий, закрепления навыков и привычек, способствующих не только поддержанию и укреплению здоровья, но и профилактике заболеваний.

Сформулированная цель распадается на ряд задач, которые, по мнению Э.Н. Вайнера должны быть следующими: *«воспитательные* (воспитание у дошкольников потребности в ЗОЖ), *обучающие* (соблюдение режима дня, гигиенические навыки, знания о здоровье и ЗОЖ), *развивающие* (формирование ценностного отношения к ЗОЖ, к укреплению здоровья), *организационные* (консультирование и обучение родителей, семьи по вопросам формирования ЗОЖ; взаимодействие специалистов; рациональное планирование и др.)» [2].

Очевидно, что реализация данных задач должна носить комплексный характер с учётом индивидуальных особенностей дошкольников с соблюдением принципов умеренности, оптимального соотношения физических нагрузок и отдыха и ответственности за состояние здоровья.

Список литературы

1. Бодалев А.А. Восприятие человека человеком / А.А. Бодалев. – 2-е изд. – М.: Энциклопедист-Максимум; СПб.: Мирь, 2015.
2. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. – М.: ФЛИНТА, 2016. – 448 с.
3. Возрастная и педагогическая психология: учебник для пед. ин-тов / В.В. Давыдов, Т.В. Драгунова, Л.Б. Ительсон [и др.]; под ред. А.В. Петровского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1979.
4. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособ. для студентов пед. ин-тов по спец. №2121 «Педагогика и методика нач. обучения / М.В. Матюхина, Т.С. Михальчик, Н.Ф. Прокина [и др.]; под ред. М.В. Гамезо [и др.]. – М.: Просвещение, 1984.
5. Дыбина О.В. Генезис исследования проблемы творчества // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2010. – №120. – С. 327–334.
6. Здоровьесберегающие технологии в системе общего образования Ставропольского края / под ред. Г.М. Соловьева. – Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2003.

7. Кононко Е.Л. Чтобы личность состоялась / Е.Л. Кононко. – Киев: Рад. шк., 2000.
8. Мануйленко З.М. Развитие произвольного поведения у детей дошкольного возраста / З.М. Мануйленко // Известия АПН РСФСР. – 1948. – Вып. 14.
9. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учебное пособие для студентов высших пед. заведений. – М.: Academia, 2001.
10. Общая психология: учеб. для студентов пед. ин-тов / под ред. А.В. Петровского. – 2-е изд., доп. и перераб. – М., 2016.
11. Орехова Т.Ф. Здоровьесберегающее образование в современной школе: актуальность и теоретико-практические основы / Т.Ф. Орехова // Научный результат. Серия: Педагогика и психология образования. – 2015. – №3. – С. 61–69.
12. Попов С.В. Валеология в школе и дома / С.В. Попов. – СПб.: Союз, 1998.
13. Психология дошкольного возраста. – В 2 ч. Ч. 1: учебник и практикум для СПО / Е.И. Изотова [и др.]; под ред. Е.И. Изотовой. – М.: Юрайт, 2019. – 222 с.
14. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Питер, 2012.
15. Сластенин В.А. Педагогика: учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В.А. Сластенина. – М.: Академия, 2014.
16. Современные здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании / И. А. Гаврилова [и др.]. – 2-е изд., стереотип. – М.: Флинта, 2016.
17. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учеб. пособ. для студентов сред. пед. учеб. заведений / И.И. Соковня-Семенова. – М.: Академия, 1997.
18. Узнадзе Д.Н. Психология установки. – СПб.: Питер, 2001.
19. Фельдштейн Д.И. Психология развития человека как личности: избранные труды / Д.И. Фельдштейн. – В 2 т. Т. 1. – М.: Изд-во Московского психологического социального института, 2015.