Теоретические основы работы ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни детей

Здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление

Согласно заключению экспертов ВОЗ, если принять уровень здоровья за 100 %,то состояние здоровья лишь на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 20 % – от наследственных факторов, на 20 % – от состояния окружающей среды. А остальные 50 % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет

Образ жизни – тип жизнедеятельности людей, обусловленный особенностями общественно-экономической формации. Основными параметрами образа жизни являются: труд (учеба для подрастающего поколения), быт, общественно-политическая и культурная деятельность людей, а также различные поведенческие привычки и проявления. Если их организация и содержание способствуют укреплению здоровья, то есть основания говорить о реализации здорового образа жизни, который можно рассматривать как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие индивида с окружающей средой.

Поведение человека направлено на удовлетворение потребностей. При более или менее одинаковом уровне потребностей, характерном для данного общества, каждая личность характеризуется своим, индивидуальным способом их удовлетворения, поэтому поведение людей разное, и зависит, в первую очередь, от воспитания.

Понятие здоровья отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

В настоящее время принято выделить несколько компонентов (видов) здоровья:

Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, – основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития, опосредованная базовыми потребностями, доминирующими на различных этапах онтогенетического развития. Эти потребности, во-первых, являются пусковым механизмом развития человека, а во-вторых, обеспечивают индивидуализацию этого процесса.

Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма, – основу которого составляют морфофизиологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции.

Психическое здоровье – состояние психической сферы, – основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями их удовлетворения.

Нравственное здоровье – комплекс хар-к мотивационной и потребностно – информативной сферы жизнедеятельности, – основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе. Нравственным здоровьем опосредована духовность человека, так как оно связано с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты

Признаками здоровья являются:

специфическая (иммунная) и неспецифическая устойчивость к действию повреждающих факторов;

показатели роста и развития;

функциональное состояние и резервные возможности организма;

наличие и уровень какого-либо заболевания или дефекта развития;

уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии здоровый образ жизни; это понятие положено в основу валеологии. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и выражает ориентированность деятельности личности в направлении формирования, сохранения и укрепления как индивидуального, так и общественного здоровья. И.И. Брехман охарактеризует здоровый образ жизни, как «активная деятельность людей, направленная, в первую очередь, на сохранение и улучшение здоровья. При этом должно учитываться то, что образ жизни человека и семьи не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Формирование здорового образа жизни является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья населения через изменения стиля и уклада жизни, его оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями» .

Таким образом, под здоровым образом жизни следует понимать типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение человеком своих социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций. ЗОЖ выражает направленность личности на формирование, сохранение и укрепление, как и индивидуального, так и общественного здоровья. Поэтому важно, начиная с самого раннего возраста, воспитывать у детей активное отношение к собственному здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой.

Условия и компоненты формирования здорового образа жизни детей дошкольного возраста

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами ДОУ, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятий физической культурой и спортом .

Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду. Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям здорового образа жизни.

Основные компоненты здорового образа жизни детей включают в себя:

Рациональный режим.

Правильное питание.

Рациональная двигательная активность.

Закаливание организма.

Сохранение стабильного психоэмоционального состояния

Под режимом принято понимать научно обоснованный распорядок жизни, предусматривающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и отдыха.

При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это в свою очередь создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым способствует укреплению здоровья. Режим дня необходимо соблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

При проведении режимных процессов следует придерживаться следующих правил:

Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании).

Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели.

Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах.

Формирование культурно-гигиенических навыков.

Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов.

Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка .

Рациональный режим должен быть стабильным и вместе с тем динамичным для постоянного обеспечения адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды. Чем более этот режим будет исходить из особенностей «биоритмического портрета» ребенка, тем в лучших условиях окажутся его физиологические системы, что обязательно отразится на его здоровье и настроении.

В детском возрасте особенно велика роль питания, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья.

Основные принципы рационального питания:

Обеспечение баланса

Удовлетворение потребностей организма в основных питательных веществах, витаминах и минералах.

Соблюдение режима питания

Рациональное питание детей является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребенка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям.

Культура здоровья и культура движения – два взаимосвязанных компонента в жизни ребенка. Активная двигательная деятельность, помимо положительного воздействия на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных способностей, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движения в различных ситуациях, формирования двигательного воображения, способности эмоционально переживать движения.

Основными условиями формирования двигательной культуры являются:

Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательных действий.

Развитие воображения при выполнении двигательных действий.

Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.

Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта .

Воспитание двигательной культуры – процесс взаимонаправленный, для его успеха необходима организация целенаправленной системы воспитания и образования в детском саду и семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности, овладевает способами деятельности и опытом их реализации, а также происходит развитие творческой деятельности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональной сферы.

Закаливание способствует решению целого комплекса оздоровительных задач. Оно не только повышает устойчивость, но и способность к развитию компенсаторных функциональных возможностей организма, повышению его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо повторное или длительное действие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. Благодаря повторным действиям факторов закаливания прочнее развиваются условно рефлекторные связи. Если закаливание проводить систематически и планомерно, оно положительно влияет на организм ребенка: улучшается деятельность его систем и органов, увеличивается сопротивляемость к различным заболеваниям, и, в первую очередь, простудного характера, вырабатывается способность без вреда для здоровья переносить резкие колебания различных факторов внешней среды, в частности, метеорологических, повышается выносливость организма .

Специалисты отмечают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависит от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является составным элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность выполнения ребенком социальных функций. Поэтому необходимо создать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольника, гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду.

Охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов. В связи с этим необходимо

организовать разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Реализация данного направления обеспечивается:

направленностью воспитательно-образовательного процесса на физическое развитие дошкольников и их валеологическое образование (как приоритетное направление в работе дошкольного учреждения);

комплексом оздоровительных мероприятий в режиме дня в зависимости от времени года;

созданием оптимальных педагогических условий пребывания детей в ДОУ;

формированием подходов к взаимодействию с семьей и развитием социального партнерства

Планомерное сохранение и развитие здоровья необходимо осуществлять по нескольким направлениям.

Лечебно-профилактическое (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.).

Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режимных моментов, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование приемов релаксации в режиме дня, применение необходимых средств и методов: элементы аутотренинга, психогимнастика, музыкотерапия).

Оздоровительная направленность воспитательно-образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения, создание условий для оздоровительных режимов, валеологизация образовательного пространства для детей, бережное отношение к нервной системе ребенка: учет его индивидуальных способностей и интересов; предоставление свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и т.п.)

Формирование валеологической культуры ребенка, основ валелогического сознания (знания о здоровье, умение сберегать поддерживать и сохранять его, воспитание осознанного отношения к здоровью и жизни) .

Таким образом, охрана и укрепление здоровья, воспитание привычки к здоровому образу жизни являются первостепенной задачей для педагогов ДОУ, которые организуют разностороннюю деятельность, направленную на сохранение здоровья детей, реализацию комплекса воспитательно-образовательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий по разным возрастным ступеням.

Совместная деятельность ДОУ с родителями по формированию здорового образа жизни детей

Проблема здоровья детей дошкольного возраста всегда находилась в центре внимания педагогов, интерес к ней не ослабевает и сегодня, поскольку изменение социальных условий привело не только к пересмотру, но и существенному расхождению взглядов различных социальных институтов на цели и содержание физического и психического развития ребенка-дошкольника. В частности, в условиях системного рассогласования отношений человека с внешней природной средой необходим пересмотр педагогических путей и условий валеологического воспитания детей. В силу этого возникает потребность в создании гибких социально-педагогических технологий здоровьесберегающего обучения и воспитания личности в условиях государственных

воспитательно-образовательных учреждений. Использование педагогами данных технологий позволит сформировать основы здорового образа жизни, развить у ребенка чувство сопереживания другим людям, определенные навыки саморегуляции, позволяющие предупреждать девиантное поведение .

Одновременно с использованием инновационных технологий важнейшим фактором воздействия на личность ребенка является атмосфера родственных эмоциональных связей. Родительская любовь обеспечивает детям эмоциональную защиту и психологический комфорт, дает жизненную опору, а любовь и беспредельное доверие ребенка к родителям делают его особо восприимчивым к их воздействию. Специальные психолого-педагогические и социологические исследования (А.И. Захаров, Ю.П. Литвинене, А.Н. Демидова, В.Я. Титаренко, О.Л. Зверева, Е.П. Арнаутова) показали, что семья остро нуждается в помощи специалистов на всех этапах дошкольного детства. Очевидно, что семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга и должны взаимодействовать во имя полноценного развития ребенка-дошкольника.

Семья является источником и важным звеном передачи ребенку социально-исторического опыта и, прежде всего, опыта эмоциональных и деловых взаимоотношений между людьми. Учитывая это, можно с полным правом считать, что семья была, есть и будет важнейшим институтом воспитания, социализации ребенка.

Проблемой работы с родителями в системе ДОУ занимались Н.Ф. Виноградова, Л.В. Загик, В.М. Иванова, Т.А. Куликова, О.Н. Урбанская, Я.И. Ковальчук и др. Факторы, обеспечивающие значимость семейного воспитания в формировании личности ребенка изучали Ю.П. Азаров, И.В. Гребенников, Т.А. Маркова, А.В. Петровский, А.Г. Харчев; игровую деятельность младшего дошкольника в семье – В.М. Иванова; педагогические условия трудового воспитания дошкольника в семье – Д.О. Дзинтере. Данными учеными исследовалось взаимодействие образовательного учреждения и семьи по отдельным направлениям обучения и воспитания ребенка: трудовое, игровое, нравственное и др., но активное участие родителей в образовательном процессе не рассматривалось.

В 80 – 90 г. в связи с изменениями в обществе происходят изменения и в работе ДОУ с семьей. Повышается ответственность родителей за воспитание детей, расширяется взаимодействие между семьей и общественными организациями, которые занимаются воспитанием подрастающего поколения. В это время исследуются проблемы взаимодействия детского сада и семьи в педагогической коррекции отношений дошкольников со сверстниками (В.И. Безлюдная), специфика педагогической позиции воспитателя по отношению к родителям (Е.П. Арнаутова, В.М. Иванова, В.П. Дуброва), детско-родительские отношения в семье с нарушенным кровным родством (Е.П. Арнаутова), работа детского сада с молодой семьей (О.Л. Зверева).

В дальнейшем продолжает меняться позиция ДОУ в работе с семьей. Становится очевидной важность дальнейшего совершенствования содержания, форм и методов сотрудничества ДОУ и семьи для всестороннего развития ребенка. Если раньше говорилось о сотрудничестве ДОУ с семьей, а в 80 – 90г. просматривалась тенденция к индивидуальной работе с семьей, с детьми, не посещающими ДОУ, определялось положение ребенка в семье, психологический климат семьи, стиль и фон семейной жизни, социальный статус, воспитательный климат, то сегодня закон «Об образовании» определяет, что родители являются первыми педагогами своих детей. Они обязаны заложить основы физического, нравственного, интеллектуального развития личности ребенка.

Анализ работ В.П. Симонова, О.Л. Зверевой, Н.Т. Малахова, П.И. Третьякова, закона «Об образовании» позволил определить понятие «образовательный процесс в

дошкольном учреждении» как целенаправленную деятельность педагога – ребенка – родителя по организации совместной деятельности взрослого и ребенка».

Исследователи семейных отношений выделяют следующие факторы семейного воспитания, делающие его приоритетным по сравнению с другими воспитательными институтами (ДОУ, школа и др.):

глубоко эмоциональный, интимный характер семейного воспитания

постоянство и длительность воспитательных воздействий родителей

наличие объективных возможностей для включения детей в бытовую, хозяйственную и воспитательную деятельность семьи .

Одним из важнейших условий развития личности ребенка, достижения им социальной зрелости является совместная согласованная работа окружающих его взрослых: родителей и воспитателей. Для того чтобы эта совместная работа была плодотворной и реально способствовала социальному развитию ребенка, необходима специальная организация взаимодействия работников дошкольных учреждений и семей воспитанников. Семья – важнейшая составляющая социальной ситуации развития ребенка, его ближайшее окружение. Помочь семье ориентироваться на психологию ребенка и создать полноценные условия для его развития, осознать проблемы в межличностных отношениях ребенка со взрослыми и детьми дома и найти пути их решения – одна из важнейших проблем современности.

Целью воспитания родителей является не передача им научных психолого-педагогических знаний, а формирование у них «педагогической компетенции» и «педагогической рефлексии» или коррекция их педагогической позиции, позволяющих понимать своего ребенка, строить правильно общение с ним и совместную деятельность.

«Педагогическая компетентность» – это способность понять потребности детей и обеспечить возможность удовлетворять их, сделать ребенка счастливым, умение видеть какие-то вещи с точки зрения перспективы развития ребенка .

«Педагогическая рефлексия» – это умение родителей анализировать собственную воспитательную деятельность, критически ее оценивать, находить причины своих педагогических ошибок, неэффективности используемых методов, осуществлять выбор методов воздействия на ребенка, адекватных его особенностям в конкретной ситуации.

Основой педагогической модели взаимодействия ДОУ и семьи по формированию основ здорового образа жизни является воспитание не только физически крепкого ребёнка, но и цельной личности с устойчивой нервной системой, готовой к успешной бытовой, трудовой и социальной адаптации к реальным условиям жизни, к интеграции в обществе.

Для этого необходимо решить следующие задачи:

* создать развивающую среду – пространство самореализации;

* помочь ребёнку накопить необходимый опыт и знания для успешного выполнения главных задач воспитательно-оздоровительной работы по укреплению его физического и психического здоровья;

* сформировать через активную деятельность здоровый организм ребенка его динамическое и устойчивое состояние к экстремальным ситуациям;

* стимулировать дошкольника включиться в процесс физического развития и двигательной активности, побуждать его к самопознанию и одновременно создавать условия для внутренней активности личности;

* направлять совместную работу всего педагогического коллектива и родителей на развитие и закаливание организма ребенка;

* формировать навыки саморегуляции поведения дошкольника, направленные на осознанное сохранение и укрепление своего здоровья.

Организация здоровьесберегающего образования достигается также посредством использования в педагогическом процессе технологий, обеспечивающих, с одной стороны, решение задач сохранения здоровья учащихся, а с другой, способствующих эффективной реализации образовательных и воспитательных задач .

Социально-педагогическая технология взаимодействия образовательного учреждения и семьи в формировании основ здорового образа жизни – это «элемент специальным образом организованного педагогического процесса, целенаправленно и гарантированно обеспечивающего становление, то есть сохранение, поддержание, укрепление и наращивание здоровья его субъектов в единстве всех его составляющих в ходе их взаимодействия в учебно-воспитательных ситуациях со стороны всех участников педагогического процесса: детей, родителей и педагогов». В данном понимании педагогическая технология взаимодействия образовательного учреждения и семьи по формированию основ здорового образа жизни складывается из последовательности определенных действий, образующих технологический процесс, гарантированно обеспечивающий достижение ожидаемого результата, включающих три взаимосвязанных и взаимодополняющих блока: взаимодействие с педагогами, с родителями и с детьми в данном направлении .

Алгоритм взаимодействия: . Самосовершенствование педагогов предполагает перестройку мышления на здоровый образ жизни, пополнение собственного багажа теоретических знаний по анатомии, физиологии, психологии, теории и методике физического воспитания, гигиене и др., овладение оздоровительными системами и технологиями в области физической культуры, приобретение и закрепление практических навыков здорового образа жизни: зарядка, водные закаливающие процедуры, регулярные пешие прогулки, выполнение дыхательных упражнений и т. п.

Работа с родителями включает

проведение теоретико-практических семинаров по вопросам оздоровления (закаливание, двигательная активность, питание, релаксация, дыхательные системы и т.д.), практических занятий, семейных соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья», дней открытых дверей и других мероприятий.

Работа с дошкольниками по здоровьесбережению направлена на формирование у них адекватных представлений об организме человека (о строении собственного тела), на осознание ими ценности своей жизни и жизни другого человека, на формирование потребности в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни, на привитие навыков профилактики и гигиены, на формирование умения предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков, оптимистического миро- и самоощущения, умения сочувствовать, сопереживать .

Таким образом, исследования ученых, подтверждают необходимость связи семейного и общественного воспитания как двух взаимодополняющих социальных институтов. Без активного взаимодействия в системе«ребенок – родитель – педагог» невозможно эффективное развитие ребенка.