

Семинар «Воспитание культуры здоровья детей дошкольного возраста»

Занятие 1. Лекция с элементами дискуссии «Здоровье и его компоненты. Культурологический подход к здоровьесберегающему педагогическому процессу ДОУ. Понятие «культура здоровья».

Здоровьесбережение ребенка – основная задача концепции модернизации российского образования, в том числе его первого уровня – дошкольного. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия – одна из основных задач, определенных ФГОС ДО. **Ценности здорового образа жизни рассматриваются в контексте общей культуры личности детей, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка.**

Что же такое здоровье, утрачивая которое, мы утрачиваем все?

Задание 1 для педагогов: С левой стороны листа укажите с какими показателями, терминами Вы связываете понятие «здоровье».

Задание 2 для педагогов: В процессе чтения выделите и запишите ключевые слова в определениях понятия «здоровье», впишите их с правой стороны листа

Самая обыденная точка зрения сводится к тому, что здоровье – это отсутствие болезней, а здоровым можно считать не болеющего или редко болеющего человека

Но здоровье как научная проблема интерпретируется сегодня гораздо шире и становится предметом изучения комплекса наук: биологии, медицины, психофизиологии и психологии, философии и социологии, педагогики и интегративной науки — валеологии.

В воспитании здорового человека необходимо учесть ряд основных факторов, которые определяют здоровье:

- уровень и гармоничность физического развития;
- функциональное состояние организма;
- уровень иммунной защиты;
- наличие того или иного заболевания либо анатомического дефекта;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

С позиций единства здоровья выделяются следующие компоненты здоровья: физическое, психоэмоциональное, интеллектуальное, социальное, личностное и духовное.

Задание 3 для педагогов. Ознакомьтесь с различными моделями определения понятия «здоровье».

Поясните, какая из них наиболее приемлема для Вас и почему.

1. *Медицинская модель здоровья* предполагает отсутствие болезней и их симптомов. Медицина сегодня - это медицина болезней, а не медицина здоровья. Оздоровление согласно этой модели трактуется как совокупность лечебно-профилактических мер, а не как форма развития, расширения психофизиологических возможностей человека.

2. *Биомедицинская модель здоровья.* Здоровье рассматривается как отсутствие у человека органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья. Внимание акцентируется на природнобиологической сущности человека, подчеркивается доминирующее значение биологических закономерностей в жизнедеятельности человека и в его здоровье.

3. *Биосоциальная модель здоровья.* В понятие здоровье включаются биологические и социальные признаки, которые рассматриваются в единстве, но при этом социальным признакам придается приоритетное значение.

4. *Ценностно-социальная модель здоровья.* Здоровье является человеческой ценностью, необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участия в труде и социальной жизни, в экономической, научной, культурной и других видах деятельности.

Задание 4. Какой модели, по Вашему мнению, в наибольшей степени соответствует определение здоровья, сформулированное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье - состояние

полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие каких-либо болезней и дефектов».

В литературе здоровье определяется:

- как процесс сохранения и развития психических, физических и биологических способностей человека, его оптимальной трудоспособности, социальной активности при максимальной продолжительности жизни (В.П. Казначеев);
- как полнота приспособления, а болезнь — как его нарушение. При этом адаптационные свойства организма человека являются мерой его способности сохранить нормальную жизнедеятельность в неадекватных условиях среды (И.В. Давыдовский);
- как физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой с самим собой. Как способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации (И.И. Брехман);
- как нормальное психосоматическое состояние человека, способного реализовать свой потенциал телесных и духовных сил и оптимально удовлетворить систему материальных, духовных и социальных потребностей (В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко);
- как нечто большее, чем отсутствие болезней и повреждений, как возможность полноценно трудиться, отдыхать, выполнять присущие человеку функции, свободно и радостно жить (Г. Сигерист, Ю.П. Лисицын);
- как целостное многомерное динамическое состояние (включающее позитивные и негативные стороны), развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять свои биологические и социальные функции (А.Г. Щедрина).

Т.О. исходным для излагаемой идеи культуры здоровья в раннем и дошкольном детстве мы можем взять понятие: «Здоровье — это состояние полного физического, умственного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или немощи (недомогания)». Именно этому определению присущ целостный антропологический подход, отражающий сочетание биологического и социального в человеке и рассматривающего человека как био-социо-культурное существо.

Вопросы для обсуждения.

1. *Согласны ли Вы со словами Геродота: «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён разум?».*
2. *Приемлемы ли для Вас такие принципы, как «разумность желаний», «совершение добрых дел», «обретение смысла жизни».*

Задание 1. Охарактеризуйте содержание каждого компонента, составляющего здоровье, продолжив предложение «Чтобы быть здоровым, человеку необходимо...» (подгруппам педагогов дается для заполнения таблица 1, столбец «содержание компонентов здоровья»).

Таблица 1. Здоровье и его составляющие

Составляющие здоровья (компоненты)	Содержание компонентов здоровья
Духовно-нравственный компонент	
Психоэмоциональный компонент	
Интеллектуальный компонент (уровень развития интеллекта, познавательной сферы)	
Социальный компонент	
Репродуктивный компонент (стремление к созданию чего-то, к творчеству)	
Физический (соматический) компонент	

Заполненный вариант таблицы 1.

Составляющие здоровья (компоненты)	Содержание компонентов здоровья
Духовно-нравственный компонент	Система ценностей, нравственных установок, развитие мотивационной сферы
Психоэмоциональный компонент	адекватная реакция, регулирование поведения, состояние общего душевного комфорта, положительное отношение к себе и другим людям. Правильное формирование и удовлетворение базовых потребностей составляет основу нормального психического здоровья человека.
Интеллектуальный компонент (уровень развития интеллекта, познавательной сферы)	Определенный набор знаний, усвоенных культурных ценностей, изначально определяет поведение человека, его медицинскую или гигиеническую активность, направленную на сохранение и укрепление здоровья на различных этапах его роста и развития. Именно мировоззрение определяет потребность в хорошем здоровье. Забота о здоровье и его укреплении является естественной потребностью культурного человека, неотъемлемым элементом его личности.
Социальный компонент	Активность, адаптация к определенным социальным условиям. Состояние организма, при котором человек способен идти на контакт с обществом. Основы социального здоровья складываются под воздействием контактов с друзьями и родителями, одноклассниками и коллегами по работе, любимыми людьми и т. д. Такое влияние может обладать как позитивным, так и негативным характером. Например, недостатки воспитания или неблагоприятное окружение способны привести к деградации личности. В таком случае социум отрицательно повлияет на отношение индивида к себе, к общению, к деятельности и к другим людям.
Репродуктивный компонент (стремление к созданию чего-то, к творчеству)	Работа может быть источником укрепления здоровья, так как она дает чувство принадлежности к обществу, чувство нужности, ценности, возможность выражения своих способностей, раскрытия личности. Присутствие элементов творчества в работе рассматривают как источник здоровья. Чем больше в трудовой деятельности выражено творческое начало, инициатива, применяются личные способности и знания, тем больше приносит она удовлетворение, тем заметнее ее оздоровительное воздействие, и наоборот.
Физический (соматический) компонент	Состояние и функциональные возможности всех систем организма, приспособление организма к воздействию разных факторов. Факторы, влияющие на физическое здоровье: генетическая предрасположенность, медицинское обслуживание, состояние окружающей человека среды, образ и условия жизни людей

В обобщенном и несколько упрощенном виде критериями здоровья являются: для соматического и физического здоровья - **я могу**; для психического здоровья - **я хочу**; для нравственного здоровья - **я должен**. Все компоненты взаимосвязаны и формируют единый процесс здоровья.

Вопрос педагогам: по вашим наблюдениям, какого человека дошкольники называют здоровым?

Привлекательно, что дошкольники, рассуждая о здоровье, отмечают, что здоровым можно назвать не только человека, который выздоровел или не болеет, не принимает лекарства, не ходит в поликлинику, но и веселого, радостного, счастливого и даже умного. Здоровье часто связывается детьми старшего дошкольного возраста с хорошим настроением. Встречаются и такие ответы: здоровый человек — это тот, который помогает другим не болеть; тот, который улыбается, со всеми дружит; добрый человек. Интерпретация детьми такой непростой категории как «здоровье» очень приближена к ее целостному пониманию, и это должно стать ценностным, смысловым ориентиром в воспитании дошкольников.

Человек во многом формируется силами культуры, которая охватывает не только его внутренние (психологические, духовные) качества и состояния, но и их проявления в способах его деятельности и их воплощение в плодах этой самой деятельности. Главная функция культуры – в передаче накапливаемого человечеством опыта из поколения в поколение.

Именно так ребенок с первых лет своей жизни, благодаря усилиям родителей и педагогов, начинает осваивать нормы и правила здоровья, культурно-гигиенические умения и навыки, культуру здоровьесберегающих процессов, физическую культуру, культуру "поведения в обществе сверстников и взрослых». Т.О. сформированная культура здоровья становится способом обретения человеком целостного благополучия.

Впервые о необходимости культуры здоровья человеку и ее сущности писал крупнейший отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников. Он считал, что самое главное — это «научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного».

Известный физиолог В.Я. Данилевский отмечал, что «Культурность населения и его материальная обеспеченность понижают смертность и заболеваемость, удлиняют продолжительность жизни». Э.Н. Вайнер пишет о том, что «...если рассматривать культуру как способность видеть мир во всем многообразии его взаимоотношений, в которых особая роль принадлежит человеку, то не знать свой организм, неосознавать свое место в природе, не уметь регулировать свое состояние — недостойно культурного человека». Академик Ю.П. Лисицын утверждает, что здоровье человека на 80% зависит от образа жизни, который он ведет, от культуры здоровья и только на 20% от биологических, наследственных факторов. В работах Г.С. Никифорова подчеркивается зависимость состояния здоровья человека от уровня развития социальной среды, ее интересов, установок, обычаев, качества образования, включающего в себя и воспитание, и обучение, и развитие. В лихости и зависти нет ни проку, ни радости. Железо ржа съедает, а завистливый от зависти сохнет. Любил кричать воробей, что его соловьи затерли, а сам от зависти чирикать разучился.

Что же такое культура здоровья человека? Культура здоровья — как часть общечеловеческой культуры представляет собой совокупность ценностного отношения человека к здоровью, его сохранению и укреплению на уровне себя, другого и общества в целом; лично и социально значимых способов деятельности направленных на обретение физического, психического и социального благополучия, отсутствие болезней. В качестве результата культуры здоровья можно рассматривать развитие человека как субъекта здоровьесозидания и избираемую им стратегию существования — здоровый образ жизни.

Ранний и дошкольный возраст — уникальный, самоценный и важнейший период становления человека и его здоровья. Именно в эти возрастные периоды закладываются фундаментальные ценности и строятся отношения ребенка с самим собой и окружающим миром, происходит освоение самых разных способов деятельности и осуществление себя в них, обретается опыт.

Под *культурой здоровья детей раннего и дошкольного возраста* понимается совокупность ценностного отношения ребенка к здоровью, его сохранению и укреплению на уровне себя, других и общества в целом; лично и социально значимых способов (умений и навыков) деятельности, направленных на обретение физического, психического и социального благополучия. Результатом культуры здоровья ребенка раннего и дошкольного возраста будет *элементарная здоровьесберегающая компетентность* как готовность решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, оказания элементарной медицинской и психологической помощи и самопомощи в непредвиденных и опасных для здоровья ситуациях, с одной стороны, и оформляющаяся позиция субъекта здоровьесозидания, с другой.

Культура здоровья в раннем и дошкольном детстве обладает некоторыми вспомогательными и развивающими функциями. А именно:

- помогает ребенку достичь состояния физического, психического и социального благополучия;
- помогает ребенку освоить условия окружающей среды, способы и образцы социального поведения, ориентирует в ценностях группы, коллектива, общности, в которую он попадает. Такими ценностями для ребенка становятся жизнь человека, его здоровье и здоровое существование, свобода и полнота проявления его индивидуальности;
- дает возможность дошкольнику понять и принять особенности взаимодействия, общения со сверстниками и взрослыми через призму здорового существования;
- обеспечивает становление субъектной позиции ребенка в деятельности и общении, так как

культура здоровья инициирует детскую активность;

- позволяет ребенку творить самого себя в той деятельности, которая приносит ему наибольшее удовлетворение, удовольствие;
- гармонизирует процессы социализации и индивидуализации в развитии дошкольника.

К сожалению, раннее и дошкольное детство, в силу специфики возраста и особенностей развития, остается недооцененным в становлении культуры здоровья человека. Но анализ содержания задач воспитания в любой образовательной программе для детских садов убеждает в том, что становление культурно-гигиенических умений и навыков, культуры поведения за столом, во время приема пищи, культуры внешнего вида, соблюдение режима дня, приобщение к активному образу жизни, освоение здоровьесберегающих правил, в том числе и безопасного поведения в быту, на улице, в общении с незнакомыми людьми и животными, решаются задолго до школы, начиная с раннего возраста.

Процесс формирования культуры здоровья детей предполагает реализацию ряда педагогических условий:

1. Информирование детей о ЗОЖ, его компонентах. Это условие реализуется в процессе образования дошкольников в активных формах, обеспечивающих субъект-субъектный характер взаимодействия педагога и ребенка
2. Актуализация их эмоционально-ценностного отношения к ЗОЖ (организация моделирования учащимся ЗОЖ). Она представляет собой целенаправленную педагогическую деятельность по переводу его ценностных ориентиров (мыслей, взглядов, представлений, убеждений, установок, чувствований, способностей) из потенциального состояния в реальное и осознанию их значимости в жизнедеятельности человека. Это условие соотносится со вторым этапом воспитания культуры здоровья. Особое внимание на этапе актуализации уделяется методу моделирования, который предполагает построение некоторого образца, аналога, модели явления или процесса, отражающего существенные характеристики изучаемого объекта.
3. Обогащение опыта ЗОЖ обучаемого (включение в здоровьесберегающую деятельность). Выбор соответствующих педагогических действий, способов, организации деятельности воспитанников.

Т.о. воспитание здорового человека через реализацию совокупности педагогических условий, будет способствовать решению проблемы формирования культуры здоровья дошкольников, школьников, а в перспективе и проблему здоровья нации и национальной безопасности.

Задание для педагогов. Терминологический диктант «Работа над ошибками».

Педагогам даются формулировки терминов по теме с ошибками. Предлагается найти ошибки и исправить их, сформулировав понятие правильно.

1. Ошибочный вариант: «Здоровье — это отсутствие болезни или немоци (недомогания)».
Правильный вариант: «Здоровье — это состояние полного физического, умственного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или немоци (недомогания)».
2. Ошибочный вариант: «Культура здоровья детей раннего и дошкольного возраста - это правильное отношение ребенка к своему здоровью, знание о том, что и как нужно делать, чтобы его сохранить».
Правильный вариант: «Культура здоровья детей раннего и дошкольного возраста - это совокупность ценностного отношения ребенка к здоровью, его сохранению и укреплению на уровне себя, других и общества в целом; лично и социально значимых способов (умений и навыков) деятельности, направленных на обретение физического, психического и социального благополучия.
3. Ошибочный вариант: Процесс формирования культуры здоровья детей предполагает реализацию необходимого условия: информирование детей о ЗОЖ, его компонентах.
Правильный вариант: Процесс формирования культуры здоровья детей предполагает реализацию ряда педагогических условий: информирование детей о ЗОЖ, его компонентах; актуализация их эмоционально-ценностного отношения к ЗОЖ; обогащение опыта ЗОЖ.

Литература:

1. Волошина Л.Н., Серых Л.В., Нагель О.П., Сергеева Н.В. Повышение профессиональной компетентности педагога дошкольного образования. Выпуск 7 («Здоровьесориентированная профессиональная деятельность педагога ДО»)- М.: Педагогическое общество России, 2014 г. –112с
2. Тимофеева Л.Л., Королева Н.И., Деркунская В.А. Повышение профессиональной компетентности педагога дошкольного образования. Выпуск 4 («Воспитание культуры здоровья детей дошкольного возраста»)- М.: Педагогическое общество России, 2014 г. –112с