

Н.В. СЕДЫХ

**ИННОВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ В ОБЛАСТИ
ДОШКОЛЬНОГО ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И ЗДОРОВЬЯ**



Волгоград, 2011

Нина Седых

**Инновационные
аспекты в области
дошкольного физического
воспитания и здоровья**

«БИБКОМ»

2011

УДК 37.031.1
ББК 75.10

Седых Н. В.

Инновационные аспекты в области дошкольного
физического воспитания и здоровья / Н. В. Седых —
«БИБКОМ», 2011

В учебном пособии обобщен материал многолетних исследований по интеграции оздоровительных методик в физкультурное образование подрастающего поколения. Представлены оздоровительно-педагогические технологии, основанные на результатах научных исследований учебно-педагогического процесса физического воспитания дошкольников и студентов с позиций физиолого-педагогических аспектов проблемы. Предложенные материалы рекомендуются к использованию в практике работы образовательных учреждений в отрасли физической культуры и спорта.

УДК 37.031.1
ББК 75.10

© Седых Н. В., 2011
© БИБКОМ, 2011

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СИСТЕМА ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА	8
1.1. Проблемы здоровьесберегающего воспитания в системе зарубежной педагогики	8
1.2. Формирование основ здорового образа жизни в России	13
1.3. Современные концепции здоровьесберегающих педагогических технологий	19
ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	26
2.1. Особенности психического развития детей 4-6 лет	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Н. В. Седых

Инновационные аспекты в области дошкольного физического воспитания и здоровья

ВВЕДЕНИЕ

Дошкольный возраст характеризуется бурным развитием основных функциональных систем, которые способствуют созданию устойчивого уровня адаптации и обеспечивают здоровье ребенка в течение всего последующего его развития.

В последние годы наблюдается тенденция увеличения количества детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии. Проблема рождения здорового ребенка, его воспитания и обучения давно вышла за рамки медицинской и превратилась в социальную [Е.Н. Вавилова, 1981, 1983; И.А. Аршавский, 1982, 1990; Ю.П. Лисицын, 1982; Н.М. Амосов, 1987, 1990, 1998; Ю.П. Лисицын, с соавт., 1988, 1992; Ю.Ф. Змановский, 1989, 1990, 1993, 1995; О.В. Выголова, Е.П. Кокорина, 1995; В.У. Агеевец, 1996; В.Н. Волков, 1996, 1999; Т.М. Максимова с соавт., 1996; А.Н. Пивоваров с соавт., 1996; Л.И. Лубышева, 1997; Э. Чарлтон, 1997; Р.О. Яркова, 1997; Э.Н. Вайнер, 1998; Г.К. Зайцев, 1998; В.В. Марков, 2001 и др.]).

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей 1-й группы здоровья (с 23,2 % до 15,1 %) и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (2-я группа – с 60,9 % до 67,6 %) и хронические заболевания (3-я группа – с 15,9 % до 17,3 %). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу наблюдается тенденция роста хронической заболеваемости у детей [Е.Г. Мильнер, 1991; Г.А. Пономарева, Т.Я. Спицина, 1991; В.Н. Кордашенко, 1993; А.Б. Лагутин, 1994; Ю.А. Смирнов, Н.В. Финогенова, 1994; О.И. Плешакова, 1998; О.В. Морозова, 2000; О.В. Виноградская, 2002 и др.]. За последние 20 лет отмечается рост количества функциональных отклонений: в 4-летнем возрасте преобладающее большинство детей имеет 1-3 отклонения со стороны различных функциональных систем (сердечно-сосудистой, желудочно-кишечной, нервной и др.). К 6-ти годам их число почти у 50 % детей возрастает до 4-5-ти. От 30 до 40 % детей имеют отклонения со стороны опорно-двигательного аппарата, 20-25 % – со стороны носоглотки, невротические проявления отмечены у 30-40 % детей младшего и у 20-30 % детей старшего дошкольного возраста. Наличие аллергических реакций отмечено у 10-30 % дошкольников, 10-25 % имеют отклонения со стороны сердечно-сосудистой системы (повышение артериального давления и др.), в 6-7-летнем возрасте у половины детей отмечается стойкое повышение артериального давления.

Проведенный в развитых странах эконометрический анализ свидетельствует, что внедрение технологий охраны и укрепления здоровья в дошкольных и школьных учреждениях обеспечивает достаточно эффективное соотношение стоимости затрат и полученного выигрыша как один к четырнадцати. Это соотношение соответствует показателям эффективности наиболее успешных технологий по профилактике заболеваний [О.С. Шнейдер, 1999]. Признавая наличие такого потенциала, Всемирный банк пришел к выводу, что программы такого типа могут стать одной из наиболее эффективных в стоимостном отношении стратегий, направленных на улучшение здоровья населения во всем мире [С.А. Пономарев, 1996]. Именно поэтому в настоящее время ведется активный поиск педагогических технологий,

способствующих формированию и укреплению здоровья дошкольников, не требующих особых материальных затрат и рассчитанных как на коммерческие, так и на государственные дошкольные учреждения.

Однако Россия не может сегодня механически использовать опыт экономически преуспевающих стран, которые идут по пути реализации отдельных педагогических технологий, исключая влияние таких факторов риска как неблагоприятная экологическая обстановка, неправильное питание, низкая физическая активность и т.п. [Е.З. Година, 1991; П.Г. Кой- носов с соавт., 1995; О.Л. Трещева, 1997; Т.М. Максимова, 1998; Л.С. Годинова, 1999; Н.И. Латышевская с соавт., 1999].

Наиболее перспективным путем обновления содержания дошкольного образования, на наш взгляд, является системная интеграция психолого- педагогических и естественных наук с целью создания единого информационного пространства для обучения основам здорового образа жизни, формирования мотивации к нему и коррекции нарушенных функций детей дошкольного возраста. Таким образом, актуальность исследования определяется рядом факторов: социальным заказом на воспитание здоровых граждан общества в течение всей их учебной и трудовой деятельности; необходимостью создания целостной системы формирования здорового образа жизни подрастающего поколения, где дошкольное образование занимает ключевую позицию.

Следует подчеркнуть немногочисленность серьезных исследований, представляющих процесс формирования здорового образа жизни как комплексную проблему, решение которой может быть осуществлено только при интегральном подходе, с использованием достижений многих наук: философии, педагогики, психологии, физиологии, гигиены, медицины и других [Н.В. Седых, 1996-2006; Н.А. Фомина, 2005 и др.]. При этом физическая культура должна взять на себя роль интегратора, так как по способности воздействия на сохранение и приумножение здоровья человека она является исключительным фактором. Любая из ценностей физической культуры, в той или иной мере, «работает» на здоровье человека.

Анализ действующих в настоящее время программ обучения и воспитания в дошкольных образовательных учреждениях свидетельствует о неоднородности взглядов их составителей на вопрос учета возрастных особенностей развития физических качеств и формирования основ здорового образа жизни ребенка [С.С. Солодков, В.А. Бауэр, 1993]. Авторами делаются попытки решить вопросы проведения активной оздоровительной работы среди дошкольников с использованием в режиме дня всех естественных факторов внешней среды, повышения двигательной активности детей, обеспечения максимального пребывания их на открытом воздухе, рационального, богатого витаминами питания, соблюдения санитарно-гигиенических требований [Т.М. Максимова, 1998; Л.С. Годинова, 1999; Н.И. Латышевская с соавт., 1999; В.А. Балужева, 2002]. Однако до сих пор еще не сформирована единая система, которая, наряду с созданием необходимых условий для полноценного естественного развития ребенка, способствует формированию у него осознанной потребности в здоровье, пониманию и овладению основами ЗОЖ, обеспечивает возможность практического освоения навыков сохранения и укрепления физического здоровья [В.Н. Артамонов с соавт., 1992; С. Bouchard, 1994; Н.В. Седых, 1995; Г.Ф. Беренштейн с соавт., 1995; О.В. Фомина с соавт., 1996; С.Н. Кучкин с соавт., 1998, 1999; Л.М. Куликов, 1999 и др.]. Более того, Л.А. Венгер (программа «Одаренный ребенок»), говоря об умственном развитии одаренных 5-7-летних детей, заявляет об отсутствии необходимости развития психики ребенка на занятиях физической культурой.

Таким образом, отсутствие целостной концепции формирования здорового образа жизни дошкольников, и, соответственно, разработанной педагогической системы и технологии её реализации, существенно затрудняет решение обозначенных социальных и государ-

ственных задач. Именно в этом и заключается главная проблема, решению которой и посвящается представленная работа.

ГЛАВА 1. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ СИСТЕМА ВОСПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ КАК ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

1.1. Проблемы здоровьесберегающего воспитания в системе зарубежной педагогики

Проблема здорового образа жизни возникла уже в тот период, когда физическая и умственная деятельность ограничивались непосредственно борьбой за существование в самой примитивной её форме. То есть, человек стал человеком не только в ходе развития орудий труда, но и в ходе совершенствования самого человеческого тела, организма человека. Естественно, что новые орудия труда требовали качественно новых навыков движений: от инстинктивно атакующих и оборонительных движений до скоординированных акций.

На стадии перехода от первобытнообщинного к рабовладельческому строю возникают конкретные формы подготовки и отбора: от основных элементов движений к постепенно усложняющейся степени движений.

В VI веке до н. э. в древней Индии появилась первая наука об упражнениях для укрепления здоровья. Буддистская религиозная реформа (V век до н. э.) позволила сформироваться новой науке, посвящённой вопросам дыхания в физических упражнениях.

Значительный интерес представляет формирование навыков в Древнем Китае. Начиная с VI века до н. э. ученикам даоистских школ предлагают для выполнения пассивные ("внутренние развивающие") и активные ("внешние") двигательные упражнения. В книге "Дао дэ цзин" (Лао-Цзы, VI век до н. э.) излагаются основные принципы примитивных методов лечения и предлагаются соответствующие гимнастические упражнения. Лао-Цзы считал, что равновесие во вселенной поддерживается энергией "чи", которая, в свою очередь, распадается на "цзинь" и "цзянь". Гармония этих противоположных сил регулируется дыхательными тонизирующими и успокоительными упражнениями. С помощью этих упражнений человек уже с ранней молодости может вступить на путь совершенства и добродетели (дао-дэ).

В III веке до н.э. китайский врач Хуа-дэ, основываясь на опыте наблюдения за животными, предложил систему лечебной гимнастики "би цзинь чжи", состоящей из расслабляющих и растягивающих упражнений, и тонизирующий и расслабляющий лечебный массаж.

Расцветом системы физического воспитания в Греции считается период возникновения греческих городов-государств. В "Сравнительных жизнеописаниях" (Ликург) Плутарх дает подробное описание наиболее жёсткой, носящей преимущественно военно-физический характер спартанской системы воспитания. Уже с самого рождения родители были не в праве распоряжаться воспитанием детей. Только старейшины решали судьбу новорожденного. Он получал право на жизнь, если был "крепким и ладно сложенным". Детей растили "неприхотливыми и неразборчивыми в еде, не боящимися темноты или одиночества". И уже с семи лет они жили в "отрядах", где основное внимание уделялось закаливанию и физической выносливости. В Спарте физическими упражнениями занимались не только юноши, но и девушки. Считалось, что только у здоровых и физически крепких родителей может родиться здоровый ребёнок.

Афинская система воспитания, в отличие от спартанской, ставила своей целью гармоническое развитие ребёнка. "Вся жизнь человека нуждается в гармонии и ритме" – пишет

Платон. До семи лет детям предлагалось воспитание в доме родителей, а после семи их посылали "к учителю гимнастики, чтобы таким образом приспособить их тела к мужественной жизни и чтобы благодаря телесной слабости у них не появлялось малодушие во время войны или в каких-либо других случаях". В "Горгии" Платон говорит о том, что необходимо "сделать граждан прежде всего красивыми, а уж затем – сильными".

Древнегреческий философ Сократ считал, что "образ жизни свободного человека" немислим без занятий гимнастикой. Было бы безобразием, писал он, "по собственному незнанию состариться так, чтобы даже не видеть по самому себе, каким способно быть человеческое тело в полноте своей красоты и силы". Человек, не умеющий писать и плавать – это "телесный и умственный "калека".

Большое внимание уделял гармоническому развитию ребёнка философ античного мира Аристотель. Он сказал, что у человека имеется три вида души – растительная, животная и разумная и развитию их соответствует физическое, нравственное и умственное воспитание в гармоническом единстве. В работе "Политика" он пишет: "... в деле воспитания развитие навыков должно предшествовать развитию ума и что физическое воспитание должно предшествовать воспитанию интеллектуальному. Отсюда следует, что мальчиков должны, прежде всего, отдавать в руки учителей гимнастики педотрибов: первые приведут в надлежащее состояние их организм, а вторые будут направлять соответствующим образом их занятия гимнастикой". Но в то же время Аристотель предупреждает, что не все упражнения полезны детям, и, в частности, "атлетические (силовые) упражнения калечат фигуру детей и мешают их естественному росту". И, кроме того, "постоянные тяжелые упражнения", – считает он, – "обращают детей в своего рода диких животных, а ... в воспитании первую роль должно играть прекрасное".

В процессе перехода к новой экономической формации – феодализму – изменяется и идеал человека. На смену символу физической силы, гармонии духа и тела приходит образ Христа-Спасителя. В этот период меняется и понятие "аскетизм". Если раньше это слово означало "победу в физических упражнениях", то в середине века "аскетами" стали называть людей, отрицающих физическую культуру, презревших тело и закаляющих дух. Под влиянием теологического учения во всех учебных заведениях отменяются занятия физическими упражнениями, а детские игры, отвлекающие от размышлений, признаются источником греха.

На стадии распада феодального строя, в эпоху Возрождения, возникла новая идеология – гуманизм, предусматривающая в области физического воспитания укрепление здоровья человека и развитие его физических качеств. В соответствии с античным идеалом, гуманисты сделали попытку разработать новые методики физического воспитания, в которых большое внимание уделялось закаливанию и детским играм. В частности, Витторино де Филитре в "школе радости" использует упражнения не только для развития физических качеств ребёнка, но и для удовольствия, которое доставляют занятия физической культурой благодаря эстетическим и эмоциональным впечатлениям. Ему же принадлежит идея создания "Дома игр".

Значительный вклад в теорию воспитания здорового ребёнка внесли представители утопического социализма эпохи Возрождения Томас Мор и Томмазо Кампанелла. За основу физического воспитания Томас Мор берёт афинское воспитание – развитие красивого и сильного человека. В своей работе "Утопия" он предлагает максимально использовать силы и средства вольной природы, воспитывать ребёнка в соответствии с его возрастными особенностями и сочетать элементы физического воспитания с трудом.

Томмазо Кампанелла в "Городе Солнца" предлагает внести "наблюдение за деторождением" и следить "за тем, чтобы сочетание мужчин и женщин давало наилучшее потомство". Уже с двух лет ребёнок, по мнению Кампанеллы, должен воспитываться в государственном

учреждении типа детского сада. С трёх лет детей начинают развивать как умственно, так и физически. С ними "занимаются гимнастикой, бегом, метанием диска и прочими упражнениями и играми, в которых равномерно развиваются все члены. При этом до седьмого года они ходят всегда босиком и с непокрытой головой». Дети более старшего возраста "не признают никакого иного отдыха, кроме того, во время которого приобретают ещё больше знаний, для чего и отправляются они в поле – заниматься бегом, метанием стрел и копий"... и т. д.

Одной из прогрессивных идей Т. Мора и Т. Кампанеллы была идея о том, что здоровье ребёнка и забота о нём – дело, в первую очередь, государственное. Но в то же время они явно недооценивали значения анатомофизиологических, психологических и возрастных особенностей организма ребёнка.

С требованием гармонического развития ребёнка выступил священник, врач и педагог Франсуа Рабле. В романе "Гаргантюа и Пантагрюэль" он высказал мысль о том, что необходимо учить ребёнка, искусно развивая телесные силы ... и духовные", причём доводя развитие всех качеств до совершенства. Занятия должны начинаться с раннего детства, когда мозг ребёнка – «чистая доска», и быть тщательно спланированным. Но самое главное, по мнению автора, не подавлять живую натуру ребёнка и не игнорировать его запросы. Только тогда педагог сможет воспитать жизнерадостного, сильного духом и телом человека.

Наиболее прогрессивный ученый эпохи Возрождения Мишель Монтень в работе "Опыты" отмечал, что воспитание должно способствовать развитию всех сторон личности ребёнка. Теоретическое образование должно дополняться физическими упражнениями, воспитанием высоких нравственных качеств. "Недостаточно закалять душу ребёнка; столь же необходимо закалять и его мышцы". М. Монтень предлагает с раннего детства избегать излишеств, учиться "терпеливо переносить боль", привыкать к "холодному ветру и жгучему солнцу: пусть он (ребёнок) относится с безразличием к тому, во что он одет, на какой постели спит, что ест и что пьёт: пусть он привыкает решительно ко всему". Автор считает, что "игра и упражнения ... станут неотъемлемой частью обучения ...". Ведь воспитывают не одну душу и не одно тело, но всего человека: "нельзя расчленять его тело ... и нельзя воспитывать то и другое порознь...". В процессе обучения наставник, по мнению автора, "должен как бы просеивать через сито всё, что он ему преподносит, и пусть ничего не вдалбливает ему в голову, опираясь на свой авторитет и влияние".

Таким образом, М. Монтень одним из первых высказал мысль о необходимости осознанного обучения, обучения, отказа от принуждения, о приоритете нравственного воспитания.

Большой вклад в развитие теории морального и физического воспитания внёс английский ученый Ричард Малкастер. В работе "Исследование всех обстоятельств, обязательных в деле обучения детей, идёт ли речь о воспитании духа или тела" автор трактует упражнения и игры как "продукт участия в потреблении культурных благ, с помощью которого можно вести ничем другим не заменимую подготовку подрастающего поколения". Особый интерес представляет мысль о необходимости выбора движений в соответствии с поставленной целью.

Великий чешский педагог эпохи Возрождения Я.А. Коменский на основе собственного опыта пришёл к пониманию необходимости физического воспитания детей с самого раннего детства. В "Очерке материнской школы" он пишет: "... чему бы мы ни хотели научить человека на его пользу в течение всей жизни, – всё это должно быть преподано ему в этой первой школе".

Отмечая важность элементов подражания в раннем детстве ("... дети – это обезьянки: что бы они ни видели – хорошее или дурное, они стремятся этому подражать даже без всякого внешнего побуждения"), педагог предупреждает, что "нужно примеры сопровождать

наставлениями и правилами жизни для того, чтобы исправлять, дополнять и укреплять поражение".

Подчёркивая важность процесса обучения, Я.А. Коменский пишет: "Человек со стороны тела создан для труда. Но мы видим, что вместе с ним рождается только способность к этому: человека нужно постепенно учить и сидеть, и ходить, и двигать руками для работы". И начинать такое обучение нужно уже в "материнской школе", то есть с момента рождения человека, так как "мягкий воск можно лепить, придавая ему новую форму, но если он затвердеет, то его легче обратить в порошок... Ибо как только начинают действовать внешние чувства, человеческий дух ни в коем случае не может оставаться в покое, и даже не может выдержаться, чтобы не занять себя полезными делами...". Коменский предупреждает о вреде умственных перегрузок детей, считая, что "мы страдаем той болезнью, перешедшей к нам от прародителей, что, оставив в стороне дерево жизни, мы беспорядочно стремимся к одному только древу познания", и выдвигает требование о соблюдении ритмичности в чередовании труда и отдыха с использованием физических упражнений. Он считает, что в игре раскрывается и формируется характер ребёнка: "... побеждай в игре храбростью, а не обманом ... с кем бы и в каком бы возбуждённом состоянии ты ни боролся, старайся, чтобы игра до конца не превращалась в издевательство или в драку".

В основу теоретической концепции физического воспитания английского философа и педагога Джона Локка была заложена теория Ювенала "В здоровом теле – здоровый дух". Локк считает, что главное в воспитании ребёнка – профилактика заболеваемости. Его "рассуждения о здоровье" относятся не к тому, что должен врач делать с больным и хилым ребёнком, а к тому, что должны делать родители, не обращаясь к помощи медицины для оберегания и для укрепления здоровой или меньшей мере не болезненной конституции своих детей».

В работе "Мысли о воспитании" Локк предлагает комплекс закаливающих процедур: "первое, о чём следует заботиться, – это чтобы дети ни зимою, ни летом не одевались и не прикрывались слишком тепло". Он советует "обмывать ему (ребёнку) ежедневно ноги холодной водой, а обувь делать настолько тонкой, чтобы она промокала и пропускала воду". И приучать воспитанника к этой процедуре следует тогда, "когда он... совсем мал и очень нежен". Причём начинать процедуры Локк советует "... весною, с тепловатой водой, и переходя постепенно ко всё более холодной..." и предупреждает, "чтобы перемена от обычного образа жизни достигалась мягкими и нечувствительными переходами".

Джон Локк разработал своеобразно рацион питания ребёнка. В частности он предлагал "... до двух или трёхлетнего возраста вовсе не давать ему мяса ..." (или не чаще одного раза в день), рекомендовал "давать детям молоко, молочный суп, кашу на воде, овсянку, очень мало приправленные сахаром", справедливо считая, что умеренность в пище необходима для здоровья и работы.

Большое внимание Локк уделял активному отдыху ребёнка, считая, что "отдых и развлечение ... не есть праздность, а снятие нагрузки с утомленного тела путём выбора нового направления в нашей деятельности".

Своеобразная, но совершенно не согласующаяся с психическими и анатомо-физиологическими особенностями развития детей, теория была выдвинута французским философом Ж.Ж. Руссо. Он считал, что преимущественно физическое воспитание должно осуществляться в первый период жизни ребёнка – с момента рождения и до двух лет, отводя наиболее важный для развития физических качеств период его жизни (от двух до двенадцати лет) для развития "внешних сил" и трудового воспитания.

Но в то же время в работе "Эмиль или о воспитании" Руссо высказывает очень оригинальную мысль об обучении детей упражнениям: "Упражняйте же не столько силы, но и все чувства, ими управляющие ... Употребляйте силу лишь после того, как рассчитаете сопро-

тивление; поступайте всегда так, чтобы оценка результатов предшествовала употреблению средств. Покажите ребёнку, как выгодно никогда не делать недостаточных или излишних усилий. Если вы не приучите его предвидеть таким образом результат его движений и путём опыта исправлять ошибки, то не ясно ли, что чем больше он будет действовать, тем станет рассудительнее?". Таким образом, автор считает, что главное в процессе обучения не естественные, механические, а осознанные, рационально выполняемые движения.

В конце XVIII – начале XIX в.в. ведущие представители зарубежной педагогической мысли не раз обращались к проблемам обучения физическим упражнениям, но все они затрагивают вопросы физического воспитания детей дошкольного возраста. Вместе с тем, определённый интерес представляет работа И.Г. Песталоцци "Элементарная гимнастика", в которой автор сгруппировал составленные им вольные упражнения аналитическим способом. По его мнению, естественные движения детей и подвижные игры представляют собой упражнения для суставов и служат "наводящим" средством, при помощи которого можно облегчить здоровое функционирование внутренних органов, приобретение правильной осанки, усвоение ими комплексных упражнений. С помощью физических упражнений он хотел добиться преобладания волевых качеств над инстинктами. Существенный вклад в развитие теории и практики физического воспитания внесли представители педагогического движения "филантропизм". Сторонники "нового воспитания" выделили три группы движений: игры, практические упражнения для развития сноровки рук, собственно физические упражнения, акцентируя внимание на народных и детских играх. Филантрописты классифицировали игры по принципу воздействия на детей: развивающие сообразительность и рассудительность, внимание, память, воображение, умственные способности, вкус. Один из виднейших представителей этого течения – Гутс-Мутс – выпустил сборник, включающий 105 подвижных игр.

В XIX веке реформаторская педагогика была представлена именами многих талантливых теоретиков и практиков. Интересные мысли по проблеме физического воспитания ребёнка высказали Г. Шаррельман и Ф. Гансберг. Они теоретически обосновали лично-ориентированную педагогику, оптимально благоприятствующую свободному, ничем не стесненному раскрытию духовных и физических ресурсов индивидуальности ребёнка, считая эталоном его деятельности свободное творчество.

Английский философ-позитивист Г. Спенсер выступал против умственного переутомления детей, считая, что в конечном итоге оно ведёт к вырождению нации и, предлагая в целях воспитания здорового образа жизни максимально использовать в режиме для ребёнка физические упражнения.

1.2. Формирование основ здорового образа жизни в России

Литературные источники, археологические находки, памятники древней культуры свидетельствуют о том, что на протяжении многих столетий физическое воспитание в России имело лишь трудовую и военизированную направленность. "Игрища" и упражнения военно-прикладного характера являлись основной формой физической культуры.

Первое упоминание о необходимости передачи накопленных знаний от отца к сыну, рассчитанных на склонность детей к подражанию, встречаются в "Поучении" Владимира Мономаха: "Что подлежало делать отроку моему, то сам делал – на войне и на охоте, ночью в жару и стужу, не давая себе покоя". Мономах призывал к обучению "тела подчинению": "Пусть не застанет вас солнце в постели", – писал князь, – "не забывайте того хорошего, что вы умеете, а чего не умеете, тому учитесь".

О гигиенических аспектах воспитания подрастающего поколения детей впервые упоминается в "Домострое". В нём давались рекомендации о режиме дня детей, о правилах поведения и гигиены питания. В частности, автор считал, что сон не должен продолжаться более шести часов. Интересен тот факт, что правила поведения относились как к мальчикам, так и к девочкам. В свободное от дел время детям рекомендовалось "отрады ради" играть в полезные для их физического развития игры, считая их педагогически целесообразными для общего развития ребёнка (К. Истомин).

Симеон Полоцкий в работе «Обед душевный и вечера душевная» акцентирует внимание на формировании психического здоровья ребенка, справедливо считая, что оно зависит от окружения ребенка и отношения взрослых к нему: «С праведным будешь праведным, с человеком невинным будешь невинный и со строптивым развратишься». Он считает, что обучать детей следует с «первого семилетия», так как «что юные видят впервые, к тому при-сматриваются с большим удивлением и твердо содержат это в памяти».

Первое упоминание о необходимости умственного, нравственного и физического воспитания встречается в работе Епифания Славинецкого "Гражданство обычаев детских". Автор описывает распорядок дня, выдвигает требования к одежде, даёт подробнейшие указания о правилах поведения ребёнка в обществе. Уделяя большое внимание проблеме детской игры, Славинецкий посвящает ей раздел "О игрании", в котором он призывает детей активно использовать подсобный материал (мячи, кубики и.д.) и включают элементы подражания. Автор справедливо считает, что в игре развиваются не только физические, но и моральные качества. В частности, он рекомендует детям не играть со слабыми, или "егда с неумеющими играя, ещё не может всегда побеждать, даси им времени победити тя". И никогда не хвалиться перед побеждёнными.

Таким образом, первая попытка теоретически осмыслить и проанализировать физкультурные упражнения с психолого-педагогической точки зрения была сделана в России лишь в XVII веке.

В XVIII веке по инициативе Петра I были открыты первые государственные учебные заведения, где в качестве самостоятельного предмета было введено физическое воспитание. И.И. Бецкой придавал большое значение физическому воспитанию и здоровому образу жизни, главными средствами которого он считал чистый воздух и "увеселения невинными забавами, чтобы мысли всегда в ободрение приводить, искореняя всё, что скукою, задумчивостью и прискорбием назваться может". Им было составлено "Краткое наставление, выбранное из лучших авторов с некоторыми физическими примечаниями о воспитании детей от рождения их до юношества".

М.В. Ломоносов в работе «О сохранении и размножении российского народа» сделал попытку рассмотреть проблему деторождения и смертности в первый год жизни. Он выделил две «причины безвременного и незрелого рождения» ребенка: неравное супружество и «несогласия, споры и драки», вредящие плоду зачатному». Но даже у родившегося здоровым ребенка было немного шансов выжить: отсутствие медицинской помощи, инфекции, крещение в ледяной воде приводили к тому, что «на всякий год доставалось смерти в участие по сту тысяч младенцев не свыше трех лет». Интересен опыт воспитания великого князя Александра, внука Екатерины II. Приводим цитаты из переписки Екатерины с Ф.М. Гриммом. Первое, с чего царица начала воспитание двухлетнего внука – это закаливание («теперь ухаживают за его телом, не стесняя этого тела ни швами, ни теплом, ни холодом и ничем чопорным»). Она справедливо считала, что «нужно, чтоб голова ребенка была развита прежде, чем станут набивать ее хламом прошедшего, и из этого хлама надо строго разбирать то, что ему сообщать». Екатерина считала, что в обучении ребенка должно быть две цели: «одна – раскрыть ум для внешних впечатлений, другая – возвысить душу, образуя сердце». Результатом ее трудов было то, что юный наследник Российского престола уже на четвертом году жизни мог фехтовать, ездить верхом, рисовать, писать знал несколько языков и т.д. Но, к сожалению, широкого распространения опыт императрицы не получил.

И.И. Бецкой («Генеральное учреждение о воспитании обоего пола юношества») еще раз подчеркнул необходимость обучения детей обоего пола, начиная с пятилетнего возраста: «в те самые годы начинает дитя приходить в познание из неведения». В работе «Генеральный план императорского воспитательного дома» он отмечает необходимость в естественных для детей движениях и говорит, что «кто в сем (в движении) оказывает запрещение или насилие, тот без сомнения их губит. Того для не токмо позволять им быть в невинных забавах по своей воле, но и всеми способами побуждать их к оным». Но наиболее полезными для организма детей И.И. Бецкой считает «упражнения в натягивании лука». В возрасте от рождения до пяти лет он рекомендует «содержать их (детей) всегда в такой вольности, чтоб могли иметь желаемую веселость, которая им нужна для здоровья и возраста». «Употребление лекарств без необходимой нужды вредно», а если ребенок заболел, то рекомендуется «воздерживать его от пищи, давать пить чистой воды понемногу и гулять на свежем воздухе, что для них всего здоровее». Будучи последователем Джона Локка, И.И. Бецкой повторяет его мысли о том, что ребенку необходимо спать на жесткой постели, причем сон должен быть умеренным, следить за походкой и правильно сидеть, не спать на мягкой постели, закаливать детей на свежем воздухе, не кутая их при одевании на прогулку, не переедать, соблюдать основные гигиенические требования.

Н.И. Новиков в работе «О воспитании и наставлении детей» дает определение здоровья: «здоровье и крепкое сложение тела весьма споспешествуют нашему удовольствию и что в молодости лежит основание как здравия и крепости, так и слабости и болезней тела. ... первая главная часть воспитания, то есть попечение о теле, или должность родителей стараться о том, чтоб дети их имели здоровое и крепкое сложение тела. Сию часть воспитания называют ученые физическим воспитанием; а первая есть она потому, что образование тела и тогда уже нужно, когда иное образование не имеет еще места». Н.И. Новиков считал необходимым выделить три вида воспитания – «физическое, нравственное и разумное». Он говорил: «Воспитывай детей своих счастливыми людьми и полезными гражданами». В области физического воспитания Н.И. Новиков первым из отечественных педагогов разработал основы методики физического воспитания детей. Он отметил, что любое движение может быть не только полезным, но и вредным, «когда оно часто и неумеренно употребляется так, как и всякое слишком сильное движение вообще». И именно поэтому не все игры полезны для здоровья детей. В правилах, разработанных Н.И. Новиковым, педагогу рекомендуется «остерегаться подавать детям ложные или не довольно точно определенные понятия», «не

учить детей ничему такому, чего они по возрасту своему или недостатку других предполагаемых при том познаний разуместь не могут». Но самое главное, по его мнению, научить детей «здоровье и крепость тела ценить выше богатства и красоты».

В середине XIX века в России, после ряда реформ в области системы образования, в периодической печати появились критические заметки по поводу домашнего воспитания: "нельзя без прискорбия видеть, что воспитание нашего юношества в руках иностранцев, часто оно вверяется у нас бродягам...".

А.С. Пушкин в заметках "О народном образовании" пишет: "В России домашнее воспитание есть самое недостаточное, самое безнравственное: ребёнок окружён одними холопами, видит одни грустные примеры, своевольничает или рабствует...".

Общественно-экономическая ситуация 60-х годов XIX века вызвала необходимость реорганизации народного образования. Реформа коснулась всех ступеней системы народного образования и в первую очередь – начального образования, ставшего всеобщим, бессловным. И именно в этот период впервые задачи просвещения были поставлены в тесной связи с дошкольным воспитанием и обучением.

Основная идея реформы состояла в гуманизации образования, целью которого должно было стать развитие личности ребенка.

В России в 1860-1890 гг. на основе европейской практики организации фребелевских дошкольных учреждений были созданы первые детские сады в Москве, Туле, Санкт-Петербурге и т.д. С 1894 года открыты Санкт-Петербургские Фребелевские курсы по подготовке специалистов для работы в дошкольных учреждениях. И к 1900 году в России уже появились детские сады различных типов: 1) частные платные детские сады; 2) детские сады, открываемые при низших и средних учебных заведениях; бесплатные (народные детские сады).

Разработка теории русской семейной и дошкольной педагогики явилась результатом творческих усилий классиков русской педагогики и специалистов дошкольного воспитания.

Так, И.Ф. Богданович в книге "О воспитании юношества" сформулировал национально-образовательные задачи воспитания детей в семье от младенчества до юношеских лет.

П.Н. Енгальчев сделал попытку теоретически обосновать проблему воспитания здорового ребёнка. На основе педагогического опыта Дж. Локка и М. Монтеня он составил практические рекомендации по вопросам гигиены и изложил их в работе "О физическом и нравственном воспитании". "Совершенное счастье на свете состоит в том, чтобы иметь основательный разум, добродетель и доброе здоровье", – считал Енгальчев. В составленном им словаре физического и нравственного воспитания (раздел "Телодвижения") он рекомендует "уделять по одному часу или по два для телодвижения. Телесные движения есть существенное лекарство людям недеятельным". Он предлагает включать в занятия физическими упражнениями "прогулки пешком... беганье... танцы или пляску, бегание, не сходя с места, купание в воде, верховую езду, воланы, фехтование, скакание на одной ноге и прыганье на одном месте, с верёвкой или без верёвки". В целях профилактики заболеваний дыхательных органов рекомендуется "декламирование или сказание слова или речи, чтение возвышенным голосом и пение", причём повторять эти упражнения следует недолго, без излишней усталости, ...много раз в день».

Е.А. Покровский в работе "Значение детских игр в отношении воспитания и здоровья" даёт определение игры: "...игра есть действие, совершающееся без предвзятой цели, в силу одних только внутренних, физиолого-психических потребностей и побуждений, причём организм находит себе полное удовлетворение. Чем юнее животный организм, тем резче действия его носят в себе характер ... рефлекторных движений: ... чем подрастает животный организм, тем заметнее он стремится принять наиболее активное ... участие во внешнем

мире". По мере накопления опыта (в результате подражания более старшим детям) "в душе его возникает потребность анализа. От анализа ребёнок скоро переходит к творчеству".

И.А. Сикорский в работе "Педагогическое значение первого детства" отмечает огромную роль игр и забав в развитии абстрактного мышления и координированных движений "глаз для смотрения и движения, ног – для ходьбы".

Н.И. Пирогов в работе «Дневник старого врача» считает, что акцент в обучении и воспитании детей следует делать на самовоспитание. Критикуя Песталоцци и Фребеля, он отмечает, что не верит, «чтобы искусственные способы и систематическое их применение, предложенное этими педагогами, произвели благотворное действие на массы людей и на все общество. ... заставить, например, четырех -пятилетних детей играть в определенный час так, в другой иначе, осмыслять каждую игру и забаву – не значит ли действовать отрицательно, и систематически отрицательно, на свободу таких его действий, которые по существу и цели требуют наибольшей свободы?». Таким образом, Н.И. Пирогов первым из отечественных ученых сделал попытку обосновать возможность дошкольного образования, ориентированного на каждого ребенка.

Е.Н. Водовозова («Умственное и нравственное воспитание детей от первого проявления сознания до школьного возраста») отмечает опасность умственного переутомления детей, что «гибельно отражается на здоровье детей», и предлагает обратить внимание на «развитие психических сил». По ее мнению, «идеал воспитания – создать здорового человека с твердою волею, с сильным и великодушным характером, умственно и нравственно развитого». Е.Н. Водовозова считает, что обучение может принести пользу только в том случае, если у ребенка сформировалась привычка действовать так, а не иначе. И формировать полезные привычки следует с раннего детства.

Многие ведущие учёные XIX в. интересовались проблемой детской игры. Следуя идеям народности в воспитании, А.С. Симонович в экспериментальном детском саду предложил ввести подвижные игры, отражающие отдельные виды труда и быта народа и сопровождающиеся народными песнями. Е.И. Конради считала, что нельзя строго систематизировать игры. В игре на первом месте стоит деятельность ребёнка.

Но подлинно научный вклад в теоретическое и научно-методическое обоснование процесса воспитания детей внёс врач, анатом и педагог П.Ф. Лесгафт. В своей педагогической деятельности он широко применял теорию психофизиологического монизма. Согласно этой теории, "умственный рост и развитие требуют соответствующего физического развития".

В физическом и духовном развитии ребёнка П.Ф. Лесгафт придавал решающее значение процессу воспитания. Он считал, что воспитание порождает индивидуальные различия, и в первые семь лет жизни семья даёт ребёнку именно то, чего не могут дать общественные дошкольные учреждения. П.Ф. Лесгафт утверждает, что только темперамент человека, то есть сила и быстрота его проявления, является наследственными.

П.Ф. Лесгафт предложил оригинальную систему физического образования, связав её с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием: "Деятельность всех органов человеческого тела, а вместе с этим форма и объём их увеличиваются, если они постоянно и последовательно возбуждаются к этому и если приход всех составных частей органов соответствует расходу. Только при гармоническом развитии всех органов человек в состоянии совершенствовать и производить наибольшую работу при наименьшей трате материалов и силы", – так сформулировал он два закона применительно к физическому воспитанию: закон постепенности и закон гармонии.

Автор считает, что дети в процессе физического воспитания должны "сознательно относиться к своим движениям. Ребёнок должен научиться управлять своими движениями, руководствуясь своими ощущениями, связанными с мышечной деятельностью". Именно в решении этих задач и должно проявиться подлинное мастерство педагога.

На рубеже конца XX – начала XXI века система образования во всем мире претерпевает существенные изменения, переживает кризис, поскольку в той или иной мере обнаруживается ее несоответствие современным требованиям цивилизации (Ph.H.Goobs, 1985; W. Mitter, 1987; J.F. Sallis, T.L. McKenzie, 1991; L.Cohen Harold, 1996; O. Leila, J. Toivo, 1997). Социальные, экономические и идеологические изменения, происходящие в обществе, не могут оставить без изменений и систему дошкольного образования.

В России система дошкольного образования за последние десять лет также подверглась значительным изменениям. В настоящее время в детских садах разворачивается работа по освоению разнообразных вариативных программ. Педагоги с интересом овладевают программами нового поколения. Организация деятельности дошкольных образовательных учреждений по освоению новых программ становится все более эффективной, позитивно влияя в целом на развитие системы дошкольного образования.

С трех лет, когда ребенок попадает в дошкольное учреждение, роль этого учреждения в учебно-воспитательном процессе, как участника непрерывного образовательного процесса «дошкольное учреждение – школа – вуз», становится особо значимой. Основные функции дошкольного учреждения определены «Временным положением о дошкольном учреждении (1991):

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечение интеллектуального и личностного развития ребенка;
- забота об эмоциональном благополучии каждого ребенка;
- взаимодействие с семьей для обеспечения полноценного развития ребенка.

Следует подчеркнуть, что задачи и функции дошкольного учреждения, сформулированные в Положении, основаны на отношении к дошкольному возрасту как к уникальному периоду развития личности. По признанию специалистов всего мира период от рождения до поступления в школу является наиболее стремительным в развитии ребенка этапом первоначального формирования физических и психических качеств, необходимых человеку в течение всей последующей жизни; качеств и свойств, делающих его человеком. Отношение государства и общества к детям всегда является тем самым критерием, который отражает, насколько общество готово обеспечить свое будущее (Р.Б. Стеркина, 1999).

В настоящее время дошкольным учреждениям предоставлено право применять вариативные программы. К программам нового поколения относятся программы, рекомендованные Министерством РФ к использованию, построенные на принципе личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком. Наиболее известные из них – это: «Радуга» (лаборатория дошкольного воспитания Института общего образования РФ под руководством Т.Н. Дороновой; 1989); «Здоровье» (В.Г. Алямовская, Нижний Новгород; 1993); «Развитие» (лаборатория способностей и творчества РАО под руководством Л.А. Венгера; 1994); «Детство» (В.И. Логинова, Санкт-Петербург; 1995); «Истоки» (Научно-исследовательский центр «Дошкольное детство» им. А.В. Запорожца; 1997) и др.

Основными компонентами любой программы являются построение режима и место игры в детском саду, гигиенические условия организации жизни, занятий и всех детских видов деятельности, профилактика заболеваний.

Анализ наиболее распространенных программ позволяет выделить ряд направлений в деятельности ДОО, обеспечивающих решение задач, выдвигаемых той или иной программой:

- здоровый образ жизни (охрана, укрепление здоровья детей и формирование у них привычки к здоровому образу жизни);
- психическое развитие ребенка (развитие основных психических процессов: мышления, внимания, памяти, воображения, восприятия, речи); формирование нравственных качеств и черт личности;

- освоение различных видов деятельности (освоение трудовой, игровой, учебной, художественной, музыкальной, двигательной деятельности);
- воспитание физических качеств и формирование комплекса жизненно важных и необходимых практических умений и навыков;
- гуманное отношение к окружающему миру; развитие общественной направленности личности ребенка.

К сожалению, решение задач развития умственных и психических качеств детей авторы большинства действующих в дошкольных образовательных учреждениях программ возлагают на различные виды учебно- воспитательной деятельности, не связанные с физическим воспитанием. Более того, Л.А. Венгер (программа "Одаренный ребенок", 1994), говоря об умственном развитии одаренных 5-7-летних детей, прямо говорит об отсутствии необходимости развития основных психических процессов ребенка на занятиях по физической культуре.

Но практически все вышеперечисленные программы не уделяют должного внимания физическому воспитанию, предлагая стандартный набор средств, среди которых: основные движения, упражнения для развития физических качеств, подвижные игры; в старшей и подготовительной группах рекомендуются упражнения и элементы спортивных игр (баскетбола, футбола, хоккея, бадминтона, настольного тенниса, городков). Следует подчеркнуть, что в рекомендациях по организации физкультурных занятий делается акцент не на обучающую, а на игровую форму их проведения.

Цели и задачи физического воспитания как в отечественных, так и в зарубежных дошкольных учебных заведениях в большинстве случаев совпадают. Так, в Канаде и США (J.F. Sallis, T.L. McKenzie, 1991; C. Bouchard, R. Shephard, T. Stephens, B. McPherson, 1994; L.Cohen Harold, 1996; N.C. Steffens, R. Bergler, 1996) полагают, что главной целью физического воспитания в дошкольном периоде является содействие гармоничному развитию ребенка. При этом физическое воспитание должно способствовать психомоторному, умственному и эмоциональному развитию ребенка.

Ученые и практики Финляндии полагают, что занятия физическими упражнениями также должны способствовать совершенствованию двигательной координации и основных двигательных умений и навыков, но внимание акцентируется на развитии инициативы, любознательности и самооценки выполняемых движений (O. Leila, J. Toivo, 1997).

Обращает на себя внимание и большое разнообразие используемых физических упражнений: гимнастика, подвижные игры, бег, прыжки, метания, элементы простейших спортивных игр. В ряде стран используются и нетрадиционные виды физических упражнений, например: прыжки на батуте (Чехия), игры с элементами толкания (Япония), развлекательное ориентирование (Финляндия), некоторые виды единоборств (Япония, Корея) и национальные игры и развлечения (J. Doroszewski, 1997; J. Jap, 1997; Suk Shim Moon, 1994 и др.).

В странах Азии (Suk Shim Moon, 1994; J. Jap, 1997) занятия по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях решают две основные и взаимосвязанные задачи – физическое и умственное развитие детей. Кроме того, большое внимание уделяется социальному развитию и формированию интереса к активному образу жизни.

Таким образом, в настоящее время как отечественными, так и зарубежными учеными ведется поиск новых форм и методов, способствующих решению проблемы воспитания детей дошкольного возраста, направленной на охрану и укрепление здоровья ребенка, повышение двигательной активности, развитие его физических и психических качеств. Проблему оздоровления детей средствами физического воспитания в настоящее время пытаются решить совместными усилиями медики и педагоги.

1.3. Современные концепции здоровьесберегающих педагогических технологий

Здоровье детей, формируемое под влиянием ряда факторов, во многом детерминировано социальными факторами. Г.И. Царегородцев (1973) считает, что здоровье человека более чем на 50 % зависит от образа жизни, на 20-25 % – от окружающей среды и на столько же – от наследственности и системы здравоохранения. Он отмечает как ведущие факторы режим дня, экологию, внутреннюю среду помещений, организацию физического воспитания, медико-санитарную помощь и т.д. Но прежде чем говорить о формировании здорового образа жизни следует, как считают многие ученые, прийти к единому мнению в определении понятия "здоровье".

Несмотря на большое количество дефиниций, разноречивый подход к определению этого понятия учитывается то, что наиболее актуальным в настоящее время является уточнение содержания понятия "здоровье", изучение закономерностей его изменения в процессе индивидуального развития, определение в связи с этим роли конкретных задач и объема средств физической культуры на различных этапах онтогенеза (Ю.П. Лисицын., А.В. Сахно, 1989).

Часть авторов связывает здоровье со способностью человека приспосабливаться к воздействию окружающей среды (Г.И. Царегородцев, 1973 и др.), другие понимают его как величину резервных мощностей основных функциональных систем организма (С.М. Громбах., 1973 и др.).

Всемирная организация здравоохранения определяет здоровье как "состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов".

По определению Г.И. Царегородцева (1973) здоровье – это состояние оптимального функционирования организма, позволяющее ему наилучшим образом выполнять свои видоспецифические социальные функции.

Более широкое понимание категории "здоровья" включает в себя способность к выполнению не только психобиологических, но и социальных функций. Академик В.П. Казначеев (1983) определяет здоровье "как процесс сохранения и развития физиологических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни".

В то же время имеются принципиально иные подходы к определению здоровья, при которых оно рассматривается как понятие статическое, характеризующееся комплексом демографических показателей. Такие принципиальные различия в определении понятия "здоровья" обусловлены наличием разных объектов изучения: в одном случае изучается здоровье на индивидуальном уровне, а в другом – на популяционном.

Таким образом, здоровье индивидуума необходимо трактовать как динамический процесс и как категорию социальную.

Исходя из концепции "человек в потоке информации", И.И. Брехман (1990) определяет здоровье человека "как способность сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации".

В рамках этой теории выделяются основные факторы здоровья: сознание, движение, питание и лекарства для здоровых.

А.Г. Сухарев (1976, 1991) считает, что основной путь укрепления здоровья детей и подростков – создание благоприятных социально-экономических условий, уделяя при этом

особую роль физическому воспитанию. Им была сформулирована концепция укрепления здоровья средствами физического воспитания, которая предполагает:

- повышение при рациональном физическом воспитании неспецифической устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды, а, следовательно, снижение заболеваемости;
- стимулирование процесса роста и гармоническое развитие, благотворно отражающееся на созревании и функциональном совершенствовании ведущих систем организма, повышении его биологической надежности;
- совершенствование реакций терморегуляции и закаливания организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- своевременное формирование двигательного анализатора и развитие резервных возможностей организма, то есть, повышение физической работоспособности;
- нормализация деятельности отдельных органов и функциональных систем, а также коррекция врожденных или приобретенных дефектов физического развития;
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Но падение уровня жизни, ухудшение общедоступной медицинской помощи, отмечаемые в последнее время, не дают основания ожидать позитивных сдвигов, если не будут приняты радикальные меры по охране здоровья и профилактике заболеваемости детей. Наиболее целесообразно начинать такую работу в дошкольных учреждениях, так как именно там условия, в которых находится ребенок, позволяют активно прививать основы культуры здорового образа жизни и физической культуры оздоровительной направленности.

Это утверждение тем более верно, что состояние здоровья детей в настоящее время оценивается исследователями как неудовлетворительное. Заболеваемость детей, посещающих детские дошкольные учреждения, продолжает оставаться высокой и имеет тенденцию к увеличению (Т.А. Вакулина, 1993).

Оценивать уровень здоровья детей общепринято по 4 критериям:

- 1) наличие хронических заболеваний;
- 2) уровень физического и нервно-психического развития;
- 3) уровень функционального состояния;
- 4) степень сопротивляемости организма (о которой судят чаще всего по заболеваемости).

Наряду с этим И.В. Шаркевич и др. (2000) предложили следующее определение уровня здоровья, которое включает в себя:

- 1) физическую подготовленность;
- 2) функциональное состояние;
- 3) перенесенные заболевания;
- 4) физическое развитие;
- 5) физическую работоспособность.

А.Г. Сухарев (1991) утверждает, что формирование здоровья ребенка – динамический процесс и категория биосоциально управляемая, то есть, на него можно целенаправленно воздействовать средствами физического воспитания и достигать определенного эффекта. Ставится задача не только конкретного воздействия на организм ребенка, но, что является, на наш взгляд, немаловажным, формирование у него стойких мотиваций к воспитанию здорового образа жизни.

И действительно, дошкольный период детства является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем, так как 40 % заболеваний у взрослых были “заложены” в детском возрасте, в 5-6 лет.

В связи с этим получение новых и углубление имеющихся знаний об организме ребенка, его жизнедеятельности и условиях адаптации к окружающей среде на основе фундаментальных исследований соответствует главным задачам дальнейшего развития здравоохранения и медицинской науки в Российской Федерации в XXI веке.

В последние годы наблюдается тенденция увеличения количества детей, имеющих недостатки в физическом и психическом развитии. Проблема рождения здорового ребенка, его воспитания и обучения вышла за рамки медицинской и превратилась в социальную (Е.Н. Вавилова, 1986; Н.М. Амосов, 1987; Ю.П. Лисицын, 1982; 1988; Ю.П. Лисицын, А.В. Сахно, 1988; Ю.Ф. Змановский, 1989; 1990; 1995; И.А. Аршавский, 1990; О.В. Выголова, Е.П. Кокорина, 1995; А.Н. Пивоваров и соавт., 1996; Р.О. Яркова, 1997; В.Н. Волков, 1998 и др.).

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей абсолютно здоровых (с 23,2 % до 15,1 %) и увеличилось число детей, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 % до 67,6 %) и хронические заболевания (с 15,9 % до 17,3 %). Так, анализ заболеваемости детей дошкольного возраста показывает, что первое место занимают болезни органов дыхания (уровень заболеваемости острыми респираторными инфекциями высок – 60-70 %), на втором месте стоят паразитарные и инфекционные болезни, а затем – аллергические заболевания и болезни органов пищеварения (А.Г. Сухарев, 1991).

Считается, что большое влияние на уровень здоровья детей оказывает окружающая среда, семья и образ жизни (А.Г. Щедрина, 1989; Н.М. Амосов и соавт., 1990; А. Rougemont, 1992; Suk Shim Moon, 1994; N.C. Steffens, R. Bergler, 1996; В.Л. Ярославцев, 1996; Н.М. Амосов, 1998; О.С. Шнейдер, 1999 и др.). Ведь именно в этот период развития происходят решающие процессы формирования человеческой личности. На протяжении первых лет жизни ребенок проходит огромный путь физического и духовного совершенствования. Именно в дошкольном возрасте формируется общая выносливость и работоспособность, память, внимание и другие физические и психические способности необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Кроме социально-экономических факторов, влияющих на становление здоровья детей этого возраста (Ю.Г. Григорьян, 1989; Л.И. Лубышева, 1992; В.Д. Чепик, 1995; Н.И. Пономарев, 1996; В.П. Тимофеев, З.В. Семкина, 1996; В.И. Жолдак, 1998; и др.), огромное воздействие на них оказывают факторы экологические.

Целый ряд исследований в настоящее время посвящён проблемам влияния факторов окружающей среды на здоровье подрастающего поколения. По мнению Р.Н. Болховских, В.Б. Карпенко, А.В. Логвинова (1997) двигательную активность детей необходимо строить, исходя из климатических и местных условий. При этом важно учитывать, что на возрастную динамику физических качеств помимо наследственных факторов существенное влияние оказывает социо-экологическая среда, включающая в себя биоэкологические особенности региона, уровень антропогенного воздействия на среду, а также социальные факторы (Н.В. Русаков, А.Х. Турьянов, 1996; С.С. Самонина, 1996; А.П. Щербо, 1996; Н.И. Косякова, 1997; Н.Н. Родзевич, 1997 и др.).

Ряд авторов подчеркивает, что существует прямая зависимость уровня респираторных заболеваний, аллергии, анемии, угнетения иммунной системы у детей от степени загрязнения атмосферного воздуха и других неблагоприятных условий среды (Г.Г. Бральнина, 1995; В.Ф. Горбич, В.П. Воронов, 1995; О.И. Пикуза и соавт., 1995; В.П. Осотова, 1996; В.П. Тимофеев, З.В. Семкина, 1996; В.Ф. Горбич и соавт., 1997; Н.И. Косякова, 1997; Н.Н. Родзевич, 1997; С.Б. Слезкина и соавт., 1997 и др.).

В 1995 году Э.П. Касаткина выдвинула предположение о том, что ухудшение экологической обстановки в стране отражается на фундаментальном состоянии эндокринной

системы детей, прежде всего – щитовидной железы, и это уже в ближайшие годы может изменить показатели физического, полового, интеллектуального развития детей и здоровья населения страны (Э.П. Касаткина, 1995). И уже в 1999 году, на V конгрессе педиатров России акцентируется внимание на децелирации населения, то есть, на том, что в России за последние 10 лет стало в четыре раза больше низкорослых детей, и было отмечено, что состояние здоровья детей за последнее время значительно ухудшилось.

Данное положение подтверждается и нашими исследованиями. В процессе исследования проведен анализ весо-ростовых показателей за последнее десятилетие. За основу взяты шкалы индивидуальной оценки физического развития дошкольников г. Волгограда, разработанные и опубликованные В.Ю. Давыдовым в 1990 (рис. 1).

Оценка данных длины тела мальчиков в 2000 году составила (по шкале В.Ю. Давыдова) 4 балла во всех возрастных группах, в 2004 году – для детей 4 и 6-ти лет – 5 баллов и 5-ти лет – 4 балла. К 2008 году этот показатель заметно снизился, что просматривается на рис. 1, и оценивается во всех возрастных группах лишь на 3 балла. Аналогичные изменения наблюдаются и при измерении массы тела детей.

Огромное значение в сохранении укрепления здоровья имеет образ жизни ребёнка и его отношение к физической культуре. Вопросы здоровья детей и организации их жизни являются предметом многих исследований (Е.Н. Вавилова, 1981; 1986; Ю.П. Лисицын, 1982; 1988; Ю.П. Лисицын, А.В. Сахно, 1988; Ю.Ф. Змановский, 1989, 1990; 1993; 1995; А.Г. Щедрина, 1989; И.А. Аршавский, 1990; В.В. Фидельский, Р.И. Фидельская, 1995; Н.М. Амосов, 1998 и др).

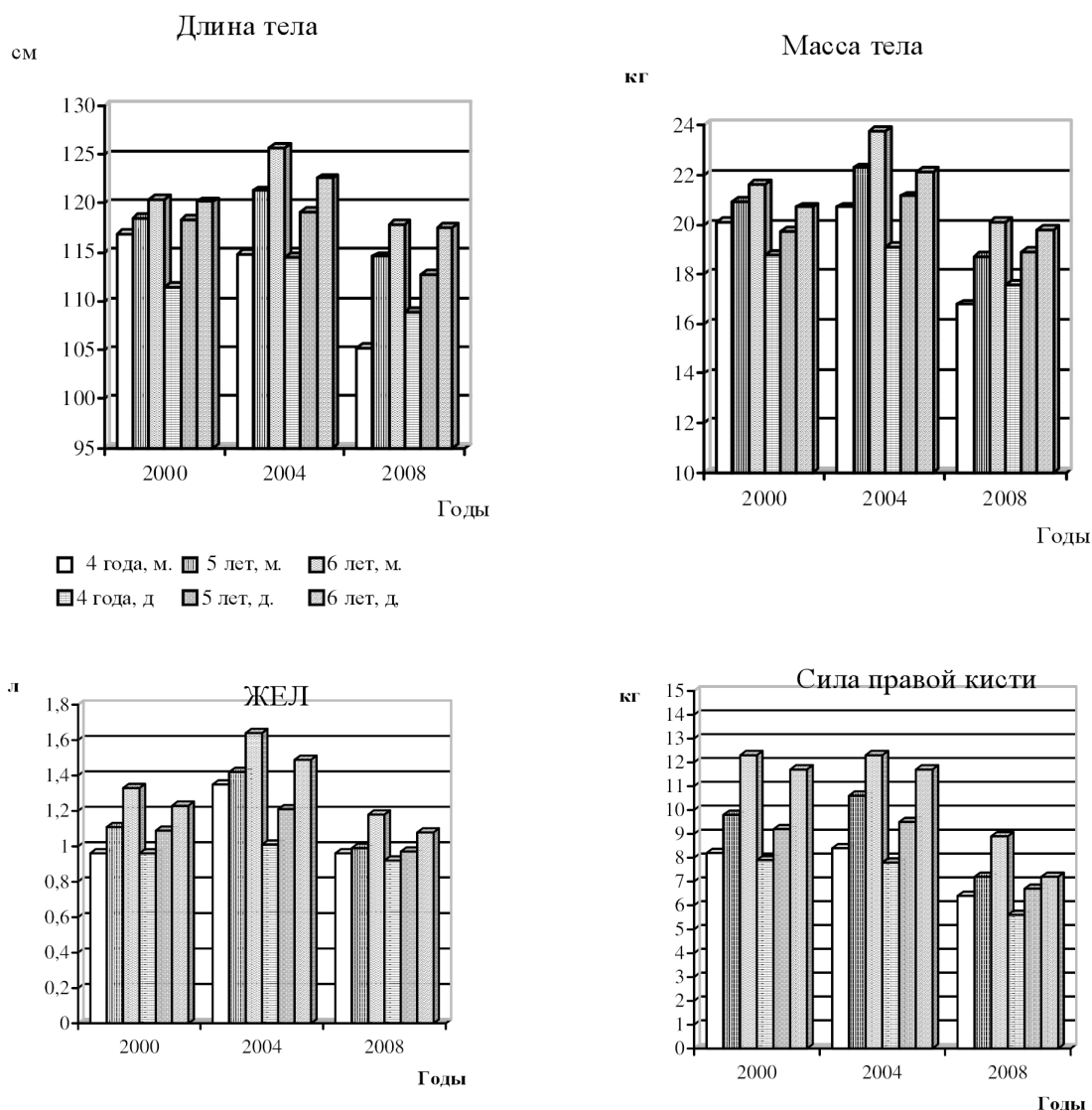


Рис. 1 Динамика морфо-функциональных показателей детей 4-6 лет г. Волгограда

В лаборатории возрастной физиологии установлена закономерность: жизнью организма, его ростом и его развитием правит двигательная активность. Двигаясь, организм и восполняет израсходованное. Он старается не просто “добрать” недостающее, вернуться к исходному состоянию, а обязательно накопить больше, чем истратил” (И. А. Аршавский, 1984, 1989). Физическое воспитание имеет огромное значение в воспитании ребенка, поскольку оно позволяет формировать уровень здоровья ребёнка и фундамент культуры будущего взрослого человека, в которые входят:

- положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закаливающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;
- познавательный интерес к физической культуре;
- начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, основы ритмики, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве, (играх, танцах и праздниках), культура поведения, самостоятельность;
- уровень физической подготовленности, соответствующий нормативам. Но, в то же время, официально существующие программы, согласно результатам исследований Э.С.

Вильчковского (1983), Г.П. Юрко (1983) и многих других, не могут обеспечить потребность дошкольников в движениях.

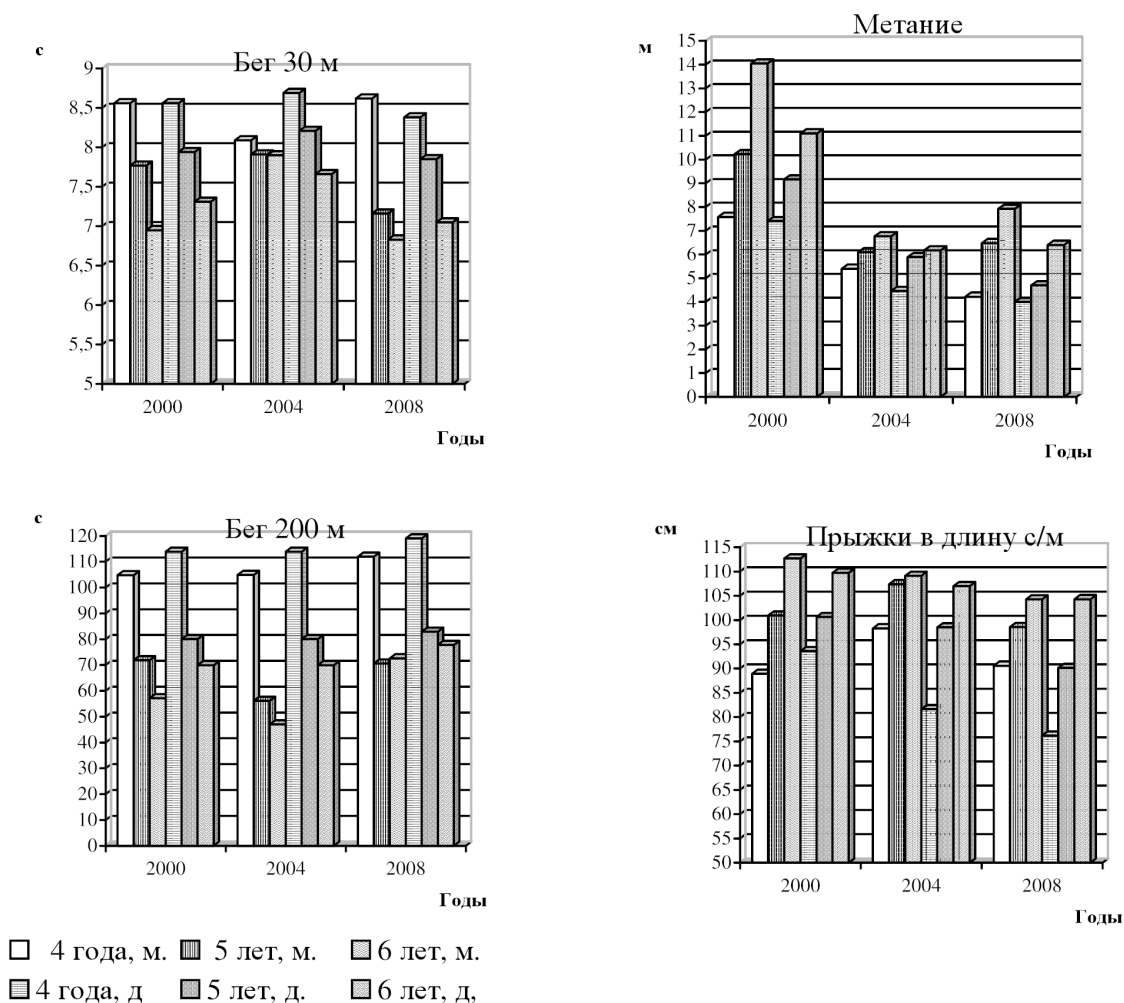


Рис. 2 Динамика показателей физической подготовленности детей 4-6 лет г. Волгограда с 2000 по 2008 гг.

Как показывает анализ данных тестирования дошкольников г. Волгограда за последние семь лет (рис. 1, 2), значительное отставание происходит практически по всем исследуемым параметрам.

В процессе исследования проведен анализ весо-ростовых показателей за последнее десятилетие. За основу взяты шкалы индивидуальной оценки физического развития дошкольников г. Волгограда, разработанные и опубликованные В.Ю. Давыдовым в 1990 (рис. 1).

Оценка данных длины тела мальчиков в 1994 году составила (по шкале В.Ю. Давыдова) 4 балла во всех возрастных группах, в 1996 году – для детей 4 и 6-ти лет – 5 баллов и 5-ти лет – 4 балла. К 2000 году этот показатель заметно снизился, что просматривается на рис. 1, и оценивается во всех возрастных группах лишь на 3 балла. Аналогичные изменения наблюдаются и при измерении массы тела детей.

Наблюдается тенденция к снижению показателя ЖЕЛ, динамометрии и, как следствие – результатов тестирования в беге на 200 м (выносливость) и метании мяча (скоростная сила), заметно снизились и результаты, показываемые дошкольниками в беге на короткие дистанции (рис. 2).

Таким образом, имеющиеся данные подтверждают гипотезу о том, что в настоящее время наметилось значительное ухудшение как в состоянии физического развития, так и в уровне физической подготовленности. Всё это ставит перед специалистами в области физической культуры, просвещения и медицины задачу по разработке научно обоснованных программ, «работающих» в сложных социально-экономических условиях, сложившихся за последнее десятилетие в России.

Подводя итог вышеизложенному, следует отметить, что проблема здорового образа жизни решается с тех пор, как человек начал осознавать себя как существо разумное, мыслящее. Анализ литературы показал, что в каждый исторический период менялось понятие о здоровье и подход к нему, но неоспоримым было то, что нет более важной и главной ценности, чем здоровье детей. А, следовательно, приоритет во всём должен быть отдан решению, в первую очередь, задач, связанных с их воспитанием и здоровьем, а именно: социально-экономического развития общества; воспитания и образования подрастающего поколения; оздоровления населения; развития физической культуры спорта и формирования здорового образа жизни.

Проблема здоровья дошкольников очень актуальна и в настоящий период времени. Экспериментально подтвержден тот факт, что состояние здоровья детей далеко не соответствует ни потребности, ни потенциальным возможностям нашего общества. В связи с этим делаются попытки решить вопросы проведения активной оздоровительной работы среди дошкольников с использованием в режиме дня всех естественных факторов внешней среды, повышения двигательной активности детей, обеспечения максимального пребывания их на открытом воздухе, рационального богатого витаминами питания, соблюдения санитарно-гигиенических требований.

Всё это ставит перед специалистами в области физической культуры, просвещения и медицины задачу по разработке научно обоснованных программ, «работающих» в сложных социально-экономических условиях, сложившихся за последнее десятилетие в России.

ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Особенности психического развития детей 4-6 лет

Проблема, становления растущего человека как личности занимает ведущую роль в исследованиях отечественных и зарубежных ученых и даже более того – составляет основание психологии (М.Я. Басов, , А.В. Запорожец, G. Rasch , J.C. Stanley).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.