Валеологическое образование – целенаправленный процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста способам укрепления и сохранения своего здоровья

Высавская О.А.,старший воспитатель, [o.h.a@ya.ru](mailto:o.h.a@ya.ru) ,МОУ НШ № 2, Россия Волгоград

Сырцова Е.А., инструктор по физической культуре, МОУ НШ № 2, Россия Волгоград

Валеология есть межнаучное направление познаний о здоровье человека, о путях его обеспечения, формирования и сохранения в конкретных условиях жизнедеятельности. Как совокупность знаний о здоровье и о здоровом образе жизни человека.Термин “валеология ” (от лат. valeo – здоровье, быть здоровым и греч. logos-учение,наука) И.И.Брехман (1987) определяет здоровье как “способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации”.

Основополагающей целью валеологии служит максимальное использование механизмов и резервов жизнедеятельности человека и поддержание на высоком уровне адаптации организма к условиям внутренней и среды. Цель определяется теоретической и практической направленностями. В теоретическом плане цель валеологии – изучение закономерностей поддержания здоровья, моделирование и достижение здорового образа жизни. В практическом плане цель валеологии можно видетьв разработке мер и определении условий для сохранения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: валеология, здоровье, человек.

Valeological education is a purposeful process of upbringing and teaching preschool children ways to strengthen and preserve their health

Vysavskaya O.A., senior educator, o.h.a@ya.ru ,MOE NSH No. 2, Russia Volgograd Syrtsova E.A., physical education instructor, MOE NSH No. 2, Russia Volgograd

Valeology is an interscientific direction of knowledge about human health, about the ways of its provision, formation and preservation in specific conditions of life. As a set of knowledge about health and about a healthy lifestyle of a person.The term “valeology" (from Lat. valeo – health, to be healthy and Greek logos-teaching, science) I.I.Brekhman (1987) defines health as “a person's ability to maintain age-appropriate stability of changes in quantitative and qualitative parameters of the triune flow of sensory, verbal and structural information.” The purpose of valeology is to maximize the use of mechanisms and reserves of human vital activity and to maintain a high level of adaptation of the organism to the conditions of the internal and external environment. Theoretically, the goal of valeology is to study the laws of maintaining health, modeling and achieving a healthy lifestyle. In practical terms, the goal of valeology can be seen in the development of measures and the definition of conditions for the Keywords : valeology, health,humanpreservation and promotion of health.

Введение

Валеология – это направление об управлении здоровьем индивида посредством оптимизации (оздоровления) его образа жизни. Основополагающие принципы валеологии - сохранение, повышение (укрепление) и формирование здоровья. Принцип формирования здоровья (связанный с педагогическим воздействием) является интегративным: его соблюдение обеспечивает человеку совершенствование механизмов сохранения и повышения адаптационных резервов своего организма путем целенаправленного оздоровления собственного образа жизни. Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста - это задача, которая может быть успешно осуществлена на основе интегрированного подхода с активным участием всех субъектов педагогического процесса: педагогов, сотрудников ДОУ, медицинских работников и родителей, как основа семейного вектора в воспитании детей.

Помимо вышеперечисленного, очевидно, что становление валеологической культуры человека обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим воздействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Каждому ребенку хочется быть сильным, бодрым, энергичным – бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть вместе со сверстниками во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Задача педагогов – научить их думать о своем здоровье, заботиться о нем, радоваться жизни, правильно распределяя и восполняя энергетические ресурсы организма.

Современная статистика свидетельствует: физиологически зрелыми сегодня рождается не более 10% детей, т.е. большинство сразу после рождения не готовы к физиологически полноценной жизни. Более того до 25-35% детей, приходящих в 1 класс, имеют физические недостатки или хронические заболевания. Необходимость воспитания валеологической культуры подчеркивают и исследования, подтверждающие, что здоровье человека лишь на 8-10% зависит от успехов здравоохранения и более чем на 50-60% от его образа жизни. Приведенные цифры заставляют задуматься о глубинных причинах приведенной статистики.

В связи с этим возникает уверенность, что воспитание валеологической культуры актуально уже в дошкольном возрасте. Что же такое валеологическая культура?

Под валеологической культурой ребенка мы понимаем совокупность нескольких компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, а так же самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской, психологической помощи и самопомощи.

Важно определить задачи валеологического образования в ДОУ:

1. Формировать осознанное отношение к здоровью как ведущей ценности и

мотивации к здоровому образу жизни.

2.  Накопить знания о здоровье, отработать практические умения и навыки, поддерживающие, укрепляющие и сохраняющие здоровье.

3.  Способствовать становлению валеологической компетентности ребенка как фазы готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях.

4.  Оказывать элементарную медицинскую, психологическую помощь и самопомощь.

Решение данных задач обуславливает необходимость осуществления деятельности направлении разработки внедрения актуальных программ по развитию у детей представлений о человеке, обществе и культуре, по экологическому образованию и воспитанию, приобщению детей к родной культуре; по формированию здорового образа жизни.

И.И. Мечников отмечал, что самое главное – научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного.

Выполнение задач валеологического воспитания и образования в ДОУ (от пробуждения интереса к ЗОЖ до формирования здоровьесберегающего поведения) может быть успешным при соблюдении принципов:

- принцип всеобщности требует работать со всеми детьми, как со здоровыми, так и с больными, вызывая у них стремление быть здоровыми в любых условиях.

- принцип целостного подхода к здоровью ребенка требует относиться к его организму как к единому целому, как к сложноорганизованной системе, т.е. необходимо комплексное воздействие на душу, тело и дух ребенка в целях сохранения их гармонии.

- принцип деятельностного подхода к сохранению, укреплению и повышению уровня телесного и духовного здоровья требует, чтобы все, что дается ребенку на занятиях, не только прослушивалось и просматривалось, но и проживалось вместе с педагогом.

- принцип гуманизма и альтруизма ориентирует педагога на признание основной ценностью учебно-воспитательного процесса самого ребенка и здоровья его тела, души и разума, и нацелен на формирование в ребенке альтруистических качеств, суть которых можно выразить формулой «научился сам – неси свои знания и умения другим людям (родителям, детям).

- принцип «Не навреди!» определяет, что в обучении детей можно использовать только те способы, методы, технологии и средства, которые просты, доступны, безопасны. При этом дети имеют возможность отслеживать каждый свой шаг и контролировать свое состояние; экспертируемы, т.е., дают возможность легко измерять результаты деятельности по изменению состояния здоровья при помощи простейших диагностических методик.

- основополагающий принцип с нашей точки зрения – принцип личного примера педагога.

Современная медицина - патоцентрична, медицина болезней. У нас нет медицины здоровья, валеоцентричной медицины. Мы лечим болезни, а не формируем у людей здоровый образ жизни. Таким образом, центр валеологической работы смещается из сферы здравоохранения. В ноябре 1995 года Государственный комитет по высшему образованию РФ принял решение об утверждении новой учебной специальности 04.07.00 "Валеология". В рамках этой специальности была начата подготовка по профессии "педагог-валеолог". В 1995 году формально была поставлена точка в споре "Имеют ли право педагоги заниматься вопросами здоровья?". Действительно, не только имеют право, но и обязаны, поскольку воспитание здорового человека - прежде всего психолого-педагогический процесс, связанный с формированием гигиенической культуры, привитием навыков валеоконтроля и валеопрактики, здорового образа жизни, профилактикой аутопатогенного (самовредящего) поведения. Естественно, что работа педагогов валеологов должна строиться в соответствии с древним девизом: "Кесарю - кесарево", она не может дублировать врачебную деятельность, педагоги не имеют право заниматься лечением, диагностикой конкретных заболеваний. Цель их деятельности, прежде всего, просветительская и воспитательная деятельность в сфере здравотворчества.

Поэтому в настоящее время в области валеологии существует множество проблем, требует систематизации тезаурус, назрела необходимость создание единой методологической базы.

В 69% семей сотрудников, имеющих детей создается преимущественно здоровый образ жизни. Это показатель почти в два раза выше аналогичного, полученного по данным опроса родителей детей, посещающих ДОУ. Здесь с достоверностью отслеживается позитивное влияние профессиональной компетентности сотрудников ДОУ на формирование здорового образа жизни собственных детей.

Что же такое валеологическая компетентность педагога?

Валеологическая компетентность педагога - интегративный показатель профессиональной готовности работника образования в области здоровьесбережения, выражающийся в овладении совокупностью следующих компетенций:

-когнитивной, определяемой наличием валеологических знаний для осуществления работы в области здоровьесбережения детей;

-операционно-деятельностной, включающей наличие практических умений по сохранению и укреплению здоровья детей средствами своего учебного предмета;

-мотивационно-ценностной, отражающей понимание роли педагога в формировании здоровья и предполагающей личное поведение, обусловливающее здоровый образ жизни.

Валеологическая культура педагога - необходимое условие внедрения валеологического подхода в образование. Педагог по своему социальному предназначению обязан решать задачу формирования здоровой личности ребенка, воспитывая при этом положительные, жизненные ориентиры и закладывая установки на ценность здорового образа жизни.

Валеологическое сопровождение педагогического процесса в ДОУ реализуется по трем взаимосвязанным направлениям:

- валеологическое воспитание и обучение,

- здоровьесберегающие педагогические технологии и

- здоровьесберегающая среда.

Вокруг детей с самого раннего детства необходимо создавать такую учебно-воспитательную среду, которая была бы насыщена атрибутами, символикой, терминологией, знаниями, ритуалами и обычаями валеологического характера. Это приведет к формированию потребности вести здорового образа жизни, к сознательной охране своего здоровья и здоровья окружающих людей, к овладению необходимыми для этого практическими навыками и умениями. Таким образом, сформированные традиции здорового образа жизни становятся достоянием нации, государства, неотъемлемой частью жизни людей.

Используя в комплексе физкультурно-оздоровительное направление, психологическое направление, медицинское направление, образовательное направление создается реальная возможность практически оказать положительное влияние на каждого человека в отдельности, практическая и моральная поддержка сплачивает людей, способствует повышению работоспособности, используют внутренние резервы организма. Такая структура предполагает взаимозаменяемость ее сотрудников, возможность входить в состав разных направлений для решения конкретных задач в воспитании здорового образа жизни среди воспитанников ДОУ,

Однозначно, исследуя данную тему, мы сделали вывод о том, что теоретическое и практическое применение валеологии связано с перестройкой в сознании всех участников педагогического процесса. Становление валеологической культуры обусловлено, прежде всего, процессом взаимодействия взрослого и ребенка, широким спектром педагогических средств и приемов.

На сегодняшний день можно уверено сказать о том, что только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, психологической устойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности в динамично меняющемся мире, в информационно насыщенном пространстве.

Из всего вышесказанного, можно вывести основной принцип валеологии и валеологического образования: «Человек, познай и сотвори себя».

Библиография

1. Белов, В. И. Валеология. Здоровье, молодость, красота, долголетие / В.И. Белов, Ф.Ф. Михайлович. - М.: Недра Коммюникейшенс Лтд, 1999. - 664 c.
2. 2. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехман. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 208 c.
3. 3. Дубровский, В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. - М.: Флинта, 1999. - 560 c.
4. 4. Вайнер, Э. Н. Валеология / Э.Н. Вайнер. - М.: Наука, Флинта, 2010. - 448 c.
5. 5. Вайнер, Э. Н. Валеология. Учебник для вузов / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2016.- 800с
6. 6.Сизова, Н. О. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет) / Н.О. Сизова. - М.: Паритет, 2008. - **878** c.