

Энциклопедия физической культуры ребенка. Здоровый образ жизни

www.dovosp.ru
«Дошкольное воспитание»

А. Щербак,

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности ГАУ ДПО ЯО «Институт развития образования», г. Ярославль; arshch@mail.ru

Продолжение. Начало см.: Дошкольное воспитание. 2018. № 4–7, 9–10.

Аннотация. Статья посвящена одной из целей физической культуры – формированию здорового образа жизни. Акцент сделан на описании тех элементов здорового образа жизни, которые наиболее связаны с формированием физической культуры ребенка. Это – двигательная активность, гигиенические факторы (личная и общественная гигиена, питание, режим дня); оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода).

Ключевые слова: здоровый образ жизни, двигательная активность, гигиенические факторы, оздоровительные силы природы.

Одной из целей физической культуры является «формирование здорового образа жизни» (Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», 2007).

Проблема заключается в том, что на данный момент нет единого понимания термина «здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Однако традиционно к элементам здорового образа жизни относят:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающую среду;
- отказ от курения, наркотиков, употребления алкоголя;
- здоровое питание;

- двигательную активность (с учетом возрастных и физиологических особенностей);
- личную и общественную гигиену;
- психологический комфорт;
- социальное благополучие.

Образ жизни формируется обществом, в котором живет ребенок, поэтому задача становления ценностей здорового образа жизни является прежде всего образовательной (обучение и воспитание). Эта задача определена ФГОС дошкольного образования. В наиболее распространенной примерной программе дошкольного образования «От рождения до школы» в образовательной области «Физическое развитие» выделяется отдельный раздел – «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни». Психолого-педагогическая работа по программе предполагает формирование у детей следующих представлений:

- о значении частей тела и органов для нормальной жизнедеятельности человека;
- о полезной и вредной пище;
- об оказании элементарной первой медицинской помощи;
- о значении физических упражнений;
- о гигиене и режиме дня;
- о правилах техники безопасности;
- о закаливании.

Далее опишем элементы здорового образа жизни, которые реализуются в ходе формирования физической культуры ребенка дошкольного возраста.

Двигательная активность (см.: Дошкольное воспитание. 2018. № 10)

При организации двигательной активности обеспечивается:

- объем суточной двигательной активности, который необходим для сохранения и укрепления здоровья;
- формирование мотивации регулярных занятий физическими упражнениями.

Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13, для детей пяти–семи лет необходимо предусмотреть двигательную активность (в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности) в объеме 6–8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей дошкольников, времени года и режима работы ДОО.

Гигиенические факторы

Личная гигиена – один из ключевых навыков здорового образа жизни. Требования к проведению физкультурных мероприятий таковы, что дети должны переодеваться в спортивную форму. Затем, снимая ее, они надевают чистую, сухую одежду, благодаря чему снижается риск простудных заболеваний в холодную ветреную погоду.

Понимая назначение спортивной одежды, требования к ней, ребенок начинает чувствовать себя взрослым и самостоятельным. Спортивная форма готовит его к предстоящей деятельности, что повышает эффективность физических упражнений. Проводимые в легкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе

хе занятия физкультурой способствуют закаливанию детей. К тому же спортивная форма помогает им социализироваться, чувствовать свою сопричастность к коллективу и общему делу.

Общественная гигиена предполагает создание здоровьезащитной среды для эффективного физического развития дошкольников. Во вновь строящихся и реконструируемых зданиях ДОО (при численности воспитанников более 120) рекомендуется предусмотреть зал для занятий физкультурой, который не должен быть проходным.

При наличии в дошкольной образовательной организации одного зала рекомендуется оборудовать площадку для занятий физкультурой на свежем воздухе. Покрытие уличной физкультурной зоны должно быть травяным, с утрамбованным грунтом, непыльным либо выполненным из материалов, не оказывающих вредного воздействия. Используются оборудование и инвентарь в соответствии с возрастом и ростом ребенка, они должны быть изготовлены из материалов, не оказывающих вредного влияния на организм.

При строительстве, обустройстве и эксплуатации бассейна для детей в ДОО необходимо соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к устройству плавательных бассейнов, их эксплуатации, качеству воды.

Регламентация общественной гигиены прописана в СанПиН 2.4.1.3049-13 в виде требований к:

- внутренней отделке помещений ДОО;
- размещению оборудования;
- естественному и искусственному освещению помещений;
- отоплению и вентиляции;
- водоснабжению и канализации.

Питание необходимо организовать в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем ДОО, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп. Содержание белков должно обеспечивать 12–15% калорийности рациона, жиров – 30–32% и углеводов – 55–58%.

Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные и яичные блюда и др.), бутерброда и горячего напитка.

В обед нужно включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое блюдо (суп), второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот или кисель).

Полдник – это напиток (молоко, кисломолочные напитки, соки, чай) с булочными или кондитерскими изделиями без крема; допускается выдача творожных или крупяных запеканок и блюд.

На ужин могут быть рыбные, мясные, овощные и творожные блюда, салаты, винегреты и горячие напитки. На второй ужин рекомендуется выдавать кисломолочные напитки.

Для обеспечения разнообразного и полноценного питания детей в ДОО и дома родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в каждой групповой ячейке.

Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям дошкольников и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей трех–семи лет составляет 5,5–6 часов. Необходимо обеспечить ежедневное занятие физическими упражнениями (утренняя гимнастика, физкультурные или музыкальные занятия, упражнения после дневного сна, подвижные игры, пешеходные прогулки).

Оздоровительные силы природы (солнце, воздух и вода) – основа закаливания детей. Их используют дифференцированно в зависимости от возраста, здоровья, с учетом подготовленности персонала и материальной базы ДОО. При организации закаливания должны быть реализованы основные гигиенические принципы: постепенность, систематичность, комплексность и учет индивидуальных особенностей ребенка.

Кроме того, правильное применение *солнечных ванн* успокаивает нервную систему, повышает обмен веществ в организме, улучшает кровообращение, аппетит и сон, благоприятно влияет на кожу.

Солнечный свет способствует появлению витамина D, который выводит из организма холестерин, доставляет в кости человека нужное количество кальция и фосфора, делает скелет прочным, предупреждает рахит.

Выполнение физических упражнений на воздухе или в хорошо проветренном помещении позволяет наиболее эффективно развивать общую (аэробную) работоспособность детей (табл.).

Таблица

Требования к температуре воздуха и кратности воздухообмена в физкультурных залах ДОО в разных климатических районах

Помещение	t (°C) – не ниже	Кратность обмена воздуха в один час в климатическом районе*			
		I (А–Г)		II, III, IV	
		приток	вытяжка	приток	вытяжка
Физкультурный зал	19–20	2,5	1,5	—	1,5
Прогулочные веранды	не менее 12	по расчету, но не менее 20 м ³ на одного ребенка			
Зал с ванной бассейна	не менее 29				
Раздевалка с душевой бассейна	25–26				

* В зависимости от сочетания ежемесячной температуры воздуха, скорости ветра, относительной влажности воздуха территория страны поделена с севера на юг на климатические районы (I – примерно до 70° северной широты, II – до 60°, III – до 45°, IV – ниже 45°) и подрайоны (А, Б, Г, Д).

Водные процедуры связаны (кроме закаливания) с гигиеной.

Здания ДОО оборудуются системами холодного и горячего водоснабжения, канализацией. Вода должна отвечать санитарно-эпидемиологическим требованиям к питьевой воде.

Всемирная организация здравоохранения подчеркивает: не существует никакого «оптимального образа жизни», который должен быть всем предписан. Недаром в социологии физической культуры и спорта разводятся понятия «образ жизни» (совокупность существенных черт, характеризующих способ жизнедеятельности людей в конкретном обществе, – собирательное понятие) и «стиль жизни» (способ жизнедеятельности отдельного индивида) [1].

Задачи государства – обеспечить гражданам свободный информированный выбор здорового образа жизни и сделать здоровый образ жизни доступным для каждого. Согласно Конституции Российской Федерации, «каждый имеет право на охрану здоровья», которое неразрывно связано с формированием физической культуры ребенка.

Источники

1. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. М.: Академия, 2016.
2. Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»: Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 // Российская газета. 2013.

Encyclopedia of physical culture of the child. Healthy lifestyle

A. Shcherbak

Abstract. The article is devoted to one of the goals of physical culture – the formation of a healthy lifestyle. Listening to the traditional elements of a healthy lifestyle, emphasis is placed on describing those that are most related to the formation of the physical culture of the child. A brief description of the motor activity, hygienic factors (personal and public hygiene, nutrition, day regimen), the healing forces of nature (sun, air and water).

Keywords: healthy lifestyle, motor activity, hygiene factors, health-improving forces of nature.

