

РАЗВИТИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ ПОСРЕДСТВОМ СОВМЕСТНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Аннотация.** В статье представлены рекомендации по организации ЗОЖ в семье, предложена апробированная в практике мини-оздоровительная программа для совместной физкультурной деятельности взрослых и детей, способствующая повышению компетенций в области здоровьесбережения.*

***Summary.** The article presents recommendations on the organization of a healthy lifestyle in the family, a mini-health program tested in practice for joint physical education*

activities of adults and children, which contributes to improving competencies in the field of health saving.

Ключевые слова: *здоровье, здоровьесбережение, ЗОЖ, совместная деятельность, компетенции знаемые, коммуникативные, технологические.*

Keywords: *health, health protection, healthy lifestyle, joint activities, knowledgeable, communicative, technological competencies.*

Под здоровым образом жизни следует понимать активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Специфика здоровьесберегающей позиции заключается в том, что основным исследователем и субъектом управления собственным здоровьем становится сам индивид, конечно, при условии достаточной компетентности. Взрослые, окружающие ребенка, – педагоги, родители помогают ему обрести необходимую мотивацию ЗОЖ, воспитывая навыки здорового поведения только собственным примером, давая при этом свободу выбора на основе развития необходимых компетенций.

Поэтому проблема ЗОЖ нами изучалась в контексте взаимодействия взрослых и детей через совместную физкультурную деятельность, которая, общеизвестно, является обязательной составной частью всех оздоровительных технологий нашего времени.

Были выделены следующие необходимые компетенции в области ЗОЖ в условиях семейного воспитания: знаемые ресурсы (значение и содержание ЗОЖ не только как средство укрепления здоровья, но и важнейший компонент формирования личности ребенка); организационные, коммуникативные (обеспечение эмоционального общения взрослых и детей, создание условий для успешного освоения здоровьесберегающих программ); технологические (умение нормировать физические нагрузки, подбирать соответствующие виды физических упражнений, обеспечить качество их выполнения для двигательного и общего развития ребенка).

Также была разработана мини-оздоровительная программа для семьи, состоящая из трех групп физкультурно-оздоровительных мероприятий:

- парные физические упражнения «родитель-ребенок». Такие упражнения впервые предложены чехословацким исследователем Я. Бердыховой [1] для занятий родителей со своими детьми. Они использовались и в работе семейных клубов, где упражнения выполнялись в парах «родитель-ребенок», а также в межпарном общении. Позднее подобная система физических упражнений получила широкую популярность в Европе благодаря доктору Шульцу (Германия);

- прогулки-походы в природу (разработаны и научно апробированы оздоровительные ориентиры для прогулок-походов в природу: оптимальные физические нагрузки, содержание игр и элементарных экологических правил поведения в природе) [2];

- семейные физкультурные досуги.

Предполагалось, что осваивая этот минимум, семья будет иметь возможность развивать семейную мотивацию к физическим упражнениям, сделает их обязательными в системе досуга, овладеет технологическими навыками выполнения.

Начальная апробация этой программы проведена в условиях работы дошкольного детского дома № 1 г. Могилева, когда ставилась задача обеспечения макси-

мального творческого взаимодействия сотрудников и детей [3, 4, 5]. Были разработаны комплексы парных физических упражнений с соответствующими нагрузками, содержание прогулок-походов; сценарии физкультурных досугов и праздников.

В этих мероприятиях было обеспечено максимальное активное участие всех сотрудников детского дома (не только педагогов), приглашались гости – дети из детских садов, шефы, студенты-волонтеры.

Анализ показал:

– совместные физические упражнения взрослых и детей становятся личностно значимыми для ребенка, если обеспечить его деятельностное участие. Ребенок как непосредственный участник события демонстрирует свои успехи через движения, общение со взрослым в атмосфере эмоционального сопереживания, создает «Я-образ». Этого можно достичь, организовав такие условия, при которых ему предоставляется возможность продемонстрировать свои умения, получить похвалу, ощутить чувство «мышечной радости»;

– совместные физические упражнения помогают ребенку лучше осознать «язык эмоций» и управлять своими движениями с учетом условий, что способствует развитию чувства партнерства и саморегуляции поведения;

– непринужденная передача двигательного опыта взрослого ребенку помогает ему осмыслить многообразие мира движений, их комбинаций.

Разработанная и проверенная в условиях детского дома мини-оздоровительная программа в области ЗОЖ была апробирована в дошкольных учреждениях №№ 53, 102 г. Могилева, «Центр развития» г. Гродно. Эта работа проводилась в контексте сотрудничества дошкольных учреждений с семьями воспитанников. В практику были внедрены совместные физкультурные досуги в виде парных упражнений «родитель-ребенок» (один раз в месяц). Адаптированные к условиям семьи рекомендации по организации прогулок-походов в природу успешно использовались руководителем физического воспитания ясли-сада № 102 г. Могилева В.А. Гореликовым в течение нескольких лет. Походы с детьми проводились в выходные дни с участием родителей и педагогов.

На основании экспериментальной работы сделаны следующие выводы. Мини-оздоровительные программы, разработанные для совместной деятельности взрослых (родителей) и детей, способствовали повышению у участников компетенций в области значимости физических упражнений для здоровья, организации семейного досуга средствами физической культуры; развитию коммуникативных способностей в двигательном общении, обогащению семейных традиций ЗОЖ. Проведенное анкетирование показало достаточно высокую технологическую грамотность родителей в вопросах оздоровления детей средствами физической культуры.

Предложенные для семьи мероприятия комфортны для детей, способствуют закреплению у них чувства «Я-значимости», формированию потребности в физических нагрузках, являются важной составной частью формирования личности в целом.

Литература

1. Бердыхова, Я. Мама, папа, занимайтесь со мной / Я. Бердыхова; пер. с чешск. Н.П. Крушинской. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 104 с.

2. Дедулевич, М.Н. Сто тропинок, сто дорог: пособие для педагогов учрежд., обеспеч. получение дошк. образования / М.Н. Дедулевич. – Мозырь: Белый Ветер, 2005. – 116 с.
3. Дедулевич, М.Н. «Я – успех». Программа для детей 5-6 лет, воспитывающихся в интернатных учреждениях / М.Н. Дедулевич // Пралеска. – 2006. – № 1. – С. 43–57.
4. Шишкина, В.А. Прогулки в природу: Учеб.-метод. пособие для воспитателей дошк. образоват. учреждений / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2003. – 112 с.
5. Шишкина, В.А. Подвижные игры для детей дошкольного возраста : пособие для педагогов учреждений дошк. образования / В. А. Шишкина, М. Н. Дедулевич. – 3-е изд. – Мозырь : Белый Ветер, 2016. – 88 с.