

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 поинтеграции 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	7
1.1. Проблемы здоровьесберегающего воспитания в системе зарубежной педагогики	7
1.2. Формирование основ здорового образа жизни в России	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

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 фор-

мированию 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. Койносов 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 государственных 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 даёт 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 Филitre 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 воздержаться,

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 "... весной, 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 сопротивление; 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. Песталотци "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 личностно-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 забывают 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 присматриваются с большим удивлением и твердо содержат это в памяти».

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.