**УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

*старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивной борьбы Лопатина Зинфира Фанзиловна ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы» (г. Уфа)*

*студентка 1 курса специальности Дошкольное образование Пахомова Дарья Александровна ФГБОУ ВО «БГПУ им. М. Акмуллы» (г. Уфа)*

**Аннотация.** Исследование раскрывает вопрос формирования здоровья детей в дошкольных образовательных организациях. Проанализированы основные условия влияния на здоровье дошкольников, охарактеризованы показатели физического состояния и здоровья детей дошкольного возраста, посещающих детские сады.

**Annotation.** The study reveals the issue of the formation of children's health in preschool educational institutions. The main conditions of influence on the health of preschoolers are analyzed, indicators of the physical condition and health of preschool children attending kindergartens are characterized.

**Ключевые слова:** здоровье, дети дошкольного возраста, дошкольная образовательная организация, физическое состояние дошкольников, факторы формирования здоровья.

**Keywords:** health, children of pre-school age, pre-school institution, pupils' physical condition, health forming factors.

**Постановка проблемы.** Здоровье человека – одна из наиболее сложных проблем нынешнего поколения. Оно определяет состояние и благополучие страны в целом. Потенциал здоровья закладывается в генофонде человека и передается по наследству, однако, реализация этого потенциала – в руках самого человека, поскольку зависит не только от природной, но и от социальной среды. Это объективная часть здоровья, а субъективная – это здоровый образ жизни, который начинает создаваться еще в утробе матери, а в детстве складывается благодаря семье и дошкольной организации.

**Изложение основного материала исследования.** Состояние здоровья жителей нашего государства усугубляется с каждым годом. Изучения последних лет (М.М. Безруких [2], Ю.Ф. Змановский [4], Т.С. Овчинникова [6], М.А. Рунова [7]) выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста, что обусловлено ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием, снижением оздоровительной и воспитательной работы в дошкольных образовательных организациях. Большинство детей на этапе поступления в школу характеризуется невысоким уровнем школьной зрелости и имеет высокий риск школьной дезадаптации.

Эти дети входят в группу педагогического риска. В «группе риска возникновения проблем в обучении» находятся все дошкольники групп компенсирующего вида дошкольных образовательных организаций, обладающих теми или иными нарушениями в развитии. Их физиологические и психологические особенности обладают определенными ограничениями в возможности адаптации к условиям, общественным требованиям и нормам нынешней школы. Зачастую к данному прибавляются проблемы, связанные с ослабленным здоровьем, что в свою очередь, увеличивает отставание, вызывая невротические и психосоматические расстройства. Поэтому, главной целью деятельности дошкольных образовательных организаций является создание базы для развития ребенка и обеспечения максимально благосклонных условий для формирования здоровья, гармоничного физического, психического и социального развития. Определяющим аспектом качества дошкольного образования становится его ориентация на сохранение и формирование здоровья.

Анализ актуальных исследований свидетельствует о том, что теоретическое обоснование различных аспектов обозначенной темы располагает место в исследованиях отечественных и зарубежных ученых. Роль движений в развитии ребенка, их влияние на здоровье растущего поколения исследовали: М.М. Безруких [2], Э.С. Вильчковский [3], М.А. Рунова [7]. Поиску путей поддержания физического здоровья дошкольников посвящены труды Э.С. Вильчковского [3], Ю.Ф. Змановского [4], В.Т. Кудрявцева [5]. Введение педагогических технологий, ориентированных на сохранение здоровья детей в дошкольных учреждениях и особенности организации здоровье-сберегающей деятельности, исследовали Е.А. Бабенкова [1], Н.Ф. Денисенко [4], Т.С. Овчинникова [6], Л.А. Сварковская [7].

Всемирная организация охраны здоровья предлагает более 50 вариантов определения «здоровье». На сегодняшний период определено, что рассматривать здоровье через его противоположность – болезнь, некорректно, потому что ее наличие или отсутствие свидетельствуют об утрате или наличии части здоровья. На мой взгляд, особенно явственно отображает понятие «здоровье» определение А. Швецова, - «здоровье – это способность противостоять влиянию инфекции, физических, химических и психических факторов окружающей среды» [10, с. 8].

Современное определение здоровья ребенка складывается из пяти компонентов:

- адаптированность – приспособленность к окружающей среде;

- равновесие – способность организма действовать во внешней среде, сохранять гомеостаз (постоянство внутренней среды);

- благополучие - положение душевного и физического покоя, вызванное благоприятным протеканием всех жизненных процессов ребенка;

- гармоничность – уравновешенность всех функций, которое гарантирует наиболее успешное протекание роста и развития организма;

- способность функционировать – основная составляющая практического понимания здоровья, отражающая степень согласованности всех вышеперечисленных компонентов, которые гарантируют высокий уровень биологической и социальной активности и трудоспособности человека.

На основе данных признаков здоровье можно рассматривать как способность организма выполнять биологические и социальные функции, как свойство, свойственное любому состоянию организма – от оптимального до экстремального.

По А. Швецову [10], физическое состояние человека – это степень готовности выдерживать разнообразные нагрузки в определенный промежуток времени, которое зависит от уровня развития двигательных качеств, особенностей физического развития, функциональных возможностей отдельных систем организма, наличия или отсутствия болезней или травм.

В понятие «среда проживания» входит характеристика жилищно-бытовых условий пребывания в дошкольной организации, квалификация работников дошкольной организации, действие антропогенных факторов. Сюда прибавляется психологический микроклимат в дошкольной организации и дома.

Двигательный режим, как один из факторов, напрямую связан с явлениями гиподинамии и гипокинезии, обладающих местом в дошкольных организациях, где не выдерживается режим дня, не проводятся в полном объеме формы работы по физическому воспитанию, отсутствуют или существенно уменьшены по времени организованные прогулки и др. Это приводит к развитию в организме детей многофункциональных и морфологических изменений (Э.С. Вильчковский [3], М.А. Рунова [7]): сокращение энергообмена и потребления в еде, негативный азотистый баланс, перестройка жирового обмена с тенденцией к увеличению доли жирового компонента в весе тела, деминерализации костной ткани. В результате меняется общая способность организма реагировать на воздействия из вне, уменьшается его сопротивляемость болезням, развивается астения, падает физическая трудоспособность и стойкость к стрессовым влияниям.

Специфический иммунитет ребенка определяется в результате плановой иммунопрофилактической работы в дошкольной образовательной организации. Иммунопрофилактика представляется единственным способом предупреждения массовых инфекций, передающихся воздушно-капельным путем. Как указывает А. Швецов [10], особенно значимой является иммунопрофилактика в предупреждении таких заболеваний как туберкулез, дифтерия, коклюш, скарлатина, полиомиелит.

Питание в детском саду – одно из ведущих условий влияния на формирования здоровья дошкольников, так как оно обеспечивает 90% дневной нормы ребенка в еде и определяется полноценностью, сбалансированностью дневного рациона, правильным распределением еды в течение дня, что обеспечивает особенно полное ее потребление и усвоение.

Уровень неспецифической резистентности организма ребенка включает: нарушения обмена веществ, недостаток отдельных питательных веществ (белков, витаминов, микроэлементов), излишнее питание, гиподинамию и гипокинезию, нарушение нормального протекания психических и физиологических процессов. Большую значимость в сохранении резистентности организма играет закаливание.

Уровень санитарной культуры детей, родителей и сотрудников дошкольной образовательной организации, как один из ведущих факторов, определяет стереотип «здорового поведения» в быту и детском саду. Санитарная грамотность – составляющая часть санитарной культуры, предусматривающая наличие двух ключевых составляющих – «знать и выполнять». Формирование санитарной культуры детей включает повседневное гигиеническое воспитание, родителей – целенаправленную санитарно-просветительскую работу, сотрудников детского сада – повышение уровня санитарной грамотности и усовершенствование контроля исполнения санитарно-гигиенических, эстетических и моральных норм и правил.

Биологические или наследственные факторы в формировании здоровья и физического состояния дошкольников проявляются в степени риска нарушения здоровья детей и связаны, главным образом, с вредными привычками родителей; инфекционными заболеваниями, которые перенесла мама во время беременности; недоношенностью, асфиксией при родах и т. Они в значительной степени воздействуют на процессы жизнедеятельности детского организма, увеличивают риски формирования патологии. Такие дети причисляются к «группе риска» и требуют повышенного внимания к себе со стороны медицинских работников дошкольной образовательной организации, разработки индивидуальных оздоровительных мероприятий.

Уровень медицинского обслуживания в дошкольной образовательной организации зависит от качества специальной подготовки медицинского персонала. При наличии должностей медицинских работников чувствуется большая проблема в их заполнении грамотными специалистами. Также эффективность медицинского обслуживания зависит от качества медицинского оборудования и обеспечения медпунктов дошкольных образовательных организаций. Недостаточность финансирования отрицательно влияет на названный показатель.

**Выводы.** Таким образом, окружение, воздействующее на ребенка в условиях дошкольной образовательной организации, определяет уровень его здоровья. Основой здоровья, отражающей физиологическое состояние организма в окружающей среде, является степень его адаптации к данной среде. Взаимосвязь определений «здоровье – болезнь» определяет «болезнь» как состояние дезадаптации, которое может выражаться в различных формах. Общий дисбаланс организма с окружающей средой выражается в отклонении от нормы физического развития. Поэтому, физическое развитие в статистике здоровья относится к прямым показателям здоровья, а заболеваемость, как форма частого дисбаланса организма с окружающей средой, относится к непрямым признакам здоровья. При формировании здоровья детей в дошкольных образовательных организациях основную роль играет диагностика донозологических (предшествующих заболеванию) состояний у детей, таких, которые уже не могут быть оценены как норма, но еще не являются заболеванием. Активное профилактическое вмешательство именно на этой стадии состояния организма приносит максимальный эффект при наименьших материальных затратах.

Основными факторами, которые воздействуют на здоровье и физическое состояние воспитанников дошкольных образовательных организаций, выделены:

- среда проживания;

- питание в детском саду;

- двигательный режим;

- специфический иммунитет ребенка;

- уровень неспецифической резистентности (сопротивляемости болезням) организма ребенка;

- уровень санитарной культуры детей, родителей и работников детского сада;

- уровень медицинского обслуживания детей;

- биологические (наследственные факторы).

Физическое состояние ребенка дошкольного возраста зависит от уровня формирования двигательных качеств, особенностей физического развития, многофункциональных возможностей отдельных систем организма, наличия или отсутствия болезней и травм.

# Литература:

1. Бабенкова, Е.А. Технология оздоровления детей в детском саду. Новые стандарты [Текст] / Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. – М.: УЦ «Перспектива», – 2012. – 120 с.

2. Безруких, М.М. Здоровье-формирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет [Текст] / М.М. Безруких. – М.: Владос, 2001. – 336 с.

3. Вильчковский, Э.С. Организация двигательного режима в дошкольном учебном заведении [Текст] / Э.С. Вильчковский, Н.Ф. Денисенко. – Тернополь: Мандривец, 2011. – 144 с.

4. Змановский, Ю.Ф. Воспитываем детей здоровыми [Текст] / Ю.Ф. Змановский. – М.: Медицина, 1989. – 128 с.

5. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления [Текст] / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: Линка-Пресс, 2014. – 296 с.

6. Овчинникова, Т.С. Организация здоровье-сберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] / Т.С. Овчинникова. – СПб.: КАРО, 2006. – 176 с.

7. Рунова, М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду [Текст] / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 256 с.

8. Сварковская, Л.А. Здоровьесберегающие технологи в физическом воспитании детей раннего и дошкольного возраста [Текст] / Л.А. Сварковская, К.С. Пичурова. – М.: РГГУ, 2011. – С. 98-102

9. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 – 2020 годы» [Электронный ресурс] URL: http://static.government.ru/media/files/x7uHn4HpRIM.pdf (Дата обращения: 19.12.2021)

10. Швецов, А.Г. Формирование здоровья в дошкольных учреждениях [Текст] / А.Г. Швецов. – М.: ВЛАДОС- ПРЕСС, 2006. – 174 с.