



УДК 378.147:[304.2+613.86:373.2]

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Кисла О.Ф., к. пед. н.,
доцент кафедри дошкільної та початкової освіти
Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

Кошель А.П., к. пед. н.,
старший викладач кафедри дошкільної та початкової освіти
Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка

У статті наголошується, що одним із головних завдань дошкільних навчальних закладів є створення умов для формування і зміцнення здоров'я дітей, що останніми роками значно погіршилось. Зазначено, що на етапі дошкільного дитинства пріоритетними є завдання виховання у дітей позитивної мотивації на здоров'я, орієнтації їх інтересів на культуру здорового способу життя. Зроблено аналіз літератури та досвіду роботи різних фахівців ДНЗ дозволили виявити умови формування позитивної мотивації до здорового способу життя у дошкільників. Наголошується на важливості спільної роботи колективу ДНЗ і батьків у формуванні культури здорового способу життя.

Ключові слова: культура здорового способу життя, позитивна мотивація до здорового способу життя.

В статье отмечается, что одной из главных задач дошкольных учебных заведений является создание условий для формирования и укрепления здоровья детей, которое в последние годы значительно ухудшилось. Отмечено, что на этапе дошкольного детства приоритетными являются задачи воспитания у детей положительной мотивации на здоровье, ориентации их интересов на культуру здорового образа жизни. Проведен анализ литературы и опыта работы различных специалистов ДОУ позволили выявить условия формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни у детей. Отмечается важность совместной работы коллектива ДОУ и родителей в формировании культуры здорового образа жизни.

Ключевые слова: культура здорового образа жизни, положительная мотивация к здоровому образу жизни.

Kisla O.F., Koshel A.P. FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE PRESCHOOL CHILDREN

The article notes that one of main objectives of kindergarten is to create conditions for formation and strengthening of health of children has deteriorated in recent years. The successful formation of a healthy life style in kindergarten should be created proper conditions, namely. It is noted that during the preschool child is priority task of raising children as positive motivation for health, targeting their interest son culture of healthy life styles. Analysis of literature and experience of various specialists Regulations revealed conditions of formation of positive motivation for a healthy life style in preschool children. Stresses importance of teamwork preschool staff and parents in formation of a healthy lifestyle.

Key words: culture of healthy living, positive motivation for a healthy lifestyle.

Постановка проблеми. Збереження і зміцнення здоров'я громадян – одне із важливих завдань держави, що забезпечується різними документами.

У базовому компоненті дошкільної освіти наголошується на необхідності формування у дитини свідомого ставлення до здоров'я як до цінності, його значення для повноцінної життєдіяльності, необхідність оволодіння елементарними знаннями про основні чинники збереження здоров'я. Ставлення дитини до свого здоров'я є фундаментом, на якому можна буде вибудувати потребу в здоровому способі життя. Ця потреба зароджується і розвивається в процесі усвідомлення дитиною себе як людини і особистості.

Стан здоров'я людини залежить від багатьох чинників, як об'єктивних, так і

суб'єктивних, але на 50–55% залежить від способу життя людини. Тобто, найважливіша роль у збереженні і зміцненні здоров'я належить самій людині. Саме тому проблема збереження здоров'я дітей і формування культури здорового способу життя є актуальною.

Ступінь розробленості проблеми. Проблема здоров'я підростаючого покоління в різні епохи розглядалася по-різному. З історії нам відоме фізичне виховання в Спарті, Афінах, школі Вітторіно де Фельтре в Мантуї, освітній школі Монтеня. Сократ, Платон, Аристотель у своїх працях наголошували на необхідності фізичних вправ для зміцнення здоров'я і загартування організму дитини. У Середньовіччі завдання виховання ототожнювалися із завдання-



ми оздоровлення душі. Ідея гармонії душі і тіла, як основи здоров'я, виникла давно. Ще Д. Локк наголошував, що «здоровий дух у здоровому тілі». Й.Г. Песталоцці, Я.А. Коменський та інші важливого значення надавали фізичній культурі.

До проблем здоров'я дитини в різні часи зверталось багато дослідників. Питанням формування культури здорового способу життя дітей присвячено роботи М.М. Аморова, В.К. Бальсевича, І.І. Брехмана, М.Я. Віленського, Г.К. Зайцева, А.Г. Комкова, Г.М. Соловійова, Л. Г. Татарнікової та ін. Проблеми зміцнення здоров'я дошкільників в Україні розглянуті у дослідженнях О.Л. Богиніч, А.В. Беленької, Е.С. Вільчковського, Г. І. Григоренко, Н.Ф. Денисенка, Л.В. Калуської, Л. А. Сварковської, Н.В. Маковецької, М.А. Машовець, С.О. Юрочкиної; підготовці майбутніх педагогів до валеологічного виховання дошкільників – В.В. Нестеренко, А.П. Кошель, Т.В. Книш та ін.

Аналіз літератури свідчить що, проблема формування здорового способу життя у дошкільнят – недостатньо опрацьовані педагогічні умови, пошук нових підходів до реалізації завдань щодо формування здорового способу життя дітей дошкільного віку у практичній діяльності дошкільних освітніх установ.

Формулювання мети статті. Розкрити важливість і умови формування культури здорового способу життя дітей дошкільного віку у ДНЗ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Важливим, на наш погляд, у формуванні культури здорового способу життя є спрямованість особистості. Розв'язання проблеми збереження власного здоров'я закладено в самій людині, в умінні дотримуватися правил здорового способу життя. Діти повинні усвідомлювати, що тільки фізично і морально здорова людина може творити і приносити користь. Тому важливо допомогти майбутньому поколінню зрозуміти, що здоров'я необхідно цінувати, берегти і підтримувати.

Основа здоров'я закладається до народження і в перші роки життя. В перші роки починають розвиватися етичні якості, задатки інтелекту, менталітет, формується і спосіб майбутнього життя людини.

У 6 років дитина вже усвідомлює місце і значущість своєї фізичної суті в структурі особистості [3]. У молодшому дошкільному віці ставлення дитини до свого здоров'я визначається впливом найближчого оточення, а саме батьків. Роль дорослих полягає в допомозі при освоєнні дій щодо поліпшення стану здоров'я, сприянню формуванню якостей і фізичної підготовлено-

сті. Ставлення дитини до свого здоров'я прямо залежить від сформованості в її свідомості цього поняття. У дітей дошкільного віку можна виділити такі вікові передумови для стійкого формування уявлень про здоровий спосіб життя [4, с. 82]:

- активно розвиваються психічні процеси;

- помітні позитивні зміни у фізичному і функціональному розвитку; діти намагаються зберігати і демонструвати правильну поставу;

- діти старшого дошкільного віку здатні самостійно виконувати побутові доручення, володіють навичками самообслуговування, докладають вольові зусилля для досягнення поставленої мети в грі, в прояві фізичної активності.

На фізіологічний стан дітей дошкільного віку великий вплив робить їх психоемоційний стан, який залежить від ментальних установок [5, с. 52]. Тому вчені виділяють такі аспекти здорового способу життя дошкільників:

- емоційне самопочуття: психогігієна, вміння справлятися з власними емоціями;

- інтелектуальне самопочуття: здатність людини пізнавати і використовувати нову інформацію для оптимальних дій в нових обставинах;

- духовне самопочуття: здатність встановлювати дійсно значимі, конструктивні життєві цілі і прагнути до них; оптимізм.

У той же час слід враховувати, що кожний віковий період характеризується своїми особливостями, які слід враховувати в роботі з формування ЗСЖ.

Діти дошкільного віку розуміють, що таке хвороба, але дати саму елементарну характеристику здоров'ю ще не можуть. Внаслідок цього ніякого ставлення до нього у маленьких дітей практично не складається [3, с. 24]. Отже, дошкільний вік є сензитивним для формування основ здорового способу життя.

Для успішного формування культури здорового способу життя у ДНЗ мають бути створені належні умови, а саме:

- організовано раціональний режим дня та повноцінне харчування;

- створено умови для забезпечення оптимального рухового режиму, оздоровчих і загартовувальних заходів;

- забезпечена атмосфера емоційного благополуччя, безпеки.

Успішне вирішення проблеми можливе за умови створення в ДНЗ ефективної системи роботи з пропаганди здорового способу життя, а саме:

- зміцнення морального та фізичного здоров'я дітей;



- спрямування уваги дошкільників до свого здоров'я та розвиток умінь і навичок його збереження;

- постійне дотримання принципів здорового способу життя;

- інформування дітей про негативний вплив шкідливих звичок;

- залучення батьків та громадськості до спільної роботи з реалізації принципів здорового способу життя.

Можна виділити п'ять основних напрямків формування культури здорового способу життя:

- формування знань та інтелектуальних здібностей;

- ціннісних орієнтацій;

- фізичної культури;

- соціально-духовних цінностей;

- залучення до оздоровчої діяльності.

Проаналізуємо ці напрямки більш детально. Стосовно першого напрямку роботи – основним завданням є вироблення і закріплення у дітей у період їх перебування в ДНЗ відповідно до віку гігієнічних навичок і звичок, усвідомленого ставлення до здоров'я, особистої та громадської безпеки.

Цілеспрямована робота з формування культури ЗСЖ повинна сприяти самостійному виробленню відповідних переконань дитини на основі здобуття знань і досвіду. Завдяки переконанням створюється спочатку стійка мотивація вести здоровий спосіб життя, а потім і готовність та активність під час творення свого здоров'я.

На етапі дошкільного дитинства пріоритетними є завдання виховання у дітей позитивної мотивації на здоров'я, орієнтації їх інтересів на культуру здорового способу життя.

Аналіз літератури та досвіду роботи різних фахівців ДНЗ дозволили виявити умови формування позитивної мотивації до здорового способу життя у дошкільників:

- організація навчально-виховного середовища, наповненого термінами, символами, атрибутами, традиціями культури здорового способу життя;

- створення позитивної психологічної атмосфери на заняттях оздоровчого спрямування;

- наявність у найближчому оточенні дитини дорослих, які ведуть здоровий спосіб життя;

- формування активної позиції дитини в освоєнні знань, умінь і навичок здоров'язберігаючого характеру;

- врахування індивідуальних психофізіологічних особливостей дітей при організації занять оздоровчого спрямування.

Навколо дітей з самого раннього дитинства необхідно створювати таке середо-

вище, яке було б наповнене атрибутами, символікою, термінологією, знаннями, ритуалами здоров'язберігаючого змісту. Це призведе до формування потреби вести здоровий спосіб життя, до свідомого збереження свого здоров'я та здоров'я оточуючих людей, до оволодіння необхідними для цього практичними навичками і вміннями [1].

Процес навчання здоровому способу життя нерозривно пов'язаний із руховою активністю. Саме на основі інтересу дітей до фізкультурної діяльності слід формувати вміння і навички забезпечення здорової життєдіяльності, мотивацію на здоров'я. Провідною в системі потреб є потреба в руховій активності. На думку Г.К. Зайцева вона проявляється в єдності з потребою отримання задоволення, насолоди від участі в руховій діяльності; потребою співпереживання в процесі взаємодії та спілкування; потребою в самоствердженні [2, с. 12].

Розвиток рухової активності дітей має протікати у формі їх прилучення до фізичної культури, як складової загальнолюдської культури. Важливо відзначити, що активність самої особистості, її соціальна зрілість також все більше безпосередньо пов'язуються з взаємодією індивіда із середовищем. Мікросередовищем особистості дитини в дошкільному віці є сім'я, колектив ДНЗ, безпосередньо група, яку вона відвідує, різноманітні спільноти людей, в рамках яких діти об'єднані спільними цілями та інтересами. Найближчим оточенням дитини є сім'я, тому педагогам ДНЗ необхідно проводити систематичну роботу з батьками з формування культури здорового способу життя.

Система дошкільних установ має широкі й різноманітні можливості для забезпечення реалізації завдань фізичного виховання дошкільників, які можна поділити на три групи:

1. Оздоровчі завдання.

2. Формування рухових навичок і умінь, виховання фізичних якостей.

3. Виховання у дітей культурно-гігієнічних навичок і умінь здорового способу життя.

Ця робота проводиться у формі фізкультурних занять (індивідуальних і групових); оздоровчо-профілактичної роботи (вітамінотерапія, загартовування – басейн, ходьба босоніж, полоскання горла солоною водою – фітотерапія; систематичне проведення ранкової гімнастики, рухливих ігор, фізкультхвилинок на заняттях, гімнастики після сну, «Годин здоров'я», логоритміки, пальчикової гімнастики, спортивних свят, розваг; організація різних заходів за участі батьків; ознайомлення батьків з успіхами дітей (відкриті заняття, інформація в куточках для батьків та інше).



Ефективність процесу формування культури ЗСЖ залежить від відповідної спрямованості виховного процесу, форм та методів його організації, пріоритетна роль при цьому належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості.

Доцільно застосовувати також і традиційні методи: бесіда, спостереження, роз'яснення, переконавання, позитивний і негативний приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю й самоконтролю тощо. Застосування цих методів сприяє створенню у дітей мотивації на здоровий спосіб життя. З нетрадиційних для педагогіки методів ефективно діють методи «педагогічної психотерапії», а саме: саморегуляції, рефлексотерапії. Ці методи створюють певну єдність і доповнюють один одного.

Основними формами роботи з формування у дітей дошкільного віку потреби у здоровому способі життя є заняття, ігри-тренінги з дітьми, організація консультацій для батьків, проведення батьківських конференцій. Виключне значення у виховному процесі надається грі, що дозволяє дитині проявити свою активність, найбільш повно реалізувати себе. Ігровий простір повинен мати вільно визначені елементи – своєрідні просторові змінні в рамках ігрової площі, які давали б простір для винахідництва і відкриттів. Залучення дошкільників до проблеми збереження свого здоров'я це, перш за все, процес соціалізації – виховання. Це свідомість високого рівня душевного комфорту, який закладається з дитинства на все життя.

На нашу думку, тільки спільними зусиллями батьків, педагогів потрібно формувати у дітей поняття здорового способу життя, виховувати відповідні навички і звички, що буде ефективно сприяти заходам соціального захисту здоров'я дітей. Кожен напрямок із формування культури ЗСЖ реалізується рядом систематичних заходів, основу яких складають щоденні вправи. Багато дій дітей слід зробити настільки звичними, щоб вони виконувалися автоматично, наприклад, розтирання після гімнастики, полоскання рота після їжі та ін. По кожному напрямку потрібно визначити мінімум, норму і максимум. Частина виховних завдань поступово ускладнюється, частина залишається незмінною для дітей будь-якого віку. Постійне вдосконалення майстерності педагогів, пошук нових підходів до фізичного розвитку дітей, що базуються на багатобактерному аналізі зовнішніх впливів, моніторингу стану здоров'я кожної дитини, врахування та використання особливостей її організму, індивідуалізація профілактичних заходів і т. ін.

Тільки зацікавлений педагог, колектив однодумців, які на власному досвіді пізнали цінності культури здорового способу життя, цілеспрямованої роботи над своїм здоров'ям, можуть повною мірою передати знання з даного питання дошкільнятам і створити в ДНЗ здорове середовище й умови виховання. Будь-яка людина має власний досвід формування (або руйнування) свого здоров'я, який для кожного індивідуальний. Тому для роботи щодо формування культури здорового способу життя дітей дошкільного віку необхідно залучати грамотних педагогів, які володіють знаннями наукової картини світу, філософських, біологічних і соціальних основ здоров'я, які знаються на наукових підходах і засадах здорового способу життя.

Висновки. Ефективність виховання і навчання дітей залежить від здоров'я. Здоров'я – важливий фактор працездатності і гармонійного розвитку дитячого організму. Валеологічне виховання та освіта, покликані зіграти найважливішу роль в оздоровленні та формуванні валеологічної свідомості дітей, реалізуються в численних альтернативних програмах дошкільної освіти. Валеологічне виховання спрямоване не тільки на розвиток валеологічної свідомості особистості, але й на виховання почуття відповідальності за власне здоров'я, здоров'я оточуючих людей і дбайливе ставлення до природи. Оскільки фізичне здоров'я утворює нерозривну єдність із психічним здоров'ям і емоційним благополуччям, то шляхи його досягнення не можуть бути зведені до вузько-медичних і вузько-педагогічних заходів. Оздоровчу спрямованість повинна мати вся організація життєдіяльності дитини в дошкільному освітньому закладі.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Денисенко Н.Ф. Формування свідомого ставлення до здоров'я / Н.Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2008. – № 9. – С. 68–85.
2. Зайцев Г.К. Валеологические проблемы педагогической деятельности / Г.К.Зайцев // Валеология. – 1997. – № 2. – С. 12–16.
3. Кононко О.Л. Субсфера «Я – фізичне»; Субсфера «Я – психічне» // Коментар до базового компонента дошкільної освіти в Україні. – К.: Дошкільне виховання. – 2003. – 243 с.
4. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка / Под редакцией А.Г. Рузской. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 384 с.
5. Леонтьев А.Н., Запорожец А.В. Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста: Сб. ст./ Под ред. А.Н. Леонтьева, А.В. Запорожца – М.: Международный образовательный и психологический колледж, 1995. – 144 с.