

УДК 37.018.1.

Підгорна Романа, ст. 4 курсу педагогічного факультету; науковий керівник – к.пед.н., професор Яницька О. Ю. (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука м. Рівне)

ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ СІМ'Ї

***Анотація.** У статті досліджено основні проблеми виховання здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку. Проведено теоретичний аналіз критеріїв, форм і методів складових здорового способу життя. Визначено особливості запровадження оздоровчих технологій в педагогічний процес. Розкрито підходи до організації навчально-виховного процесу з формування у дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я, компетентності у фізичній, психічній і соціальній його сферах.*

***Ключові слова:** здоров'я, фізична культура, здоровий спосіб життя.*

***Аннотация.** В статье изучены основные проблемы воспитания здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста. Проведен теоретический анализ критериев, форм и методов составляющих здорового образа жизни. Определены особенности введение оздоровительных технологий в педагогический процесс. Раскрыты подходы к организации учебно-воспитательного процесса по формированию у дошкольников ценностного отношения к собственному здоровью, компетентности физической, психической и социальной его сферах.*

***Ключевые слова:** здоровье, физическая культура, здоровый образ жизни.*

***Annotation.** The article considered the main problems of forming a healthy lifestyle of preschool age children. The theoretical analysis of the criteria, forms and methods of a healthy lifestyle formation are given. The features of introduction of health technologies into the pedagogical process are identified. The approaches to organization of educational process on the formation of preschoolers' value attitude to their own health, competence in physical, mental and social spheres are revealed.*

***Key words:** health, physical education, healthy lifestyle.*

Фізичне здоров'я є головною умовою духовного і морального здоров'я дитини. Від ставлення людини до здоров'я багато в чому залежить його збереження і зміцнення. Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я є одним з найважливіших завдань сучасних дошкільних навчальних закладів. У дошкільному дитинстві закладаються основи здоров'я, виховуються

основні риси особистості людини. Дошкільні заклади та сім'я мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, опанування санітарно-гігієнічних навичок. У період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров'я, формується життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню і повноцінному розвитку дитини.

Проведений теоретичний аналіз філософської і психолого-педагогічної літератури [1–7] з проблеми формування здорового способу життя в системі освіти показав, що в наш час ця проблема є актуальною і недостатньо розробленою в практичному плані.

Здоровий спосіб життя для більшості людей не представляє життєвої цінності, що більшою мірою пов'язане з недостатнім розумінням і осмисленням цього феномену. Актуальність проблеми формування здорового способу життя дошкільників підтверджується тим фактом, що за останні роки дуже зросло число дітей з порушеннями психічного здоров'я, постави, зору, органів травлення, збільшується число дітей, які мають спадкові хвороби, а також хвороби, пов'язані з екологією [2].

Цю проблему не можна назвати новою, оскільки в різні часи існування людства вона вирішувалася відповідно до рівня розвитку суспільства. З історії відоме фізичне виховання в Спарті, Афінах, школа Вітторіно де Фелетре в Мантуе, освітня школа Монтеня. Внесок у розвиток освітньої області здоров'я зберігаючої культури вклали свого часу Платон, Гіпократ, Песталоцці, Каменський та ін., які відзначали, що етичний і інтелектуальний рівень фізичної культури має величезне значення у вихованні підростаючого покоління. Всі стародавні мислителі писали про здоров'я і чинники, що зміцнюють його: режим дня, харчування, фізичні вправи, знання.

Мета нашої статті – розкрити ефективні прийоми та методи формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку в умовах сім'ї.

Пріоритетним завданням українського суспільства є виховання людини в душі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Держава разом із громадськістю сприяє збереженню здоров'я учасників навчально-виховного процесу, залученню їх до занять фізичною культурою і спортом, проведення та впровадження в практику результатів міжгалузевих наукових досліджень з проблем зміцнення здоров'я. В усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи, використання різноманітних форм рухової активності закладаються основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства.

Стратегічною метою дошкільної освіти є спільними зусиллями педагогів і батьків виховання валеологічно компетентних дітей, які вміють змалку

піклуватися про своє здоров'я, свідомо ставитися до життя як найвищого дарунку природи, усвідомлювати пріоритет здоров'я як найвищої людської цінності, а здоровий спосіб життя – як чинник збереження і зміцнення здоров'я.

Формуванню у дитини свідомого ставлення до свого здоров'я сприяє єдність вимог здорового способу життя в родині та дошкільному навчальному закладі. Здорова дитина – мрія всіх батьків, однак, не всі розуміють, як цього досягти [4, с. 3].

Спільником вихователя у цій справі є сім'я – персональне середовище життя і розвитку дитини, яке зумовлює спосіб її життя та соціальне існування. Сімейне оточення є природною формою збереження і зміцнення здоров'я дітей. Саме тому батьки можуть навчити сина або доньку дбати про власне здоров'я, щоб обраний ними в дитинстві здоровий спосіб життя допоміг довго і радісно жити. Тільки родина здатна забезпечити, щоб уміння, які формувалися педагогом, перетворились у навички зміцнення і збереження здоров'я, що змінює дитячу поведінку на краще, а поведінка батьків, їх особистий приклад, самовиховання є найкращими методами виховання дітей.

Формуючи культуру здоров'я дітей у сім'ї, особливу увагу слід приділяти теоретичній підготовці батьків, організації здорових умов життя дитини в родині, її фізичному вдосконаленню, формуванню загальнолюдських та національних цінностей. Основним завданням, що стоїть перед педагогом є: вивчення рівня валеологічних знань батьків, способу життя у родині.

Важливим інструментом співпраці сім'ї і дитячого навчального закладу в напрямі виховання здорового способу життя дитини є діяльність засобів масової інформації. В сучасному суспільстві з раннього дитинства людина опиняється в інформаційному полі, вона не може жити без інформації, сприймаючи її через безліч каналів, і на основі її аналізу формує свою поведінку. Частіше, і певною мірою, більш ґрунтовно ця проблема висвітлюється у періодичних виданнях, де публікуються спеціальні статті, які подають чимало корисної інформації з питань здоров'я та гігієни; говориться про необхідність дотримання особистої гігієни та про потребу стежити за власним здоров'ям; оголошуються конкурси та вікторини на тему здорового способу життя. Цілеспрямований потік інформації щодо здорового способу життя буде корисним для дітей і їх батьків, він спонукатиме останніх замислитись над важливістю цієї проблеми, внести корективи до власного способу життя або докорінно змінити його. А зміна способу життя батьків, безперечно, впливає на дітей та їх ставлення до здоров'я.

Отже, значна частина сучасних українських ЗМІ тим чи іншим чином торкається проблем виховання у дітей здорового способу життя. Засоби масової інформації здійснюють значний вплив на виховання здорового способу життя дитини. Хоча проблемою при цьому є те, як сприймають цю інформацію діти. Найбільшу занепокоєність викликає поширення у

ЗМІ так званої негативної інформації як соціально-політичного, так і криміногенного характеру (повідомлення про вбивства, насильство, стихійні лиха, аварії тощо). На тлі економічної кризи, соціальної нестабільності, подальшого падіння рівня матеріального життя, тотальної невпевненості у майбутньому наявність такого потоку негативної інформації тільки збільшує кількість психологічних, емоційних стресів. З іншого боку – посилює у суспільстві агресивність, зневагу до людського життя, переконаність у тому, що більшість проблем можна розв'язати швидко за допомогою фізичної сили [8, с. 5].

З метою просвітництва батьків з цього питання доцільно проводити: конференції, лекторії, дискусійні клуби, бесіди, дні відкритих дверей, використовувалися усні та рукописні методичні журнали і тощо.

Можна також організувати систему практичної допомоги (щоденні консультації; діалоги; диспути; практичні заняття, на яких батьки розв'язували б педагогічні задачі, проблемні завдання, що стосуються збереження і формування здоров'я дитини; педагогічні практикуми); виставки малюнків та фотомонтажів «Моя родина», «Добре жити у нашому садку; організовані сумісні розваги і свята: «День Матері», «Свято батька» (23 лютого), «Книга в нашій родині».

Формуванню здорової особистості сприяє підтримана батьками й педагогами фізкультурно-оздоровча робота в дитячих садках та навчальних закладах за місцем проживання. У цьому можуть допомогти дитячо-юнацькі оздоровчі школи, школи вищої спортивної майстерності й інші, необхідні для забезпечення можливості дітям і молоді тренуватись, поліпшувати свій фізичний стан та здоров'я.

Не можна залишити поза увагою того, що заняття фізкультурою і спортом вимагають планового збільшення кількості спортивних споруд, спортивних залів, приміщень для необхідних занять, особливо у сільській місцевості. Надто мала кількість сільських дитячо-юнацьких спортивних шкіл, якими не охоплено всіх бажаючих поліпшувати власне здоров'я, призводить до проведення молоддю пасивних видів дозвілля: перегляду не завжди якісних за змістом телепередач, кінофільмів. Заважає здоровому способу життя окрема мультимедійна продукція, захоплення комп'ютерною грою та грою на гральних автоматах. Загалом, віртуальне спілкування витісняє контакти в реальному житті і, як наслідок, отримуємо збіднення емоційних почуттів, агресивну поведінку, нездатність налагоджувати соціальні зв'язки з ровесниками, знецінення вартості життя та формування певного його стилю, появу стомленості, роздратованості, нестійкості уваги, збільшення ваги тощо.

Проведена нами експериментальна робота свідчить про те, що для підвищення ролі і відповідальності педагогічних колективів дошкільних

навчальних закладів та батьків з фізичного виховання дітей, у виконанні ними завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку необхідно таке:

- створити у кожному дошкільному навчальному закладі відповідні умови для залучення кожного члена педагогічного колективу до роботи з батьками вихованців;

- підвищити роль інструкторів з фізичного виховання у проведенні різних форм роботи з батьками із фізичного виховання дітей. Однією з таких форм повинна стати організація «Батьківської школи»;

- для ефективного і якісного виконання різних форм роботи з батьками із фізичного виховання дітей, необхідно підвищення фізкультурного рівня знань, практичних умінь і навичок педагогічних працівників. (Одним зі шляхів, як показало дослідження, є організація роботи навчально-методичних семінарів для інструкторів з фізичного виховання і вихователів груп);

- з метою покращення процесу фізичного виховання дітей, узагальнення і впровадження в практику передових форм фізичного виховання у роботі з батьками, потрібні спільні зусилля педагогічного колективу дошкільного навчального закладу і сім'ї [9, с. 240].

У процесі формування ціннісного ставлення дітей до здоров'я і здорового способу життя рекомендуємо використовувати комплекс як традиційних, так і специфічних засобів фізичної культури. До *традиційних* належать вправи, які становлять базовий зміст програми з фізичної культури для дітей старшого дошкільного віку. Це гімнастичні, акробатичні і легкоатлетичні вправи, які ефективно вирішують завдання всебічного розвитку дитини, підвищення рівня фізичної підготовленості, корекції психомоторного розвитку. Активно використовуються також елементи спортивних ігор та видів фізичних вправ: теніс, футбол, баскетбол, бадмінтон, гандбол, хокей, ходьба на лижах, катання на ковзанах, роликах. До змісту занять уводяться також ритмічні вправи.

Традиційні засоби фізичної культури вдосконалюють фізичні якості, формують рухові вміння і навички, зміцнюють здоров'я, але вони не дозволяють повною мірою формувати ціннісне ставлення до здоров'я і здорового способу життя. Тому з врахуванням анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дітей дошкільного віку ми розробили спеціальні ігри та ігрові вправи (*специфічні засоби*). До них належать ігри, які використовуються для формування уявлень про здоров'я, функції організму, а також практичні дії по організації здорової життєдіяльності – естафети і спеціальні ігрові завдання.

Ігри-мандрівки містять всі види рухової активності. Кожна гра має мету, сюжет, підсумки. Кожна із фізичних вправ, яка складає таку композицію, певним чином впливає на дитину, вирішує конкретні завдання програми.

Ігровий самомасаж – основа загартування та оздоровлення. Виконуючи його, діти звичайно перебувають у гарному настрої. Такі вправи сприяють формуванню у них свідомого намагання бути здоровими.

Пальчикова гімнастика, яка є основою для розвитку дрібної моторики і координації рухів рук, здійснює позитивний вплив на пам'ять, мислення, фантазію.

Ігрова гімнастика ґрунтується на нетрадиційній методиці розвитку м'язової сили і гнучкості та містить елементи його-терапії та вправ на розтягування.

Креативна гімнастика складається з нестандартних вправ, спеціальних завдань, творчих ігор, які спрямовані на розвиток фантазії, творчої ініціативи, пізнавальної активності, мислення.

Нами визначені основні форми роботи з фізичного виховання в системі «Сім'я-дитячий садок»:

1. Тематичні батьківські збори. Тематичні батьківські збори проводяться з метою озброєння батьків знаннями з проблеми формування здорового способу життя, організації сімейного побуту для виховання здорової, фізично досконалої дитини, залучення батьків до спільної діяльності сім'ї і дитячого садка з організації системи фізичного виховання дітей.

Тематичні батьківські збори проводяться вихователями з запрошенням педагога фізичної культури, лікаря та психолога.

Орієнтована тематика батьківських зборів:

1. «Гармонійний розвиток особистості дитини – головна мета родинного виховання».

2. «Організація сімейного побуту – необхідна умова розвитку дитини в сім'ї».

3. Виховання родиною здорової, фізично досконалої людини».

4. «Організація системи фізичного виховання старших дошкільників».

5. «Стан здоров'я та фізичної підготовленості старших дошкільників».

6. «Здоровий спосіб життя».

7. «Рухова активність дітей – основа здоров'я дитини».

8. «Фізичне виховання в сім'ї».

2. Виховні заходи. Залучення батьків до фізичного виховання дітей:

а) відвідування батьками занять фізичної культури; основна мета – показати організаційно-методичний рівень проведення занять і рівень оволодіння рухових вмінь і навичок дошкільників;

б) відвідування батьками інтегрованих занять фізичної культури, які проводяться згідно з тематикою теоретичного розділу програми, з використанням зошитів з фізкультури для дітей; пропонується відвідування інтегрованих занять в активній формі. Батьки можуть брати участь в рухливих іграх, естафетах, у виконанні творчих завдань. Разом з батьками в кожній групі можна створити Спортивне місто, музей спортивних нагород, Спортивний клуб. Діти, батьки, вихователі стануть мешканцями Спортивного міста;

в) виховні заходи мають вирішальне значення для підтримки зв'язків сім'ї і дитячого садка; основна мета таких заходів з фізичної культури це – формування мотивації дітей і батьків до занять фізичною культурою, ведення здорового способу життя. Наприклад, *фізкультурно-оздоровчі свята: «Тато, мамо, я – спортивна сім'я», «Разом з батьками до спортивного Олімпу», «Веселі старты».*

3. Індивідуальні консультації з батьками здійснюють вихователі, педагог з фізкультури, психолог, лікар. Індивідуальні консультації спрямовані на ознайомлення батьків з психофізіологічними особливостями розвитку дитини старшого дошкільного віку, складання рекомендацій з використання фізичних вправ для корекції психофізичного стану дитини, визначення системи контролю за рівнем фізичного стану дітей.

4. Лекторії для батьків. Основна мета їх проведення – формування знань з основ здорового способу життя, організації системи фізичного виховання старших дошкільників.

Тематика лекцій: основи формування здорового способу життя; організація сімейного побуту – необхідна умова розвитку дитини в сім'ї; фактори, які впливають на стан здоров'я дитини; вікові особливості розвитку дітей в старшому дошкільному віці; оздоровчі засоби фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку; організація самостійної рухової діяльності дошкільників.

5. Організація системи контролю за фізичним станом дошкільників. Система контролю здійснюється за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості, станом постави.

Ці показники досліджуються у вересні, лютому, травні і фіксуються у зошитах з фізичної культури. Контроль за виконанням завдання виконують батьки, аналіз і рекомендації покладено на вихователя фізичної культури.

6. Консультації медичної служби дитячого садочка. Консультації батьків з проблеми покращення здоров'я дітей здійснюють лікарі, психологи, вихователі з фізичної культури, які проводять заняття з дітьми, які віднесені до спеціальної медичної групи.

Консультації проводяться на основі аналізу стану здоров'я, рівня захворюваності дітей, з метою надання рекомендацій по плануванню фізичних навантажень оздоровчої спрямованості.

Одною із форм консультації є проведення Днів довіри. У визначені дні педагог, лікар, психолог здійснюють прийом батьків і консультують їх з проблем організації фізичного виховання для покращення здоров'я дітей.

7. Лікувально-профілактичні заходи. Лікувально-профілактичні заходи організує дошкільний навчальний заклад з запрошенням дітей і батьків з метою оволодіння ними системою знань і практичних навичок з проблем профілактики захворювань та підвищення фізичного стану дітей [10, с.9].

З цього напрямку пропонуються відкриті заняття з лікувальною фізичної культури, масажу, загартування, імунної гімнастики, валеології.

Виходячи з проведеного дослідження, удосконалення форм і методів ефективної роботи з батьками із фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у сім'ї полягає в підвищенні самостійності і активності батьків, що досягається широким застосуванням активних методів самоуправління з опорою на весь педагогічний колектив.

Узагальнюючи результати проведеного дослідження, можна стверджувати, що визначна роль у вихованні здорового способу життя дитини належить батькам, які піклуються про її здоров'я, гарний настрій, загартування, гармонійний розвиток; навчають вправності, спритності, уміння володіти і взаємодіяти з природним середовищем, використовувати для свого зміцнення водну стихію, сонце, сніг і росу. Важливо, що український народ фізичне виховання завжди пов'язував з іншими сторонами формування особистості, а саме, розумовою діяльністю та формуванням морально-вольових якостей («Сила та розум – краса людини», «В здоровому тілі – здоровий дух») [5, с. 201].

Таким чином, обґрунтовуючи вплив сім'ї на зміцнення здоров'я дітей та молоді, ми дійшли висновку про необмеженість можливостей цього впливу й важливість забезпечення відомих і найсприйнятливіших напрямів, серед яких:

- орієнтація на врахування досвіду старших членів сім'ї у справі неперервної підтримки здорового способу життя;
- турбота батьків про емоційну стабільність і емоційне благополуччя своїх дітей;
- підтримка бажання дітей та молоді щодо участі в спортивних факультативах, гуртках, секціях;
- організація повноцінного дозвілля;
- надання можливості брати участь у фізкультурно-оздоровчих заходах;
- орієнтування на перегляд якісної кіно-телепродукції;
- використання технічних засобів ігрового характеру для пізнання своїх можливостей;
- врахування психічного, духовного, соціального аспектів зміцнення здоров'я дитини [3, с.5].

Висвітлюючи питання про можливості сім'ї у виробленні в дітей та молоді бажання зберігати й зміцнювати власне здоров'я варто відзначити, що останнім часом її роль у житті молодих людей неоднозначна, але, долаючи якісь перепони чи психічні стани їм доводиться звертатись до порад і підтримки батьків як тих, хто може створити певний захист, співпереживати, забезпечувати стабільність, – це породжує надію на подальше функціонування названого інституту суспільства як необхідного і одного з найважливіших у житті кожного громадянина.

1. Богуш А. Безпека дитини в докiллі / А. Богуш // Дошкiльне виховання. – 2013. – № 4. – С. 5–6. 2. Денисенко Н. Формування свiдомого ставлення до здоров'я / Н. Денисенко // Дошкiльне виховання. – 2008. – № 9. – С. 3–5. 3. Концепцiя Державної цiльової програми розвитку дошкiльної освiти на перiод до 2017 року // Дошкiльне виховання – 2010. – № 9. – С. 3–4. 4. Лохвицька Л. В. Дошкiльникам про основи здоров'я : навч.-метод. посiбн. / Л. В. Лохвицька. – Тернопiль : Мандрiвець, 2007. – 176 с. 5. Моторний М. На зарядку шикуйся! / М. Моторний / Сiльські вiстi. – 2010. – 29 жовтня. – С. 5. 6. Полiщук О. В. Здоров'я – найважливіша, цiннiсть людини i суспiльства / О. В. Полiщук // Педагогiчний дискурс. – 2012. – Випуск 11. – С. 240–244. 7. Фiзичний розвиток дiтей в умовах дошкiльного навчального закладу: методичнi рекомендацiї МОН України // Дошкiльне виховання – 2010. – С. 9–14. 8. Закон України «Про дошкiльну освiту». Закон України «Про охорону дитинства». – К. : Дошкiльне виховання, 2001. – 55 с.