

**ЗНАЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ДОШКІЛЬНОМУ
НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

Мустафаєва Зюре

г. Симферопіль

У статті освітлюються питання виховання у дошкільників навичок культури здорового способу життя в умовах дошкільного закладу.

Ключові слова: дошкільний навчальний заклад, діти дошкільного віку, валеологічне виховання, здоров'я-зберегаюча середа, фізичний розвиток, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми. Сучасні умови життя та професійної діяльності являють високі вимоги до стану здоров'я, психічної стійкості, фізичного розвитку особистості. Ефективність професійної творчої діяльності повністю обумовлена здоров'ям людини. Тому ідеї цінності здоров'я як основи всіх подальших успіхів у розвитку людської особистості, самопізнання і самовдосконалення повинні сьогодні домінувати і бути головним у роботі з дітьми дошкільного віку.

Збереження і зміцнення здоров'я дітей - одне з головних стратегічних завдань країни. Воно регламентується і забезпечується різними нормативно-правовими документами.

Відомо, що рівень здоров'я людини залежить від багатьох факторів: спадкових, соціально-економічних, екологічних, діяльності системи охорони здоров'я. Але, за даними Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) він лише на 10-15% пов'язаний з останнім фактором, на 15-20% обумовлений генетичними чинниками, на 25% його визначають екологічні умови і на 50-55% - умови і спосіб життя людини [5, 21].

Таким чином, очевидно, що першочергова роль у збереженні і формуванні здоров'я все ж належить самій людині, її способу життя, її цінностям, установкам, ступеня гармонізації її внутрішнього світу і відносин з оточенням.

У зв'язку з цим, проблема збереження здоров'я дошкільнят і виховання культури здорового способу життя у дітей представляє особливий інтерес для дослідників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Реалізація найважливіших положень пов'язаних з охороною і зміцненням здоров'я дітей, активізувала пошук нових технологій фізкультурно-оздоровчої роботи, оцінки стану здоров'я та фізичного розвитку дітей.

Історія вітчизняної та зарубіжної освіти свідчить, що проблема здоров'я підростаючого покоління розглядалася по-різному.

З античності більшість вчених приділяли увагу питанням оздоровлення підростаючих поколінь.

У середньовічну епоху завдання виховання зливалися із завданнями оздоровлення душі, але в працях філософів-богословів зустрічалися рідкісні для того часу поради гігієнічного характеру, рекомендації щодо зміцнення здоров'я дітей (А.Августін, С.Боецій, І.Златоуст та ін.)

Ідея гармонії душі і тіла як основи здоров'я виникла в глибокій старовині. Цією ідеєю свого часу скористався англійський філософ-педагог Д.Локк, і саме йому належить відомий вислів «здоровий дух у здоровому тілі».

До проблеми здоров'я дитини в різний час зверталися багато вчених (В.Г.Белінський, П. П. Блонський, А.Г.Болотов, А. И. Герцен, Н. А. Добролюбов, С. Г. Зибелін, В.П . Казначеев, П.Ф.Лєсгафт, Н.И.Новіков, Л.А.Оганєсян, М.І.Пірогов, Б.Н.Смольській, А.І.Суворов, В.Н.Татіщєв, К.Д.Ушинський та ін.)

Проблема психологічного та психічного здоров'я дітей займає одне з центральних місць у розробці наукових основ дитячої практичної психології і в діяльності психологічної служби освіти (Р.І.Айзман, О.А.Ахвердова, В.І.Бондін, Е.М.Козін, К . С.Коссов, В.П.Озеров та ін.)

Питання формування та виховання культури здорового способу життя дітей розглянуті в працях Н.П.Абаскалової, М.М.Амосова, В.К.Бальсєвіча,

І.І.Брехмана, М.Я.Віленського, Г.К.Зайцева, А. Г.Комкова, Г.М.Соловійова, Л.Г.Татарнікової, О.Л.Трещевої та ін.

Велику роботу в цьому напрямку провели такі відомі у сфері дошкільної освіти вчені, як Т.І.Алієва, В.Г.Алямівська, О.М.Д'яченко, Е.А.Єсжанова, М.Н.Кузнєцова, С.М.Мартинов, Л.А.Парамонова, Е.А.Сагайдачна та ін

Проблемам зміцнення здоров'я дошкільнят в Україні присвячені дослідження - О.Л.Богініч, А.В.Беленької, Е.С.Вільчківського, Г.І.Грігоренко, Н.Ф.Денісенка, Л.В.Калуської, Ю.Коваленко, Л.А.Сварковської, Н.В.Маковецької, М.А.Машовец, С.О.Юрочкіної; підготовці майбутніх педагогів дошкільних закладів до валеологічного виховання дошкільників - В.В.Нестеренко, Т.В.Кніш і т.ін.

Аналіз літератури свідчить, що недостатньо опрацьовані педагогічні моделі формування культури здорового способу життя дітей дошкільного віку в умовах ДНЗ.

В останні роки висувуються вимоги перегляду і докорінної зміни програм, засобів і методів гігієнічного навчання і виховання, впровадження принципів культури здорового способу життя, приведення їх у відповідність із зміненими соціально-економічними умовами життя населення.

Формулювання мети статті. Обґрунтувати необхідність організації здоров'я-зберігаючого середовища в дошкільних установах як необхідна умова формування культури здорового способу життя дошкільників.

Постановка завдань. Розкрити важливість і основні напрямки формування культури здорового способу життя дітей дошкільного віку у дошкільному навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Збереженню та зміцненню здоров'я сприяє система здоров'я-зберігаючих форм життєдіяльності людини - здоровий спосіб життя, який закладається з раннього віку. На формування системи знань і вмінь в області пізнання дитини самої себе, своїх можливостей і способів їх розвитку найбільший вплив надають освітні установи, на які покладаються завдання з формування культури здорового способу життя,

виходячи з соціальних основ здоров'я та усвідомлення відповідальності суспільства за здоров'я дітей.

Вчений Г.М.Соловйов, виділив п'ять основних напрямків виховання культури здорового способу життя: формування знань та інтелектуальних здібностей; мотиваційно-ціннісних орієнтацій; фізичної культури; соціально-духовних цінностей; прилучення до оздоровчої діяльності [2, 31].

Процес виховання у дошкільників основ культури здорового способу життя в дошкільному закладі повинен реалізовуватися з урахуванням таких завдань: 1.Організація раціонального режиму дня, забезпечення добової тривалості сну у відповідності з віковими та індивідуальними потребами; 2.створення умов для забезпечення оптимального рухового режиму; 3.здійснення оздоровчих і загартовуючих заходів; 4. повноцінне харчування; 5.забезпечення сприятливої гігієнічної обстановки і культурно-гігієнічне виховання; 6.створення атмосфери психологічного комфорту; 7.забезпечення безпеки [1,14].

Основним завданням є вироблення і закріплення у дітей дошкільного віку в період їх перебування в ДНЗ доцільні для їх віку гігієнічні навички і звички, усвідомлене ставлення до здоров'я, особистої та громадської безпеки.

У дитинстві людина здійснює більш напружену, більш складну, ніж дорослий, роботу по саморефлексії, самобудові, самоконтролю і саморегулюванню. Якщо дитина пасивна у цьому процесі, то деформується її соціалізація, руйнується здоров'я.

Тому саме на етапі дошкільного віку пріоритетними є завдання виховання у дітей мотивації на здоров'я, орієнтації їх життєвих інтересів на культуру здорового способу життя.

Процес навчання здоровому способу життя нерозривно пов'язаний з руховою активністю, як потужним і стимулюючим чинником інтелектуального та емоційного розвитку дитини. Саме на основі інтересу дітей до фізкультурної діяльності слід формувати вміння і навички забезпечення здорової життєдіяльності, мотивацію на здоров'я.

В основу концепції валеологічного забезпечення фізкультурної діяльності дітей має бути покладена ідея створення умов для реалізації домінуючих базових потреб, природно-притаманних людині. Провідною, в системі цих потреб, виступає потреба в руховій активності, фізичному самовдосконаленні. 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 [4, 32].

Таким чином, на перший план виступає завдання виховання у дошкільників потреби в здоров'ї як життєво важливої цінності, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя, до створення навколо себе здорового довкілля - формування культури здоров'я особистості як частини її загальної культури.

Безумовно, тільки зацікавлений педагог, колектив однодумців, на власному досвіді пізнали (або починаючих освоювати) 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 по формуванню 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.

Розвиток рухової активності дітей має протікати у формі їх прилучення до фізичної культури як природної складової загальнолюдської культури у власному розумінні слова.

Важливо відзначити, що активність самої особистості, її соціальна зрілість також все більше безпосередньо пов'язуються з взаємодією індивіда із середовищем. Мікросередовище особистості дитини в дошкільному віці

складають родина, колектив ДНЗ, безпосередньо група, яку він відвідує, різноманітні спільності людей, в рамках яких діти об'єднані спільними цілями та інтересами.

Найближчим оточенням дитини є сім'я. Як унікальне соціальне утворення, сім'я має певні соціальні функції: генеративну (відтворення людей), рекреативну (взаємодопомога різного роду, організація дозвілля), комунікативну, регулятивну, фелітологічну, економічну і головну - первинна соціалізація дитини [3, 6]. Тому педагогам ДНЗ необхідно проводити систематичну роботу з батьками.

В останні десятиліття все більшу увагу привертає проблема дитячих стресів, які спричиняють за собою різні нервові розлади і підвищену захворюваність. Дитячі стреси - це наслідок дефіциту позитивних емоцій у дитини і негативної психологічної обстановки в сім'ї. Зайвого шуму і нервозності в дитячому садку через «заорганізованість» виховно-освітнього процесу, відсутності гнучких режимів дня і раціонального чергування розумового навантаження з фізичними вправами [1, 8].

Облік психічного стану дитини є однією з найактуальніших проблем сучасної освітньої практики, яка визнана забезпечити фізичне і психічне здоров'я дітей. Потрібно не тільки професійна оцінка психічного стану дитини, але і створення відповідних умов охорони і гігієни його нервової системи.

Основними формами і методами 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 визначувані 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, спеціалістів які мають підготовку з основ валеології формувати у дітей поняття здорового способу життя, виховувати відповідні навички і звички, буде ефективно сприяти заходам соціального захисту здоров'я дітей.

Кожен напрямок реалізується серією систематичних заходів, основу яких складають щоденні вправи. Багато дій дітей слід зробити настільки звичними, щоб вони виконувалися автоматично, наприклад, розтирання після гімнастики, полоскання рота і горла після їжі і т. ін. [1, 54].

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 багатофакторному аналізі зовнішніх впливів, моніторингу стану здоров'я кожної дитини, обліку та використання особливостей її організму, індивідуалізація профілактичних заходів і т. ін. - Постійна турбота ДНЗ.

Висновки і перспективи. 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 з 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.

Литература:

1. Алямовская В.Г. Материалы курса «Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении»: инновационный аспект: лекции 1-4. М.: Педагогический университет «Первое сентября» 2010. — 92 с.
2. Быкова Н. Г. Формирование культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении «открытого» типа. Дис.. канд. пед. наук . –Ставрополь , - 2005, 120с.
3. Гуров В.Н. Теория и методика социальной работы с семьёй: Монография - М. - Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 1998, – 232с.
4. Зайцев Г.К. Валеологические проблемы педагогической деятельности.// Валеология. - 1997. - №2. С. 12-16
5. Лисицын Ю. П. Основной вопрос медицины. Образ жизни. Общественное здоровье. Санология.// Актовая речь. - М.: ВНИИМИ, 1987. – 56 с.

В статье освещаются вопросы воспитания у дошкольников навыков культуры здорового способа жизни в условиях дошкольного учреждения.

Ключевые слова: дошкольное учебное заведение, дети дошкольного возраста, валеологическое воспитание, здоровьезберегающая среда, здоровый образ жизни.

In the article the questions of education for the preschool children of skills of culture of healthy lifestyle are illuminated in the conditions of preschool establishment.

Keywords: Preschool educational establishment, preschool children (children of preschool age), valeological upbringing, health saving surroundings, healthy lifestyle.