

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ОДИН ІЗ ОСНОВНИХ НАПРЯМКІВ РЕАЛІЗАЦІЇ БАЗОВОГО КОМПОНЕНТУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Відновлення в Україні державності, відродження культурно-історичного досвіду та національних традицій висувають завдання гармонійного, цілісного розвитку дитини як особистості, здатної в майбутньому до розв'язання соціальних та економічних проблем державотворення. Повною мірою вирішувати ці проблеми зможе лише фізично і психічно здорова людина, яка веде здоровий спосіб життя, розуміє свою значущість, вміє регулювати свою поведінку і діяльність відповідно до вимог суспільства. Саме тому ще з дошкільного віку необхідно сформувати у дітей культуру здоров'я, створити умови для розвитку компетентності особистості в фізичній, психічній і духовній його сферах.

Про це зазначається в основних державних документах: Концепції дошкільного виховання в Україні, Загальній концепції неперервної валеологічної освіти, Концепції інтегративної українознавчої валеологічної освіти в Україні, Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні, Законі України «Про дошкільну освіту», Законі України «Про охорону дитинства», Державній цільовій програмі розвитку дошкільної освіти до 2017 року, Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 рр., Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Законі України «Про фізичну культуру і спорт», Наказі Президента України «Про невідкладні додаткові заходи щодо зміцнення моральності в суспільстві та утвердження здорового способу життя», Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація», Європейської стратегії ВООЗ «Здоров'я і розвиток дітей та підлітків» та інших документах, які створюють підґрунтя для взаємодії різних соціальних інститутів та регламентують правові основи соціально-педагогічної діяльності у вирішенні проблеми формування культури здоров'я підростаючого покоління.

Зокрема, у Базовому компоненті дошкільної освіти, редакція 2012 року, у змісті освітньої лінії «Особистість дитини» йдеться про необхідність формування у дитини усвідомленого ставлення до здоров'я як до цінності, його значення для повноцінної життєдіяльності, необхідність оволодіння елементарними знаннями про основні чинники збереження здоров'я.

Одним з головних завдань дошкільного навчального закладу має стати створення умов, що гарантують формування і зміцнення здоров'я вихованців.

Для цього традиційно виділяють такі компоненти здоров'я:

- Психічне здоров'я;
- Соціальне здоров'я;
- Фізичне здоров'я.

13 якостей однієї зі складових здоров'я людини в цілому виділяють психологічне здоров'я [10]. Воно є необхідною умовою повноцінного функціонування і розвитку людини в процесі її життєдіяльності. Таким чином, з одного боку, психологічне здоров'я є умовою адекватного виконання людиною своїх вікових, соціальних та культурних ролей, з іншого боку, забезпечує людині можливість безперервного розвитку протягом всього її життя.

Залежно від адаптованості людини і соціального середовища виділяють три рівні психологічного здоров'я:

- 1) креативний рівень;
- 2) адаптивний рівень;
- 3) дезадаптивний (асимілятивно-аккомодативний) рівень.

Стосовно дітей дошкільного віку основними показниками сформованого психологічного здоров'я є процес адаптації при вступі у ДНЗ, рівень розвитку комунікативних навичок, рівень позитивної мотивації до соціально важливої для даного віку діяльності, відсутність відхилень у поведінці.

Неможливо працювати над зміцненням і формуванням лише однієї складової здоров'я. Людина може бути здоровою тільки при наявності всіх, компонентів здоров'я, розвинених на

достатньому для її віку рівні. Домогтися цього можна, виховавши в людині певну культуру - культуру здорового способу життя (ЗСЖ). Причому формування цієї культури починається з дитинства.

Діти дуже довірливі і схильні до навіювання. Якщо дитину весь час лякати хворобами і нещастями, то ми не розвинемо, у неї бажання бути здоровою, а викличемо постійний страх перед хворобами. Дитина має зростати зі свідомістю, що від її навичок в області гігієни та санітарії залежить накопичення здоров'я.

Діти - власники, і в даній ситуації цю не найкращу людську рису характеру потрібно звернути на благо. У дитини можна виробити охоронні стереотипи, закріплені через отримання задоволення. «Я знаю, де і як потрібно переходити вулицю, роблю це свідомо, самостійно, і це приносить мені задоволення», подібного роду міркування прискорюють навчання і приносять користь для психічного та соматичного здоров'я.

Які ж мотиви лежать в основі вибору ЗСЖ?

І.І. Шоптенко-Сеченова виділяє наступні види мотивації:

- **Самозбереження.** (Коли людина знає, чого та чи інша дія прямо загрожує життю, вона цю дію не робить. Формулювання мотивації «Я не здійснюю певні дії, тому що вони загрожують моєму здоров'ю і життю»).

- **Підпорядкування етнокультурним вимогам.** Людина живе у суспільстві, яке протягом тривалого часу відбирало корисні звички, навички, виробляло систему захисту від несприятливих факторів зовнішнього середовища. Формулювання мотивації «Я підкорюся етнокультурним вимогам тому, що хочу бути рівноправним членом суспільства, в якому живу. Від мого здорового способу життя залежать здоров'я і благополуччя інших».

- **Отримання задоволення від самовдосконалення.** Формулювання мотивації «Відчуття здоров'я приносить мені радість, тому я роблю все, щоб випробувати це почуття».

- **Можливість для самовдосконалення.** Формулювання мотивації «Якщо я буду здоровий, я зможу піднятися на вищій щабель суспільної драбини».

- **Досягнення максимально можливої комфортності.** Формулювання мотивації «Я здоровий, мене не турбує фізичний і психічний дискомфорт».

Крім того, можливість формування культури ЗСЖ залежить від потреб дитини. Ієрархія потреб величезна. Але що дуже важливо для педагогів і психологів, це те, що потреби не існують ізольовано один від одного, а змінюються і удосконалюються в залежності від зростання загальної культури дитини, її знань про дійсність і ставлення до неї оточуючих. Отже, ми можемо впливати на формування потреб та їх задоволення, а значить, і на стан і розвиток здоров'я дитини. Однак, для цього мають бути створені оптимальні умови, що сприяють забезпеченню загального комфорту учасників освітнього процесу, особливо позитивних настроїв вихованців. Такі умови можуть бути створені, якщо основна увага буде приділена задоволенню однієї з основних потреб дитини в індивідуальному емоційно-ціннісному супроводі розвитку її особистості.

Задоволення цієї потреби можливо при задоволенні складових її змісту, а саме: домагань на увагу, визнання, конструктивне спілкування, успішність в діяльності, повагу, підтримку, співробітництво, прояв активності, самостійності та ін.

Педагогічна стратегія формування ЗСЖ повинна сприяти самостійному виробленні відповідних переконань дитини на основі здобуття знань і досвіду. Завдяки переконанням створюється спочатку стійка мотивація до ЗСЖ, з часом валеологічна готовність і самоконтрольна активність під час творення свого здоров'я.

Рекомендуємо змінювати ставлення дітей до ЗСЖ на основі формування традицій і ціннісних мотивацій.

Створення традицій ЗСЖ - це те, що повинно лежати в основі валеологічної роботи в дошкільних навчальних закладах, і те, до чого потрібно прагнути в кінцевому результаті.

Навколо дітей з самого раннього дитинства необхідно створювати таку навчально-виховне середовище, яке було б насичене атрибутами, символікою, термінологією, знаннями, ритуалами і звичаями валеологічного характеру. Це призведе до формування потреби вести здоровий спосіб життя, до свідомої охорони свого здоров'я та здоров'я оточуючих людей, до оволодіння необхідними для цього практичними навичками і вміннями.

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

- ✓ Створення навколо дитини навчально-виховного середовища, наповненою термінами, символами, атрибутами, традиціями культури ЗСЖ.
- ✓ Створення позитивного емоційного фону на заняттях оздоровчо-педагогічної спрямованості.
- ✓ Наявність в найближчому оточенні дитини людей, які ведуть здоровий спосіб життя.
- ✓ Формування активної позиції дитини в освоєнні знань, умінь і навичок валеологічного характеру.
- ✓ Облік індивідуальних психофізіологічних і типологічних особливостей дітей при організації занять оздоровчої спрямованості.

Основна мета роботи з дітьми дошкільного віку - створення стійкої позитивної мотивації до збереження та зміцнення власного здоров'я, формування психологічного здоров'я як важливого чинника здоров'я людини в цілому, профілактика психосоматичних захворювань.

Основні положення роботи:

- ✓ Цілісність і систематичність засвоєних вихованцями знань валеологічного характеру;
- ✓ Формування практичних навичок і вмінь валеологічного характеру;
- ✓ Систематичність контроль за станом здоров'я і розвитку вихованців.
- ✓ Система валеологічної роботи передбачає відповідальність всього педагогічного колективу за рівень фізичного розвитку, стан здоров'я та формування культури ЗСЖ дітей і вимагає науково-методичного підходу до навчально-педагогічного процесу.
- ✓ Багатоетапна, постійна, безперервна виховна робота.
- ✓ Створення стійкої мотивації до здорового способу життя і самоконтрольної активності у створенні свого здоров'я.
- ✓ Визначення мети по кожному блоку занять спільно з дошкільнятами (починаючи з середньої групи).
- ✓ Створення та накопичення у дитячому колективі традицій і звичаїв здорового способу життя.
- ✓ Формування асоціативних зв'язків з поняттями і символами культури здорового способу життя.
- ✓ Формування у дошкільників елементарних анатомічних і гігієнічних знань, виявлення через практику значущості режиму дня та оптимальної рухової активності.
- ✓ Профілактика шкідливих звичок.
- ✓ Підвищення психоемоційної стійкості.
- ✓ Використання на заняттях дидактичних ігор, образотворчої діяльності, аплікації, рухових вправ та творчих завдань.
- ✓ Постійний контроль за змінами в стилі життя дитини і заохочення позитивних зрушень.

Діти за допомогою дорослого, який використовує відповідні прийоми, дитина має можливість сформулювати висновки про необхідність виконання того чи іншого правила життя і здоров'я.

Ця умова передбачає створення навколо дитини середовища «Здоров'я» (схеми, малюнки, висловлювання про здоровий спосіб життя і т.п.), котра як безпосередньо, так і опосередковано впливає на формування світогляду дитини, що сприяє зміцненню позитивної мотивації до здорового зверну життя.

Організація і проведення оздоровчо-педагогічних занять будується з урахуванням таких положень:

- Внесення до змісту занять інформації про фактори ризику та фактори стійкості у формуванні здоров'я дитини.

- Вибір форм, методів і засобів навчального процесу відповідно до валеологічних вимог.
- Створення навколо дитини інформаційного середовища «Здоров'я».
- Створення оптимальних гігієнічних умов на заняттях з усіх розділів програм.

З метою більш міцного засвоєння знань, умінь і навичок валеологічного характеру робота на заняттях здійснюється із залученням різних аналізаторів:

- Зорового (залучення схем і умовних зображень, наочного матеріалу);

- Тактильні (робота з роздатковим матеріалом);
- Слухового (сприйняття інформації на слух);
- Рухового (виконання вправ).

Для закріплення отриманих знань, умінь і навичок, а також для створення стійкої мотивації зміст усіх освітніх занять, а також основних режимних моментів, екскурсій та іншого включає, по можливості, проведення «хвилинок здоров'я», на яких дітям пояснюють вплив того чи іншого фактора або явища життя на здоров'я (наприклад, вплив музики на здоров'я, здоров'я людини та екологія і т.п.). Крім того, інформація про зміст занять доводиться до відома батьків (за допомогою стендів), які в свою чергу виконують вправи і завдання з дітьми вдома.

В групах поступово створюється «Куточок здоров'я»: схеми, режим дня, малюнки дітей, фізкультурне та оздоровче обладнання.

Особливу увагу приділяється створенню і нагромадженню в дитячому колективі звичаїв і традицій здорового способу життя: проведення хвилинок психологічного розвантаження протягом дня та ін.

✓ Основні форми роботи:

- Комплексні оздоровчо-педагогічні заняття «Наша традиція, бути здоровими!»
- Хвилинки здоров'я - включення в зміст програмного матеріалу знань про здоров'я і способи його зміцнення.
- Гімнастика.
- Цільові прогулянки.
- Евристичні методи (досліди, спостереження та ін.)
- Спільні заняття з батьками.
- Використання батьками рекомендованих вправ та ігор у спілкуванні з дитиною вдома.
- Заняття для фахівців ДНЗ з метою підвищення рівня компетентності в питаннях використання здоров'язберігаючих технологій.
- Оформлення стенда для батьків.

Структура роботи по системі формування культури здорового способу життя у дошкільників припускає тісну співпрацю всього колективу ДНЗ та батьків вихованців.

Розглянемо коротко основні завдання роботи по даному напрямку кожного учасника процесу.

• Завідувач ДНЗ та вихователь-методист – контроль за створенням необхідних умов роботи, організацією педагогічного процесу, консультації.

• Педагог, психолог – вивчення та методичні розробки з цієї проблеми, проведення практичних занять, консультацій для колективу ДНЗ, виявлення особливостей дітей та їх обговорення з педагогічним колективом з метою врахування в роботі, формування психологічного здоров'я дитини.

• Вихователі – врахування особливостей дітей, проведення занять та загартовуючих процедур, включення по можливості елементів занять та їх програмного матеріалу в загальноосвітній процес і режимні моменти.

• Медичний персонал ДНЗ – виявлення особливостей здоров'я дітей та їх обговорення з вихователями, проведення профілактичних заходів, контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм.

• Інструктор з фізичної культури – врахування особливостей дітей, проведення загартовуючих процедур, включення по можливості елементів занять та їх програмного матеріалу в загальноосвітній процес і режимні моменти, використання відповідних віку дітей рухових вправ і оздоровчих методик.

• Музичний керівник – врахування особливостей дітей, включення по можливості елементів занять та їх програмного матеріалу в загальноосвітній процес, підвищення психоемоційної стійкості через пояснення впливу музики на емоційний стан людини (класична музика заспокоює, є сумна і весела музика, музика для релаксації і т.п.).

• Керівник гуртка - врахування особливостей дітей, включення по можливості елементів занять та їх програмного матеріалу в загальноосвітній процес, підвищення психоемоційної стійкості через використання творів мистецтва, малювання і т.п.

- Логопед – врахування особливостей дітей, включення по можливості елементів занять та їх програмного матеріалу в загальноосвітній процес, використання корекційної роботи для виправлення недоліків мови, підвищуючи тим самим упевненість дитини в собі, і, отже, підвищуючи її соціальний статус, психоемоційну стійкість.

- Інструктор ЛФК – врахування особливостей дітей, включення по можливості елементів занять та їх програмного матеріалу в загальноосвітній процес, використання корекційної роботи для виправлення порушень постави, підвищуючи тим самим упевненість дитини в собі, і, отже, підвищуючи її соціальний статус, психоемоційну стійкість.

- Обслуговуючий персонал – дотримання санітарно-гігієнічних норм і вимог.

- Батьки – використання вдома вправ гімнастики, елементів занять, загартовуючи процедур, облік особливостей дитини, підвищення її психоемоційної стійкості, емоційна підтримка.

Слід зазначити, що в першу чергу кожен учасник педагогічного процесу повинен бути особистим прикладом для дітей, підтримувати єдину лінію поведінки і виконувати основні вимоги, які пред'являються до дітей і решті учасників педагогічного процесу.

Таким чином, спільна робота всіх дорослих, які оточують дошкільника, відповідний вибір форм, методів та засобів навчання, а також контроль за змінами в стилі життя дитини, створить фундамент культури ЗСЖ, що включає в себе позитивну мотивацію і знання, вміння, навички валеологічного змісту.

У роботі рекомендується широко використовувати наочну агітацію - куточки здоров'я в групах, стенди в ДНЗ, альбоми індивідуальної роботи з дітьми.

У дитячому саду поступово створюються традиції ЗСЖ - хвилинки здоров'я на заняттях, дні здоров'я в ДНЗ, сімейні клуби «Здоров'ячки», «Мозаїка здоров'я», «Перлинки здоров'я», «Зернинки здоров'я», «Веселка здоров'я».

Формування культури ЗСЖ проходить протягом всього часу перебування дитини в ДНЗ.

Режимні моменти:

- Ранкова гімнастика;

- Прогулянка (3-4 рухливі гри, спостереження, екологічні стежинки, мандрівки, досліди, експерименти і т.п)

- Режим харчування (збалансоване мінералами та вітамінами, зауваження про корисність страв під час їжі);

- Післяобідній сон (релаксаційні хвилинки).

Навчально-виховний процес:

- Заняття «Наша традиція, бути здоровими!» (Гімнастика, пізнавальна частина, релаксація);

- Навчально-виховні заняття (хвилинки здоров'я, фізхвилинки, хвилинки психологічного розвантаження);

- Фізкультурні заняття;

- Музичні заняття (фізхвилинки, підвищення психоемоційної стійкості);

- Логопедичні заняття (фізхвилинки, словникова робота);

- Заняття ЛФК (комплекси оздоровчих вправ, вправи на дихання, коригуючи вправи, словникова робота);

- Малювання (фізхвилинки, підвищення психоемоційної стійкості).

Таким чином, здійснюється комплексний підхід у формуванні культури ЗСЖ у вихованців ДНЗ.

Методичні вимоги до організації занять:

Структура занять:

- 1) організаційний момент;

- 2) гімнастика (дихальна гімнастика або імунна гімнастики або точковий масаж);

- 3) дидактична гра або гра-бесіда на повторення вивченого раніше матеріалу.

- 4) пізнавальний блок (повідомлення нового через гру, бесіду, досліди, експерименти, висновки дітей на основі спостереження та отриманого досвіду, дидактична або рухлива гра на закріплення матеріалу);

- 5) релаксація під музику.

Тривалість заняття:

- Друга молодша група, 15-20 хвилин;

- Середня група - 20-25 хвилин;
- Старша група - 25-30 хвилин.

Тривалість кожного блоку заняття може змінюватись в залежності від психофізіологічного та емоційного стану дітей на даний момент.

Під час організації роботи з дітьми по формуванню культури здорового способу життя варто вести облік психофізіологічних особливостей дітей

- Відповідність вправ руховим можливостям дітей.
- Облік індивідуальних особливостей дитини (анамнез, темперамент, емоційний стан та ін.)
- Облік індивідуальних особливостей пізнавальної сфери кожної дитини (рівень уваги, пам'яті, мислення та ін..) і рівня її залученості і.

Особлива увага приділяється дітям «групи ризику» (з перинатальним ураженням центральної нервової системи, які перенесли травми, фізично ослабленим і ін.).

Таким чином, дотримуючись єдиних вимог до організації здоров'яформуючої роботи з дітьми та враховуючи всі вище перераховані особливості, ми можемо досягти високого коефіцієнту сформованості у кожній окремій дитини культури здорового способу життя, а отже і життєвостійкої та компетентної особистості.