

**Стебакова О. І.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка*

**Науковий керівник – д.п.н., проф. Гнізділова О. А.**

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*У статті аналізується складний і суперечливий процес формування відповідального ставлення дошкільників до здорового способу життя. Розкриваються особливості збереження і зміцнення здоров'я дітей у родині і закладі дошкільної освіти. Висвітлюється специфіка взаємодії у цьому процесі батьків і вихователів.*

**Ключові слова:** *здоров'я, здоровий спосіб життя діти дошкільного віку, професіоналізм вихователів, заклад дошкільної освіти.*

**Постановка проблеми.** Сучасний розвиток України пов'язаний із модернізацією у сфері освіти, яка в першу чергу торкається проблем формування підростаючого покоління. Не секрет, що успішною у різних галузях життєдіяльності може бути людина, яка орієнтована на здоровий спосіб життя.

Сьогодні на стан здоров'я дітей впливають багато негативних факторів: екологічна та пандемічна обстановка, що постійно погіршується, зниження рівня соціальних гарантій для дітей у сферах духовного і фізичного розвитку, недостатня кількість часу та засобів для повноцінного лікування дітей у батьків, збільшення кількості неповних сімей тощо. Занепокоєння дослідників викликає значне погіршення здоров'я населення нашої держави. Основним показником здоров'я нації є його тривалість життя. В Україні середня тривалість життя чоловіків становить 57 років, жінок – 63 роки. Тоді як в економічно розвинених країнах, зокрема США, Японії, Франції, Норвегії, Швеції, Канаді та ін., тривалість життя жителів на 10-15 років більша [3, с. 64].

За цих умов проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку стає особливо актуальною. Здоров'язберігаючий характер навчання та виховання особливо важливий у закладах дошкільної освіти, де дитина отримує основи базових знань з багатьох наук, відбувається розуміння та прийняття нею цінності здорового способу життя.

**Аналіз останніх досліджень.** Сьогодні проблемою формування здорового способу життя займаються вчені з різних галузей знань.

Концептуальні засади, ідеологію, принципи та особливості формування здорового способу життя досліджували: О. Балакірева, Г. Беленька, О. Богініч, О. Вакуленко, Ю. Галусян, І. Ковчина, Р. Левін, Р. Моїсеєнко, М. Матковець, Н. Петренко, О. Чернявська, О. Шиян, О. Яременко та інші. У своїх роботах вони намагаються вирішити проблему збереження здоров'я, розглядають питання співпраці закладів дошкільної освіти та сім'ї у контексті формування здорового способу життя, порушують питання Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічної проблеми, розглядають шляхи профілактики найпоширеніших дитячих захворювань.

**Метою** статті є розкриття особливостей формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** Ідея виховання здорової людини має глибоке історичне коріння. Проблема виховання здорового підростаючого покоління хвилювала педагогів та лікарів протягом усього шляху становлення та розвитку педагогічної та медичної наук, починаючи з античних часів. Філософи Стародавньої Греції, володіючи енциклопедичними знаннями, сприяли зародженню медицини та педагогіки, активно вивчаючи зв'язок здоров'я та поведінки людини, а також причини довголіття. У творах того часу містилися рекомендації щодо зміцнення здоров'я, а також приписи профілактичного характеру, які й досі не втратили свого значення для підтримки здорового способу життя: режим дня, праці та відпочинку, правильного харчування, гігієни житла, профілактика захворювань.

Послідовник Гіппократа Корнелій Цельс (І ст. н.е.) проголошував здоровий спосіб життя основою у попередженні хвороб, а його порушення – головною причиною їхнього розвитку. Він залишив велику працю з використання водних процедур з профілактичною та лікувальною метою, суттєво розширивши коло їх застосування. У працях римлянина Марка Фабія Квінтіліана (І ст. н.е.), знайшли відображення педагогічні погляди того часу, засновані на необхідності виховання дітей з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей, дотримання трьох ступенів (методів) навчання: наслідування, настанови та вправи, а також розумного поєднання занять, ігор та відпочинку, щоб уникнути перевтоми дітей та збереження їхнього здоров'я [2, с. 42].

Пізніше в епоху середньовіччя завдання виховання поєдналися із завданнями оздоровлення, але передусім душі, а не тіла. Головне завдання виховання розглядалося у трьох аспектах: набуття праведних звичаїв чи звичок, виховання християнського стилю поведінки,

подолання пристрастей (Климент Олександрійський, Василь Кесарійський), найчастіше вони мали нічого спільного зі здоров'ям.

У період Відродження формується нове ставлення до людини, антропоцентричне мислення, гуманізм. Людина в епоху Відродження – це не тільки душа, це тілесна істота, при цьому тілесне життя самоцінне, воно знову оспівується художниками, поетами і викликає інтерес вчених.

Пізніше тенденції пізнання природи особливо яскраво позначилися на розвитку медицини, анатомії і фізіології. Нові медичні знання про людину як про творчість, що розвивається, дозволили синтезувати насамперед розрізнені гуманістичні ідеї та традиції. Ряд філософів (Дж. Локк, А. Сміт), психологів (Л. С. Виготський, В. М. Бехтерев), вчених-медиків (Н. М. Амосов, І.І.Брехман, Б.Н.Чумаков), намагалися вирішити проблему здоров'я, формування здорового способу життя у дітей [2, с. 43].

Проблема здоров'я також цікавила багатьох педагогів. Так, В. Сухомлинський стверджував: «Турбота про здоров'я дитини – це комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил... не зведення вимог до режиму, харчування, праці та відпочинку. Це насамперед турбота в гармонійній повноті всіх фізичних та духовних сил і вінцем цієї гармонії є радість творчості» [5, с. 422].

У Конституції України, здоров'я людини визначено, як «найвищу соціальну цінність» (ст. 3), а згідно зі ст. 49, «кожна людина має право на охорону здоров'я» [1]. Сьогодні у нашій країні створено систему охорони здоров'я дітей, яка в певному обсязі і з різною ефективністю здійснюється центральними та місцевими органами виконавчої влади, органами місцевого самоврядування, громадськими організаціями, насамперед дитячими громадськими організаціями, які діють в інтересах дітей [2, с. 46].

Варто зазначити, що формування здорового способу життя багато в чому зумовлено процесом соціалізації особистості. Розвиток та соціалізація дитини відбуваються у певному соціальному середовищі, яке є важливим фактором регуляції її поведінки. Так, для дошкільників таким середовищем є сім'я і заклад дошкільної освіти. Взаємодія батьків і педагогів у формуванні здорового способу життя може бути успішною тільки в тому випадку, якщо вони стануть союзниками, що дозволить краще дізнатися дитину, побачити її в різних ситуаціях і, таким чином, допомогти їй у розвитку індивідуальних особливостей, здібностей, формуванні ціннісних життєвих орієнтирів, подоланні негативних вчинків та проявів у поведінці.

Дослідниця Л. Резніченко, наголошує, що дошкільний період є найбільш сприятливим для формування здорового способу життя. Дуже важливо в цей час закласти дітям певну базу знань і практичних навичок здорового способу життя, сформувати потребу регулярних і систематичних занять фізичною культурою і спортом. Перш за все, необхідно дотримуватися режиму дня, активності і сну, що дає можливість налагодити функціонування всіх органів і систем, зробити процеси роботи і відновлення організму найбільш ефективними [4].

У закладах дошкільної освіти педагогам необхідно дотримуватися таких правил:

- здорове збалансоване харчування дітей;
- рухова активність, прогулянки, рухливі ігри на свіжому повітрі;
- регулярні фізичні навантаження;
- заняття фізкультурою і танцями;
- загартовування організму;
- дотримання правил особистої гігієни;
- збереження стабільного психоемоційного стану дітей [4].

Саме ці компоненти діяльності повинні мати місце у кожному ЗДО. Основними показниками психологічного здоров'я вихованців є процес їх адаптації до закладу дошкільної освіти, рівень розвитку комунікативних навичок, рівень позитивної мотивації до соціально важливої діяльності для даного віку, відсутність відхилень у поведінці.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Взаємодія батьків та вихователів полягає у забезпеченні формування у дітей індивідуального стилю здорової поведінки за допомогою створення та реалізації належних педагогічних умов удома та у ЗДО. Тільки спільними зусиллями, доповнюючи та підтримуючи один одного, родина та ЗДО можуть досягти бажаних результатів, адже всі учасники освітнього процесу мають єдину мету – виховання здорової, повноцінної, всебічно розвиненої особистості.

На наш погляд, перспективами подальших наукових розвідок у цьому напрямку можуть бути дослідження впливу сучасних зарубіжних мультфільмів на формування здорового способу життя дітей дошкільного віку

#### **Список використаних джерел**

1. Конституція України № 254к/96-ВР від 28.06.1996 р. (із змінами). URL.: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/254k/96-вр> (дата звернення: 27.09.2021).
2. Кривачук Л. Соціальна робота з дітьми: формування здорового способу життя дітей у сучасній Україні. *Ефективність державного управління*. 2016. Вип. 4 (49). Ч. 1. С. 41-48.

3. Павлюк Н. Я обираю здоровий спосіб життя. *Початкове навчання та виховання* № 10. 2016. С. 64-79.
4. Резніченко Л. М. Формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку. URL.: <https://vseosvita.ua/library/formuvanna-zdorovogo-sposobu-zitta-u-ditej-starsogo-doskilnogo-viku-115401.html> (дата звернення: 15.09.2021).
5. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: В 5-ти т. / Ред. колегія: А.Т. Дзевєрин та ін. Т.2. К: Рад. школа, 1979. 558 с.

УДК 159.942.5-053.4

**Федорець В. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Науковий керівник – д.п.н., проф. Гнізділова О.А.

## **ІННОВАЦІЙНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

*У статті розкрито сутність інноваційних здоров'язберігаючих технологій, проаналізовано можливості їх застосування в ЗДО. Визначено місце нетрадиційних форм фізичного виховання дошкільника у психічному розвитку.*

***Ключові слова:** здоров'язберігаючі технології, інновація, фізичний та психічний розвиток, дошкільник.*

**Постановка проблеми.** Провідні дослідники в галузі дитячої психології упевнено зазначають, що дошкільний вік є сензитивним періодом для забезпечення морфологічного розвитку, пізнавальної сфери дитини, становлення індивідуально-психологічних особливостей особистості, формування відповідальності дошкільника за власне здоров'я. Одним із чинників, які формують попередньо зазначені характеристики, є сукупність традиційних і нетрадиційних форм фізичного виховання дитини, що поповнюють категорію здоров'язберігаючих технологій та впливають на її становлення. Тому саме дошкільна освіта повинна скоригувати ставлення дітей до власного здоров'я, розвинувши у них навички його збереження.

**Аналіз останніх досліджень.** Питання здоров'язберігаючих технологій на сучасному етапі стали предметом досліджень М. Антропової, І. Брехмана, С. Бурсової, О. Гнізділової, Л. Жуковської, М. Носко та інших. Формування культури здоров'я особистості досліджували Ю. Бойчук, В. Горащук, О. Омельченко, В. Шкуркіна та інші. Вікові аспекти валеологічного навчання та виховання розглядалися у працях С. Волкової, Л. Корнієнко, Л. Лахнової, С. Свириденко та інших.