

Клипа А., Бутенко В. Формування культури здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку в сучасному закладі дошкільної освіти. *Дошкільна і початкова освіта: реалії та перспективи: збірник наукових статей студентів, магістрантів та молодих науковців*. Суми ФОП Цьома С.П., 2023. С. 241–246.

Аліна Клипа, Віта Бутенко

*Сумський державний педагогічний університет
імені А.С. Макаренка*

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В СУЧАСНОМУ ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

У статті визначено сутність ключових понять дослідження «спосіб життя», «здоров'я», «культура», здоровий спосіб життя»; подано комплексний план здоров'язбережувальної роботи, що включає два основних розділи: робота з педагогами та робота з дітьми; досліджено напрями формування культури здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку в сучасному закладі дошкільної освіти.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, культура, діти старшого дошкільного віку, формування.*

Постановка проблеми. Збереження та зміцнення здоров'я дітей – одне з основних стратегічних завдань нашої країни. Воно регламентується та забезпечується такими нормативно-правовими документами, як закони України «Про освіту» (2017 р.), «Про дошкільну освіту» (2001 р.), «Концепція освіти дітей раннього та дошкільного віку» (2020 р.), «Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти) нової редакції» (2021 р.) та ін. Загальновідомо, що здоров'я людини на 20% залежить від спадкових факторів, на 20% – від природного оточення, на 10% – від рівня охорони

здоров'я та на 50% – від способу життя людини. У зв'язку з цим проблема збереження здоров'я дітей дошкільного віку та формування культури здорового способу життя становить особливий інтерес для дослідників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що теоретичному та практичному висвітленню аспектів збереження здоров'я дітей дошкільного віку присвячена низка праць українських вчених як Т. Андрющенко, С. Бабюк, Т. Бабюк, О. Богінч, Е. Вільчковського, Л. Гураш, Н. Денисенко, Н. Захарова, О. Ковшар, Н. Левінець, Л. Лохвицька, В. Мартинюк, М. Машовець, В. Нестеренко, А. Ошкіна, Л. Сварковська та ін. Незважаючи на чималу кількість праць, питання формування культури здорового способу життя дітей, зокрема старшого дошкільного віку, потребує подальших наукових розробок.

Мета статті: дослідити напрями формування культури здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку в сучасному закладі дошкільної освіти.

Виклад основного матеріалу. Передусім визначимо сутність ключових понять дослідження: «спосіб життя», «здоров'я», «культура», «здоровий спосіб життя». Зокрема, «спосіб життя» – складне поняття. Аналіз джерел [5; 6 та ін.] показав, що на сьогоднішній день існують різні підходи до трактування цієї категорії, розглянувши які ми розкриваємо «спосіб життя» не лише відображенням існуючих об'єктивних умов, а й результатом діяльності людей, продуктом їхньої творчості. Визначаючи власний спосіб життя, особистість перетворює власну життєдіяльність у предмет волі та свідомості, має можливість вибору засобів, форм, умов буття.

Наступним головним поняттям нашого дослідження є «здоров'я». Щодо сучасних трактувань, то існує понад 300 дефініцій означеного феномену. Результати проведеного аналізу наукової літератури [1; 2; 3; 5 та ін.] дозволяють стверджувати, що поняття «здоров'я» –

це багатовимірний і водночас цілісний феномен взаємоузгодженої життєдіяльності людини. Зважаючи на сутність формулювань, на нашу думку, поняття «здоров'я» доцільно розглядати за двома критеріями: по-перше, як динамічний стан, який здатний забезпечувати тривалість і якість життя, оптимальну працездатність, гармонійну взаємодію органів, систем організму; по-друге, як процес докладання власних зусиль людини для самозбереження з метою здійснення активної життєдіяльності. Вважаємо, другий критерій є вагомим для нашого дослідження, оскільки змістова сутність визначень зосереджена на взаємодії людини з оточуючим її соціальним та природним середовищем.

Далі перейдемо до розгляду феномену «культура». Аналіз теоретичних доробків [3; 4 та ін.] дає нам підстави стверджувати, що існують суперечливі погляди на цю категорію. У контексті нашого дослідження ми використовуємо поняття «культура» як специфічний спосіб організації та розвитку людської життєдіяльності, представленої у продуктах матеріальної та духовної праці, у системі соціальних і установ, у духовних цінностях, у сукупності відносин людей до природи, між собою і до себе.

Узагальнюючи дослідницький матеріал, можна констатувати, що науковці [1; 2; 5 та ін.] умовно виокремлюють три основних напрями у вивченні здорового способу життя: філософсько-соціологічний, медико-біологічний, психолого-педагогічний. В аспекті нашого дослідження нам імпонує третій напрям – психолого-педагогічний, представники якого вважають, що для збереження здоров'я надзвичайно важливим є навчання збереження здоров'я (Т. Андрющенко, С. Бабюк, Г. Беленька, Н. Бондар, М. Лалонд, І. Черкащенко та ін.), мотивація здорового способу життя (Т. Бондар, В. Петленко та ін.), використання оздоровчих технологій (О. Богініч, Н. Денисенко, Г. Смольнікова та ін.) для підвищення ефективності навчання. Комплексне визначення поняття здорового способу життя, необхідне для розуміння системи педагогічної

роботи, дає Т. Бабюк, яка трактує означену категорію «як складне новоутворення особистості, у якому в органічній єдності взаємодіють інтелектуальні, емоційні, мотиваційні і вольові процеси, що відіграють важливу роль у формуванні здоров'я» і свідчить про «гармонійне формування цього феномену в умовах спеціально організованої діяльності» [2].

Із перших днів перебування дитини в закладі дошкільної освіти ведеться робота з розвитку її самовизначення, однією з найважливіших складових якого є збереження та зміцнення фізичного, психічного, морального та соціального здоров'я. На наш погляд, роботу з формування культури здорового способу життя необхідно проводити серед дітей дошкільного віку з урахуванням їх вікових особливостей.

У нашому дослідженні реалізація культури здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку в закладі дошкільної освіти ставить такі *завдання*: організація раціонального режиму дня, забезпечення добової тривалості сну відповідно до вікових та індивідуальних потреб; створення умов для забезпечення оптимального рухового режиму; здійснення оздоровчих та загартовуючих заходів; повноцінне харчування; забезпечення сприятливої гігієнічної обстановки та культурно-гігієнічне виховання; створення атмосфери психологічного комфорту; забезпечення безпеки.

З метою ефективного формування культури здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку в сучасному закладі дошкільної освіти, нами складено комплексний план здоров'язбережувальної роботи, що включає 2 основних розділи: робота з педагогами та робота з дітьми.

1. Робота з педагогами:

– проведення мікролекцій зі здоров'язбережувальної тематики, які комплексно висвітлюють проблему валеологічного виховання та освіти;

- створення в методичному кабінеті валеологічного куточка, в якому були б представлена література з означеної тематики, методичні рекомендації та розробки, дидактичні матеріали для вихователів;
- відбір тем для здоров'язбережувальної освіти у групі (для вихователів), з розробкою методичних підходів до подачі матеріалу з урахуванням вікових та статевих психофізіологічних особливостей;
- підбір коригувальних ігор, вправ, елементів гімнастики для роботи з дітьми, що часто хворіють (дихальна і звукова гімнастика, комплекси вправ для профілактики (виправлення) порушень опорно-рухового апарату), методів психокорекції порушень поведінки, перевтоми, профілактики різних видів ерготерапії, елементи релаксаційної гімнастики, ігротерапія, методика малювання страхів – як елемент арттерапії тощо);
- відбір елементів та впровадження комплексної системи загартовування, яка застосовується в умовах закладу дошкільної освіти – створення фітосередовища в групах та на майданчику;
- використання з дітьми апробованих і нових перспективних методик оздоровлення.

2. *Робота з дітьми* визначається такими основними напрямками: педагогічний, санітарно-гігієнічний, психогігієнічний, медико-соціальний, адміністративний.

Перший напрям – педагогічний можна умовно розділити на освітньо-пізнавальну роботу (тематичні заняття з валеології, формування комплексу знань та умінь, що становлять здоровий спосіб життя) та виховну роботу (послідовне, наступне, систематичне виховання дітей, спрямоване на формування установок на культуру здорового способу життя, звички піклуватися про власне здоров'я, виховання потреби у руховій активності тощо), тобто виховання здорової, активної, гармонійної особистості.

Вихователі проводять роботу зі здоров'язбережувальної освіти у вигляді коротких бесід з тематики здорового способу життя, безпечної

поведінки, пов'язуючи їх з темами, що вивчаються, з розвитку мовлення, ознайомлення з навколишнім тощо. Вузькі спеціалісти включають у структуру заняття матеріал валеологічного характеру (наприклад: виготовлення на заняттях з праці карток-аплікацій з предметами особистої гігієни; розучування на заняттях у театральному гуртку елементів емоційної гімнастики, міогімнастики, навчання дітей висловлювати власні почуття, виховувати чуйність до сприймання інтонацій; на музичних заняттях розвивати уміння чути звуки природи – шелест листя, дзюрчання води, скрип снігу тощо).

Форми роботи: попередня робота з дітьми – повідомлення елементарних знань дітям на прогулянках, у повсякденній діяльності дітей, читання з дітьми відповідної літератури закріплення отриманих знань на заняттях-бесідах; сюжетно-рольові ігри («Не боюся лікувати зуби», «Травмопункт»); настільно-друковані ігри оздоровчого змісту; перевірка засвоєння знань та застосування їх на практиці при створенні проблемних ситуацій в іграх; створення постійно діючого лялькового театру з улюбленими героями («Кицин дім» та ін.) на вибір дітей; робота з наочним матеріалом та посібниками (наприклад, попередньо підготувавши малюнки-схеми для теми «Як правильно чистити зуби»); прогулянки, екскурсії з включення валеологічної тематики (наприклад, тему про лікарські рослини можна пов'язати з показом навесні та влітку найпростіших і найпоширеніших рослин: кульбаби, подорожника, мати-й-мачухи, ромашки польової, розповідями про лікувальні властивості листя дуба, березових сережок, липового меду); свята та дозвілля на тему здоров'я (фізкультурного та оздоровчого спрямування), «День здоров'я», «Спортивна сім'я», «Проводи зими».

Другий напрям – санітарно-гігієнічний: вироблення санітарної грамотності та гігієнічної культури (культурно-гігієнічні та культурно-побутові навички поведінки), виправлення шкідливих та вироблення корисних для здоров'я звичок.

Третій напрям – психологічний: корекція неправильного виховання, ранніх аномалій розвитку особистості, девіантної поведінки, патологічних звичок, наслідків навчального навантаження та негативних відносин, профілактика невропатій та неврозів у дітей; індивідуальна психолого-педагогічна робота з дітьми, що загрожують щодо фізичного здоров'я, поведінки, що відхиляється, невротичними дисфункціями; введення групи психокорекції поведінки дітей, для батьків – групи тренінгу спілкування з дітьми; створення сприятливого психологічного клімату в групах та міжособистісному спілкуванні (включаючи взаємодію співробітників з керівництвом).

Четвертий напрям – медико-соціальний: комплексна робота з групами «ризик» (частохворючі діти; діти з функціональними порушеннями та хронічними захворюваннями); санування біологічного ґрунту; оздоровлення мікросоціального та макросоціального середовища; розробка індивідуальних планів з використанням медико-педагогічних заходів.

П'ятий напрям – адміністративний: створення матеріально-технічної бази для оздоровлення дітей; складання річних планів роботи закладу дошкільної освіти з пріоритетом здоров'язбережувальної роботи.

Висновки і перспективи дослідження. Отже, вирішення проблеми формування культури здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку є найважливішим фактором різноманітного інтенсивного розкриття освітнього потенціалу сучасного закладу дошкільної освіти. У процесі реалізації вищезазначеної проблеми для дітей та дорослих створюється можливість отримати нові знання, набути більш широкого кола діяльності та спілкування.

Перспективу подальшого наукового пошуку вбачаємо у дослідженні педагогічних умов формування культури здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку в сучасному закладі дошкільної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т.К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Київ, 2007. 258 с.
2. Бабюк Т.Й. Наступність у вихованні здорового способу життя старших дошкільників та молодших школярів: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2013. 230 с.
3. Бойчук Ю.Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти: [монографія]. Суми: Університетська книга, 2008. 357 с.
4. Бутенко В.Г. Валеологічна культура вихователя дошкільного навчального закладу як організаційно-педагогічна умова формування здоров'язбережувальної компетентності старших дошкільників. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2015. № 9 (53). С. 165–173.
5. Бутенко В.Г. Підготовка майбутніх вихователів до формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників засобами ігрової діяльності: [монографія]. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка. 2018. 256 с.
6. Воронцова Т.В. Навчання здоровому способу життя на основі життєвих навичок. Київ: Просвіта, 2007. 246 с.