УДК 372.36

Олена Поліщук

ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПРО ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

Сучасній людині все частіше доводиться жити на межі своїх можливостей, в умовах, що стрімко змінюються, коли ламаються життєві стереотипи. Нестабільна соціокультурна та економічна ситуація в країні загострює цю тенденцію і спричинює ситуацію, коли 70 % населення знаходиться в стані затяжного психоемоційного і соціокультурного стресу, який виснажує адаптаційні механізми організму, що підтримують здоров'я.

Відповідно до вищеозначеного, проблема формування здоров'я людини виходить за межі медичної науки і практики та зміщується в площину освіти.

У сучасній педагогічній теорії і практиці проблема формування здоров'я і здорового способу життя посідає одне із пріоритетних місць.

Протягом останнього десятиріччя в Україні спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя в чоловіків із 66 років до 63 років, у жінок – із 75 до 73, хоча вона й раніше була значно нижчою від світових показників. Захворюваність населення на гіпертонію зросла в 3 рази, стенокардію – 2,4, інфаркт міокарда – в 1,3 рази.

Оприлюднені у жовтні 2010 року на засіданні Громадської гуманітарної ради цифри викликають справжній шок: «Із однієї тисячі оглянутих дітей віком від одного до шести років виявлено: розлади психіки і поведінки у 17,6 %, хвороби нервової системи у 32,9 %, хвороби кістково-м'язової системи 24,9 %. Зростає динаміка дитячого травматизму. А ще в дітей постійно знижується гострота зору і слуху, порушується постава [8, с. 5].

Здоров'я нації сьогодні – показник цивілізованості держави, який відбиває рівень соціально-економічного розвитку суспільства.

Вивчаючи історію будь-якого народу, практично неможливо залишити поза увагою діяльність людей, яка була спрямована на загартування, зміцнення здоров'я, заохочення до ведення здорового способу життя та виконувала важливі соціальні функції і є невід'ємним складником національної культури. Кожний народ має свою, побудовану на традиціях, ментальності, способі життя, систему фізичного вдосконалення, яка є важливим показником загальної культури того чи того рівня його розвитку та середньої тривалості життя.

Одне із основних завдань, визначених «Законом України «Про дошкільну освіту», – збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини. Умовами цілісного розвитку дитини є використання в ДНЗ здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних

технологій, які реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогом та вихованцями, самими дітьми.

У наукових дослідженнях, присвячених концептуальним змінам освітнього середовища (А. Богуш, Г. Бєлєнька, Н. Гавриш, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, О. Дубограй, О. Кононко, Т. Поніманська та ін.), йдеться про усвідомлення цінності здоров'я, особливо в період дитинства, забезпечення оптимального стану здоров'я, визнання унікальності кожної дитини та забезпечення ефективності її індивідуального розвитку.

Незаперечним є той факт, що здоров'я дитини є основою її виховання, навчання та розвитку. Відтак, система цінностей складає основу особистості.

Великий вітчизняний педагог-новатор, письменник-мислитель, полум'яний патріот і поборник найгуманніших ідей Василь Олександрович Сухомлинський у своїх працях-роздумах, працях-настановах неодноразово звертався до розгляду питань, що стосуються фізичного виховання та здоров'я підростаючого покоління. Він вважав, що важливою умовою життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності долати труднощі є добре, міцне здоров'я, відчуття повноти і невичерпності фізичних сил.

Сучасні вчені та практики (Т. К. Андрющенко, І. І. Григоренко, О. Д. Дубогай, Н. Ф. Денисенко, Н. Ю. Синягіна, О. П. Козін, І. В. Кузнєцова та ін.) вважають, що стан здоров'я людини залежить не тільки від зовнішніх чинників, а й від власного ставлення до нього. О. Л. Кононко вважає: дитина дошкільного віку має не лише знати про власне здоров'я, а й емоційно ціннісно ставитися до нього, надаючи перевагу позитивним впливам середовища перед шкідливими, руйнівними.

Провідним завданням нашого наукового пошуку є: аналіз теоретичних підходів до проблеми здоров'я (здоровий спосіб життя, здоровий стиль життя, світоглядно-оздоровча поведінка) та обґрунтування педагогічних передумов формування у дітей 5–6-річного віку світоглядно-оздоровчої поведінки.

Дошкільний вік – надзвичайний період в житті людини. Протягом дошкільного дитинства зароджуються і розвиваються безліч особистісних новоутворень, серед яких чільне місце посідає процес формування особистісних світоглядних цінностей та ціннісних орієнтацій. У дошкільному віці закладаються основи здоров'я та довголіття, формується система рухових умінь і навичок, закладається фундамент для формування фізичного, психічного і духовного здоров'я.

Міцне здоров'я – важливе підґрунтя успішного різнобічного

розвитку дитини і розкриття її особистісного потенціалу. Однак, на жаль, ситуація щодо стану здоров'я юного покоління в Україні невтішна. Несприятливі екологічні, соціально-економічні, політичні, побутові та психологічні умови життя, матеріальна скрута, незбалансоване харчування в родині – все це негативно позначається на здоров'ї малят. До того ж, на погіршення стану здоров'я, затримку фізичного розвитку впливає недостатня рухова активність дітей, пов'язана передусім із сучасним «малорухливим» стилем життя їхніх батьків та нерідко низьким руховим навантаженням у дошкільному закладі. Водночас збільшується інтенсивність навчально-пізнавальної діяльності. За цих умов надзвичайної ваги й актуальності набуває проблема зміцнення, поліпшення здоров'я дошкільнят, широке впровадження в освітній процес здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних педагогічних технологій.

Нормативно-правове підґрунтя функціонування сучасної системи дошкільної і початкової освіти ґрунтується на основних положеннях Конвенції ООН про права дитини, Законах України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про внесення змін до законодавчих актів з питань загальної середньої та дошкільної освіти», «Про охорону дитинства», інших чинних нормативно-правових актів.

Проблеми дошкільної і початкової освіти ще не мали такого визнання як сьогодні. До них прикута увага вищого керівництва держави, науковців, практиків – усіх освітян і громадян України.

У інструктивно-методичних рекомендаціях МОН України «Про організацію роботи в дошкільних навчальних закладах у 2013/2014 навчальному році» зазначено: «…важливо зосередити увагу на виконанні таких ключових завдань:

- максимальне охоплення дітей дошкільною освітою та надання їм якісних освітніх послуг;
- охорона життя і збереження здоров'я дітей раннього та дошкільного віку, у тому числі з особливими потребами;
- актуалізація питань безпеки життєдіяльності» [10, с. 2] і далі «Збереження і зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя дошкільнят, активної життєвої позиції щодо власного життя та власної безпеки – один із пріоритетних напрямів роботи сучасного дошкільного навчального закладу» [10, с. 3].

Зважаючи на вище означене, перед колективом педагогічних працівників ДНЗ постає низка важливих завдань, серед яких провідними є формування елементарної компетентності про здоровий спосіб життя відповідно до вимог Базового компонента дошкільної освіти.

У Концепції Державної цільової програми розвитку дошкільної освіти на період до 2017 року зазначається, що поліпшення якості дошкільної освіти є необхідною умовою для розвитку особистості. Основними завданнями дошкільної освіти є збереження та зміцнення

фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини. На сьогодні мережа дошкільних навчальних закладів не повною мірою задовольняє освітні потреби населення. Лише 56 % загальної кількості дітей відповідного віку відвідують дошкільні навчальні заклади. Крім того, групи перевантажені дітьми. Обмежене фінансування унеможливлює будівництво нових сучасних ДНЗ та модернізацію матеріально-педагогічної бази.

На разі необхідно створити належні умови для функціонування, збереження та розширення мережі ДНЗ, оновити зміст дошкільної освіти відповідно до суспільних потреб, потреб інноваційного розвитку науки; впровадити сучасні засоби розвитку навчання та виховання.

Категорія здоров'я визначається як стан організму та форма життєдіяльності, що забезпечує достатню тривалість життя, необхідну його якість та соціальну дієздатність.

У міжнародному спілкуванні загальноприйнятим є визначення здоров'я за статутом Всесвітньої організації збереження здоров'я (ВОЗЗ) (1948 р.), де наголошується, що це – стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад. Відтак, не варто розглядати здоров'я як суто медичну проблему.

Нова концепція здоров'я трактує його як стан рівноваги (баланс) між адаптивними можливостями організму (потенціал здоров'я) та умовами середовища (природного, соціального), що постійно змінюється.

Завдання педагогів – формувати в дітей пріоритети здоров'я, почуття відповідальності за нього, навчати їх бути здоровими із найраннішого віку, формуючи світоглядно-оздоровчу поведінку. Якщо особистість стане носієм ідеї здоров'я як основного життєвого пріоритету, то і саме її життя стане плідним, здоровим та довготривалим.

Відтак, окрім державної здоров'язбережувальної політики, велику роль в охороні та зміцненні здоров'я людини мають її індивідуальні установки та орієнтири, які закладаються ще в дитинстві як батьками, так і педагогами. Звідси висновок – здоров'я більшою мірою залежить від самої особистості, зокрема, від того, наскільки вона усвідомлює саму себе.

Н. Денисенко вважає, що «усвідомлення власного здоров'я пов'язане зі свідомим ставленням до нього» [4, с. 4].

Таке «ставлення» вона трактує як «активну спрямованість дитини на своє здоров'я, що базується на визначенні його високої об'єктивної значущості в суспільстві та суб'єктивного особистісного смислу» [4, с. 4].

Якщо дорослий ставить мету – виховати в дитини 5–6 років ціннісне ставлення до власного здоров'я, а також цілеспрямовано намагається формувати у малят елементарні уявлення про здоровий спосіб життя, то в цьому педагогічному процесі він має сформувати компетентність дитини у субсферах «Я-фізичне», «Я-психічне», «Я-соціальне», обґрунтованих у Базовому компоненті дошкільної освіти.

Для того, щоб сформувати у дітей уявлення про здоровий спосіб

життя, насамперед, необхідно сформувати у них свідоме ставлення до власного здоров'я. Відтак, дитина має чітко усвідомлювати значення понять: «Я-фізично здорова», «Я-психічно-здорова», «Я-духовно здорова», «Я-соціально здорова». За визначенням Н. Денисенко, критеріями, що допомагають обґрунтувати вищеозначені поняття можуть бути такі:

«***Я-фізично здорова дитина***» – означає, що моє тіло, голова, тулуб, кінцівки, всі органи та фізіологічні системи працюють злагоджено, почуваються нормально.

«***Я-психічно здорова дитина***» – мої емоційні та інтелектуальні потреби у спілкуванні, у провідних видах діяльності (грі, навчанні, праці) задовольняються у процесі взаємодії з навколишнім середовищем.

«Я-духовно здорова дитина» **–** усвідомлюю свій взаємозв'язок із природою та суспільством, забезпечується еволюційний розвиток моїх природних обдарувань, формується радісне світосприймання.

«***Я-соціально здорова»*** **–** достатньо і врівноважено спілкуюся з рідними людьми, зі старшими за віком і вищими за соціальним статусом, із однолітками та молодшими дітьми.

Загальновідомо, що через свідомість (відчуття, мислення, емоції, волю, самосвідомість) діти в процесі навчання і виховання набувають знань, умінь і навичок, засвоюють норми поведінки. У зв'язку з цим можна стверджувати: щоб сформувати у дошкільнят свідоме ставлення до власного здоров'я, слід дати їм знання про нього. Ці знання, досвід дитини, її емоційні переживання щодо формування, збереження, зміцнення та відновлення власного здоров'я сприятимуть формуванню її життєвої компетентності у субсферах «Я-фізичне», «Я-психічне», «Я-соціальне», «Я-духовне».

Основними засобами формування елементарної компетентності дитини про здоровий спосіб життя ми визначили такі:

– умови життя, оптимальне створення яких впливає на формування, збереження, зміцнення, відтворення, передачу здоров'я; умови – це фундамент для формування навичок здорового способу життя та світоглядно-оздоровчої поведінки. Серед багатьох соціально-побутових, природно-екологічних та педагогічних умов на перше місце варто поставити науково-обгрунтований, правильно організований, індивідуально-диференційований природний ритм життя дитини. Організація режиму життя малюка, забезпечення його в часі та послідовності всім необхідним, виконання дорослими основних вимог розвитку, навчання і виховання, забезпечення потреб формує у дітей 5–6 років умовні рефлекси на час, на ситуацію, мобілізує і дисциплінує органи чуття, які несуть інформацію всім життєдіяльним системам внутрішніх органів. Так формується працездатність організму. Фізична, емоційна і психічна працездатність залежить не тільки від нервового потенціалу організму, але і від того, як він вичерпується та відновлюється самою дитиною;

– загартування: дитина – творіння природи. Щоб малюк ріс і фізично розвивався, йому потрібні такі чинники: сонце, земля, повітря, вода в усіх проявах агрегатного стану – росі, снігові, дощу, паморозі тощо. Тому повсякденне загартування організму дітей вищезазначеними природними факторами є безцінним і дуже впливовим джерелом формування здоров'я дитини;

– харчування займає одне із провідних місць у формуванні здоров'я дитини. Воно забезпечує енергією весь організм. Окрім того, їжа для дитини – це, перш за все, основа для розвитку мозку – головного «керманича» усіх фізичних органів, психічних процесів, емоцій і почуттів; напруженої, копіткої і врегульованої діяльності центральної нервової системи, мислення і волі;

– формування культурно-гігієнічних навичок та профілактика шкідливих звичок (смоктання брудних пальців, обгризання нігтів, витирання носа рукою, плювання на землю тощо). Оволодіння культурними навичками (миття рук, ніг, волосся, вмивання обличчя, користування хустиною, серветкою, закривання дихальних шляхів під час кашлю та чхання тощо) допомагає дитині уникнути інфекцій. Чистота, охайність приміщення, де перебувають діти, свіже повітря в ньому створюють необхідні умови для здоров'я і є його запорукою;

– оптимальний руховий режим: рухова активність є природною біологічною потребою дитини (кінезофілія). Рівень її забезпечення визначає подальший структурний і функціональний розвиток організму. М'язова діяльність при цьому стимулює її фізичний, сенсорний, психічний та інтелектуальний розвиток, підвищує адаптаційні можливості дитячого організму;

– психічний стан дитини є одним із вагомих компонентів характеристики здоров'я. Він складається із особливостей нервової системи, рівня розвитку психічних процесів, психічно-емоційного стану малюка. Щоб не виникало непорозумінь, дітей необхідно вчити правил громадської етичної поведінки в різних місцях, ситуаціях, дотримання їх і тоді, коли малята залишаються самі (без дорослих); пізнавати людину не тільки зовнішньо, але і відчувати її внутрішній емоційний стан, адекватно реагувати на нього. Такі знання пробуджують у дітей почуття симпатії (чуйність, співчуття, милосердя) до людини, що стимулює прояви вищих почуттів (любові, довіри, радості), моральних якостей (поваги, чуйності, правдивості), формування позитивних морально-вольових рис характеру, які є зачатками моральності, чистих помислів, культури взаємин, доброти, милосердя, турботи про іншого, чинниками духовного здоров'я дітей;

– безпека життєдіяльності: дорослі мають створити безпечне середовище для життя і діяльності малят як вдома, так і в ДНЗ. Діти старшого дошкільного віку мають не лише добре знати правила безпеки життєдіяльності, але й дотримуватися їх. Дорослі постійно звертають увагу

дітей на можливу небезпеку, пропонують дітям вирішити, як правильно запобігти цієї небезпеки. З цією метою проводиться низка занять, бесід та інших форм роботи з дітьми і їхніми рідними.

Вищеозначені соціально-побутові, природні, економічні, педагогічні умови, їх створення та реалізація є першоосновою роботи батьків і педагогів у формуванні в дітей старшого дошкільного віку уявлень про здоровий спосіб життя.

Разом з тим формування здоров'язбережувального і здоров'я-формувального середовища має бути спрямованим на безпеку життєдіяльності малят як у ДНЗ, так і в домашніх умовах.

Базовий компонент дошкільної освіти як державний освітній стандарт орієнтує педагогів на певний результат цілеспрямованого формування у дітей елементарної компетентності з основ безпеки життєдіяльності.

А. Богуш обґрунтувала ті чинники, які найчастіше складають небезпеку для дітей. А саме: неблагополучні сім'ї; бездоглядність дітей; негативний вплив «дітей вулиці»; відсутність у дітей знань і навичок дотримання правил дорожнього руху та правил пожежної небезпеки; довіра дітей до незнайомих дорослих тощо.

Оволодіння дітьми початками світоглядно-оздоровчої поведінки може здійснюватися у різних формах активної діяльності: руховій, пізнавальній, вербальній; у різних видах діяльності: гра, практична діяльність, спілкування, навчання; у тих сферах життєдіяльності, які визначені Базовим компонентом дошкільної освіти: «Природа», «Культура», «Люди», «Я сам».

Вищеозначений процес має оптимізуватися сучасними інноваційними педагогічним технологіями (гуманно особистісно орієнтована, педагогічна взаємодія та свобода вибору), а також активні методи та прийоми розвитку, навчання і виховання дітей.

Відтак, сформована елементарна компетентність дітей про здоровий спосіб життя має проявлятися у знанні свого тіла, в усвідомленні значення здорового способу життя та активної рухової діяльності, в духовному житті та соціальних ролях, у малюнках, віршах, казках, мелодіях, таночках, а також у компетентності в сфері життєдіяльності «Я сам».

Висновки за результатами дослідження. Ставлення до формування у дітей старшого дошкільного віку елементарної компетентності про здоровий спосіб життя в умовах дошкільного навчального закладу і сім'ї варто терміново переглянути. Увага дорослих має зосереджуватися на формуванні у дітей позитивного ставлення до здорового способу життя, до власного здоров'я як найважливішої життєвої цінності, що неможливо без організації та втілення в педагогічний процес системи знань та організації спільної діяльності дитини з дорослими з метою набуття відповідних умінь і навичок.

Хочеться вірити, що наші діти ще з дошкільного дитинства засвоять ази здорового способу життя. Але для цього дорослим (особливо батькам) необхідно зробити декілька кроків і перший із них – самому бути прикладом для дитини. Адже добре відомо, що особистість сформується особистістю. Це – аксіома, яка сьогодні не потребує доведення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. кер.: А. М. Богуш. – К. : Видавництво, 2012. – 26 с.
2. Богініч О. Оздоровчу ідеологію – в життя малят / О. Богініч // Дошк. вихов. – 2006. – № 7. – С. 7–9.
3. Богуш А. Безпека дитини в довкіллі / А. Богуш // Дошк. вихов. – 2013. – № 4. – С. 5–6.
4. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я / Н. Денисенко // Дошк. вихов. – 2008. – № 9. – С. 3–5.
5. Закон України «Про дошкільну освіту». Закон України «Про охорону дитинства». – К. : Ред. Ж., «Дошкільне виховання», 2001. – 55 с.
6. Концепція Державної цільової прграми розвитку дошкільної освіти на період до 2017 року // Дошк. вихов. – 2010. – № 9. – С. 3–4.
7. Лохвицька Л. В. Дошкільникам про основи здоров'я : навч.-метод. посібн. / Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрущенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2007. – 176 с.
8. Моторний М. На зарядку шикуйся! / М. Моторний / Сільські вісті. – 2010. – 29 жовтня. – С. 5.
9. Поліщук О. В. Здоров'я – найважливіша цінність людини і суспільства / О. В. Поліщук // Педагогічний дискурс. – 2012. – Випуск 11. – С. 240–244.
10. Про організацію роботи в дошкільних навчальних закладах у 2013 / 2014 навчальному році : Інструктивно-метод. рекомендації // Дошк. вихов. – 2013. – № 7. – С. 2–4.
11. Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу : методичні рекомендації МОН України // Дошк. вихов. – 2010. – С. 9–14.