

ВИХОВНА РОБОТА

УДК 37.037+372.3+613

Наталія Андрущенко

ОСОБЛИВОСТІ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

У статті розглядаються особливості формування уявлень про основні поняття здорового способу життя у дітей дошкільного віку. Доводиться актуальність валеологічного виховання старших дошкільників; визначено сутність проблеми валеологічного виховання як педагогічного впливу, орієнтованого на формування індивідуального здоров'я. Представлені основні підходи до визначення сутності валеологічного виховання старших дошкільників.

Ключові слова: валеологічне виховання, старші дошкільники, здоров'я, здоровий спосіб життя.

В статье рассматриваются особенности формирования представлений об основных понятиях здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Доказывается актуальность валеологического воспитания старших дошкольников; определена сущность проблемы валеологического воспитания, как педагогического воздействия, ориентированного на формирование индивидуального здоровья; представлены основные подходы к определению сущности валеологического воспитания старших дошкольников.

Ключевые слова: валеологическое воспитание, старшие дошкольники, здоровье, здоровый образ жизни.

In the article the features of forming ideas about the basic concepts of healthy lifestyles in children of preschool age. We have relevance valeological senior preschool education; the essence of the problem valeological education as a pedagogical impact, based on the formation of individual health. The basic approaches to defining the essence valeological senior preschool education. Human health is the sphere of the individual, because the necessary openness and trust. Emotional support from adults, the belief that everything the child will – mandatory conditions of effective education valeological older preschoolers. We can conclude that the consistency and continuity valeological education is a major factor in the formation of future conditions for a healthy individual child and a healthy lifestyle.

Key words: valeological education, older preschool, health, healthy lifestyle.

Сучасний стан розвитку науки, технічний прогрес спонукають людство до пошуку вирішення глобальних екологічних проблем, пошуку шляхів самозбереження. В Україні особливого характеру набуває питання збереження здорової нації ще і через економічні, політичні та соціальні проблеми. А так як здоров'я людини закладається від народження, а шанобливого ставлення вимагає протягом усього життя, актуалізується проблема формування навичок здорового способу життя вже у дошкільному віці.

Саме в дитинстві закладаються основи ціннісних орієнтирів особистості, тому спостерігається постійна увага вчених, психологів, педагогів, медичних працівників, громадськості до проблем валеологічного виховання дітей; збереження та зміцнення їхнього здоров'я; формування у них валеологічної свідомості; розвитку вмінь і навичок правильної організації життєдіяльності.

Термін «валеологія» вперше був введений в 1980 р. відомим вченим І. Брехманом у книзі «Валеологія – наука про здоров'я» (від латинського *vale* – бути здоровим). Валеологія – наука про закономірності прояву, механізми і способи підтримки, зміцнення і збереження здоров'я людини [5, с. 3].

Серед основних завдань, що постають сьогодні перед виховною діяльністю освітніх закладів, важливе місце належить тим, які пов'язані з максимальним збереженням здоров'я дітей через забезпечення оволодіння ними провідними ідеями валеологічного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури, зокрема праць О. Савченко, Н. Бібік, В. Дивака, С. Страшко та практичного досвіду загальної середньої освіти свідчать, що здоровий спосіб життя старших дошкільників усе частіше стає предметом психолого-педагогічних досліджень.

Наприкінці ХХ століття визначився валеологічний підхід до вивчення проблем здорового способу життя школярів та дітей дошкільного віку (І. Брехман), також було досліджено різні аспекти валеологічної освіти та валеологічного виховання школярів і молоді (Т. Бойченко, О. Вакуленко, Г. Голобородько, О. Іванашко, С. Лапаєнко, С. Свириденко, Л. Сущенко, С. Юрочкіна), виконано низку експериментальних досліджень із проблеми формування навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку (Н. Денисенко, О. Іванашко, С. Юрочкіна) та ін.

Саме в цей період накопичено чималий досвід із вирішення зазначеної проблеми. Однак цілісного аналізу проблема валеологічного виховання старших дошкільників у сучасних наукових дослідженнях не дістала, а такий аспект, як залучення дітей до валеологічного виховання, залишається недостатньо вивченим.

Мета статті – розкрити зміст та сутність проблеми валеологічного виховання старших дошкільників, охарактеризувати особливості процесу

валеологічного виховання старших дошкільників.

Доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення дітей до процесу валеологічного виховання, формування у них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я.

На думку О. М. Ващенко, однією з якостей, необхідних для успішної діяльності у майбутньому, є ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших як до найвищої цінності. «Здоров'я» – багатопланове поняття. Це не лише відсутність певної хвороби, а й комфортне психологічне самопочуття, гарний настрій, високий рівень пристосування та благополуччя. Тобто, здоров'я – це гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я як результат самодисципліни, самопізнання та самореалізації [4, с. 456].

Як наука про здоров'я людини валеологія перебуває у постійному розвитку, пошуку нових ефективних шляхів здоров'язбереження.

Відомий вчений Є. Вайнер вважає, що «валеологія – це міжнауковий напрям пізнання здоров'я людини про шляхи його забезпечення, формування та збереження в конкретних умовах життєдіяльності» [9, с. 161].

Міхільов О. вважає, що валеологія, як наука, покликана розв'язувати кілька взаємопов'язаних проблем. Перша з них стосується питань здоров'я всього населення, які вирішуються через збереження і зміцнення здоров'я кожної людини завдяки комплексній системі знань про здоров'я людини та особливості її взаємодії з природою та соціумом. Ці особливості ґрунтовно вивчаються і висвітлюються у філософії, соціології, психології, екології, фаховій і народній медицині, релігієзнавстві тощо.

Разом з цим, валеологія виступає як наука про фундаментальні закони духовного здоров'я людини. Її метою є не лише сприяти зусиллям людей, спрямованим на збереження свого здоров'я, а й навчити їх формувати та примножувати його відповідно до поняття, що життя тяжіє до здорового стану. Крім того, на думку О. Міхільова, валеологічна освіта передбачає оволодіння практичними навичками надання першої медико-санітарної допомоги [6].

Валеологічне виховання старших дошкільників є актуальним, передусім, у зв'язку з психологічними і фізичними особливостями цього вікового періоду. Могутнім мотивом розвитку особистості в старшому дошкільному віці є інтерес. Тому спочатку необхідно формувати інтерес до вивчення себе, до здоров'я, до занять спортом і надалі постійно його підкріплювати.

На нашу думку, валеологічне виховання має базуватися на ідеї формування фізичного здоров'я особистості у тісному поєднанні та взаємообумовленості із психічним, духовним та соціальним. Також слід враховувати їхні взаємозалежність та взаємопроникнення.

Валеологічне виховання здійснюється з метою оздоровлення дітей

завдяки поглибленим знанням про себе та свій організм, які дають змогу формувати шанобливе ставлення до власного здоров'я. У результаті цілеспрямованого педагогічного впливу на формування здоров'я, життєдіяльності та інших якостей, необхідних для всебічного та гармонійного розвитку особистості, діти старшого дошкільного віку навчаються цінувати та примножувати своє здоров'я, розуміючи доцільність правильного харчування, важливість сну, відпочинку, систематичного та якісного здійснення гігієнічних процедур, заходів запобігання хворобам.

Таким чином, ми визначаємо валеологічне виховання як процес педагогічного впливу на розвиток дітей дошкільного віку з метою формування основ культури здорового способу життя ще з дитинства.

Дитина повинна уміти аналізувати будь-яку зміну стану свого самопочуття, що може свідчити про початок захворювання. Тому вихователі і батьки мають активувати її увагу до загального стану організму. Це основа елементарних умінь самоспостереження і самоаналізу власного стану здоров'я для формування здорового способу життя.

Завдяки цьому можна досягти бажаного результату: сформувати у дітей свідоме бажання бути здоровими, спритними, бадьорими, веселими, зробити здоров'я предметом їх постійного піклування. Дитина вчиться аналізувати кожне явище чи дію з точки зору корисності чи шкідливості, цінувати життя і здоров'я, що і є основним завданням дошкільного навчального закладу і сім'ї [3].

У дошкільному віці діти також оволодівають початковими знаннями про будову організму. На основі цих знань формується свідоме ставлення до власного оздоровлення. Але засвоєння знань саме по собі не може автоматично впливати на формування у дошкільників здатності дотримуватися здорового способу життя, тому педагогам при доборі інформації потрібно враховувати її можливий вплив на емоції і почуття дітей.

Завдання валеологічного виховання старших дошкільників можливо реалізувати лише організувавши в дошкільних навчальних закладах систематичну освітню роботу з зазначеної проблеми. Однак знання не можуть бути відчуженими від практики в реальному житті. В. Старченко зазначала, що знання, які існують самі по собі, не прив'язані до життя, не можуть гарантувати достатньої компетентності у різних життєвих ситуаціях [8, с. 19].

За визначенням Т. Бойченко, «дитина, яка формує свою особистість, повинна знати основні ознаки всіх складових здоров'я, умови його збереження і зміцнення, шляхи й методи досягнення його достатнього рівня, а також уміти використовувати набуті знання» [2, с. 40]. Ми погоджуємося з такою думкою та вважаємо, що особистість може стати компетентною щодо здорового способу життя тільки завдяки системним знанням про сутність здоров'я.

Одним із основних завдань валеологічного виховання старших

дошкільників Т. Андрющенко називає забезпечення і вирішення розвивальної, стимулюючої, дидактичної, психологічної та виховної функцій. Дидактична – передбачає формування системи знань, умінь і навичок щодо чинників здорового способу життя, засобів підтримки здоров'я. Виховна функція виявляється у формуванні активної життєвої позиції, мотивації до здорового способу життя. Розвивальна функція забезпечує формування пізнавальних здібностей, засвоєння прийомів розумової діяльності, надбання досвіду здоров'язбережувальної поведінки, здатність передбачувати результати своїх та чужих дій. Стимулююча функція передбачає зацікавлення і активізацію особистості щодо реалізації здоров'язбережувальних життєвих навичок. Психологічна функція забезпечує формування психологічної готовності до виконання правил здорового способу життя, підтримки психологічно комфортних стосунків з оточуючими [1, с. 38].

Потрібно застосовувати різні форми і методи організації навчально-виховного процесу з дошкільниками, такі як розповіді, бесіди, спостереження, аналіз ситуацій, дидактичні ігри, практичні завдання і вправи тощо.

Однією із складових позитивного результату валеологічного виховання старших дошкільників є постійна організаційна робота педагогів, яка повинна бути спрямована на «збереження та зміцнення здоров'я дитини, формування її усталеної мотивації на здоровий спосіб життя» [7].

У процесі валеологічного виховання педагог має бути взірцем культури здоров'я, бути компетентним у питаннях здоров'язбереження та подавати приклад здорового способу життя. Також дуже важливі аналіз, осмислення, самоаналіз виховної діяльності та корекція результатів.

Дітей необхідно вчити передбачати наслідки подій і своєчасно їх регулювати, у моральному аспекті необхідно навчати регулювати свою поведінку на основі власного вибору, адже саме від прояву ініціативи, самостійності, незалежності від зовнішнього контролю та добровільності настає відповідальність. Дітям важливо показати, що здоров'я залежить від власних зусиль. Проблема полягає в тому, що зусилля з охорони здоров'я, його зміцнення не завжди і далеко не відразу помітні дитині.

Дуже важко показувати, як впливає спорт, спілкування з природою на настрій, від чого настає бадьорість, радість, а від чого – смуток. У цьому випадку уявлення та знання дитини мають підкріплюватися особистими відчуттями, емоціями, які формуються в мотиви здоров'я і здорового способу життя.

Завдання стимулювання оволодіння індивідуальним способом здорового способу життя розв'язується за рахунок зовнішніх стимулів, широкого спектру різних ігрових, корекційних, профілактичних та інших вправ, способів підтримки здоров'я, з якими діти ознайомлюються на заняттях, підтримки, позитивного підкріплення, індивідуальної роботи.

Заняття, направлені на вивчення здоров'я, повинні його не тільки зберігати, а навіть збільшувати. Це можливо тільки завдяки емоційній підтримці дітей, позитивним емоційним переживанням. Здоров'я людини є сферою особистості, тому потрібні відвертість і довіра дитини. Емоційна підтримка з боку дорослих, віра в те, що все у дитини вийде – обов'язкові умови ефективного валеологічного виховання старших дошкільників.

Можемо зробити висновок, що послідовність і наступність валеологічного виховання є одним з основних чинників формування передумов для становлення майбутньої здорової особистості дитини та її здорового способу життя.

Подальшого осмислення і обґрунтування потребує розкриття потенціалу лікувальної фізкультури як засобу валеологічного виховання старших дошкільників, яка б сприяла їхній більшій активізації щодо формування засад здорового способу життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т. Педагогічний супровід процесу формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку. / Т. Андрющенко // Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. – 2013. – Вип. 29. – С. 36–40.
2. Бойченко Т. Є. Навчити головного. Формування здоров'я-формувальної та здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді / Т. Є. Бойченко // Профтехосвіта. – 2009. – № 1. – С. 40–43.
3. Валеологічне виховання дітей дошкільного віку. / Упор. Ж. А. Ципляк. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2010. – 76 с.
4. Ващенко О. М. Особливості виховання учнів в умовах здоров'язбережувальної педагогіки / О. М. Ващенко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Зб. наук. праць. – Вип. 15. Кн. 1. – Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2011. – С. 456–463.
5. Мархоцкий Я. Л. Валеология : учеб. пособие / Я. Л. Мархоцкий. – 2-е изд. – Минск : Выш. шк., 2010. – 286 с.
6. Міхільов О. Д. Валеологічне мислення – життєвий імператив людства XXI століття / О. Д. Міхільов // Формування, збереження, зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти. – К., 1997. – С. 14–21.
7. Омельченко Л. П. Здоров'ятворча педагогіка / Л. П. Омельченко, О. В. Омельченко. – Х. : Вид. група «Основа», 2008. – 205 с.
8. Старченко В. Навчання математики: сучасний погляд / В. Старченко // Дошкільне виховання. – 2008. – № 7. – С. 19–21.
9. Філіпп'єва О. А. Валеологічне виховання молодших школярів. – С. 160–165. – Режим доступу. – http://mdu.edu.ua/spaw2/uploads/files/22_6.pdf