

Література:

1. Абросімова Ю.О., Баранкова Н.В. Реалізація інноваційної моделі підготовки спеціаліста // Спеціаліст. – 2009. – №3. – С.40.
2. Добрянська Н.М. Використання сучасних технологій в практиці роботи вчителя фізики. – Режим доступу: <http://physic.com.ua/method/144-vikoristannya-nnovacyniyi-tehnology.html>.
3. Гребенюк О. Педагогічні технологи та інновації // Відкритий урок. – Освіта.UA. – 2011. – №1. – С.99.
4. Державний стандарт базової і повної середньої освіти. – режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/ua/often-requested/state-standards/>
5. Кух А.Н., Самойленко П.І. Формування інноваційних освітніх систем професійної підготовки спеціалістів //Спеціаліст. – 2007. – №3. – С.40.
6. Національна доктрина розвитку освіти.
7. Пастух В.Т. Впровадження інноваційних технологій у викладання фізики // Фізика в школах України (Основа). – 2012. – №11-12. – С.68.
8. Потапова Ю.І., Семенюк Е.І., Болотіна З.І. Впровадження інноваційних технологій у педагогічний процес // Спеціаліст. – 2008. – №11. – С.40.
9. Самойленко О.М., Бацуровська І.В., Іващенко Я.О., Ручинська Н.С. Впровадження технології мобільного навчання в педагогічний процес // Педагогічна майстерня (Основа). – 2013. – №3. – С.48.
10. Чернишов О. Сучасний урок: синтез традицій та інновацій //Відкритий урок. – Освіта.UA. – 2011. – №12. – 99 с.

Усенко Т. О.*

ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті розкрито причини необхідності формування в дітей дошкільного віку здорового способу життя, завдання, форми і методи педагогічного впливу в досягненні мети.

Проблема здоров'я людини – одвічна. Її вирішення закладено в самій людині, у знанні та розумінні нею потреби його збереження, зміцнення, а також в умінні дотримуватися правил здорового способу життя.

Виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок та засад здорового способу життя, зміцнення фізичного та психічного здоров'я дитини є важливою проблемою сучасної освіти, адже лише здорова людина здатна творити і приносити користь іншим.

На жаль, упродовж останніх років в Україні зберігається тенденція до погіршення стану здоров'я дітей, зумовлена негативними чинниками соціально-економічного, екологічного та психоемоційного характеру, тому починати роботу у цьому напрямі варто ще з дошкільного закладу.

Про важливість здоров'я писало багато науковців, зокрема російський учений Е.Козін, який у своїй праці стверджує: «Здоров'я є тією вершиною, на яку кожна людина сходить

* **© Усенко Т. О.**

ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

самостійно» [1].

Свого часу професор М.Семашко наголошував: «Здоров'я – це найцінніше, що є в людини» [2].

Відтак важливим є формування в дітей відповідальної освіти та невіддільна від загальнокультурного розвитку людини [1].

Здоров'я нації – показник цивілізованості держави, що показує рівень соціально-економічного розвитку суспільства і вважається головним критерієм доцільності і ефективності всіх сфер господарської діяльності.

Як указують науковці, здоров'я людини лише на 10% залежить від стану системи охорони здоров'я. Інші 90% припадають: на екологію – близько 20%, на спадковість – близько 20% і найбільше (близько 50%) – на умови і спосіб життя.

Отже, 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.

Основними показниками психічного здоров'я дитини вважають: достатній або високий рівень розвитку психічних процесів: уважність, активність, міцність та обсяг пам'яті; наявність розумових якостей; розвинене мовлення; доброзичливість, радісність. Вихователі дошкільних навчальних закладів мають урахувувати ці показники в роботі з дітьми.

Метою статті є розкриття доцільності формування в дітей дошкільного віку навичок здорового способу життя.

Зберегти здоров'я юного покоління, прищепити навички здорового способу життя – сьогодні це завдання актуальне, як ніколи раніше. Адже постійне погіршення екології, накопичення в організмі токсинів, різного роду бактерій, вірусів, вплив хімічних факторів, електромагнітних полів призвели до того, що внутрішнє середовище організму дитини нині суттєво відрізняється від природного [5].

На сучасному етапі постає питання, з якого віку слід розпочинати вирішення даної проблеми, пам'ятаючи, що зволікання у процесі формування в дітей відповідальності за власне здоров'я може призвести до негативних наслідків. Слід брати до уваги і той факт, що при цьому дитина має бути активним учасником і творчим суб'єктом виховного процесу і те, що досягнення позитивних результатів можливе лише за умов його неперервності та комплексності.

Відповідь на поставлене запитання можна сформулювати так: вирішальним у формуванні здорового способу життя людини є саме дошкільний вік. Адже саме до семи років відбувається інтенсивний розвиток органів і становлення функціональних систем організму людини, формуються морально-вольові та поведінкові якості, закладаються основні риси особистості. Тому є передумови на цьому етапі сформувати в дітей базу знань і практичних навичок здорового способу життя, усвідомлену потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом.

ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

Дошкільний вік – це період, коли діти є вихованцями дошкільного закладу – соціального середовища, де відбувається розвиток і соціалізація дитини, регулюються її поведінкові якості, де здійснюється формування певного способу життя, зокрема здоров'язбережувального.

На дошкільні заклади покладена надія державної політики з формування індивідуальної культури здорового способу життя підростаючого покоління, як однієї з основних складових національної культури здорового способу життя [1].

Робота з формування здорового способу життя здійснюється за такими напрямками:

- прищеплення стійких культурно-гігієнічних навичок;
- ознайомлення з будовою власного тіла, призначення органів;
- навчання догляду за власним тілом;
- формування уявлень про те, що є корисним, і що є шкідливим для здоров'я (їжа, звички);
- формування потреби щодня займатися фізичними вправами.

У дошкільних закладах створено навчально-виховне середовище насичене атрибутами, символікою, термінологією, ритуалами і звичаями валеологічного характеру, що сприяє оволодінню дітьми необхідними практичними навичками і вміннями свідомо вести здоровий спосіб життя.

Педагоги дошкільних закладів організують сам процес у певній послідовності: отримання дитиною інформації, її усвідомлення, сприйняття та перетворення на переконання. На основі переконань формуються норми, цілі, ідеали та погляди малюка, що слугують мотивом діяльності, стимулом та орієнтиром поведінки [3].

Отже, здоровий спосіб життя – це не просто сума засвоєних знань, а вміння дитини адекватно поводитись у різних життєвих ситуаціях, тому головним завданням є розвиток у них самостійності та відповідальності. Усе, чому навчаються діти, вони повинні застосовувати в реальному житті.

Ефективність цього процесу залежить від форм і методів його організації, серед яких пріоритетна роль належить саме активним методам, як традиційним (спостереження, роз'яснення, переконання, бесіди, позитивний і негативний приклади, вироблення звичок), так і нетрадиційним (методи педагогічної психотерапії). У поєднанні ці методи доповнюють один одного.

Педагоги, які працюють над цією проблемою, мають враховувати роль сім'ї, батьків у формуванні здоров'язбережувальної компетентності дитини-дошкільника. Адже особистий приклад батьків, спосіб життя родини є важливими чинниками формування основ здорового способу життя в дитей. Часто батьки потребують допомоги вихователів з питань збереження та зміцнення здоров'я дітей на науково-педагогічній основі. Вихователі мають бути готові надати консультативну допомогу батькам з даного питання, вести роз'яснювально-агітаційну роботу з пропаганди здорового способу життя. Саме від умінь

ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

вихователя вчасно підмічати, правильно розуміти та корегувати особливості емоційних проявів дитини і спілкування багато у чому залежить подальший розвиток підростаючої особистості. Цій самій меті мають підпорядковуватися і стратегії виховних та навчальних впливів, розраховані на те, щоб зберегти психічне здоров'я дитини від руйнівної дії негативних емоційних чинників, які становлять серйозну загрозу нормальній життєдіяльності дітей у майбутньому.

Формування бережливого ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших людей передбачає врахування всіх його складників і можливе лише за умов неперервності та комплексності освітнього впливу на особистість дитини. При цьому вихованець має бути активним учасником і творчим суб'єктом виховного процесу. Здобута інформація має увійти в повсякденне життя дитини, і на основі усвідомлення і прийняття стати переконанням і мотивацією до збереження свого здоров'я. а для реалізації оздоровчої життєвої позиції особистості слід формувати щоденні вміння приймати оздоровчі рішення, надаючи кожній дитині психологічну підтримку.

Тож, проблема здоров'я дітей є важелем виховної роботи, здійснюваної педагогами, а її стратегічною метою є виховання й розвиток життєрадісної особистості, збагаченої знаннями про себе, готової до творчої діяльності, і поведінка якої відповідає загальнолюдським нормам моралі.

Успішне вирішення проблеми можливе за умови створення в дошкільних закладах ефективної системи роботи з пропаганди здорового способу життя, зокрема зміцнення морального та фізичного здоров'я дітей; спрямування уваги дошкільників на власне здоров'я та розвиток умінь і навичок його збереження; постійна пропаганда принципів здорового способу життя; інформування дітей про негативні наслідки шкідливих звичок; залучення батьків та громадськості до утвердження принципів здорового способу життя.

Ефективність процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя залежить від відповідної спрямованості виховного процесу, форм та методів його організації. Серед форм і методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості [4]. Також доцільно застосовувати традиційні методи: бесіда, спостереження, роз'яснення, переконавання, позитивний і негативний приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю й самоконтролю тощо. Застосування цих методів сприяє створенню у дітей мотивації на здоровий спосіб життя. З нетрадиційних для педагогіки методів ефективні діють методи «педагогічної психотерапії», а саме: саморегуляції, рефлексотерапії. Ці методи створюють певну єдність і доповнюють один одного.

Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку поділяють на три групи:

ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

1. Оздоровчі завдання.
2. Формування рухових навичок і вмінь, виховання фізичних якостей.
3. Виховання у дітей культурно-гігієнічних навичок і вмінь здорового способу життя [6].

Знання, розуміння і втілення в практику дошкільного навчального закладу основ здорового способу життя – це три ключові моменти, від яких залежатиме повноцінність і тривалість життя кожної особистості, цілого покоління та всіх наступних поколінь людей. Тому цінність здоров'я – універсальна цінність людства.

Кінцевим результатом сформованості у дошкільника основ здорового способу життя є:

- на рівні фізичного здоров'я: виконання вимог особистої гігієни, дотримання раціонального режиму дня, правильне харчування, фізична розвиненість, загартованість організму;
- на рівні психічного здоров'я: розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції;
- на рівні соціального здоров'я: сформована відповідальність за наслідки нездорового способу життя;
- на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей.

Таким чином, у дошкільному навчальному закладі варто особливої уваги надавати прищепленню дітям стійких культурно-гігієнічних навичок, формуванню турботливого ставлення до свого здоров'я, орієнтації вихованців на здоровий спосіб життя.

Література:

1. Богініч О. Оздоровчу ідеологію – в життя малят // Дошкільне виховання. – 2006. – №7. – С.7–9.
2. Денисенко Н.В. Формування свідомого ставлення до здоров'я // Дошкільне виховання. – 2008. – №9. – С.3–5.
3. Денисенко Н.В. Формування свідомого ставлення до здоров'я. // Дошкільне виховання. – 2009. – №11. – С.7–9.
4. Михайліченко Тетяна. Модель фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному закладі // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2010. – №4. – С.44–54.
5. Мулик Н. Культурно-гігієнічні навички як засіб зміцнення здоров'я / Н.Мулик // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2012. – №9. – С.9–17.
6. Шашенок Н. Здоров'язбережувальні технології в умовах організованого дитинства / Н.Шашенок // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2009. – №5. – С.26.