

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

**Д. психол. н., проф. О. Ю. Булгакова  
Магістрантка О. М. Кузнецова**

Проблема збереження і зміцнення здоров'я дітей є однією з ключових завдань держави, яка визначена різними нормативними актами. У базовому компоненті дошкільної освіти особлива увага приділяється необхідності формування свідомого ставлення дитини до її власного здоров'я як до важливої цінності і розуміння його значення для повноцінного функціонування. Крім того, акцентується на необхідності набуття дитиною елементарних знань і навичок щодо основних аспектів збереження здоров'я. Підходження дитини до власного стану здоров'я є фундаментальним, і саме на цьому фундаменті можна будувати бажання приділяти увагу здоровому способу життя. Ця потреба виникає і розвивається в процесі самоусвідомлення дитиною свого статусу як особистості.

Слід зауважити, що стан здоров'я людини залежить від різних факторів, включаючи об'єктивні і суб'єктивні. Однак наукові дослідження показують, що близько 50-55% впливу на стан здоров'я залежить від способу життя самої особи. Отже, важливу роль у збереженні та зміцненні здоров'я дітей відіграє сама дитина. Таким чином, розвиток культури здорового способу життя є актуальною задачею в сучасному суспільстві.

Запитання про ступінь освіченості та розвитку проблеми здоров'я підростаючого покоління різними епохами вивчалось різними способами. В історії зазначено приклади фізичного виховання в таких культурних центрах як Спарта, Афіни, школа Вікторіно де Фельтре в Мантуї, а також в освітній системі Монтеня. Філософи Сократ, Платон і Аристотель в своїх працях наголошували на значенні

фізичних вправ для підтримки здоров'я і загартування організму дітей. У середньовіччі виховання вважалося синонімом оздоровлення душі, ідея гармонії душі і тіла як основи здоров'я існувала давно. Фраза Джона Лока, що «здоровий дух в здоровому тілі», а також внески Я.Г. Песталоцці, Я.А. Коменського та інших відзначених вчених підкреслювали важливість фізичної культури.

В Україні, завданням зміцнення здоров'я дошкільників присвячені дослідження О.Л. Богиніч, А.В. Беленької, Е.С. Вільчковського, Г.І. Григоренка, Н.Ф. Денисенка, Л.В. Калуської, Л.А. Сварковської, Н.В. Маковецької, М.А. Машовця, С.О. Юрочкиної та інших вчених. Також, питання підготовки майбутніх педагогів до валеологічного виховання дітей дошкільного віку вивчались В.В. Нестеренко, А.П. Кошель, Т.В. Книш та іншими дослідниками.

Аналіз доступної літератури свідчить про те, що проблема формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку в наш час залишається актуальною, оскільки педагогічні умови щодо її реалізації досі не забезпечені належним чином. Також потребується подальший пошук нових підходів до впровадження завдань з формування здорового способу життя дітей дошкільного віку у практику дошкільних освітніх установ.

Метою даної статті є розкриття важливості та необхідних умов формування культури здорового способу життя серед дітей дошкільного віку, які відвідують заклади дошкільної освіти.

Основним аспектом, на який звертається увага у формуванні культури здорового способу життя, є спрямованість особистості. Вирішення завдань, пов'язаних із збереженням власного здоров'я, залежить від внутрішньої мотивації особистості і її здатності дотримуватися правил здорового способу життя. Важливо, щоб діти усвідомлювали, що лише фізично і морально здорова людина може бути продуктивною і корисною для суспільства. Тому важливо

виховувати у майбутньому поколінні усвідомлення та цінність здоров'я, його збереження та підтримку.

Засади здоров'я клацуться ще до народження і формуються в перші роки життя. В цей період розвиваються етичні якості, інтелектуальні здібності, менталітет, і це визначає майбутній спосіб життя особистості. У віці шести років дитина усвідомлює свою фізичну сутність та її значущість у структурі своєї особистості. У молодшому дошкільному віці ставлення дитини до власного здоров'я формується під впливом найближчого оточення, особливо батьків. Роль дорослих полягає в наданні допомоги у вивченні дітьми дій, спрямованих на поліпшення стану їх здоров'я та розвиток фізичних якостей.

Ставлення дитини до власного здоров'я безпосередньо залежить від того, наскільки вона розуміє та усвідомлює це поняття. У дітей дошкільного віку можна визначити певні передумови, які сприяють стійкому формуванню уявлень про здоровий спосіб життя [4, с. 82]:

1. Активний розвиток психічних процесів.
2. Позитивні зміни в фізичному функціональному розвитку.
3. Збереження та демонстрація правильної постави.
4. Самостійне виконання побутових завдань та волеві зусилля для досягнення цілей в ігровій та фізичній активності.

На фізіологічний стан дітей дошкільного віку впливає їх психоемоційний стан, який, у свою чергу, залежить від ментальних установок [5, с. 52]. Таким чином, для формування здорового способу життя в дошкільному віці важливо враховувати такі аспекти:

1. Емоційне самопочуття, включаючи психогігієну та вміння ефективно управляти власними емоціями.
2. Інтелектуальне самопочуття, означаючи здатність розуміти та використовувати нову інформацію для оптимальних дій у нових ситуаціях.

3. Духовне самопочуття, включаючи здатність встановлювати цілеспрямовані та значущі життєві цілі та прагнення до їх досягнення, а також оптимізм.

Необхідно також враховувати, що кожний віковий період має свої особливості, які слід брати до уваги під час роботи з формуванням здорового способу життя. Діти дошкільного віку розуміють поняття хвороби, але їхня здатність надавати йому конкретну характеристику ще обмежена, тому ставлення до нього у маленьких дітей практично не сформоване [3, с. 24]. Отже, дошкільний вік є чутливим для формування основ здорового способу життя.

Для успішного впровадження та формування культури здорового способу життя у закладах дошкільної освіти необхідно створити відповідні умови. Ці умови включають наступне:

1. Організація раціонального режиму дня та забезпечення повноцінного харчування.

2. Створення можливостей для оптимального фізичного активності, проведення оздоровчих та загартовуючих заходів.

3. Забезпечення атмосфери емоційного благополуччя та безпеки.

Успішне вирішення цієї проблеми можливе, якщо в закладі дошкільної освіти буде впроваджена ефективна система роботи з популяризації здорового способу життя, включаючи:

1. Зміцнення морального та фізичного здоров'я дітей та акцентування уваги на важливості його збереження.

2. Розвиток у дітей умінь і навичок з підтримання свого здоров'я.

3. Стабільне дотримання принципів здорового способу життя.

4. Інформування дітей про негативний вплив шкідливих звичок та спрямоване участь батьків та громадськості в спільній роботі щодо реалізації принципів здорового

способу життя.

Зазначимо п'ять основних напрямків для формування культури здорового способу життя:

1. Розширення знань та розвиток інтелектуальних здібностей.
2. Формування фізичної культури та спортивних навичок.
3. Розвиток соціально-духовних цінностей.
4. Популяризація культури здорового харчування.
5. Залучення до оздоровчої діяльності та спорту.

Давайте проведемо докладний аналіз та розглянемо це питання детально. У відношенні першого напрямку роботи, головним завданням є впровадження та закріплення у дітей, які перебувають в закладах дошкільної освіти, гігієнічних навичок і звичок відповідно до їх віку. При цьому важливо розвивати у них усвідомлене ставлення до здоров'я, особистої та громадської безпеки.

Метою цілеспрямованої роботи з формування культури здорового способу життя є сприяння самостійному розвитку відповідних переконань у дитини на основі набутого знання та досвіду. Ці переконання створюють сприятливі умови для розвитку стійкої мотивації дитини вести здоровий спосіб життя та готовності до активних дій щодо збереження її власного здоров'я.

На етапі дошкільного віку основними завданнями є виховання позитивної мотивації до здоров'я та орієнтація дитини на культуру здорового способу життя. Для досягнення цієї мети враховуються такі умови формування позитивної мотивації до здорового способу життя у дошкільників:

1. Організація навчально-виховного середовища, що заповнене термінами, символами, атрибутами та традиціями культури здорового способу життя.

2. Створення позитивної психологічної атмосфери під час занять оздоровчого спілкування.

3. Наявність підтримуючого оточення для дітей, які відображає важливість здорового способу життя.

4. Формування активної позиції дітей у процесі засвоєння знань, умінь і навичок здорового і зберігаючого характеру.

5. Урахування індивідуальних психофізіологічних особливостей дітей під час організації занять оздоровчого спілкування.

Оточення дітей з самого раннього дитинства повинно бути організоване таким чином, щоб воно було насичене атрибутами, символікою, термінологією, знаннями та ритуалами, спрямованими на збереження здоров'я. Це сприятиме формуванню у них потреби ведення здорового способу життя, свідомого ставлення до збереження власного здоров'я і здоров'я оточуючих, а також оволодінню необхідними практичними навичками і вміннями для досягнення цієї мети.

Формування здорового способу життя нерозривно пов'язане з фізичною активністю. Важливо формувати інтерес дітей до фізкультурної діяльності, щоб стимулювати їхню мотивацію до здорового способу життя та сприяти засвоєнню практичних навичок для забезпечення здорової життєдіяльності.

Рухова активність в системі формування здорового способу життя важлива, оскільки вона пов'язана з отриманням задоволення від участі в руховій діяльності, потребою у співпереживанні під час взаємодії та спілкування, а також потребою в самореалізації.

Мікросередовищем дитини у дошкільному віці є сім'я та дитячий сад, де вона взаємодіє з групою своїх ровесників. Це є важливими соціальними спільнотами, де діти об'єднуються спільними інтересами та діями. Співпраця в цих групах сприяє формуванню культури здорового способу життя.

Сім'я є найближчим оточенням дитини, і, отже, педагогам закладу дошкільної освіти необхідно проводити система-

тичну роботу з батьками для формування культури здорового способу життя.

Система дошкільних установ має широкий спектр можливостей для виконання завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку, які можуть бути розділені на такі групи:

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

Ця робота здійснюється через різноманітні форми фізичної активності, включаючи фізичні заняття, оздоровчу фізичну культуру, фізичну реабілітацію, загартовувальні процедури, а також через вивчення та поширення знань про здоровий спосіб життя. Також важливо залучати батьків та громадськість до спільної роботи з реалізації принципів здорового способу життя.

Ефективність процесу формування культури здорового способу життя залежить від належної спрямованості виховного процесу, а також від форм і методів його організації. При цьому важливу роль відіграють активні методи, які базуються на демократичному стилі взаємодії і сприяють розвитку критичного мислення, ініціативи та творчості у дітей.

Доцільно також використовувати традиційні методи, такі як бесіда, спостереження, роз'яснення, переконання, використання позитивних і негативних прикладів, методи формування звичок, методи контролю та самоконтролю. Застосування цих методів сприяє формуванню мотивації у дітей для прийняття здорового способу життя.

У вихованні дітей дошкільного віку також ефективно застосовуються нетрадиційні методи, такі як «педагогічна психотерапія», включаючи методи саморегуляції та рефлексотерапії. Ці методи взаємодоповнюють один одного і створюють єдність в процесі виховання.

Основними формами роботи з формування у дітей дошкільного віку потреби у здоровому способі життя є проведення занять і ігор-тренінгів, організація консультацій для батьків, а також проведення батьківських конференцій.

Велике значення в виховному процесі приділяється грі, оскільки вона дозволяє дитині виявити свою активність і найбільш повно виявити себе. Ігровий простір повинен мати гнучкі рамки, що надають дитині можливість для винахідливості і творчості.

Залучення дітей дошкільного віку до питань збереження свого здоров'я є, перш за все, процесом соціалізації та виховання. Це формує високий рівень душевного комфорту, який закладається з дитинства і супроводжує людину протягом усього життя.

Наша переконання полягають у необхідності спільних зусиль батьків та педагогів для формування у дітей уявлень про здоровий спосіб життя та розвитку в них відповідних навичок і звичок. Ця спільна праця має потенціал ефективно впливати на заходи соціального захисту здоров'я дітей. Кожен аспект формування культури здорового способу життя вимагає проведення систематичних заходів, в основі яких лежать щоденні практики.

Багато з цих практик слід робити настільки звичними, щоб вони автоматично виконувалися, наприклад, ретельне розтирання тіла після гімнастики або полоскання рота після їжі. При визначенні норм і стандартів для кожного напрямку важливо враховувати мінімальні, оптимальні та максимальні значення. Деякі виховні завдання можуть постійно еволюціонувати, пристосовуючись до вікових особливостей дітей, однак частина завдань залишається незмінною для дітей будь-якого віку.

Постійне вдосконалення професійних навичок педагогів у сфері фізичного розвитку дітей включає в себе пошук нових підходів, які базуються на багатофакторному аналізі зовнішніх впливів, моніторингу стану здоров'я ко-



жної дитини, врахуванні і використанні її фізіологічних особливостей та індивідуальності, індивідуалізації програми фізичного розвитку та здоров'я для кожної дитини і багато інших факторів.

Тільки вдумливі педагоги, спільно з однодумцями, які особисто розуміють цінність культури здорового способу життя і активно займаються підтримкою свого здоров'я, можуть належним чином передавати ці знання дітям дошкільного віку та створювати умови для формування культури здорового способу життя в закладах дошкільної освіти. Кожна особа має свій власний досвід у формуванні або руйнуванні свого здоров'я, і цей досвід є індивідуальним для кожного.

Особливу увагу слід звертати на компетентність педагогів, які володіють науковими знаннями про філософські, біологічні та соціальні аспекти здоров'я, і мають розуміння наукових підходів і принципів здорового способу життя.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Ленисенко Г. Формування свідомого ставлення до здоров'я. *Дошкільне виховання*. 2008. № 9. С. 68-85.
2. Кононко О.Л. Субсфера «Я – фізичне»; Субсфера «Я – психічне» : коментар до базового компонента дошкільної освіти в Україні. Київ : Дошкільне виховання. 2003. 243 с.
3. Лісневська Н.В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі : дис ... канд. пед. наук; спец. 13.00.08. Київ, 2016. 345 с.
4. Нестеренко В.В. Проблема виховання у дошкільників навичок здорового способу життя. *Наука і освіта*. №9. 2015. С. 138-143.
5. Федько О. Здоровий спосіб життя як цінність: проблеми формування. *Наукові записки ІПіЕНД ім. І. Ф. Кураса НАН України*. Вип. 43. С. 369-379.