

5. Дука Т.М. Нетрадиційні здоров'язберігаючі технології в роботі з дітьми дошкільного віку. Режим доступу: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/1170/1/Netradytsiini_zdorov%E2%80%99i_azberihaiuchi_ekhnolohii_v_roboti_z_ditmy_doshkilnoho_viku.pdf.

6. Марущинець О.В., Потапчук Т.В. Основні здоров'язберігаючі технології в практиці музичного виховання дошкільного навчального закладу, *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження* : колективна монографія / за заг. ред. Бойчука Ю.Д. Харків : Вид-во Рожко С. Г., 2017. С. 459–466.

7. Переворська О.І., Кобзева І.М. Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі вищого навчального закладу. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. Педагогічні науки. 2018. № 2 (16). С. 85–90.

РОЛЬ РОДИНИ У ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННІ ДОШКІЛЬНИКА

**Руслана БАЦ
м. Дрогобич**

Родина є міцним фундаментом, що зцементовує загальне благополуччя дитини. Систематичні профілактичні заходи оптимізації родинного життя здатні позитивно впливати на фізичне, психічне здоров'я дитини і родини загалом, особливо щодо родинних взаємовідносин, психологічного клімату, звичаїв та традицій.

Найважливішою функцією родини є виховна, адже вона відіграє домінуюче значення у процесі соціалізації дітей.

За умови відсутності соціального досвіду саме в родинному колі дитина отримує перший досвід соціальних відносин. Зрозуміло, що родичі беруть повноправну участь у процесі соціалізації малюка вже з раннього віку. Тісна співпраця із фахівцями дошкільного профілю дає змогу досягнути позитивного результату за умови здійснення систематичного та послідовного виховного впливу на малюків.

Розвиток родинних взаємовідносин, як правило супроводжується відчутним поліпшенням життєпобутування дитини. Щоправда, все частіше у спеціальній літературі знаходимо досить звиклі терміни «дитина з родини соціального ризику», з «соціально неблагополучної родини», «діти матерів-одиначок» тощо. Подібні ситуації змушують педагогів переосмислювати зміст освітнього процесу в закладах дошкільної освіти, трансформувати традиційні форми роботи з родиною задля нівелювання впливу негативних соціальних факторів щодо насамперед психічного здоров'я дітей, їх духовного благополуччя [11].

Учені-соціологи виокремлюють такі типи родин: гармонійна, така, що розпадається, така, що розпалася, неповна. Однак і в повних родині існують деструктивні елементи, як от відсутність

згоди, постійні конфлікти та безпідставні сварки, що абсолютно не сприяють результативному створенню нормальних умов задля дорослішання здорової дитини чи повноцінного її виховання. Відтак визначальним принципом благополучності родини є відповідальне ставлення усіх її членів до здоров'я дитини, котре безпосередньо впливає на суттєве зменшення чи повну відсутність негативних факторів впливу на основоположні показники здоров'я малюка (частота захворювань, дитяча смертність, духовний, моральний, фізичний і психофізіологічний розвиток тощо) [6; 7; 9].

У родині з багатьма поколіннями виховання та догляд дитини здійснюють, окрім батька та матері, дідусь і бабуся, котрі додають багатогранності, поміркованості та виваженості здійснюваному виховному впливові. В повній чи нуклеарній родині цього не спостерігається. Найстарші родичі мешкають зазвичай окремо і лише епізодично беруть участь у долі дитини [2].

У неповній родині за відсутності обох батьків адекватне формування основних показників здоров'я малюка повністю залежить від родичів, адже він постійно перебуває у їх оточенні.

Задля усвідомленого формування здорового способу життя усіх членів родини і, передовсім дитини, необхідні здоров'язбережувальна грамотність, а також консультації психолога щодо різноманітних ситуацій, які можуть виникати щодня.

У молодій родині дбати про здоров'я дитини необхідно ще до її народження, адже поведінка батьків формує основу здоров'я нащадків. Після появи на світ новонародженого батьки своїм звиклим способом життя, що передбачає обов'язкове створення здоров'язбережувального середовища, сприяють подальшому формуванню здоров'я всіма доступними їм способами та засобами.

Значимий вплив родини на едукацію здорової дитини спостерігається упродовж усього життя. Найвідповідальнішими етапами формування здоров'я є, безсумнівно, період вагітності і етап раннього віку малюка, позаяк у цей час зводиться фундамент формування міцного здоров'я дитини. Здоров'язбережувальна

грамотність і належний догляд матері за дитиною – основний елемент, що гарантує оптимальні умови щодо розвитку дитини [1].

Зростання дітей у неблагополучних родинах викликає цілу низку різноманітних соціально-гігієнічних наслідків, а саме: високий рівень захворюваності, відставання у нервово-психічному розвитку і високу дитячу смертність.

З-поміж негативних факторів соціального характеру виокремимо «такі:

- незадовільні матеріально-побутові умови;
- праця батьків дитини в шкідливих умовах виробництва;
- велика кількість дітей у родині (більше трьох);
- відсутність когось із батьків;
- наявність у родині дитини зі спадковими хворобами чи дефектами розвитку;
- рання смертність у родині (до року життя) чи мертвонароджена дитина;
- алкоголізм одного з батьків;
- тютюнопаління, особливо матері;
- неблагополучний психологічний клімат у родині;
- психічні відхилення батьків;
- низька культура матері як загальної, так і здоров'язберезувальної;
- неосвіченість батьків» [4, с. 334].

Виховання дітей дошкільного віку – не лише одна з важливих функцій родини, але й обов'язкова умова забезпечення здоров'язбереження дітей у родинному колі.

Родина закладає підґрунтя працелюбства дитини, якості, необхідні для подальшого дорослого життя особистості. Визначальне значення у цьому належить внутрішньородинним взаєминам родичів, адже вони для дітей – найголовніші та найважливіші зразки, що демонструють тип поведінки матері, дружини, чоловіка, батька тощо. Взаємостосунки батьків, їхнє

ставлення до інших людей, до щоденних подій та явищ життя відчутно впливають на формування особистості дитини [5].

Належне родинне виховання є основною умовою успішного виховання дитини в школі. Доброзичливі умови у родині якнайповніше сприятимуть налагодженню дружніх взаємин з ровесниками чи однолітками.

Здоров'я найменших представників родини безпосередньо залежить від належної підготовки до шлюбу молоді, що прагне створити здорову та міцну сім'ю, народити і виховати успішних дітей. Знання психології, фізіології й гігієни людини, основ виховання, догляду та здоров'язбереження малюка сприятимуть вихованню здорової дитини вже змалку.

Серед факторів впливу на здоров'я дитини виокремимо спадковість і умови її розвитку, а також характерні особливості родинного укладу життя.

Небажана батьками дитина зазнає травми ще до народження. Численні стресові стани майбутньої матері аж ніяк не сприяють створенню та подальшому формуванню повноцінного здоров'язбережувального середовища в родинному колі.

Натомість позитивні думки, приємні сенсорні відчуття, щирі слова батьків уможливають формування позитивної психіки дитини. Повноцінне раціональне харчування, уникнення переїдання, категорична відмова від шкідливих звичок, оптимальна рухливість дозволять забезпечити правильне фізіологічне дозрівання новонародженого з перших днів появи на світ.

Один з фундаторів методики раннього розвитку Б.П. Нікітін безспідставно стверджував: «Переважна більшість хворіб дитини створюється самими дорослими. І вам необхідно докладати зусиль уже зараз для запобігання хворобам, змінюючи звичаї, умови та стиль життя з дітьми, наближаючись і чинячи в тон і такт природі» [8, с. 23].

Здоровий спосіб життя, активно культивованій родиною, є яскравою демонстрацією особистого прикладу родинного виховання з боку старших і досвідчених родичів. На його формування

також впливають: стиль життя родини, спосіб організації життя, атмосфера взаємостосунків, активна участь у вихованні малюка, грамотне планування вільного часу всієї родини тощо. Загалом спосіб життя родини загалом зумовлює і спосіб життя дитини.

У складних життєвих ситуаціях малюки насамперед довіряють порадам та допомозі старших родичів, беззастережно покладаючись на їхній життєвий досвід, підсвідомо пам'ятаючи відому народну приказку «Родич як не заплаче, то хоч скривиться» [3, с. 53].

Родина є для дитини дошкільного віку найавторитетнішим джерелом інформації щодо здорового способу життя та необхідності створення здоров'язбережувального середовища у родинному колі.

Захисні психологічні механізми здоров'язбереження родини вмикаються за таких «умов:

- наявність доброзичливих та безпосередніх стосунків між членами всієї родини;
- постійна присутність любові до дитини;
- непорушна віра у успішні життєві досягнення та звершення дошкільників;
- участь дітей у прийнятті рішень на родинній раді та відповідальне виконання певних визначених обов'язків з цього приводу;
- емоційна взаємопідтримка;
- активна посильна участь родичів у різноманітних аспектах життя дітей дошкільного віку» [1, с. 36].

Негативно впливають на загальний стан здоров'я дошкільника такі «фактори:

- дезорганізованість родини чи окремих її представників;
- приклади насильства різноманітних форм та проявів у родині;
- часті неспровоковані конфлікти спричиняють виникнення у дітей численних стресових ситуацій;
- різноманітні форми насилля, котрі толеруються в родині;

- абсолютна відсутність любові та взаєморозуміння між родичами, що належать до різних поколінь;
- шкідливі звички членів родини;
- відсутність дисципліни;
- надмірні очікування гіпердосягнень чи елементарних потенційних успіхів дитини» [5, с. 427].

З-поміж значимих завдань родини щодо пропаганди здоров'я-збереження виокремимо такі:

- забезпечення посиленої участі у родинному житті шляхом виконання різноманітних завдань;
- дієва допомога щодо запровадженого режиму харчування;
- всілякі способи залучення до систематичної рухової діяльності, котра суттєво розширює спектр інтелектуальних і фізичних можливостей організму, помітно поліпшує самопочуття, регулює тривалість сну, відчутно нівелює ризик серцево-судинних захворювань тощо;
- влаштування належних умов за місцем проживання [10].

Таким чином, детальний аналіз спеціальної літератури дає підставу стверджувати про важливу роль родини в системі здоров'язбереження дітей дошкільного віку, що є важливим елементом у процесі формування відповідального ставлення дошкільника до власного здоров'я та здоров'я оточення. Родинне коло сприяє опануванню дитиною основних навичок здорового способу життя, створенню ефективного здоров'язбережувального середовища у родині.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Ivanyuk Y.M., Kalichak Y.L. Family upbringing in preschool system. *Людина та соціум: сучасні проблеми взаємодії (психологічні та педагогічні аспекти)* : збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 27–28 вересня 2019 року). Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2019. Ч. 1. С. 35–38.

2. Аносова А.В. Культура родинних взаємин: кроки сходження: просвітницька програма для батьків. Організаційно-методичні аспекти роботи працівників психологічної служби з батьками / автори-укладачі: Аносова А.В., Максимова Н.А., Петушкова Л.А. *Вісник психологічної служби Київщини*. Випуск 4. Біла Церква : КОПОПК, 2011. С. 67–79.

3. Грушевський М. Дитина у звичаях і віруваннях українського народу : монографія. Київ : Либідь, 2006. 256 с.

4. Калічак Ю.Л. Виховний потенціал навчальної дисципліни «Родинна педагогіка» в системі професійної підготовки педагогів закладів дошкільної освіти. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. 2022. Вип. 53, Т. 1. С. 332–336.

5. Калічак Ю.Л., Чомко І.В. Роль батьків у реалізації потенційних можливостей дитини раннього віку. *The XVIII International Scientific and Practical Conference «Advancing in research, practice and education»*, May 10–13, 2022. Florence, Italy, 2022. P. 425–430.

6. Ковбас Б., Костів В. Родинна педагогіка : навчальний посібник : у 3 т. Івано-Франківськ, 2006. Т. 2 : Основи родинного виховання. 288 с.

7. Косарева Л. Теоретичні підходи до вивчення процесу соціалізації. *Гуманізм та освіта* : Міжнародна науково-практична конференція. Електронне наукове видання матеріалів конференції. 2008. Режим доступу: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/kosareva.php>.

8. Нікітін Б., Нікітін О. Ми та наші діти : науково-популярне видання : пер. з російської. Київ : Молодь, 1989. 240 с.

9. Осипець Р. Українська родина – творець і оберіг народної пісні, невичерпного джерела української національної культури. *Вісник Прикарпатського університету. Серія Педагогіка*. Івано-Франківськ, 2001. Вип. 6. С. 106–110.