

ВИХОВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЦІННОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Олександра СВЙОНТИК, Вікторія ПОЛИВКО
м. Дрогобич

Проблеми валеологічної культури в суспільному розвитку сьогодні відіграють важливу роль, адже збереження здоров'я, гармонія співжиття людини та природи мають глобальне цивілізаційне значення. Вичерпність природних ресурсів, парниковий ефект, забруднення морів та океанів, малорухливий спосіб життя, процеси урбанізації та інше призводять до руйнування світу природи, ускладнюють життя людей. Економічний прогрес спрощує матеріальне існування й віртуальне спілкування людини, проте через малорухливий спосіб життя, нераціональне харчування, бездумну експлуатацію благ природи виникають нові проблеми у здоров'язбереженні, екології.

Проблеми валеологічного виховання набувають державного значення, де здоров'я людини має як суспільну цінність, так і особистісну. Освіта намагається допомогти розв'язати завдання гармонійного співіснування людини та природи і розпочинає процес з дошкільного віку. Саме період старшого дошкільного віку створює передумови для формування світогляду, розумового розвитку, емоційного сприймання та усвідомлення дитиною себе у соціумі й природі. Визначення пріоритетною проблемою здорового способу життя як напряму виховання дітей з дошкільного віку урівноважує раціональне використання благ технологічного та інформаційного прогресу й здоров'язбережувальних заходів, формує позитивне ставлення до здорового способу життя, критичне мислення у розумінні себе у світі природи.

Глобальні проблеми людства у екології, способах раціонального використання природних багатств, нестача енергетичних ресурсів, генномодифіковані продукти, нераціональне харчування, малорухливий спосіб життя провокують збільшення захворювань, які називають «проблеми цивілізації». Як наслідок, збільшується кількість дітей з проблемами здоров'я з народження та набутими з раннього дитинства. Суперечності між бажанням раціонально використовувати блага цивілізації та вести активний здоровий спосіб життя ставлять перед педагогами завдання у вихованні світогляду з дитячого віку, де знання про закони існування світу і людини в ньому, фізичний розвиток, врегулювання раціонального використання технологій та природи сформують валеологічний світогляд особистості.

У дослідженнях науковців з теорії дошкільного виховання визначено, що пріоритетним є компетентнісний підхід у формуванні знань про світ і людини в ньому. Проблемами виховання дітей на засадах екологічної культури, здорового способу життя займалися низка науковців та педагогів практиків: Т. Андрющенко, А. Богущ, О. Білан, В. Бусленко, Г. Беленька, Ю. Бойчук, О. Богініч, А. Гончаренко, М. Дятленко, М. Єфименко, Н. Лисенко, М. Машовець, О. Кононко, О. Проскура, А. Рижова, Л. Романчук та ін.

Наука валеологія набуває актуальності як система світоглядних поглядів особистості, що зумовлює її вивчення та адаптацію до освітньої практики дітей з дошкільного віку. В перекладі з латинської *валеологія* означає – «наука про те, як бути здоровим, міцним» [6, с. 45]. Нормативними у фізичному розвитку дитини вважаються ознаки її здоров'я, фізіологічна будова організму та їх функціональність. Валеологія як виховна стратегія поняття має на меті навіювати дитині позитивне ставлення до здорового способу життя як у фізичному, так і моральному, соціальному напрямі, формування світоглядних

поглядів та знань у збереженні власного здоров'я, гармонії співіснування з природою.

Потреба об'єднати знання з медицини, фізіології, психології, гігієни, педагогіки у цілісному підході до виховання дитини, позитивному ставленні до здоров'язбережувальних світоглядних поглядів визначили завдання валеологічного виховання дитини в умовах ЗДО: «Формування мотиваційних установок на здоровий спосіб життя; бережного ставлення до власного здоров'я; прищеплення навичок особистої гігієни; ознайомлення дітей із способами профілактики захворювань і запобігання травматизму; дотримання обґрунтованих вимог до організації життєдіяльності загалом» [8, с. 14].

У підручнику «Дитяча психологія» Р. Павелків зазначає: «Світогляд – це те, що характеризує поведінку людини в цілому, культурне ставлення дитини до зовнішнього світу». Дитяче світобачення, як основа світогляду є «особистісним новоутворенням дошкільного віку. Дитяче світобачення завжди насичене переживаннями, ставленнями. Воно може свідчити про гармонію дошкільника зі світом чи розлад із ним, задоволеність чи незадоволеність своїм життям» [2, с. 102]. Валеологічний світогляд дитини дошкільного віку як усвідомлені та прийнятні на рівні розуміння дитиною знання і вироблення практичного досвіду життєдіяльності, де акцентується увага на здоровому харчуванні, використанні гігієнічних навичок та вмінь самообслуговування, шанобливому ставленні до природи й раціональному використанні її благ, активність у заняттях фізичною культурою, формують компетенції буття вихованця, гармонійну картину світу.

У змісті Базової програми виховання дітей дошкільного віку «Я у Світі». Із семи основних ліній розвитку дві присвячені проблемам формування здорового способу життя, а отже, валеологічній культурі. Так, освітня лінія «Особистість дитини»

завданнями розвитку дитини вбачає формування таких компетенцій: «Обізнаність із будовою свого тіла, гігієнічними навичками за його доглядом; належністю до певної статті; продуктами харчування; основними показниками власного здоров'я, цінністю здоров'я для людини; уміння виконувати основні рухи та гімнастичні вправи; застосовувати здобуті знання, вміння і навички щодо збереження здоров'я, не зашкоджуючи як власному, так і здоров'ю інших людей; дотримання правил безпеки життєдіяльності» [2, с. 11].

Освітня лінія «Дитина у природному довкіллі» також передбачає завдання із «формування уявлень про природу планети Земля та Всесвіт, розвиток емоційно-ціннісного та відповідального екологічного ставлення до природного довкілля» [2, с. 16].

Спрямованість знань дитини у підготовці до самостійного буття та навчання має вимогу розвитку компетенцій про себе як особистість, світ природи навколо і своє місце у взаємодії. «Ціннісне ставлення дитини до природи виявляється у її природодоцільній поведінці: виважене ставлення до рослин і тварин, готовність включатись у практичну діяльність, що пов'язана з природою, дотримування правил природокористування» [2, с. 17].

В організації освітнього процесу педагоги розглядають теми, які пов'язані із формуванням компетенцій щодо явищ природи, впливу людської діяльності на неї і необхідності вияву дбайливого ставлення до всіх її об'єктів. Дітям дають змогу спостерігати й досліджувати світ природи, спонукаючи до пізнання навколишнього світу і себе у ньому. Основні завдання освітнього процесу – спрямування дитячого інтересу до явищ природи, розширення сфери емоційних вражень від спілкування з довкіллям, розвиток раціонального мислення у здоровому харчуванні, дотриманні гігієнічних навичках, прилучення до

фізичних вправ, занять спортом, туризмом. Такі комплексні заходи сприяють виробленню навичок здорового способу життя, формують мислення через розвиток самостійних суджень про природу, розуміння цінності власного здоров'я, виховання почуття відповідальності, патріотизму, любові до рідного краю. Опосередковано формуються і компетенції у моральній та соціальній сферах: чуйність, доброта, повага до людей, увага до живої природи, бажання діяти чесно, гуманно, відповідально ставитися до власною здоров'я тощо.

Сучасний ЗДО є важливим місцем у збагаченні дітей знаннями про природне і соціальне оточення, у знайомстві з цілісною картиною світу для формування науково обґрунтованого світогляду, у виробленні моделі поведінки з основами моральності й валеологічної культури. Щоб виховати відповідальну особистість, яка шанує природні багатства своєї країни, здатна забезпечувати прогрес українського суспільства, необхідно плекати задатки особистого морального, фізичного, психологічного здоров'я, дбати про розвивати позитивне ставлення до організації здорового способу життя.

Освітні завдання на початковому етапі у молодшому дошкільному віці полягають у спостереженні за дотриманням гігієнічних навичок, споживанням корисних продуктів, милуванням природою. Діти середнього дошкільного віку вже володіють навичками і можуть аналізувати та досліджувати природу, займатися фізичними вправами, розуміють і підтримують режимні моменти життєдіяльності. Старші дошкільники вчаться пізнавати себе у процесі самообслуговування, раціонально одягатися відповідно до погоди, володіють первинними знаннями у заходах щодо збереження і зміцнення здоров'я, усвідомлюють своє місце в природі, знають шляхи її раціонального використання.

Педагог поступово розширює і ускладнює завдання у розв'язанні здоров'язбережувальних завдань, які формують

компетентності у єдності з вихованням у дітей почуття патріотизму і громадянської свідомості. Валеологічні знання як інформацію про світ природи, морфологічні функції організму людини, корисність фізичних вправ, здорового харчування, режиму дня діти одержують від педагогів та батьків. Педагоги в ЗДО допомагають розширити знання про особливості функціонування людського організму, профілактику захворювань та розуміння переваг здорового способу життя у якісному проживанні людиною власного буття. Діти ходять на прогулянки, екскурсії, дізнаються про користь здорової їжі, займаються фізичною культурою, вправи для загартування організму.

Педагоги створюють розвивальне середовище, яке формує світогляд та виховує саморегуляцію поведінки дитини, розвиває фізичні навички, відповідальність, організованість вихованців. Особистість розвивається через освоєння нових знань про природне довкілля, гармонійного співіснування з ним. Найактивнішою для пізнання та засвоєння знань у дитячому віці є гра. Розвивальні функції гри стають важливими способом вироблення світогляду, а довільна участь дітей у грі мотивує до розумової діяльності, активізується аналітичне мислення, виховує культурологічні цінності здоров'язбережувального спрямування.

Валеологічне виховання передбачає такі ігрові заходи з використанням розвивального середовища:

1. Залучення дітей до оздоровчих звичок (гімнастика ранкова та пробудження, температурний режим повітря).
2. Формування навичок саморегуляції власним організмом в просторі за допомогою проведення рухливих ігор.
3. Самоаналіз власного самопочуття і адекватна оцінка можливостей організму у виконанні фізичних вправ.
4. Бесіди та ділові ігри з метою профілактики і безпеки життєдіяльності у зимовий та літній період.

5. Реалізація на основі методу проєктів заходів валеологічного спрямування, які об'єднують педагогів, батьків та вихованців («Тато, мама, я – спортивна сім'я», «Зимові види спорту», «Екологічні прогулянки», «Корисну страву своїми руками», «Город на підвіконні» тощо).

Діти старшого дошкільного віку беруть участь у спеціальних заняттях, організованих педагогом, ведуть цілеспрямовані спостереження за природою, здійснюють дослідницькі проєкти природознавчого характеру. Вихованці усвідомлюють корисність та природну необхідність споживання здорової їжі, бережливе використання природних багатств.

На тематичних бесідах дошкільники ставлять проблемні запитання, усвідомлюють корисність фруктів, овочів, зелені для здоров'я, на заняттях з фізичної культури розкривають можливості власного організму. Педагог під час розповіді подає наукову інформацію у доступному вигляді, дає змогу дітям досліджувати природу, виховуючи позитивне ставлення до здорового способу життя, бережливого ставлення до природи і прагнення удосконалювати власні можливості організму.

Здоровий спосіб життя як світогляд особистості передбачає систематичне та цілісне формування знань про природу, власне здоров'я, наявність поглядів у свідомій організації життєдіяльності дошкільника, починаючи з дошкільного віку і передбачає виокремлення таких освітніх завдань:

- ознайомлювати дітей з особливостями організму людини, його будовою, функціями для рухової активності;
- вести цілеспрямовані спостереження за природою, щоб відчувати спорідненість і взаємозв'язок;
- надавати власний приклад педагогу у демонструванні шанобливого ставлення до природи, демонструвати способи свідомого раціонального використання її дарів;

- заохочувати дітей до занять фізичною культурою, дотримуватися режимних моментів у життєдіяльності;
- формувати знання дітей про користь здорового харчування;
- вести активний спосіб життя, пропагувати основи бережливого ставлення та здоров'язбережувальних заходів.

Це вимагає від педагогів системності й поступальності у проведенні занять, фізкультурних і тематичних прогулянок, бесід, розваг на свіжому повітрі, у спостереженні за явищами природи. Заходи валеологічного виховання носять цілісний характер у розширенні дитячого кругозору, організації життєдіяльності. Тоді набувають сенсу звичні режимні моменти: прийом їжі, умивання, активний відпочинок на свіжому повітрі, заняття фізичною культурою, спортивні ігри, вивчення природи рідного краю.

Центральною у заняттях є одна із тем, пов'язана з виробленням знань та розвитком умінь для порівняння, виокремлення особливостей явищ, властивостей взаємозв'язку рослинного та тваринного світу, ролі людини у світі, апелюючи до дитинячих знань, розширюючи їх, залучаючи емоції, «щоб кожен крок був подорожжю до витоків мислення і мови – до чудової краси природи» [10, с. 27].

У програмі «Українське дошкілля» (О. Білан) рекомендується провести цикл занять, які мають вже мають спільну тему місяця. Під час бесіди вихованці встановлюють причиново-наслідкові зв'язки у сезонних явищах, намагаються дати відповідь на проблемні запитання, пов'язані зі змінами в природі, раціональне використанні одягу, розуміти корисність природних дарів тощо. Судження дітей мають як об'єктивні знання про світ, так і суб'єктивний досвід, сповнені особистих переживань, фрагментів знань, логічних думок, часто нераціональних пояснень, але таких, що мають емоційні враження. Можливість зануритися у спостереження, виконання розвивальних вправ протягом кількох тижнів навколо певної теми створює умови для формування

компетенцій дошкільників, поступально формуючи знання та виробляючи вміння.

Отже, педагог повинен задовольняти пізнавальні потреби, надавати вичерпну наукову і водночас доступну інформацію, залучати малят до продукування самостійних висновків. Популяризація здорового способу життя має громадянський та освітній характер. Педагогу важливо керуватися гуманістичними засадами у прищепленні дітям валеологічних цінностей, демонструвати особистий приклад у доцільності здорового способу життя, бережливого ставлення до природи. Він повинен розширювати свій кругозір, спонукати дошкільників до прояву пізнавального інтересу у валеологічних знаннях та вироблення вмінь організації здорового способу життя.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрющенко Т.К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : дис. ... канд. пед. наук :13.00.08/ Андрющенко Т.К. Київ, 2007. 258с.

2. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / за заг. ред. О.Л. Кононко. 4-те вид., виправл. Київ : Світоч, 2019. 465 с.

3. Здоров'я дитини – від родини : кол. монографія. Беленька Г.В., Богініч О.Л., Машовець М.А. Київ : СПБ Богданова А.М., 2006. 220 с.

4. Закон України Про дошкільну (оновлений 12.10.21) освіту http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/Л06190А.html

5. Єфименко М. Сучасне фізкультурне заняття: альтернативний підхід. *Дошкільне виховання*, 2015. № 1. С. 10–14.

6. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

7. Кононко О.Л. Теоретичні аспекти проблеми формування у дітей шостого-сьомого років життя цілісного світобачення. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. пр. Кіровоград, 2010. Вип. 14, кн. 1. С. 162–174.

8. Лохвицька Л. Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку «Про себе треба знати, про себе треба дбати» / авт. Л.В. Лохвицька. Тернопіль : Мандрівець, 2014. 120 с.

9. Павелків Р., Цигипало О. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ в: Академвидав, 2011. 375 с.

10. Становлення внутрішньої картини світу дошкільника : монографія / за ред. Т.О. Піроженко. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 236 с.

11. Українське дошкілля: Програма розвитку дитини дошкільного віку. Блочно-тематичне планування для групи дітей старшого віку. <https://vseosvita.ua/library/blocno-tematicne-planuvanna-dla-grupi-starsogo-doskilnogo-viku-za-programou-ukrainske-doskilla-203611.html> с. 198