

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

Діана КІШКО, Катерина ЛУЦІВ

м. Дрогобич

Сьогодні серйозне занепокоєння викликає зростання захворювань населення України, різке зниження опірності організму людини (особливо дітей і молоді), погіршення його життєдіяльності. Причинами такої тривожної ситуації слугують як суспільні чинники (пандемія коронавірусу, стресогенність, пов'язана з повномасштабним вторгненням Російської Федерації), з одного боку, так і технічний прогрес та малорухливий спосіб життя, – з іншого. Адже сучасні діти менше часу приділяють фізичному розвитку через прив'язаність до смартфонів, комп'ютерів, телевізорів, а через відсутність облаштованих безпечних майданчиків для ігор не завжди мають можливість активно і творчо проводити час з однолітками. З огляду на це першочерговим завданням сучасного українського суспільства має стати турбота про здоров'я дітей.

Означений аспект відображено у дослідженнях сучасних науковців. Численні аспекти психічного розвитку, духовного та соціального здоров'я дітей дошкільного віку охарактеризовано у працях О. Кононко, В. Котирло, В. Кузя, В. Кузьменко, С. Кулачківської, С. Ладивір, С. Максименка, Т. Піроженко та ін. Учені акцентують, що на психічне здоров'я індивіда суттєво впливають його потреби, інтереси, мотиви, стимули, установки, цілі, уявлення та почуття. Інакше кажучи, особливості мислення, характеру та здібностей дитини значною мірою зумовлюють стан психічного здоров'я дитини, а також особливості її індивідуального світосприйняття.

Духовне здоров'я дошкільників, на думку дослідників, залежить і від особливостей дитячих взаємин із найближчими дорослими – батьками, вихователями, а також однолітками. Категорію «здоровий спосіб життя» науковці трактують також по-різному.

Спільним для всіх їхніх численних тлумачень постає розуміння того, що її утворюють компоненти, які характеризують оптимальні для здоров'я умови під час здійснення людиною громадських та побутових функцій, передбачають орієнтацію її діяльності на формування і збереження здоров'я. За визначенням сучасних науковців Л. Лохвицької та Т. Андрющенко, здоровий спосіб життя є умовою суспільної діяльності людини, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я. Для нього характерне певне змістове наповнення, специфічні особливості діяльності людини, спрямованої на поліпшення як індивідуального, так суспільного здоров'я [1, с. 1].

Учений Н. Поліщук під поняттям «здоровий спосіб життя» розуміє стиль життя людини, який сприяє збереженню та зміцненню її фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я. При цьому науковець пріоритетне значення надає засобам фізичного виховання, використання яких, на його думку, сприяє формуванню в особистості самосвідомості, ціннісних орієнтацій, умінь та навичок спілкування, самореалізації; набуттю навичок здорового способу життя, необхідних для успішного інтегрування у соціум і вироблення індивідуального стилю поведінки [10, с. 124].

Як наголошують дослідники Г. Беленька, О. Богініч, М. Машовець та ін., прагнення людини вести здоровий спосіб життя великою мірою зумовлене усвідомленням його значення для зміцнення її соціальних, психологічних, фізичних можливостей і здібностей. За цієї умови здоровий спосіб життя

свідомо обирається особою, тому самостійно та постійно реалізується у її щоденній життєдіяльності [2, с. 48–51]. Окрім наведених, свої визначення здорового способу життя сформулювали і певні інституції, які займаються його дослідженням. Зокрема Всесвітня організація охорони здоров'я вважає здоровий спосіб життя активним прагненням людини до фізичного, психічного, духовного й соціального благополуччя шляхом реалізації її природного потенціалу, без залучення додаткових засобів. Натомість Український інститут соціальних досліджень трактує аналізований феномен як цілеспрямовану діяльність людини щодо збереження і зміцнення її здоров'я, а також усе, що сприяє діяльності з оздоровлення умов її життєдіяльності – праці, відпочинку, побуту. Українська спілка психологів та психотерапевтів твердить, що здоровий спосіб життя передбачає придбання й реалізацію корисних звичок шляхом свідомої поведінки з метою досягнення гармонії у життєдіяльності людини [8, с. 51–56].

Глибокий аналіз науково-педагогічних джерел [1; 2; 4; 6] уможливив висновок, що показниками здорового способу життя можна вважати: а) оволодіння раціональними методами гармонізації зовнішніх і внутрішніх факторів впливу на здоров'я людини; б) її фізичний і психічний стан; свідоме ставлення до потреб свого фізичного, психічного та духовного «Я»; в) уміння та навички з раціональної організації щоденного побуту, які забезпечують гармонійне функціонування, взаємодію всіх життєвоважливих органів.

У дошкільному періоді відбувається інтенсивний розвиток дитини. Цей час важливий, зокрема, і для формування її здорового способу життя. Отримані в цьому віці уявлення іноді бувають надзвичайно стійкими і стають підґрунтям подальшого розвитку людини. Причому що раніше їй прищеплюють навички

здорового способу життя, то більш ефективним є виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я [3, с. 41].

Компоненти здорового способу життя дошкільника аналогічні характерним для більш пізнього віку, однак мають певні особливості. У дітей дошкільного віку виокремлюють низку специфічних чинників для формування уявлень про здоров'я та здоровий спосіб життя: активний розвиток психічних процесів; позитивні зрушення у фізичному розвитку; здатність до самостійного виконання побутових доручень тощо [4, с. 94].

Науковці увиразнюють серед показників здоров'я дошкільнят, аналогічних для будь-якого віку людини, такі чотири різновиди: а) фізичне; б) емоційне; в) інтелектуальне; та г) духовне. Проаналізуємо їх детальніше. Фізичне самопочуття передбачає відсутність соматичних захворювань; емоційне включає вміння упоратися із власними емоціями; інтелектуальне пов'язане зі здатністю дитини пізнавати й використовувати нову інформацію для оптимальних дій у нових обставинах. І останнє, четверте, духовне самопочуття означає здатність установлювати конструктивні життєві цілі і прагнути до їхньої реалізації [6, с. 140–143].

Старший дошкільний вік – це період інтенсивного інтелектуального, психічного й особистісного розвитку дитини. Провідним видом діяльності на цьому етапі постають сюжетно-рольова гра та гра із правилами. У грі діти відображають не лише дії та операції з предметами, а й відносини між людьми [7, с. 124].

У період старшого дошкільця закладається базис майбутньої особистості: формується стійка структура мотивів, зароджуються нові соціальні потреби; виникає новий тип мотивації – опосередкований; формується система соціальних цінностей, моральних норм і правил поведінки в суспільстві [7, с. 126]. На шостому році життя вдосконалюється і фізичний розвиток дітей, стабілізуються їхні фізіологічні функції та процеси, зміцнюється

нервова система. Оскільки дітям властива значна потреба у рухах, дошкільнята поступово оволодівають складними видами рухів і різними способами їхнього виконання, а також певними елементами техніки.

Діти старшого дошкільного віку вже мають певний особистий досвід, на підставі якого визначають своє ставлення до поняття «здоров'я». Як правило, старші дошкільнята зіставляють здоров'я із хворобою, при цьому вони вже здатні чітко визначати загрози своєму здоров'ю. За умов правильної виховної роботи діти пов'язують здоров'я із виконанням правил гігієни чи раціональними фізичними навантаженнями. У цьому віці поряд із фізичним здоров'ям дошкільнята вже виокремлюють його психічну і соціальну компоненти.

Однак, незважаючи на наявні у дітей уявлення про здоров'я, ставлення до нього зазвичай залишається пасивним, що може бути спричинене недостатнім знанням про способи збереження здоров'я, а також відсутністю ціннісного ставлення до нього [9, с. 57–58]. За умови цілеспрямованого виховання й навчання у повсякденному житті правил гігієни, розвитку відповідної мотивації до здорового способу життя ставлення дітей до власного здоров'я суттєво змінюється. Усвідомлення свого здоров'я як цінності стає основою для формування у дітей здорового способу життя.

У період дошкільного дитинства відбувається не лише розвиток самостійності, пізнавальної та комунікативної активності, а й ціннісних орієнтацій, які визначають поведінку, діяльність і ставлення дитини до світу. Наголосимо, що сприймання дошкільником самого себе, інших людей загалом, а також ставлення до здоров'я трансформується упродовж усього дошкільного віку. Наприклад, складність поняття «здоров'я» унеможливорює його свідоме розуміння на етапі молодшого дошкільного віку. Натомість уже в середньому дошкільному віці

увиразнюється уявлення про здоров'я як про «нехворобу». Старший дошкільник, володіючи певним особистісним досвідом, у визначенні здоров'я вже здатен виокремлювати як фізичну, так і психічну й соціальну його складові [7, с. 96]. Однак для того, щоб сформувати у дітей здоровий спосіб життя, важливо, щоб сам педагог його дотримувався, щоб у закладі освіти була створена гігієнічно організована атмосфера престижності здорового способу життя; щоб у роботі з дітьми вихователі виробляли у дошкільників навички та вміння робити адекватний вибір на основі саморегуляції; щоб до означеного процесу педагоги активно залучали сім'ї вихованців, які є основною соціальною структурою, що забезпечує збереження і зміцнення здоров'я дітей, їхнє залучення до цінностей здорового способу життя.

Аналіз наукових джерел [1; 2; 4; 6] дав змогу виокремити три структурні компоненти формування здорового способу життя: пізнавальний, емоційно-оцінний та діяльнісний. Пізнавальний чинник охоплює систему засвоєних особистістю понять, правил, норм, оцінок, цінностей тощо; емоційно-оцінний включає особистісні почуттєві вираження свого ставлення, а діяльнісний передбачає сукупність узагальнених прийомів діяльності.

Уважаємо, що ці складові і становлять основу здорового способу життя дитини дошкільного віку, яка має розуміти сутність та особливості свого фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я. Зокрема старшому дошкільникові, на думку Н. Денисенко, зрозумілими є такі характеристики здоров'я: фізична (злагодженість роботи всіх органів та фізіологічних систем його організму); психічна (задоволеність реалізацією емоційних та інтелектуальних потреб у спілкуванні, у провідних видах діяльності (грі, навчанні, праці) під час взаємодії з навколишнім середовищем); духовна (усвідомленість

необхідності розвитку його природних обдарувань, формування радісного світосприймання шляхом взаємозв'язку із природою та суспільством); соціальна (врівноваженість спілкування з рідними людьми, зі старшими за віком і вищими за соціальним статусом особами, з однолітками та молодшими дітьми [5, с. 4].

Відтак завданнями формування здорового способу життя у дошкільників, вважаємо, надання відповідних знань у галузі культури здоров'я і фізичної культури, що виявляються у відповідних висловлюваннях і судженнях вироблення стійкого інтересу до здорового способу життя, сприяння позитивному ставленню дитини до здоров'язбережувальної діяльності, активна залученість дитини до організації здорового способу життя, розвиток її суб'єктної позиції у збереженні свого здоров'я.

Отже, формування здорового способу життя – це цілеспрямоване і систематичне виховання у дитини ставлення до здоров'я як до цінності, що включає розуміння його як необхідної передумови для повноцінного життя, супроводжується позитивними емоціями й бажанням виконувати діяльність, орієнтовану на збереження і зміцнення здоров'я. Компонентами ціннісного ставлення до власного здоров'я є: пізнавальний (знання), емоційно-оцінний (настанови) та діяльнісний (уміння й навички).

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрющенко Т. До здоров'я дітей – компетентнісний підхід : формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільнят. *Дошкільне виховання*. 2014. № 11. С. 20–26.
2. Беленька Г. В., Богінч О. Л., Машовець М. А. Здоров'я дитини – від родини. Київ: СПД А. М. Богданова, 2006. 220 с.
3. Білоброва О. Виховуємо здорову дитину. *Дитячий садок*. 2012. № 21–23. С. 41–53.

4. Вакуленко О.В. Сучасне розуміння здоров'я людей як соціальна умова їх розвитку. *Соціалізація особистості* : збірник наукових праць. Київ : НПУ, 2000. Вип. 1. С. 93–99.
5. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я. *Дошкільне виховання*. 2008. № 9. С. 3–5.
6. Лук'янченко М. І. Педагогіка здоров'я: теорія і практика : монографія. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. 348 с.
7. Мовчан Л. В. Формування інтересу у старших дошкільників до здорового способу життя як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки МДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2014. № . С. 95–99.
8. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія. Київ : Академвидав, 2008. 432 с.
9. Піроженко Т. О. Особистість дошкільника: перспективи розвитку. Тернопіль : Мандрівець, 2010. 136 с.
10. Поліщук Н. М. Характеристика змісту поняття «здоров'я людини» в сучасних дослідженнях. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2010. № 1 (3). С. 124–132.