

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Тетяна ПАНТЮК, Юлія ДЕНИСЯК

м. Дрогобич

В умовах сьогодення збереження і зміцнення життєвих сил людини й формування культури здоров'я та здоров'язбережувальної компетентності вже з раннього віку стає надважливою проблемою на глобальному, державному та особистісному рівнях. Здоров'я людини завжди визначається одним із найважливіших чинників життя людини, її щастя, успіху, самопочуття, самореалізації.

Сучасні суспільні процеси (пандемія, війна, криза, глобалізація, інформатизація тощо), якими б різновекторними вони не були, вкрай негативно впливають на життя і здоров'я людей. Дослідження науковців вказують на те, що попри розвиток медицини, гігієни та інших наук, які мали б сприяти поліпшенню людського здоров'я, намітилася стійка тенденція його погіршення у всіх сенсах. Такі тенденції спостерігаються як у дітей, так і в дорослих, зрілих та літніх людей.

З огляду на це необхідним вважаємо пошук таких способів, шляхів, технологій та методів людського життя і діяльності, які б допомогли зберегти здоров'я людини і підтримувати його впродовж усього життя. Логічним є початок цього процесу з появи плоду в утробі матері, бо саме там розпочинається формування життєво важливих органів і систем. Від того, наскільки майбутні батьки розуміють важливість цих процесів, залежатиме здоров'я їхньої майбутньої дитини.

Заклади дошкільної освіти є першими виховними інституціями, де формування культури здоров'я та здоров'язбережувальної компетентності відбувається системно, логічно, з опорою на наукові знання та міждисциплінарний підхід. Саме тому важливим є створення досконалої формування культури здоров'я та здоров'язбережувальної компетентності концепції з тим, щоб зберегти, поліпшити і підтримувати у доброму стані здоров'я вихованців упродовж усього їхнього життя і в майбутньому.

Тому значну увагу педагоги закладів дошкільної освіти повинні надавати питанням формування самосвідомості дітей щодо свого здоров'я – усвідомлення своїх фізіологічних і психологічних станів та змін у них (позитивних та негативних), вміння своєчасно повідомити дорослому про небезпеку або самому собі зарадити.

У Базовому компоненті дошкільної освіти (Державному стандарті дошкільної освіти) 2021 р. декларується така дефініція: «Здоров'язбережувальна компетентність – це здатність дитини до застосування навичок здоров'язбережувальної поведінки відповідно до наявної життєвої ситуації; дотримання основ здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я у повсякденній життєдіяльності» [2]. Автори стандарту суголосні у тому, що результатом формування і практичної реалізації здоров'язбережувальної компетентності є:

- вміння дитини щодо опанування та практичного застосування способів збереження та зміцнення власного здоров'я;
- наявність елементарних знань про людський організм та власне здоров'я;
- усвідомлення сутності здорового способу життя;
- сформована мотивація здоров'язбережувальної спрямованості щодо знань про людину, природу та довкілля;

- бажання розвивати вміння і навички реалізації природовідповідного способу життя тощо.

За останні роки практика формування здоров'язбережувальної компетентності зіткнулася з новими викликами (пандемія та повномасштабна російсько-українська війна), які змусили педагогів шукати нові шляхи і форми освітньої діяльності та акцентувати увагу на навичках протиепідемічної поведінки та збереження життя в умовах воєнних дій. Тому актуалізувалося питання розроблення та реалізації здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій, зокрема удосконалення традиційних та впровадження інноваційних. Значна частина відповідальності покладається на педагогів-вихователів закладів дошкільної освіти, як первинної наукової та системної ланки розвитку, навчання і виховання дітей.

В умовах сьогодення все більше педагогів-дошкільників пріоритетом дошкільного виховання вважають його природовідповідність. Сутність природовідповідного розвитку та виховання полягає у тому, що :

- ✓ акценти зміщуються на безпосередній і тривалий зв'язок людини й природи;

- ✓ формується концепція валеологічного виховання, як такого, що передбачає нерозривність людського життя з існуванням природи;

- ✓ розвивається концепція сталого розвитку, де природа та її збереження займає центральне місце;

- ✓ визначається, що кожна людина є частиною природи і від того, як вона ставиться до природних багатств безпосередньо залежить її життя і здоров'я;

- ✓ моделі і концепції, створені на основі природовідповідності є найдосконалішими тому, що спираються на баланс у системі «природа – людина».

Усвідомлення цілісності та єдності з природою треба формувати та розвивати у людини з раннього віку, саме тоді цей

зв'язок відчувається найбільше, сприйняття цілісності існування людини і природи відбувається безпосередньо. Дитина сприймає світ навколо себе як найбільшу і найнеобхіднішу цінність, приймає його як щось особливе, без чого не усвідомлює свого життя. Саме дитинство покликане навчити людину ставитися до природи як до моралі, розуміти, що це вічні цінності, деформація яких тягне за собою проблеми людини, негативно впливаючи на її життя, зумовлює порушення гармонії життєвого ритму, провокує хвороби, може спричинити фізичні, психічні, ментальні розлади здоров'я тощо [4].

Відповідальність за поліпшення ситуації щодо формування здоров'язбережувальної компетентності дітей лежить на сім'ї, родині, школі, громаді, державі. Особливою місією у цій царині повинні відзначатися заклади дошкільної освіти, які є першою системною виховною інституцією і володіють потужним науково-методичним потенціалом щодо формування здоров'язбережувальної компетентності дитини. Також, вважаємо, що усі складові людської цивілізації – наука, культура, освіта, політика тощо – мають системно працювати над вирішенням питань здоров'я людини.

Розроблена Т. Андрющенко модель формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку передбачала використання традиційних методів: спостереження за здоров'язбережувальними діями дорослих і дітей та власними відчуттями, перегляд мультфільмів, презентацій, бесіди, валеохвилинки, читання малих жанрів фольклору, вивчення прислів'їв про здоров'я, проблемно-ігрові завдання, ігрові вправи, ігри-уяви, моделювання здоров'язбережувальних ситуацій та їх аналіз [1].

Під час реалізації освітньо-змістового етапу дітей необхідно ознайомлювати з основами здоров'я та чинниками його збереження, правилами здорового способу життя. Крім того,

важливо формувати усвідомлення дітьми важливості дотримання здорового способу життя, забезпечити оволодіння дітьми теоретичними основами життєвих навичок, що сприяють фізичному, соціальному, психічному і духовному здоров'ю. Ці завдання реалізуються через організовану діяльність з різних розділів програми закладу дошкільної освіти, екскурсії, передбачають активізацію та закріплення здоров'язбережувальних життєвих навичок за допомогою участі дітей у святкуваннях, розвагах, конкурсах, змаганнях, сюжетно-рольових іграх, дослідках, проблемних ситуаціях, проєктах, квестах, практичних завданнях і вправах [1].

Як зазначає О. Кононко, дошкільник, поступово усвідомлюючи власне «Я», виявляє інтерес до себе, свого організму, своєї статі, почуттів, переживань. Відбувається розвиток самосвідомості дитини. Через відчуття свого тіла і зовнішності (здорового – хворого, сильного – кволого), внутрішнього життя (переживань, думок, бажань, прагнень), соціального обличчя (статусу, авторитету, відповідальності, совісті) маленька істота вживається у світ, осягає його основні закони та правила [5].

Важливим є також дотримання правил гігієни. Саме у закладі дошкільної освіти ці питання є важливими, а формування відповідних навичок – необхідною складовою виховання. Гігієна – це наука, що вивчає вплив факторів навколишнього середовища та поведінки людини на фізичне та психічне здоров'я; розробляє принципи профілактики захворювань і способи підтримки здоров'я у задовільному стані.

Діти раннього віку, які виховувалися вдома, мають дуже різний, і не завжди бажаний, досвід та звички щодо чистоти, харчування і орієнтації на власне тіло та здоров'я. Дошкільний період сприяє формуванню гігієнічних та культурних звичок і навичок, любові до чистоти, турботи про свій естетичний вигляд,

порядок та загальну культуру поведінки на основі формування умовних рефлексів. Ці рефлекси вимагають постійного повторення, інакше вони неодмінно згасають.

Успіх у формуванні цих звичок залежить від досконалості виконуваних видів діяльності та від систематичної і єдиної лінії поведінки з дітьми вдома, а також у закладі дошкільної освіти. Діти повинні свідомо набувати звичок, знати, з якою метою вони це роблять, оскільки значною мірою частка свідомості в переживанні визначає, чи стануть ці звички глибоко вкоріненими культурними потребами в житті. Саме тому необхідно давати дітям певну мотивуючу інформацію, наприклад: з якою метою я це роблю, для чого це мені буде корисним, чому це має бути зроблено саме так, а не інакше тощо.

Розвиток цих звичок особливо важливий сьогодні в епоху поширення різних пандемій, коли особливо рекомендуються гігієна рук, дезінфекція та соціальне дистанціювання.

Особиста гігієна у дітей дошкільного віку – це передовсім розвиток звичок, що сприяють їхньому здоров'ю, зокрема :

- ✓ постійна турбота про чистоту тіла,
- ✓ миття рук протягом дня,
- ✓ чищення зубів,
- ✓ розчісування волосся,
- ✓ чистий, охайний, естетичний вигляд одягу,
- ✓ правильне користування туалетом та задоволення фізіологічних потреб.

Визначимо найважливіші позиції, на які необхідно звертати увагу, навчаючи дитину основналежної гігієни. Серед них :

- мити руки треба перед кожним прийомом їжі, після гри на вулиці та після повернення додому / в дитячий садок;
- заборона брати руки до рота;
- прикривати рот під час кашлю або чхання;
- не витирати носа рукавом чи рукою;

- не їсти немиті овочі та фрукти;
- чистити зуби треба щонайменше двічі на день, бажано після кожного основного прийому їжі тощо.

Ці та інші правила гігієни дитина повинна сформувати у вигляді навичок і користуватися ними впродовж життя, що значною мірою поліпшить стан її здоров'я.

На нашу думку, процес формування здоров'язбережувальної компетентності є складовою успіху життя людини. Від цього залежить її спосіб життя, стан здоров'я, можливість реалізувати життєві цілі, долати труднощі, переборювати виклики сучасного суспільного життя, ускладненого війною і кризою. Важливим є ранній початок цих процесів, навчання ведення здорового способу життя з раннього, дошкільного віку, бо саме у цей час дитячий організм та всі його системи перебувають у стані активного розвитку і його вектор буде визначати стан фізичного, психічного, ментального, духовного здоров'я людини у майбутньому.

Підсумовуючи, зазначимо, що здатність дитини-дошкільника до самопізнавальної, самооцінювальної і саморегулювальної діяльності, зокрема і у сфері власного здоров'я та здоров'я оточуючих, не викликає сумніву. Важливо, щоб серед цінностей дитини, а відтак мотивів її поведінки було сформоване ціннісне ставлення до власного здоров'я, його збереження та загартування назагал.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрющенко Т. До здоров'я дітей – компетентнісний підхід. *Дошкільне виховання*. 2014. № 11. С. 18–21.
2. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. керівник : А.М. Богуш, дійсний член НАПН України, проф, д-р пед. наук;

авт. кол-в: Богуш А. М., Беленька Г. В., Богініч О. Л., Гавриш Н. В., Долинна О. П., Ільченко Т. С., Коваленко О. В., Лисенко Г. М., Машовець М. А., Низковська О. В., Панасюк Т. В., Піроженко Т. О., Поніманська Т. І., Сідельнікова О. Д., Шевчук А. С., Якименко Л. Ю. Київ : Видавництво, 2021. 26 с.

3. Закон України «Про дошкільну освіту». *Відомості Верховної Ради*. 2024. № 42. ст. 258.

4. Денисяк Ю. Сутність та зміст здоров'язбережувальної компетенції дошкільників. *Педагогічний альманах : збірник наукових праць*. Херсон : КВНЗ "Херсонська академія неперервної освіти". 2021. Випуск 50. С. 10 – 16.

5. Кононко О. Л. Плекаймо у дітей життєдайне само ставлення. *Дошкільне виховання*. 2002. № 2. С. 3–7.