

Савчук Катерина Анатоліївна

студентка 16 групи ННІ педагогіки

(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

Сорочинська Оксана Андріївна

викладач кафедри зоології

(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ МОТИВАЦІЇ ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Бурхливий розвиток суспільства потребує конкурентоздатного, фізично, психічно і морально здорового населення. Фундамент здоров'я людини закладається ще з моменту внутрішньоутробного розвитку дитини, і велика роль у цьому належить батькам. Подальший процес формування і становлення майбутнього члена суспільства відбувається у стінах дошкільного закладу.

Нормативні документи дошкільної освіти: Базовий стандарт дошкільної освіти, Базовий компонент та чинні програми «Українське дошкілля» та «Впевнений старт» передбачають ознайомлення дітей дошкільного віку з розділами «Основи здоров'я», «Фізичний розвиток». У даних розділах окреслено завдання пов'язані з формуванням у дітей системи уявлень про власний організм і здоровий спосіб життя, збереженням та зміцненням здоров'я, підвищенням опірності організму до впливу негативних чинників навколишнього середовища.

У зв'язку з цим, зміст освіти у дошкільній установі повинен орієнтуватися на створення умов для повноцінного, всебічного розвитку дошкільника та формування і збереження його здоров'я.

Багаторічні дослідження науковців доводять, що стан здоров'я людини залежить від низки факторів, а саме [1, с. 22]:

- генетичні фактори – 17-20%;
- стан навколишнього середовища – 17-20%;

- медичне забезпечення – 10-15%;
- умови і спосіб життя людей – 51%.

Дошкільний вік є стартовою сходинкою для подальшого життя людини, тому що у цьому віці відбувається формування життєво необхідних рухових навичок, вмінь, розвиваються фізичні якості, закладаються основи ведення здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень. Проблема формування навичок ведення здорового способу життя не є новою. У різні часи даному питанню були присвячені роботи Н.М. Амосова С.П. Боткіна, І.П. Павлова, І.М. Сеченова та ін.. Значну увагу вихованню у дітей навичок здорового способу життя приділяли відомі педагоги: А.С. Макаренко, І.І. Огієнко, С.Ф. Русова, В.О. Сухомлинський та ін..

Метою нашої статті є окреслити методи, форми та засоби педагогічного впливу, які сприяють формуванню у дітей дошкільного віку мотивації ведення здорового способу життя.

Результати дослідження. Аналізуючи фактори, які впливають на стан здоров'я населення (відсутність суспільного усвідомлення цінності здоров'я нації для добробуту країни; байдуже ставлення членів суспільства до власного здоров'я; обмежена рухова активність; шкідливі звички; нераціональне та незбалансоване харчування; травматизм) можна відзначити, що спостерігається різка тенденція до погіршення здоров'я дітей дошкільного віку. Цей стан підтверджують дані Центру медичної статистики МОЗ України за 2003-2010 роки. Відбувається зростання кількості хронічних захворювань, відхилень у нервово-психічному розвитку дітей, патологія репродуктивної системи. Структура розповсюдженості захворювань має вікові особливості. Так, у дітей дошкільного віку (2-6 роки), домінують хвороби органів дихання, травлення, крові і кровотворення, чуття, нервової, сечостатевої систем, шкіри і підшкірної клітковини, інфекційні, паразитарні хвороби та отруєння. У порівняння, серед дітей молодшого та середнього шкільного віку (7-14 років), перші позиції займають хвороби органів дихання, травлення, чуття, ендокринної, кістково-

м'язової, нервової, сечостатевої систем, шкіри, паразитарні хвороби (табл. 1).

<i>Системи органів</i>	<i>Діти 2-6 років (%)</i>	<i>Діти 7-14 років (%)</i>
Дихальна	64,07	48,05
Травна	3,79	9,34
Кровоносна	3,71	2,1
Ендокринна	1,5	6,1
Зір	3,07	2,2
Слух	2,73	2,1
Нервова	2,02	2,99
Сечостатева	1,96	2,46
Кістково-м'язова	1,7	5,24
Інфекції і паразитарні хвороби	3,67	2,76
Травми і отруєння	1,85	3,42
Шкіра	4,88	3,8

Дані статистики свідчать, що здоровий спосіб життя для більшості людей не становить життєвої цінності, тому що вони в недостатній мірі розуміють даний феномен.

Формування здорового способу життя є складним, кропітким і багатогранним процесом, що вимагає спільних зусиль дошкільного закладу і сім'ї. Тому головне завдання освіти полягає у допомозі молодому поколінню зрозуміти цінність здоров'я, необхідність його берегти і примножувати.

Суттєвий вплив на стан здоров'я дошкільників мають чинники навчально-розвивального середовища. Серед них вагомими у даному питанні є санітарно-гігієнічні умови у стінах ДНЗ, руховий режим дітей, раціональне харчування та режим дня дітей, медичний контроль, запровадження здоров'язберігаючих технологій.

Ефективність процесу формування мотивації до ведення здорового способу життя дітьми залежить від відповідної спрямованості навчально-виховного процесу ДНЗ, форм та методів його організації, авторитету дорослих.

Пріоритетна роль у даному процесі належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії, ініціативі і творчості. Серед традиційних методів варто застосовувати бесіди, спостереження, переконання, наведення прикладу, методи вироблення звичок, контролю і самоконтролю. З нетрадиційних позитивний результат дають методи «педагогічної психотерапії» - саморегуляція, рефлексотерапія.

Формування мотивації ведення здорового способу життя дітьми дошкільного віку можна проводити у формі індивідуальних і групових фізкультурних занять; оздоровчо-профілактичної роботи (вітамінотерапія, фітотерапія, різні види загартування); систематичного проведення ранкової гімнастики, рухливих ігор на свіжому повітрі, хвилинок здоров'я, психологічного розвантаження під час занять (ознайомлення з особливостями впливу музики, кольору на здоров'я), гімнастики пробудження, спортивних свят, розваг, походів. Вагомий вплив на формування мотивації у дошкільників має проведення бесід із батьками, відкритих занять, оформлення стендів у куточку для батьків із подальшим розміщення інформації (тематичні виставки малюнків дітей - «Здоровий спосіб життя у нашій сім'ї», вислови відомих людей про здоров'я і здоровий спосіб життя, вправи і завдання для дітей вдома) та ін.

Серед нетрадиційних форм роботи з батьками можна назвати лекції-консультації на теми пов'язані із здоровим способом життя («Народні традиції ведення здорового способу життя», «Роль батьків у формуванні у дітей навичок здорового способу життя»), фестивалі («Майбутнє нації у твої руках», «Щаслива родина»), круглі столи зустрічі різних поколінь для обговорення питань зміцнення здоров'я дітей у минулому і сьогоденні.

Не менш важливе значення має створення у груповому осередку «Куточка здоров'я» із розміщеними на ньому матеріалами: режим дня групи, особливості адаптації дитини до умов дошкільного закладу, поради психолога, медичної сестри з питань психічного здоров'я, харчування, гігієни, загартування дітей та ін..

Відомий педагог В.О. Сухомлинський вважав, що основними засобами, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я та є складовими здорового способу життя дітей є ранкова гімнастика, рухова активність, ходьба босоніж, праця та водні процедури на свіжому повітрі, раціональний режим харчування. Також, науковець наголошував на доцільності профілактики, ранньої діагностики та зміні поведінки стосовно збереження здоров'я [2, с. 22].

Великий вплив на формування мотивації у дітей вести здоровий спосіб життя має ознайомлення їх із традиціями українського народу, їх способом життя. Для цього варто організовувати свята «Козацькі розваги», «Вечорниці» та ін.. Під час цих свят діти знайомляться з особливостями харчування, догляду за тілом, співають пісні, грають у рухливі ігри, водять хороводи, слухають легенди та казки про мужніх і сильних пращурів. Прикладом таких ігор можуть бути «гуси-лебеді», «піжмурки», «третій-зайвий», «кішки-мишки», «квач» та ін. Персонажі українських казок, легенд, дум наділені надзвичайною фізичною силою: Кирило Кожум'яка, Байда, Котигорошко, Вернидуб та ін.

Підростаюче покоління повинно усвідомити, що вирішення проблеми збереження і зміцнення здоров'я залежить від самої людини, а їх майбутнє і майбутнє держави залежить від рівня здоров'я і уміння вести здоровий спосіб життя, а цьому значною мірою сприяє застосування різних форм і видів роботи у стінах дошкільного закладу.

Перспективи подальших розвідок потрібно спрямувати у напрямку дослідження ефективності підготовки, під час навчання у вузі, майбутніх вихователів до формування мотивації у дошкільників вести здоровий спосіб життя.

Список використаної літератури:

1. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін. Валеологія. Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних закладів освіти. Частина 1. – Полтава: Скайтек, 2000. – 450 с.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121с.