

Чинники зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку

Сіваченко Олена, магістрантка Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Науковий керівник: О.О. Максимова, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної освіти та педагогічних інновацій Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Анотація. У статті розкрито актуальність проблеми формування і збереження здоров'я дітей дошкільного віку. Описано основні чинники його зміцнення та важливість їх дотримання дітьми.

Ключові слова. Здоров'я, чинники зміцнення здоров'я, приклад батьків, рухова активність, режим дня, здорове харчування, особиста гігієна.

Актуальність проблеми. Здоров'я є основною цінністю людини, необхідною умовою її активної життєдіяльності. Саме здорове молоде покоління є основою здорової нації. У сучасному суспільстві проблема зміцнення здоров'я дітей є актуальною через загальне погіршення стану здоров'я населення, поширення вроджених вад та відхилень у здоров'ї дітей дошкільного віку. За даними офіційного сайту Міністерства охорони здоров'я України в останні роки кількість абсолютно здорових дітей дошкільного віку знизилась на 9 %.

У Законі України „Про дошкільну освіту” серед пріоритетних завдань розвитку дошкільної ланки освіти йдеться про збереження та зміцнення фізичного здоров'я дитини. У Базовому компоненті дошкільної освіти в освітній лінії “Особистість дитини” зазначено, що діти дошкільного віку повинні усвідомлювати цінність здоров'я, його значення для повноцінної життєдіяльності; володіти елементарними знаннями про основні чинники збереження здоров'я; розуміти значення для зміцнення здоров'я і запобігання захворювання, щоденної ранкової гімнастики, плавання, масажу, правильного харчування, безпечної поведінки, гігієни тіла; дотримуватися правил здоров'язбережувальної поведінки [1, с.5 - 7].

Аналіз основних досліджень. Про визначальне значення процесу зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку неодноразово наголошено в працях вітчизняних вчених. Зокрема, Т. Андрющенко, Л. Лохвицька досліджували аспект формування в дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я та особливості надання знань про основи здоров'я, починаючи з дошкільного віку. Проблемі збереження здоров'я, формуванню основ здорового способу життя, культури здоров'я дітей дошкільного віку приділяли увагу Є. Вільчковський, О. Дубогай. Методичні аспекти валеологічної освіти дошкільників висвітлено в роботах Г. Беленької, О. Богініч, М. Гончаренко, Л. Лохвицької, Л. Швайки та ін.

Мета нашої статті: розкрити чинники зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, а саме: приклад батьків, дотримання режиму дня, достатня рухова активність, здорове харчування, дотримання гігієнічних навичок, надання валеологічних знань дітям.

Виклад основного матеріалу. Життя людини є найвищою суспільною цінністю, а здоров'я кожного – складовою суспільного багатства. Саме із здорової дитини починається формуватися здорова нація, тому збереження та зміцнення здоров'я дитини є обов'язком батьків та педагогів.

Всі ми хочемо, щоб наші діти були розумними, красивими, сильними, здоровими, тому необхідно із раннього дитинства дотримуватися чинників зміцнення здоров'я дітей.

Діти - наше майбутнє, а ми - майбутнє наших дітей. Батьки не лише дають дітям життя, вони відповідають за становлення їх особистості і збереження здоров'я. Як важливо дитині бачити гарний приклад своїх батьків! Адже відомо, що модель поведінки батьків в тій чи іншій ситуації є більш авторитетною для дитини, ніж довгі повчання що добре, а що погано. Так, діти навчаються від нас, дорослих. В першу чергу дорослі повинні показувати свій власний приклад у збереженні та зміцненні здоров'я.

Дотримання режиму дня є не менш важливим чинником для зміцнення здоров'я дітей. Чимало батьків нехтують режимом дня своєї дитини. У них

завжди наготові стандартна відповідь: «Так режим є в дитячому садку, а вдома він навіщо?» Як наслідок, до шести років у багатьох дітей у тій чи іншій формі розвивається невротичний стан, з'являються маніпулятивні й істеричні прояви. Батьків такі обставини дратують, хоча їх можна було б уникнути. Для дітей раннього та дошкільного віку режим — основа виховання. У перші три роки життя працездатність нервової системи часто змінюється, а тому діти перебувають у постійному фізіологічному стресі. Сюди слід додати ще й ріст скелету, розвиток внутрішніх органів і головного мозку, насичене бурхливе емоційне життя й вікові кризи. Саме правильний режим і запобігає перевтомі, зміцнює здоров'я, допомагає витримати колосальні навантаження.

Водночас режим має велике виховне значення. А. С. Макаренко підкреслював, що режим є засобом виховання навичок і звичок поведінки, ефективним засобом виховання таких рис особистості, як організованість, активність і дисциплінованість [4].

У дитячому садку є чіткий режим дня, діти, які часто відвідують дошкільний заклад, звикають до нього, при цьому зміцнюється їхнє здоров'я, нормалізується сон, формується нормальний розвиток дитини, нормалізується життєдіяльність організму, дитина чітко знає свій розпорядок дня, що вона повинна робити, тому батьки повинні вдома слідкувати, щоб домашній режим не відрізнявся від режиму, який є в садочку.

Е. Вільчковський зазначає, що рухова активність — це «будь-який рух тіла, зроблений скелетними м'язами, у результаті якого відбувається збільшення енергозатрат, що є вищими від основного обміну» [2, с. 85].

Правильно організований руховий режим дитини позитивно діє на її скелет та основні функції організму. Під впливом тренування у м'язах збільшується кількість капілярів, зміцнюються кістки. Відбуваються зміни не лише в органах кровообігу, а й у крові — зростає рівень гемоглобіну, еритроцитів, покращується робота печінки, серця, головного мозку, органів дихання. Також знижується вразливість до простудних захворювань, особливо якщо заняття проводяться на свіжому повітрі. Фізичні вправи сприяють

удосконаленню координації рухів, позитивно позначаються на розвитку центральної нервової системи [3, с. 47].

Рухова активність поліпшує, насамперед, фізичну форму, сприяє гармонійному розвитку людини та зміцненню здоров'я, також позитивно впливає і на інші складові здоров'я. Активна здорова дитина завжди бадьора й життєрадісна.

Здорове харчування є одним із найважливіших факторів збереження здоров'я, воно має великий вплив на фізичний та розумовий розвиток дитини. Від раціонального харчування залежить зовнішній вигляд, настрій та успішність в майбутньому. Нездорова їжа не має потрібних вітамінів та мінералів, які є необхідними для дитячого організму, і може викликати проблеми зі здоров'ям. Здорове харчування є важливим методом лікування та профілактики захворювання, формує високий рівень здоров'я.

Як зазначали Д.Єлисеєва, Н.Москаленко, з метою підтримання життєдіяльності дитини важливо правильно організувати харчування, оскільки їжа є також пластичним матеріалом для росту і розвитку дитячого організму. У ній мають бути всі необхідні компоненти: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі та різноманітні вітаміни, їсти діти повинні 4-5 разів на день [5, с.112].

Дотримання правил особистої гігієни – наступний чиник, який впливає на стан здоров'я. Особиста гігієна дошкільника - сукупність гігієнічних правил, виконання яких сприяє збереженню і зміцненню здоров'я людини.

Необхідно ретельно умиватися і приймати душ уранці і ввечері. Причому, умиватися краще проточною водою. Дотримання гігієнічних навичок є важливою умовою для профілактики різних захворювань, а також збереження здоров'я дитини, адже коли дитина буде дотримуватись правил особистої гігієни, вона буде менше хворіти, мати хороший настрій, що є одним із найважливіших умов для формування здоров'я дитини.

В дошкільному закладі на заняттях з валеології, діти можуть отримати знання, які допоможуть зберегти власне здоров'я. На заняттях

використовуються: дидактичні ігри, бесіди, вправи, на яких діти дізнаються більше про своє здоров'я та про правила його збереження.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Вважаємо, що для України проблема зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку є особливо актуальною, це обумовлено наявністю негативної тенденції погіршення показників стану здоров'я дитячого населення. Для того, щоб покращити здоров'я дошкільників, потрібно цілеспрямовано організовувати їх життєдіяльність з урахуванням усіх перерахованих вище чинників. Адже здорова нація – це мета кожного цивілізованого суспільства. Краще запобігти, ніж потім лікувати. Тому збереження і зміцнення здоров'я підопічних – основне завдання вихователя у ЗДО. Перспектива подальших досліджень: підготовка вихователів до здійснення валеологічного виховання дітей.

Список використаних джерел:

1. Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти) нова редакція // <https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2021/01/nakaz-33-bazovyy-komponent-doshk-osv.pdf>
2. Вільчковський Е. С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
3. Замрозович-Шадріна С. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. Обрії. 2016. № 1(42). С. 46–48.
4. Макаренко А. С. Батькам наших вихованців щодо організації режиму дня дітей // https://sites.google.com/site/dnepr220sad/doktor-radit-konsultue-informue/rezim-dna-ditej#h.p_G6dN_2Rq7CJI
5. Москаленко Н. В., Єлісєєва Д. С. Аналіз рівня соматичного здоров'я дітей дошкільного віку Спортивний вісник Придніпров'я: [науково-практичний журнал]. Дніпропетровськ, 2014. № 118. С. 189–192.