

*Карасевич Марина – викладач  
Комунальний вищий навчальний заклад  
«Уманський гуманітарно-педагогічний  
коледж ім. Т. Г. Шевченка»*

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*«Здоров'я – не все, але все  
без здоров'я – ніщо».*

*Сократ*

Проблема формування основ здорового способу життя у дошкільників в умовах ЗДО потребує відповідних спеціальних знань та практичних умінь від його працівників з урахуванням вимог сьогодення.

Формування у дітей основ здорового способу життя протягом усього часу їх перебування у закладі передбачає:

- на ранковій гімнастиці та фізкультурних заняттях (розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей);
- на прогулянках (рухливі ігри, екологічні стежинки, мандрівки, експерименти тощо);
- під час організації раціонального харчування (дотримання режиму, прищеплення культурно-гігієнічних навичок, зауваження про корисність страв під час їжі);
- під час організації денного сну (релаксаційні хвилини, гімнастика пробудження);
- на заняттях з різних розділів програми (хвилини здоров'я, фізхвилини, хвилини психологічного розвантаження, елементарні валеологічні знання, пальчикова гімнастика тощо);
- заняття у гуртках з ритмічної гімнастики;
- участь у щорічній міській Спартакіаді дошкільнят, яка проводиться з нагоди Міжнародного дня захисту дітей;

- під час проведення днів та тижнів здоров'я, спортивних свят, дозвілля, розваг, туристичних походів, в ході яких педагоги доцільно застосовують традиційні методи: бесіда, спостереження, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю і самоконтролю тощо. Застосування цих методів сприяє створенню у дітей мотивації на здоровий спосіб життя.

Для формування основ здорового способу життя у ЗДО потрібно створити належні умови: на подвір'ях - спортивні майданчики, обладнання яке придатне до використання, але потребує осучаснення. У групових кімнатах зручно для самостійного вправляння дітей у рухах розмістити спортивні осередки з традиційним та виготовленим руками вихователів фізкультурним знаряддям. Для проведення профілактично-оздоровчої роботи в наявності мають бути «доріжки здоров'я», масажери з природного та викидного матеріалів.

Дошкільний вік – безцінний етап у розвитку фізичної культури людини. У цей період формуються основи особистості, у тому числі позитивне відношення до спорту.

Успішне вирішення проблеми можливе за умови створення в дошкільних закладах ефективної системи роботи з пропаганди здорового способу життя, метою якої є:

- зміцнення морального та фізичного здоров'я дітей;
- спрямування уваги дошкільників на власне здоров'я та розвиток умінь і навичок його збереження;
- постійна пропаганда принципів здорового способу життя;
- інформування дітей про негативні наслідки шкідливих звичок;
- залучення батьків та громадськості до утвердження принципів здорового способу життя.

Аналіз особливостей фізичного і психічного розвитку дитини в період дошкільного віку дозволяє зробити висновок про те, що даний період є сенситивним для формування основ здорового способу життя оскільки:

- спостерігається підвищена рухова активність;
- розвивається інтерес до себе, свого тіла, до нових знань;
- дитина легко підкоряється вимогам, правилам і нормам поведінки;
- у дитини формується підвищена потреба в схваленні вчинків і дій.

До складових здорового способу життя також належать: здібність до рефлексії; раціональне харчування; режим.

Серед форм і методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості.

Доцільно застосовувати традиційні методи: бесіда, спостереження, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю й самоконтролю тощо. Застосування цих методів сприяє створенню у дітей мотивації на здоровий спосіб життя. З нетрадиційних для педагогіки методів ефективно діють методи «педагогічної психотерапії», а саме: саморегуляції, рефлексотерапії. Ці методи створюють певну єдність і доповнюють один одного.

Основним виховним чинником та першою школою життя для дитини, важливою соціально-педагогічною та захисною силою є сім'я. Формування оздоровчого світогляду, здоров'язбережувальної поведінки відбувається, насамперед, у родині. І вагомими тут стають особистісні ідеали, вподобання, мотиви, інтереси та життєві звички, від яких значною мірою залежать якісні й кількісні показники здоров'я. Слід пам'ятати, що поведінка дорослих є прикладом для наслідування дітьми. І якщо дорослі пропагують здоровий спосіб життя, власним прикладом навчають дітей правилам здоров'я, діти сприйматимуть таку поведінку як єдиноправильну.

Першочерговим завданням є виховання в дітей і підлітків потреби у здоров'ї як життєво важливої цінності, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя та формування валеологічної культури особистості.

Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я, оточуючих, забезпечити їхню активну участь у цьому – одне з важливих завдань вихователя. Але навчити дітей бути здоровими не так уже й просто: здоров'я не завжди посідає перше місце в системі життєвих цінностей людини. Здебільшого наші діти головну роль відводять матеріальним благам життя. Чимало дітей своєю поведінкою ведуть себе не до здоров'я, а від нього.

Пам'ятаймо, що:

- здорова дитина — практично досяжна норма дитячого розвитку;
- оздоровлення — не сукупність лікувально-профілактичних заходів, а форма розвитку психофізіологічних можливостей;
- індивідуально-диференційований підхід — основний засіб оздоровлювально-розвивальної роботи з учнями.

Ні для кого не секрет, що успіхи дитини в навчанні (тій діяльності, яка з приходом учнів у школу стає головною в їхньому житті) залежать від її здоров'я. Мета вчителів – забезпечити дитині можливість зберегти здоров'я за період навчання в школі, сформувати в неї необхідні знання, уміння й навички зі здорового способу життя, навчити використовувати здобуті знання в повсякденному житті.

Здоровий спосіб життя дошкільника включає такі компоненти:

- режим навчання без перевантажень;
- режим активної діяльності й відпочинку;
- вироблення навичок особистої гігієни;
- раціональне харчування й культура споживання їжі;
- брак травматизму;
- профілактика шкідливих звичок і фізичну активність.

Роботу з формування в учнів навичок здорового способу життя треба проводити систематично. Комплекс виховних заходів має на меті озброїти знаннями, виробити переконання, необхідні кожній людині для збереження життя та здоров'я. Учні слід готувати до дій у небезпечних ситуаціях, ознайомити зі способами запобігання їм, навчити оберігати своє здоров'я.

Також вихователю слід регулярно підвищувати свідоме ставлення дитини до власного здоров'я, формувати в неї здоровий спосіб життя.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. <https://news.katrusya.mk.ua/2017/11/>
2. <https://www.researchgate.net/publication/320696811/>
3. <http://journal.osnova.com.ua/article/37054/>

Репозитарій УДШУ