

# **ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПРАГНЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

**Танасійчук Юлія**, *Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини*

**Бойко Юлія**, *Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини*

**Соколенко Людмила** *Уманський державний педагогічний  
університет імені Павла Тичини*

**Анотація.** Стаття розкриває виявлені педагогічні протиріччя між потенційними можливостями дошкільників у формуванні здорового способу життя і станом виховної практики, відсутністю методики цілеспрямованого валеологічного виховання, як наслідок була сформульована мета – аналіз педагогічної діяльності вихователя та висвітлення питання збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини, організація фізкультурно-оздоровчої роботи, удосконалювання рухового режиму, визначення основних напрямів і перспектив формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку.

Висвітлюється важлива роль формування у дітей дошкільного віку свідомого, активного відношення до здоров'я, здорового способу життя, як до головної людської цінності. Висвітлені питання збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини, організація фізкультурно-оздоровчої роботи, удосконалювання рухового режиму, в основі якого лежать принципи: оздоровча спрямованість; природне стимулювання рухової й інтелектуальної активності з урахуванням наступності і своєрідності педагогічних впливів у різних вікових групах; індивідуально-диференційний підхід до кожної дитини. Розглядаються в цілому питання позитивного впливу виховання на формування у дошкільників мотивації здорового способу життя, які необхідно виділити наступні його дії: вміти аналізувати і оцінювати рівень здоров'я, фізичний та руховий розвиток дитини; формувати завдання фізичного виховання на певний період і визначати головне з них, враховуючи індивідуальну

особливість кожної дитини; проектувати бажаний рівень кінцевого результату, передбачаючи труднощі, які можуть виникати по об'єктивним і суб'єктивним причинам; організувати процес виховання по визначеній системі, вибираючи найбільш доцільні засоби, форми та методи роботи в конкретних умовах; зрівнювати отримані результати з початковими і поставленими новими завданнями; оволодівати професійною майстерністю і постійно її удосконалювати; здійснювати спільну роботу з батьками по формуванню здорового способу життя в сім'ї. Як наслідок, це дозволить забезпечити у дітей в дошкільному навчальному закладі максимальний розвиток кожної дитини, мобілізацію його активності і самостійності, підвищенню їхнього інтересу до навчання здорової життєдіяльності, розвитку здатності гармонізувати свої стосунки з навколишнім світом і самим собою, буде сприяти вихованню здорової дитини та її різнобічному розвитку.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, виховна діяльність, дитина, дошкільний вік, вихователь, фізичне виховання, рухова діяльність.

## **FORMATION OF DESIRE FOR A HEALTHY LIFESTYLE OF PRESCHOOL CHILDREN**

**Boyko Julia** *PhD in Education, Associate Professor of Medical and Biological Fundamentals of Physical Culture Department of Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University*

**Sokolenko Liudmyla** *PhD in Education, Associate Professor of Medical and Biological Fundamentals of Physical Culture Department of Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University*

**Tanasiichuk Iuliia** *lecturer of Medical and Biological Fundamentals of Physical Culture Department of Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University*

**Streszczenie:** *Artykuł ujawnia sprzeczności pedagogiczne między potencjalnymi szansami dzieci w wieku przedszkolnym w zakresie kształtowania zdrowego stylu życia a stanem praktyki edukacyjnej, brak metody celowej edukacji waleologicznej, w związku z czym sformułowano cel – analizę aktywności pedagogicznej wychowawcy i wyjaśnienie kwestii zachowania i zdrowia psychicznego, organizacja pracy w zakresie zdrowia i sprawności fizycznej, poprawa trybu*

*motorycznego, określenie podstawowych kierunków i perspektyw kształtowania zdrowego stylu życia u dzieci w wieku przedszkolnym.*

*Podkreśla się istotną rolę formacji u dzieci w wieku przedszkolnym świadomego, aktywnego podejścia do zdrowia, zdrowego stylu życia jako głównej wartości ludzkiej. Omówiono kwestie utrzymania i wzmocnienia zdrowia fizycznego, psychicznego i duchowego dziecka, organizacja pracy fizycznej i zdrowotnej, poprawa reżimu motorycznego, w oparciu o następujące zasady: zorientowania na zdrowie; naturalna stymulacja aktywności ruchowej i intelektualnej, z uwzględnieniem ciągłości i oryginalności wpływów pedagogicznych w różnych grupach wiekowych; indywidualne podejście do każdego dziecka. Ogólnie rzecz biorąc, rozważane są kwestie pozytywnego wpływu edukacji na kształtowanie motywacji zdrowego stylu życia u przedszkolaków, które muszą rozróżnić następujące działania: aby móc analizować i oceniać poziom zdrowia, rozwój fizyczny i motoryczny dziecka; formułować zadania wychowania fizycznego na określony czas i określić główne, biorąc pod uwagę indywidualne cechy każdego dziecka; zaprojektować pożądany poziom wyniku końcowego, przewidując trudności, które mogą się pojawić z przyczyn obiektywnych i subiektywnych; zorganizować proces edukacji w określonym systemie, wybierając najbardziej odpowiednie środki, formy i metody pracy w określonych warunkach; zrównanie uzyskanych wyników z początkowymi i ustalonymi nowymi zadaniami; doskonalic umiejętności zawodowe i stale je doskonalic; współpracować z rodzicami, aby budować zdrowy styl życia w rodzinie. W rezultacie to pozwoli, w wieku przedszkolnym: maksymalizować rozwój każdego dziecka, mobilizować ich aktywność i niezależność, zwiększać zainteresowanie nauką zdrowego życia, rozwijać umiejętność harmonizacji relacji ze światem i samym sobą, będzie promować wychowaniu zdrowego dziecka.*

**Słowa kluczowe:** *zdrowie, zdrowy tryb życia, aktywność edukacyjna, dziecko, wiek przedszkolny, wychowawca, wychowanie fizyczne, aktywność ruchowa.*

У будь-якому суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних засадах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави. Насамперед це стосується здоров'я дитини. Турбота про дітей, їх щастя та здоров'я, благополуччя завжди була і буде головною турботою дорослого. Фундамент здоров'я, фізичного та психічного, закладається саме в дитинстві. Здоров'я дитини, формування характеру, виховання в нього корисних навичок та вмінь — найважливіші задачі, які стоять перед сучасними педагогами. В наш час батьків та педагогів перш за все непокоїть питання як саме укріпити здоров'я дітей. Медицина безумовно,

займається цим питанням, але в той момент, коли людина захворіла. Кажуть, що людина — коваль свого щастя, а значить вона повинна бути ковалем свого здоров'я. Тому у дитини з дня її народження потрібно формувати навички бережливого відношення до свого здоров'я.

Дошкільний вік – один з найбільш відповідальних періодів в житті кожної людини. Саме в цей період формуються основи здоров'я, нормальний фізичний розвиток, рухові здібності, інтерес до фізичної культури і спорту, виховуються морально-вольові і поведінкові якості. Завдання вихователя – створити оптимальні умови для фізичного розвитку дітей, охорони здоров'я, нормального протікання процесів життєдіяльності, комфортного психологічного клімату, приділяти увагу загартовуванню організму, що разом і представляють здоровий спосіб життя.

Однак, в останні роки більшість показників здоров'я дітей України характеризуються проявами негативних тенденцій. Практика свідчить, що 30% сучасних дітей дошкільного віку мають хронічні захворювання, кількість яких збільшується до закінчення школи. Майже 90% випускників шкіл мають різні відхилення у стані здоров'я: у 80% спостерігається порушення постави, у 45% – короткозорість, у 40% – порушення серцево-судинної системи та нервово-психічні відхилення. Якщо врахувати дані про захворюваність дітей, невміння дітей і дорослих керувати своїм здоров'ям, потреба в організації нових підходів до збереження здоров'я дітей надзвичайно зростає. Тому особливого значення набуває цілеспрямований педагогічний вплив на особистість, визначення умов, змісту, форм і методів, які є дієвими у формуванні прагнення до здорового способу життя дітей дошкільного віку.

У Законі України «Про дошкільну освіту» розділ 1 ст.7 визначені пріоритетні завдання дошкільної освіти: «Збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини». В Національній Доктрині розвитку освіти розділ IV п.11 зазначено: «Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в душі відповідального

відношення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої індивідуальної та суспільної цінності...» В концепції дошкільної освіти чітко виділена головна спрямованість освітньо-виховного процесу на «Я» дитини, на формування позиції створення свого здоров'я. Через відкриття власного «Я» дошкільник виділяє себе із оточуючого світу, вивчає простір власного «Я», що спонукає дітей прагнути до самозбереження та саморозвитку. Звертається увага на організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі, де фізичне виховання дітей спрямовується на охорону та зміцнення здоров'я, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму; на виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя.

Отже, державні документи спрямовують педагогів ще з дошкільного віку формувати у дітей валеологічний світогляд, мотивацію та поведінку. Однак в науково-педагогічній літературі недостатньо висвітлені конкретні технології надання валеологічної освіти дітям дошкільного віку, існують і певні труднощі у обґрунтуванні її змісту. На основі аналізу проблематики виявлені деякі протиріччя у формуванні здорового способу життя дошкільників:

- між сучасними вимогами та не передбаченням навчального часу на заняття з формування здорового способу життя;
- між недостатнім фінансуванням дошкільних закладів освіти і потребами суспільства в здорових, фізично розвинутих особистостях;
- між неусвідомленням батьками основних складових здорового способу життя і їхніх бажань бачити своїх дітей здоровими;
- між сучасними вимогами до навчання і виховання дітей дошкільного віку і недостатньою кваліфікацією педагогічних кадрів;
- між недостатньою кількістю методичної літератури та посібників щодо організації виховного процесу з основ здорового способу життя у системі дошкільної освіти і бажанням педагогів вести навчання у дошкільних закладах.

Враховуючи актуальність проблеми, недостатність її теоретичного і практичного опрацювання, існування педагогічних протиріч між потенційними можливостями дошкільників у формуванні здорового способу життя і станом виховної практики, відсутністю методики цілеспрямованого валеологічного виховання, була сформульована **мета статті** – аналіз педагогічної діяльності вихователя та висвітлення питання збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини, організація фізкультурно-оздоровчої роботи, удосконалювання рухового режиму, визначення основних напрямів і перспективів формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** Проблема здоров'я є предметом наукового інтересу і вивчається спеціалістами різних галузей: медицини (Г. Апанасенко, Д. Давиденко, В. Волков, П. Половніков), біомедицини (Ю. Лісцин, О. Щетинін), соціальної (О. Вакуленко, Л. Жалило, В. Климова, В. Скумін, О. Яременко), психологічної (В. Ананьєв, В. Клімова, С. Шапіро).

До кінця ХХ століття в педагогічних дослідженнях проблема здоров'я розглядалася в контексті підвищення ефективності системи фізичного виховання в основному у дітей шкільного віку (Н. Денисенко, О. Дубогай та інш.). Вивчались також різні аспекти валеологічного навчання і виховання школярів і молоді (Т. Бойченко, О. Вакуленко, Г. Голобородько, О. Іванашко, С. Свириденко, Л. Сущенко). У відношенні дітей дошкільного віку були проведені експериментальні дослідження тільки по проблемі формування окремих навиків здорового способу життя (Н. Денисенко, О. Іванашко, С. Юрочкіна). Також вивчались необхідні умови професійної підготовки майбутніх спеціалістів дошкільної освіти по вихованню у дітей навиків здорового способу життя (В. Нестеренко). Були зроблені висновки, що процес навчання здоровому способу життя пов'язаний з руховою активністю, як стимулюючий фактор інтелектуального і емоційного розвитку дитини.

Саме на основі зацікавленості дітей до фізичної діяльності потрібно формувати мотивацію, вміння та навички здорової життєдіяльності.

Головна задача дошкільного виховання на сучасному етапі розвитку суспільства – не тільки дати дитині систему знань, а в доступній формі розкрити перед нею науку життя, сформувати практичні та життєво необхідні навички орієнтуватись в нових умовах, знайти своє місце серед інших, відчувати межу допустимої поведінки, ініціювати гуманність. З перших років життя малюка дорослі повинні навчити його бути розважливим (відчувати, що корисно, а що шкідливо; виконувати тільки те, що відповідає його можливостям та ін.)[3].

Ми рахуємо, що в вихованні та розвитку дошкільника важливі всі фактори впливу: сімейне виховання, виховання в умовах дошкільного закладу.

Успішність вирішення поставленої задачі початково залежить від підготовленості батьків і, найперше, від їх виховання в питаннях здоров'я і здорового способу життя. Вивчення різних технологій формування здоров'я, враховуючи вікові психофізичні можливості дітей дозволять підвищити рівень фізичного і психічного стану дітей, сформувати позитивну мотивацію на здоров'я.

Значний вплив на фізичний розвиток дитини, особливо молодшого шкільного віку, має саме вихователь. В цей період психіка дитини знаходиться в стані інтенсивного розвитку, тому той чи інший вплив на цей процес може спричинити значні зміни в сприйнятті дитиною навколишнього світу, на його участь в спільній та колективній діяльності, на формування здорового способу життя в умовах дошкільного закладу. В.А. Сухомлинський підкреслював велике значення даного аспекту педагогічної діяльності. В книзі «Серце віддаю дітям» він писав: «Я не боюсь багато разів говорити: турбота про здоров'я – це важлива праця вихователя. Від життєрадості і бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили»[9].

Особливого значення набуває вплив вихователя на розвиток і формування у дітей молодшого віку мотивів здорового способу життя. Впевнене використання педагогом основних прийомів валеологічної і фізичної освіти забезпечує підвищений інтерес дітей до вивчення здорової життєдіяльності, розвитку здібності гармонізувати свої відношення до зовнішнього середовища і до самого себе.

Всю виховну і освітню роботу по фізичному вихованню і формуванню здорового способу життя вихователь повинен будувати на знаннях інтелектуальних можливостей і закономірностей фізичного, а також нервово-психічного розвитку дошкільників. В цьому віці визначаються і розвиваються риси характеру, формуються моральні поняття, уява про обов'язки. Діти повторюють дії дорослих, ось чому дорослі повинні самі обов'язково виконувати всі вимоги, які пред'являють дітям.

Вказані особливості психічного розвитку дошкільника можливо уміло використовувати в фізкультурно-оздоровчій роботі, яка буде направлена на фізичне вдосконалення дитини та формування мотивів здорового способу життя.

Враховуючи вищесказане, необхідно відзначити важливість гармонійного психофізіологічного розвитку дошкільника. Необхідно грамотно і пропорційно розподілити не тільки фізичні, а і психічні навантаження на організм дитини, який знаходиться в постійному рості і розвитку. Більше того, дуже важливо об'єднувати фізичний і психологічний розвиток дитини.

Дошкільний освітній заклад зобов'язаний своєю діяльністю забезпечувати виконання стандарту дошкільного рівня освіти по всім напрямкам розвитку дитини. Природні потенції дошкільника не розкриваються, а впливи освітніх закладів виявляються малоефективними, якщо не будуть підкріплені розвивальним середовищем — головним фактором становлення і розвитку повноцінної, творчої, самодостатньої особистості. Найважливішим моментом повноцінного розвитку особистості, починаючи



з раннього дитинства є діяльність: гра, спілкування та ін. Щоб дитина могла задовольнити свої інтереси, прагнення у діяльності, слід забезпечити організацію предметного середовища: інформативного, різнобічного, комплексного і тематичного, динамічного і мобільного, дієвого і діючого, варіативного і близького до побуту дітей. Разом з тим головним напрямком роботи дошкільного закладу є оздоровлення дітей. Це викликано цілим рядом об'єктивних причин. Останнім часом спостерігається зниження числа абсолютно здорових дітей та збільшення захворювань дошкільників по всім видам хвороб. Таким чином, пошук ефективних методів, направлених на оздоровлення дітей набуває первинного значення. Опитування батьків показує, що головним для них є фізичне та психічне здоров'я дитини. Анкетування педагогів виявило їх бажання включитись в комплексну роботу, яка дозволяє забезпечити покращення здоров'я дітей. Фактори формування здоров'я дитини враховуються в роботі дошкільних закладів.

Аналізуючи роботу дошкільних закладів, ми прийшли до висновку, що в багатьох із них фізичне виховання відсутнє як система. Остання формує у дітей здорові навички (не тільки виконувати ту чи іншу дію, а мати початкові знання про основи фізичної культури і здоровий спосіб життя). Найстрашніше - це відсутність зацікавленості до фізичного виховання у педагогів і батьків.

Правильна організація фізичного виховання в умовах дитячого дошкільного закладу також передбачає спільну роботу педагога з медпрацівником, систематичний медико-педагогічний контроль і оперативну медичну допомогу при виявленні порушень здоров'я. Така робота включає наступні компоненти:

- динамічний нагляд за загальним станом здоров'я, психіки, фізичним розвитком дітей;
- контроль за санітарно-гігієнічним станом місць проведення занять (спортивний зал та ін.);

- нагляд за раціональним руховим режимом (організація і методика проведення різних форм роботи по фізичному вихованню, їх дія на організм);
- контроль за проведенням загартовуючих процедур;
- організація і керівництво самостійної рухової діяльності дітей;
- просвітницька робота з батьками по питаннях здоров'я і фізичному розвитку дітей.

Для здійснення фізичного виховання необхідно формувати у вихователів розуміння оздоровчого і психокорекційного впливу фізичних вправ на організм дитини. На цьому етапі повинні включатись в освіту вихователів методисти, психологи, пояснюючи розвиток психічних і фізіологічних особливостей всіх дітей і кожної дитини окремо, реалізуючи умови індивідуального підходу в вихованні. Вихователі, зі своєї сторони, повинні активно йти на контакт з дитячим психологом, консультиватись з ним по різних проблемам, які можуть виникати.

Хочеться зупинитись ще на одному аспекті, на який потрібно звернути увагу – це задоволення потреби в руховій активності дитини дошкільного віку. 50% всього часу перебування в дошкільному закладі дитина повинна рухатись. Руховою активністю дитини потрібно управляти, створюючи мотивацію до руху. Дитина по своїй природі готова постійно рухатися, в русі вона пізнає світ. Завдання батьків та вихователів – постійно прививати любов до активності, всіляко добиватись високої культури руху, координації, швидкості, сили, витривалості. Ось чому важливо грамотно організовувати весь режим дня, в основу якого повинна бути закладена ідея гуманізації. При наявності тимчасових орієнтирів для окремих режимних моментів в цілому бажано, щоб режим був індивідуальним для кожної дитини. Наприклад, якщо хтось виспався, він не лежить і не чекає, поки інші прокинуться; недоцільно також будити дитину тільки тому, що інші уже прокинулись. Для кожної дитини в любий час дня вихователь повинен передбачити такі умови, які забезпечать їй, по бажанню, рухову або спокійну діяльність.

Численні дослідження доказують особливу роль рухливої діяльності для здоров'я організму, вдосконалення основних функцій організму. Чим активніше залучення дитини в світ руху, тим багатіше і цікавіше його фізичний, розумовий розвиток, міцніше здоров'я.

Щоб забезпечити оптимальну рухову активність кожної дитини необхідно: створити умови для самостійної рухової активності; підібрати ефективні методи навчання; творчо управляти педагогічним процесом; використовувати традиційні форми роботи (ранкову гімнастику, фізкультурні заняття, рухові ігри і вправи, спортивні свята) і нетрадиційні методи виховання, такі як ритмічна гімнастика, заняття на тренажерах, заняття спортивними танцями та ін. Потрібно відмітити, що заняття в об'ємі програми з фізичної культури направлені, головним чином, на засвоєння певного об'єму рухових навиків і не сприяють ефективному вихованню основних рухів у дітей дошкільного віку. Робота по єдиній регламентованій програмі виховання і навчання затримують можливості педагогічної творчості, орієнтованої на стандарт у вихованні дитини, ігнорують індивідуальні особливості розвитку.

Одним з різноманітних факторів, що впливають на стан здоров'я і розвиток дитини-дошкільника є рухова активність. Сприятливий вплив на організм може бути зроблено тільки в тому випадку, якщо її рівень знаходиться в межах оптимальних величин. Так, при гіподинамії (режимі малорухомості) виникає цілий ряд негативних для дитини наслідків: відбувається порушення функцій ряду органів, регуляції обміну речовин і енергії, знижується опірність організму до зовнішніх умов, що змінюються. Гіперкінезія (надмірно велика рухова активність) також порушує принцип оптимального фізичного навантаження, що може викликати перенапругу серцево-судинної системи і несприятливо відбитися на розвитку організму дитини. Тому потрібна особлива увага до цілеспрямованого керівництва руховою діяльністю.

Аналіз організації рухового режиму в старших вікових групах дошкільних закладів дозволив виявити основні причини, його недосконалості: відносно низька моторна щільність ; недостатнє використання циклічних вправ, спрямованих на розвиток витривалості; нераціональний підбір ігор і вправ під час прогулянок, а також недостатнє використання фізкультурних посібників і всього навколишнього простору; відсутність сезонного підходу при плануванні і проведенні фізкультурно-оздоровчої роботи; безсистемний підхід до корекційної роботи з дітьми з розвитку моторики; невідповідність фізкультурного обладнання віковим особливостям розвитку моторики дітей.

Крім того, не повною мірою педагогами враховуються індивідуальні прояви рухової активності дітей під час організованої і самостійної діяльності. У зв'язку з цим виникає нагальна потреба удосконалювання рухового режиму дітей у дошкільних закладах, що буде сприяти вихованню здорової дитини та її різнобічному розвитку.

В основу розробки рухового режиму необхідно покласти наступні принципи:

- оздоровча спрямованість;
- природне стимулювання рухової й інтелектуальної активності з урахуванням наступності і своєрідності педагогічних впливів у різних вікових групах;
- індивідуально-диференційний підхід, що дозволить забезпечити максимальний розвиток кожної дитини, мобілізацію його активності і самостійності.

Необхідно визначити оптимальне співвідношення складових систем організаційних форм фізичної культури та самостійної рухової діяльності, розпланувати виконання елементів спортивних ігор та вправ спортивного характеру із застосуванням спеціального інвентаря, різноманітних вправ на тренажерах тощо, орієнтуватися на пошук нових форм роботи зі здібними до фізкультури дітьми, розробити раціональну методику моніторингу якості

фізичного виховання дітей дошкільного віку, які мають певні відхилення, зокрема, порушення постави, плоскостопість тощо.

Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку поділяють на три групи:

1. Оздоровчі завдання. Це охорона і зміцнення здоров'я дітей, загартовування організму, підвищення його опору шкідливим впливам зовнішнього середовища, своєчасний розвиток усіх систем організму, підвищення їх функціональних можливостей, формування правильної постави і стопи.

2. Формування рухових навичок і умінь, виховання фізичних якостей. Це завдання полягає у розвитку життєво необхідних видів рухових дій: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, плавання, їзди на велосипеді; рухів рук, ніг, тулуба; шиккування і перешиковування. Рухова діяльність впливає на формування таких фізичних ознак організму, як спритність, сила, гнучкість, швидкість, загальна витривалість, від яких залежить успішне подолання людиною різних життєвих труднощів.

Цілеспрямований розвиток рухових умінь і якостей слід починати в ранньому віці й організовувати його відповідно до вікових та індивідуальних можливостей дітей. Важливе значення для здоров'я і фізичного розвитку дитини має формування правильної постави — звичного положення тіла у спокої та в русі. Правильна постава створює оптимальні умови для роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем, значною мірою впливає на самопочуття та настрої. Порушення її може бути спричинене недотриманням гігієнічних умов, недостатньою розвиненістю кістково-м'язового апарату, недостатнім рівнем рухової активності дітей, відсутністю або низьким рівнем профілактичної роботи, вродженими вадами. Тому необхідно стежити за дотриманням таких гігієнічних умов життя і діяльності дітей, як освітлення, відповідність меблів та одягу, взуття віку дітей; правильно організовувати заняття фізичними вправами: бігом, стрибками, підрізанням, пролізанням, що зміцнюють м'язи спини та підвищують гнучкість хребта. А головне —

переконати дитину в значенні правильної постави для її здоров'я і краси, навчити правил самоконтролю під час сидіння, стояння, ходіння, раціонального розподілу навантаження.

3. Виховання у дітей культурно-гігієнічних навичок і вмінь здорового способу життя. Діти повинні знати, що добре, а що шкідливе для організму, і відповідно організовувати свою поведінку. Вміння доглядати за тілом, одягом, особистими речами, культурно поводитися за столом від час вживання їжі, підтримувати порядок у приміщеній повинні перерости у стійкі звички. Не менш важливі здобуття уявлень і знань про користь занять фізичною культурою, іграми, виховування інтересу до активної рухової діяльності, формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку вирішує багато загальновиховних завдань. Фізичні вправи сприяють пізнанню навколишнього світу, розвитку органів чуття, координації рухів, морально-вольових якостей (сміливості, відповідальності, наполегливості та ін.). Загартувальні процедури, оволодіння рухами, участь у рухливих і спортивних іграх виховують цілеспрямованість, самостійність, формують уміння управляти своєю поведінкою і своїм тілом. Колективні ігри допомагають вихованню дружніх і товариських стосунків, налаштованості на спільні дії, розвивають уміння взаємодіяти, адекватно оцінювати ситуацію, себе і партнерів. Відчуття краси і доцільності рухів тіла, звичка до чистоти й акуратності сприяють вихованню естетичних почуттів.

Фізичне виховання дітей не може бути спонтанним, безсистемним, закостенілим щодо використовуваних форм і методів. Організація фізичного виховання має відбуватися за дотримання таких умов: охорона нервової системи дитини, раціональне чергування активної діяльності та відпочинку, гігієна денного і нічного сну; наявність сприятливих умов для постійного позитивного емоційного стану, відсутність чинників, які пригнічують нервову систему дитини; планування й утримання відповідно до санітарно-

гігієнічних норм приміщень дитячого садка і майданчика, обладнання фізкультурного залу, достатня кількість необхідного для кожного віку дітей спортивного інвентаря.

Програми виховання і навчання у дошкільних закладах України визначають конкретні завдання і зміст роботи з фізичного виховання дітей кожної вікової групи. Наприклад, програма «Малятко» до найголовніших завдань дошкільного виховання зараховує турботу про фізичне і психічне здоров'я дітей, забезпеченню якого має бути підпорядкована організація їхнього життя, предметного та соціального середовища, всіх видів діяльності. Основний показник роботи вихователя — фізично розвинені, загартовані, активні діти, які спокійно і вільно спілкуються між собою та з дорослими. Зміст розділу «Виховуємо здорову дитину» програми спрямовує на поетапне фізичне вдосконалення дітей, передбачаючи гнучкий режим дня, оптимальний повсякденний руховий режим. Програма орієнтує вихователів на використання різних форм роботи: щоденних занять з фізичної культури, ранкової та гігієнічної гімнастики, рухливих ігор, фізкультурних пауз, розваг, свят, днів здоров'я, піших переходів, самостійної рухової діяльності[4].

Програма «Дитина» виокремлює такі головні завдання фізичного виховання: зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, загартування, удосконалення функцій організму, підвищення фізичної та розумової працездатності дітей; сприяння формуванню правильної постави, профілактика плоскостопості; формування ігрових дій; розвиток рухових якостей (спритності, швидкості, сили, гнучкості, загальної витривалості); виховання позитивних моральних і вольових рис характеру дитини; сприяння набуттю доступних уявлень і знань про користь занять фізичною культурою, іграми, про основні гігієнічні вимоги і правила; виховання інтересу до активної рухової діяльності та формування потреби у систематичних заняттях фізичними вправами[4].

У фізичному вихованні дошкільників важливо дотримуватися принципу індивідуалізації та диференціації. У дитячих садках фізкультурно-

оздоровчого типу виправданим є функціонування: групи загального типу; фізкультурно-оздоровчої групи, що дає змогу враховувати інтереси та здібності дітей щодо оволодіння різними фізичними вправами; групи дітей, які за станом здоров'я належать до підготовчої медичної групи; групи, вихованці якої мають певні порушення у стані здоров'я (спеціальні медичні групи), порушення опорно-рухового апарату; спортивні секції; фізкультурні гуртки; центри здоров'я та реабілітації.

Весь освітньо-виховний процес в дошкільному закладі повинен бути спрямований на формування у дитини мотивації здоров'я, тобто самовдосконалення. Для того, щоб центр здоров'я всередині дитини був сформований, необхідна зацікавленість до дитини та участь з цієї проблеми найближчого сімейного оточення. Щоб ця робота мала успіх, батьки повинні стати не тільки спостерігачами, але й безпосередніми учасниками. З цією метою необхідно проводити різні форми сумісної діяльності дітей, педагогів та батьків: конкурси, бліц — турніри, спортивні змагання, імітації телевізійних шоу та інше. Всі ці заходи використовуються в комплексі, тому що не лікування повинно забезпечувати здоров'я дитини, а усвідомлення нею здорового способу життя. Усвідомлення кожним своєї відповідальності за стан свого особистого здоров'я повинно передаватися від матері, батька до дитини, а якщо необхідно, то від дитини до батьків.

Одним з центральних питань сьогодення є ставлення родини до здоров'я. Оскільки першими вихователями, наставниками, ідеологами у житті дитини є батьки та люди з найближчого оточення, то саме на них має покладатися відповідальність за збереження і зміцнення здоров'я дитини. Звідси випливає закономірна необхідність свідомого ставлення до збереження здоров'я дитини в кожній родині та дотримання основних правил здорового способу життя. Провідними засобами формування здорового способу життя дитини є не лише спеціальні заходи, а й повсякденне буття родини, основою якого є сповідування цінностей життя, серед яких провідною є здоров'я у всій його багатогранності. У родині діти одержують



перші навички здорового способу життя. Але лише здорова не тільки у фізичному, а й у соціально-моральному сенсі родина зможе виростити та виховати здорову в усіх відношеннях людину. В основі родини лежить любов усіх членів родини один до одного. Але є дві особливі людини, які дають початок родині, ростять нас. Це батько й мати - перші зразки мужності та жіночності.

Діти всмоктують у свою свідомість у першу чергу не наставляння, умовляння чи погрози, а ту атмосферу, яку створюють батьки, спілкуючись між собою та з оточуючими. Якими принципами керується родина, такі принципи покладаються в основу ставлення до життя й у дітей. Якщо родина веде здоровий спосіб життя, у родині панують світ і доброзичливе ставлення один до одного, якщо в батьків немає шкідливих звичок і вони аматори туристичних походів, то й діти прилучаються до фізичної культури, до ведення здорового способу життя.

Крім свідомого і цілеспрямованого виховання, яке дають дитині батьки, на неї діє вся внутрішньосімейна атмосфера, яка поступово накопичується з віком і може змінювати особистість дитини. Для дитини сім'я, якою б вона не була, є найголовнішим авторитетом. Саме в сім'ї дитина з задоволенням зможе показати ті вправи з фізичної культури, якими її навчив вихователь. Є батьки, які не хочуть нічого сприймати нового, інші – не піклуються про фізичний розвиток дитини. В таких випадках вихователь повинен обов'язково зустрічатися з батьками, обговорювати різні обставини та можливості виходу з критичних ситуацій, пояснювати батькам важливість формування здорового способу життя їхньої дитини.

Таким чином, розглядаючи в цілому питання позитивного впливу виховання на формування у дошкільників мотивації здорового способу життя, необхідно виділити наступні його дії:

- вміти аналізувати і оцінювати рівень здоров'я, фізичний та руховий розвиток дитини;

- формувати завдання фізичного виховання на певний період і визначати головне з них, враховуючи індивідуальну особливість кожної дитини;
- проектувати бажаний рівень кінцевого результату, передбачаючи труднощі, які можуть виникати по об'єктивним і суб'єктивним причинам;
- організовувати процес виховання по визначеній системі, вибираючи найбільш доцільні засоби, форми та методи роботи в конкретних умовах;
- зрівнювати отримані результати з початковими і поставленими новими завданнями;
- оволодівати професійною майстерністю і постійно її удосконалювати;
- здійснювати спільну роботу з батьками по формуванню здорового способу життя в сім'ї.

Отже, на основі вищезазначеного можна дійти таких висновків: залучення дітей дошкільного віку до здорового способу життя передбачає врахування всіх складових здоров'я і можливе лише за умови забезпечення освітньо-виховного впливу на дитину. Здоровий спосіб життя передбачає знання і дотримання режиму навчання та відпочинку, правил харчування й особистої гігієни, визначення й обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, тютюну. Тим часом, фізичне виховання є однією з передумов ефективності розумового, морального, естетичного виховання, а належний рівень загального розвитку робить привабливою мету, пов'язану із досягненням фізичної досконалості. Після дошкільного закладу у дітей зі сформованими принципами дотримання здорового способу життя є можливість активно протидіяти будь-яким негативним змінам життєвого середовища і бути прикладом для інших дітей.

В сучасних умовах вихователь дошкільного закладу зобов'язаний бути кваліфікованим спеціалістом, перш за все в галузі здоров'я, бути організатором формування прагнення до здорового способу життя у в дошкільників.