

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Васильченко Є.В.

студенка;

Мусхаріна Ю.Ю.

кандидат педагогічних наук, доцент,

Державний вищий навчальний заклад

«Донбаський державний педагогічний університет»

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Здоров'я – це найцінніше, що є в людини. Процес формування, збереження та зміцнення необхідно з раннього дитинства, дошкільного віку. В цей період життя у дитини вкрай необхідно сформувати початкові знання, вміння, навички збереження й зміцнення здоров'я, а також ціннісне, позитивне ставлення до нього, мотивацію до ведення здорового способу життя. Важливо навчити людину обирати такий спосіб життя, який би вів до уникнення захворювань [3].

Пріоритетним завданням усіх ланок системи освіти є виховання людини в дусі відповідального відношення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як до вищої соціальної цінності, формування високого рівня здоров'я дітей і учнівської молоді. Саме тому ще з дошкільного віку необхідно сформувати у дітей культуру здоров'я, створити умови для розвитку компетентності особистості в фізичній, психічній і духовній його сферах.

Невтішні дані про захворюваність дітей, невміння дошкільників і дорослих керувати своїм здоров'ям спонукають науковців до пошуку нових підходів до формування навичок здорового способу життя ще з раннього дитинства, адже цей період є найсприятливішим для оволодіння основними знаннями і навичками з формування, збереження і зміцнення здоров'я, які надалі стануть важливим компонентом загальної культури людини та вплинуть на формування здорового способу життя та рівень здоров'я всього суспільства. Саме в дошкільному віці закладається

майбутній потенціал здоров'я, це сприятливий період для формування навичок здорового способу життя.

Формування культури здоров'я – це цілеспрямований процес взаємодії учасників навчально-виховного процесу (дітей, педагогів, батьків) в середовищі навчально-виховного закладу, сім'ї, соціального оточення, метою якого є відновлення, збереження, укріплення, формування та передача фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я [4].

Одним зі стратегічних принципів сучасної дошкільної освіти виокремлено принцип оздоровчої спрямованості навчально-виховного процесу, реалізація якого в умовах закладів дошкільної освіти передбачає створення здоров'язбережувального середовища, тобто середовища, в якому дитині приємно й безпечно перебувати, яке стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я і є оптимальним для її зростання [1]. У дошкільнят виробляється усвідомлене ставлення до власного здоров'я, коли діти засвоюють елементарні знання про свій організм, оволодівають гігієнічними нормами поведінки, психологією спілкування, гігієною харчування. Ці знання та навички вони поповнюватимуть і вдосконалюватимуть упродовж усього свого життя.

Аналіз наукових досліджень щодо умов діяльності, спрямованої на формування культури здоров'я та основ здорового способу життя засвідчив, що науковці здебільшого акцентують увагу на змісті підготовленої для дітей інформації, створенні відповідного середовища та здійсненні співпраці педагогів і батьків [5].

Припустимо, що визначальним чинником для формування культури здоров'я дітей дошкільному закладі є створення вихователем, інструктором з фізичної культури умов для розвитку самосвідомості вихованців, які будуть спрямовані на ціннісне ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, а також оволодіння методами оздоровлення.

Зміцненню здоров'я дітей дошкільного віку сприяє організація фізичного виховання. Правильно організоване фізичне виховання підвищує стійкість організму до негативного впливу зовнішнього середовища, а збереженню здоров'я дітей, їхньому гармонійному розвитку сприяють фізичні вправи [3].

Із метою оздоровлення дітей в окремих дошкільних закладах упроваджуються, у тому числі, нетрадиційні засоби, що дає змогу значно підвищити оздоровчий ефект занять із фізичного виховання, допомагає

зміцнити здоров'я дітей і зацікавити в заняттях із фізичного виховання, навчає їх самостійно дбати про своє здоров'я [2].

На власному досвіді було перевірено комплексний підхід до формування культури здоров'я дошкільнят шляхом використання нетрадиційних методів оздоровлення, а саме точкового масажу та дихальної гімнастики. Обов'язковою умовою було навчання батьків методикам з метою подальшого сумісного з дітьми використання методики оздоровлення в домашніх умовах для профілактики застудних захворювань та формування потреби у зміцненні стану здоров'я тощо, тобто реалізації комплексного підходу формування культури здоров'я.

Стимуляція біоактивних зон шкіри активізує вироблення в організмі власного інтерферону, який, крім протівірусного ефекту, має ще й радіозахисні властивості: знижує шкідливу дію на людину рентгенівських та інших випромінювань, що супроводжують радіоактивний розпад, збільшує кількість повноцінних клітин, знижує число хромосомних ушкоджень у клітинах кісткового мозку, підсилює й підтримує адаптаційні реакції організму в несприятливій екологічній обстановці.

Багаторічні дослідження, проведені А.О. Уманською, довели, що при використанні тільки точкового масажу в організмі відбувається саморегуляція вироблення цілого ряду біологічно активних речовин, у тому числі власного інтерферону, комплементу й інших «ліків», з якими не може конкурувати жоден, навіть самий чудовий, штучний препарат.

Натиснення робили по 3 секунди (дев'ять разів в одну сторону, дев'ять – у протилежну) на кожну з вищезгаданих точок. Масаж проводили 3 рази в день.

Наступною методикою у комплексному підході до формування культури здоров'я дітей було оволодіння дихальною гімнастикою.

Дихальна гімнастика – це спеціальні вправи для розвитку дихальної мускулатури. Загальні положення, які признають всі спеціалісти по диханню, за винятком розробників парадоксальних систем, наступні:

- 1) дихання повинно бути ритмічним, рівномірним, глибоким;
- 2) дихати бажано через ніс, під час бігу або інших фізичних навантажень великої інтенсивності можна дихати одночасно через ніс і напіввідкритий рот;
- 3) ритм дихання повинен знаходитися у співвідношенні з ритмом виконуваних фізичних вправ;
- 4) темп дихання залежить від рівня підготовленості тренуючого і від темпу, в якому виконуються фізичні вправи (біг, ходьба і ін.);

5) ходьба, біг, плавання самі по собі являються чудовими дихальними вправами;

6) під час виконання дихальних вправ необхідно слідкувати за своєю поставою: голову тримати прямо, плечі відвести назад, підтягнути живіт.

Дихальні вправи проводили 1 раз кожного дня під час денної прогулянки на свіжому повітрі [2].

В результаті оволодіння методиками оздоровлення поряд з загальнозміцнювальними процедурами (зарядка, фізкультпаузи, загартування), ми констатували у дітей старшої групи зменшення кількості випадків захворювання, бажання займатись фізичною культурою, більш уважного ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих, бажання поділитись знаннями щодо поліпшення самопочуття тощо. Про це свідчить статистика захворюваності дітей старших груп дошкільних дитячих закладів Слов'янського району: частохворюючих дітей (що мають чотири та більше епізодів захворювання ГРВІ на рік).

Формування культури здоров'я дітей дошкільного віку – це цілеспрямований, комплексний процес взаємодії дітей, педагогів, батьків, основною метою якого є усвідомлення важливості збереження, зміцнення здоров'я шляхом оволодіння ними здоров'язбережувальних методик.

Як результат – оволодіння дітьми та їх батьками методиками точкового масажу та спеціальних дихальних вправ у комплексному підході до формування культури здоров'я дітей дошкільного віку довели ефективність запропонованого використання нетрадиційних методик оздоровлення. А саме: зменшення захворюваності, підвищення мотивації дітей до зміцнення здоров'я, тобто формування культури здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Андрющенко Т.К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Т.К. Андрющенко. – Одеса: Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, 2015. – 41 с.

2. Кириленко Л.Г. Ігровий масаж як засіб оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у різних формах роботи з фізичного виховання в режимі дня: метод. рекомендації / Л.Г. Кириленко, Л.О. Голуб // Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2013. – 94 с.

3. Лісневська Н.В. Шляхи формування основ здорового способу життя у дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти / Н.В. Лісневська // Вісник черкаського національного університету ім. Б. Хмельницького. – Серія «Педагогічні науки». – 2019. – Вип. 4. – С. 211–217.

4. Мельник О. Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу / О. Мельник // Палітра педагога. – 2007. – № 4. – С. 14–17.

5. Нестеренко В. Проблема виховання культури здоров'я дітей дошкільного віку / В. Нестеренко, Р. Бедрень // Науковий вісник МНУ ім. В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки. – 2018. – № 1(60). – С. 233–239.