

УДК 373.2

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ У ДОШКІЛЬНИКІВ ЖИТТЄВИХ НАВИЧОК, ЩО СПРИЯЮТЬ ЗБЕРЕЖЕННЮ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Андрющенко Т.К.

Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників  
Черкаської обласної ради

У статті наголошено на актуальності збереження здоров'я сучасного покоління дошкільників. Доведено можливість збереження здоров'я дітей через формування в них відповідних життєвих навичок. Представлено авторське трактування поняття «здоров'язбережувальні життєві навички». Презентовано життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю, відповідно до чинників його збереження. Обґрунтовано можливість і доцільність їх формування у дітей дошкільного віку.

**Ключові слова:** діти дошкільного віку, фізичне здоров'я, чинники збереження фізичного здоров'я, здоров'язбережувальні життєві навички, психофізіологічне підґрунтя життєвих навичок, навчально-виховний процес.

**Постановка проблеми.** У рейтингу загальнолюдських цінностей здоров'я посідає найвищу позицію, оскільки є підґрунтям продуктивного, повноцінного життя людини. Натомість неякісне харчування, малорухливий спосіб життя, наявність шкідливих для здоров'я звичок, зростання нервово-психічного напруження призвели до найнижчої тривалості життя українців серед європейських країн. Тому проблема збереження здоров'я зростаючого покоління посідає пріоритетні позиції, про що зазначено в Законах України «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», Базовому компоненті дошкільної освіти. В умовах реформування дошкільної освіти одним із основних завдань є виховання гармонійно розвинутої, довершеної, здорової особистості, здатної у повній мірі реалізувати свої фізичні, інтелектуальні, моральні та духовні можливості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасними ученими проводяться дослідження, які стосуються різних аспектів проблеми формування здоров'я в дітей дошкільного віку, а саме: надання дітям знань про основи здоров'я (Т. Андрющенко, Л. Лохвицька, С. Юрочкіна та ін.), формування ціннісного ставлення до власного здоров'я (Т. Андрющенко, Г. Беленька, М. Машовець, І. Чупаха та ін.), особливості формування у дошкільників фізичного здоров'я (О. Богініч, Е. Вільчковський, Л. Волков, Н. Денисенко, О. Дубогай, М. Єфіменко, С. Петренко, О. Потужній, Л. Сварковська, Ю. Шевченко та ін.), забезпечення основ здорового способу життя (Н. Андреева, Т. Бабюк, Н. Бикова, Т. Овчиннікова, А. Ошкіна, О. Перевертайло та ін.) тощо.

Ученими доведено, що всі складові здоров'я людини – фізична, психічна, духовна і соціальна – пов'язані між собою, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномена. Фізичне здоров'я є підґрунтям соціального здоров'я, на основі їх сукупності формується психічне здоров'я, а духовне здоров'я є вершиною сутності людини.

У даній статті акцент робимо на забезпеченні фізичного здоров'я дітей дошкільного віку. Під фізичним здоров'ям науковці розуміють: «стан розвитку органів та систем організму, основу якого становлять морфологічні та функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції» (О. Богініч) [8, с. 18]; «індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах» (Є. Голо-

ваха) [2, с. 399]; «такий стан організму дитини, коли показники основних фізіологічних систем перебувають у межах норми й адекватно змінюються у процесі взаємодії з довкіллям; це гармонійна взаємодія всіх органів та систем, їх динамічна зрівноваженість із середовищем» (Н. Денисенко) [4, с. 10].

Учені (Г. Григоренко, Н. Денисенко, Ю. Коваленко, Н. Маковецька) вважають, що основною метою оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі передусім є якісне покращання фізичного розвитку і фізичного стану дитини. Оздоровчий напрям, який базується на традиційних підходах, забезпечує зміцнення здоров'я дітей засобами фізичної культури. Він спрямований на розвиток компенсаторних функцій, усунення недоліків у фізичному розвитку, підвищення опірності організму дитини несприятливим факторам внутрішнього і зовнішнього середовища. Використання нетрадиційних методів оздоровлення, на думку вчених, сприяє формуванню, зміцненню і збереженню фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я дитини, створенню позитивного мікро- і макроклімату навколо неї [7, с. 3].

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Аналіз наукових здобутків дослідників (О. Богініч, Е. Вільчковський, Л. Волков, Н. Денисенко, О. Дубогай, М. Єфіменко, С. Петренко, О. Потужній, Л. Сварковська, Ю. Шевченко та ін.) свідчить, що у дошкільній освіті достатньо напрацювань, які присвячені питанням зміцнення фізичного здоров'я дітей, проте проблема його забезпечення на основі формування у дітей дошкільного віку здоров'язбережувальних життєвих навичок не була предметом дослідження учених.

**Мета статті.** Головною метою цієї статті є: довести можливість збереження здоров'я дітей через формування в них відповідних життєвих навичок. Представити авторське трактування поняття «здоров'язбережувальні життєві навички». Презентувати життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю, відповідно до чинників його збереження. Обґрунтувати можливість і доцільність їх формування у дітей, починаючи з дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в душі ставлення до власного здоров'я і здоров'я тих, хто оточує, як до найвищої інди-

відуальної і суспільної цінності. Оскільки проблеми зі здоров'ям сучасних дітей виходять на глобальний рівень необхідно навчити їх зберігати здоров'я хоча б на тому рівні, на якому воно є з народження.

Зберегти власне здоров'я діти зможуть, набуваючи здоров'язбережувальних життєвих навичок, які, на нашу думку, являють собою **комплекс доведених до автоматизму дій, що спрямовані на свідомий вибір моделі поведінки і діяльності та забезпечують збереження фізичного, соціального, психічного і духовного здоров'я дитини**. Це створить їм можливість ефективно справлятися з вимогами і викликами щоденного життя без втрат для здоров'я. Життєві навички, необхідні для формування, збереження, зміцнення, відтворення здоров'я людини, групи людей, спільноти, суспільства, групуються за складовими здоров'я: фізичною, соціальною, психічною, духовною. У статті акцентується на життєвих навичках, що сприяють збереженню фізичного здоров'я. Зважаючи на те, що чинниками збереження фізичного здоров'я є раціональне харчування, дотримання особистої гігієни, рухова активність, чергування активних і малорухомих видів діяльності, вважаємо за доцільне формувати у дошкільників такі життєві навички:

- навички раціонального харчування;
- навички рухової активності;
- санітарно-гігієнічні навички;
- навички дотримання режиму діяльності та відпочинку.

**Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю.**

*Навички раціонального харчування.* Загальновідомо, що проблеми здоров'я і харчування тісно пов'язані. Харчування – найважливіший показник як благополуччя суспільства, його здоров'я, культури, так і ступеня його розвитку, цивілізації. Результати вивчення фактичного харчування населення в різних країнах світу дають підстави стверджувати, що харчування населення України нераціональне, розбалансоване, полідефіцитне за багатьма харчовими інгредієнтами. Його характеристики: обмежений асортимент, нестача біологічно цінних продуктів, недоброякісні продукти, забруднені чужерідними речовинами.

Раціональне харчування (ratio – розумний) – це фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із урахуванням їхнього віку, статі, характеру праці та інших чинників. Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим чинникам довколишнього середовища, високій фізичній і розумовій працездатності, а також активному дозголіттю. Вимоги до раціонального харчування складаються з вимог до: харчового раціону, режиму харчування, умов прийому їжі. Правильне харчування – перший ключ до здоров'я й одна з передумов здорового способу життя. Древньогрецькому філософу Сократу належить вислів: «Ми живемо не для того, щоб їсти, а їмо для того, щоб жити».

Вищезазначене підкреслює необхідність навчання дітей з дошкільного віку дотримання режиму харчування, уміння дотримуватися харчового раціону, визначати і зберігати високу якість харчових продуктів, формування в них свідомого ставлення до харчування. Навички здорового харчування, сформовані у дошкільний період, унеможливають у подальшому вживання дитиною газованих напоїв, чипсів, сухариків та інших

продуктів харчування, які згубно впливають на організм людини.

*Навички рухової активності.* Важливу роль у процесі збереження і зміцнення здоров'я дошкільників відіграє формування в них рухових умінь і навичок. Здоров'я людини значною мірою визначається рівнем її рухової активності. Виконання дітьми різноманітних рухів сприяє не лише розвитку опорно-рухового апарату, м'язів тіла, а й активізації діяльності кори головного мозку, легенів, серцево-судинної та дихальної систем, зорових нервів.

Проблеми руху і здоров'я були актуальними ще в Давній Греції та Римі. Так, грецький філософ Арістотель стверджував: ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. Великий лікар Гіппократ обґрунтував принцип застосування фізичних вправ під час лікування хворих: «Гармонія функцій організму є результатом правильного співвідношення суми вправ до здоров'я даного суб'єкта». Давньоримський лікар Гален у праці «Майстерність повертати здоров'я» писав: «Тисячу і тисячу раз повертав я здоров'я своїм хворим за допомогою вправ» [10, с. 18].

Рух, за твердженням учених (Е. Вільчковського, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, Г. Шалигіної та ін.) є «біологічною потребою організму дитини від народження до 18-22 років, природною необхідністю в розвитку організму: дихальної, серцево-судинної, нервової систем, опорно-рухового апарату. Без руху і рухової діяльності неможливе повноцінне життя дітей, нормальний фізичний розвиток» [4, с. 10].

Рухова активність – важлива умова формування особистості людини, що починається з дитинства. За дослідженням М. Дедулевич, це – «спосіб засвоєння дитиною предметних дій, засіб пізнання довколишнього світу, одна з можливостей оволодіння операційним складом різних видів діяльності, а, відповідно, й самоактуалізації; своєчасний розвиток рухових умінь, накопичення рухового досвіду сприяє не тільки фізичному, а й інтелектуальному розвитку дитини» [3, с. 43].

Необхідний обсяг рухової активності дітей є вирішальною гарантією виховання всебічно розвиненого, здорового зростаючого покоління. Діти, які систематично виконують фізичні вправи, вирізняються бадьорістю, життєрадісністю та оптимізмом. При цьому більш висока тренуваність підвищує стійкість організму дитини до негативного впливу зовнішнього середовища: підвищення температури, гіпоксії, інфекційної туберкульозної палички та загального гамма-випромінювання (О. Коробков, Л. Какурін) [1, с. 310-323]. Визначення адекватного обсягу рухової активності забезпечує, за дослідженнями Н. Маковецької, комплексний контроль за фізичним розвитком дітей дошкільного віку [7]. Розвитку рухових умінь і навичок, забезпеченню рухової активності дітей, сприяє, як доведено Ю. Шевченко, інтеграція рухів і музики: виховання інтересу до рухів і музики у старших дошкільників шляхом включення музики, різних елементів танців, ритмопластики в різні види фізичного виховання [9].

В основі потужного впливу рухової активності на розвиток дитини лежать глибинні фізіологічні закони, серед яких слід назвати примат моторики і кінезофілію – вроджену потребу дитини в руховій активності, відчуття радості від руху (за

М. Могендовичем і Б. Тьомкіним). Підкреслюючи значення рухової активності дітей для їхнього загального розвитку, згадаємо метод заміщувального онтогенезу нейропсихолога Г. Семенович. Вона виділяє три умовних рівні: соматичний (тілесний); нейронний (нервові структури спинного і головного мозку); психічний (мовленнєвий і пізнавальний розвиток дитини).

Соматичний – рівень мимовільної саморегуляції енергопостачання та статокінетичного балансу нейропсихосоматичних процесів. На цьому рівні відбувається первинне закладання і формування саморегуляції дитини за допомогою ритмологічних способів впливу. Таким чином, щоб у ранньому і дошкільному дитинстві повноцінно сформувалися нейронні структури головного мозку, дитина має багато і різноманітно рухатися, поступово вдосконалюючи рухи. Саме рухи є основним стимулятором дозрівання черепно-мозкових структур і формування необхідних для повноцінного розвитку дитини нейронних взаємозв'язків. Повноцінна рухова активність дитини стимулює її мовленнєвий розвиток, що веде до розгортання пізнавальних процесів [6, с. 26].

Рухова активність – природна біологічна потреба людини. Рухаючись, дитина пізнає світ і саму себе, можливості власного організму, розвиває своє тіло. Від того, наскільки ця потреба задоволена, залежить подальший структурний розвиток організму. Ця істина, відома з давніх часів, сьогодні набуває неабиякої ваги й актуальності, оскільки наразі переважає малорухливий спосіб життя дорослих, який позначається і на дітях. Дорослі обмежують рухову активність дітей, через це в сучасних дітей дошкільного віку фіксуються випадки гіподинамії. Тому формування у дошкільників навичок рухової активності через виконання ранкової гімнастики, регулярні заняття фізичною культурою, рухлими іграми тощо є надзвичайно актуальними.

**Санітарно-гігієнічні навички.** Здоров'я дітей дошкільного віку значною мірою залежить і від того, наскільки сформовані у них санітарно-гігієнічні навички, які уможливають ефективне дотримання елементарних норм гігієни. У дошкільній педагогіці виховання санітарно-гігієнічних (культурно-гігієнічних) навичок розглядається в єдності із завданнями фізичного виховання, яке наголошує на турботі про фізичне здоров'я дитини як одному із пріоритетів педагогічної роботи (Т. Ільїна, Т. Поніманська, Ф. Сохін, В. Ядешко).

Фізіологічною основою санітарно-гігієнічних навичок є утворення умовно-рефлекторних зв'язків, вироблення динамічного стереотипу, а головною умовою їх формування є раціонально організоване життя дітей у дошкільному навчальному закладі, чіткий режим дня, постійність вимог до поведінки дитини з боку дорослих. Важливими при цьому є чистота приміщення, якісне прибирання, провітрювання, естетика організації санітарно-гігієнічних процедур, приклад охайності й особистої гігієни дорослих.

Молодшим дошкільникам доцільно прищеплювати звичку полоскати рот питною водою після прийому їжі, попередньо навчивши їх цьому. Діти середнього і старшого дошкільного віку мають більш усвідомлено ставитися до виконання правил особистої гігієни; самостійно мити руки з милом, насухо витирати їх, користуватися індивідуальним рушником, гребінцем, стака-

ном для полоскання рота, стежити, щоб усі речі трималися в чистоті. Гігієнічні процедури необхідно проводити щоденно в один і той самий час, що сприятиме формуванню постійних навичок. Діти мають усвідомити, що від знання і виконання ними необхідних гігієнічних правил і норм поведінки залежить не тільки їхнє здоров'я, але і здоров'я інших дітей і дорослих.

**Навички дотримання режиму діяльності та відпочинку.** Формування зазначених навичок є надзвичайно важливими для сучасних дітей, оскільки зниження рухової активності зумовлює цілу низку проблем, а саме: порушується обмін речовин в організмі, погіршується робота кардіореспіраторної, травної, центральної нервової систем, ослаблюється кістково-м'язовий апарат, виникають застійні явища в органах малого тазу, зменшується опірність організму проти психічних розладів та інфекційних захворювань. Малорухливий спосіб життя – гіподинамія – першочерговий чинник слабого здоров'я людини. Він є причиною суттєвого підвищення ймовірності серцево-судинних захворювань, появи надмірної маси тіла, порушення постави дошкільників. Зазначено, що більш високий відсоток порушень стану опорно-рухового апарату фіксується у малорухливих дітей (18% порівняно з 6% в активних дошкільників). Кардіолог А. М'ясников відзначав, що при надмірному нервово-емоційному збудженні рухова активність найбільш сприятлива для нормалізації нервової діяльності.

Вегетативні функції організму дитини та її руховий апарат також тісно пов'язані. Рухи стимулюють різноманітні життєдіяльні процеси, позитивно впливають на їх формування. У свою чергу, вегетативні функції забезпечують тканини, внутрішні органи поживними речовинами та киснем. Таким чином, гіподинамія може спричинити не тільки відставання у формуванні моторики дошкільника, а й затримку розвитку його вегетативних функцій [5; 10].

Завдяки фізичним вправам знімається розумова втома, відбувається корекція зору, постави, поліпшується функція дихання, емоційний стан малюка. Сказане вище є підтвердженням необхідності формування у дошкільників навичок дотримання режиму діяльності та відпочинку через чергування розумової і фізичної активності, а також оволодіння дітьми умінням планувати свою діяльність.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку** в цьому напрямку. Вважаємо, що цілеспрямоване формування у дітей життєвих навичок, що сприяють збереженню фізичного здоров'я передбачає відповідну організацію навчально-виховного процесу в дошкільних навчальних закладах в процесі якої відбуватиметься:

- ознайомлення дітей із впливом своєчасного споживання корисної та якісної їжі на здоров'я і самопочуття людини, важливістю дотримання режиму харчування; навчання визначати якість харчових продуктів, ознайомлення з правилами їх збереження.

- виховання у дошкільників позитивного ставлення до особистої гігієни, пояснення взаємозв'язку між виконанням гігієнічних процедур і самопочуттям людини, формування санітарно-гігієнічних навичок, уміння добирати відповідні засоби гігієни;

– пояснення доцільності щоденного виконання ранкової гімнастики, активної участі дітей у заняттях з фізичної культури та рухливих іграх, їх впливу на здоров'я і фізичний розвиток дитини; стимулювання рухової активності дітей;

– пояснення необхідності чергування різних видів діяльності, його впливу на стан здоров'я

дитини, формування навички чергувати свою розумову та фізичну активність.

Перспективною подальших наукових розвідок є обґрунтування необхідності і можливості формування у дошкільників життєвих навичок, що сприяють збереженню соціального, психічного і духовного здоров'я.

### Список літератури:

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: [навч. посіб.] / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 428 с.
2. Головаха Є. І. Соціальне самопочуття населення України / Є. І. Головаха, Н. В. Паніна // Українське суспільство на порозі третього тисячоліття / Під ред. М. О. Шульги. – К.: Ін-т соціології НАН України, 1999. – С. 398-409.
3. Дедулевич М. Н. Новые подходы к оценке двигательного развития детей дошкольного возраста / М. Н. Дедулевич, В. А. Шишкина // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. – 2010. – № 3(3). – С. 42-46.
4. Денисенко Н. Через рух – до здоров'я дітей: [навч.-метод. посіб.] / Н. Денисенко, О. Аксьонова. – Тернопіль: Мандрівець, 2009. – 88 с.
5. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку / авт.-упор. Л. В. Калуська, З. В. Калуський, М. М. Гуменюк. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 184 с.
6. Єфіменко М. Рух – це життя. Даруймо його дітям щодня / М. Єфіменко // Дошкільне виховання. – 2014. – № 7. – С. 26-30.
7. Оздоровча робота в дошкільному навчальному закладі: [навч. посіб.] / Уклад. Г. І. Григоренко, Н. Ф. Денисенко, Ю. О. Коваленко, Н. В. Маковецька. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 99 с.
8. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку: [навч.-метод. посіб.] / О. Л. Богініч, Н. В. Левинець, Л. В. Лохвицька, Л. А. Сварковська. – К.: Генеза, 2013. – 128 с.
9. Шевченко Ю. М. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухів і музики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08 / Шевченко Юлія Михайлівна. – К., 2009. – 245 с.
10. Шимко О. Ходити, щоб не хворіти / О. Шимко // Дошкільне виховання. – 2009. – № 5. – С. 18-20.

#### Андрющенко Т.К.

Черкаський обласний інститут післядипломного освіти педагогічних працівників Черкаського обласного ради

### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧЕСКІЕ АСПЕКТИ ФОРМИРОВАНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ ЖИЗНЕННЫХ НАВЫКОВ, СПОСОБСТВУЮЩИХ СОХРАНЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

#### Аннотация

В статье отмечена актуальность сохранения здоровья современного поколения дошкольников. Доказана возможность сохранения здоровья детей через формирование у них соответствующих жизненных навыков. Представлена авторская трактовка понятия «здоровьесберегающие жизненные навыки». Презентованы жизненные навыки, которые способствуют физическому здоровью, в соответствии с факторами его сохранения. Обоснована возможность целесообразности их формирования у детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** дети дошкольного возраста, физическое здоровье, факторы сохранения физического здоровья, здоровьесберегающие жизненные навыки, психофизиологическая основа жизненных навыков, учебно-воспитательный процесс.

#### Andriushchenko T.K.

Cherkasy Region Institute of Postgraduate Education of Teachers  
Cherkasy Regional Council

### PSYCHO-PEDAGOGICAL ASPECTS OF FORMATION OF LIFE SKILLS, THAT PROMOTE PRESERVATION OF PHYSICAL HEALTH IN PRESCHOOL CHILDREN

#### Summary

The article makes the accent on the urgency of preservation of health in current generation of preschool children. The possibility of preservation of health through formation of relevant life skills in children is proved. The article presents author's treatment of the concept «healthkeeping life skills». It also presents life skills, which promote physical health, according to factors of its preservation. The article gives the ground to the possibility of their formation in preschool children.

**Keywords:** preschool children, physical health, factors of preservation of physical health, healthkeeping life skills, psycho-physiological background of life skills, educational process.