

Леся ФАРТУШОК,

аспірант кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти
Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка
(Україна, Дрогобич) lesya_fartushok@mail.ru

ВИХОВУЄМО ЗДОРОВУ ДИТИНУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

У статті проаналізовано умови сьогодення, які впливають на виховання здорової дитини. Виокремлено причини стрімкого погіршення стану здоров'я дітей. На основі аналізу чинників погіршення здоров'я дітей запропоновано методи профілактики погіршення стану здоров'я під-ростаючого покоління. Зауважується, що формування та зміцнення здоров'я дітей є справою державної ваги, спільною роботою суспільства, дошкільного навчального закладу, родини і навіть самої дитини. Наголошується на тому, що саме сім'я – перший соціальний інститут, який формує душу і розум, волю і характер дитини. Виокремлено фізичне здоров'я, як основну умову морального і духовного здоров'я дитини. Розкривається, що ставлення дитини до свого здоров'я повинно бути предметом уваги та опікування педагогів.

Ключові слова: здоров'я дитини, вплив сьогодення на здоров'я дитини, навчально-виховний процес.

Лит. 9.

Lesia FARTUSHOK,

Ph.D student of the Department of General Pedagogy and Preschool Education
Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University
(Ukraine, Drohobych) lesya_fartushok@mail.ru

HEALTHY CHILD EDUCATION IN TODAY'S CONDITIONS

The article analyses the present conditions that influence the upbringing a healthy child. The causes of the rapid deterioration of the health of children have been determined. Based on the analysis of factors deteriorating the health of children, the methods of prevention of the health deterioration of the growing generation have been suggested. The formation and strengthening of the health of children have been observed as a matter of public concern and a collaborative effort of society, preschool educational institution, family and even the child itself as well. It is emphasised that the very family is the first social institution that forms the soul and the mind, will and character of the child. The article reveals that the child's attitude towards their health should be the subject of teachers' attention and care.

Key words: child health, the present conditions that influence the child health, educational and pedagogical process.

Ref. 9.

Леся ФАРТУШОК,

аспірант кафедри загальної педагогіки та дошкільного образования Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка
(Україна, Дрогобич) lesya_fartushok@mail.ru

ВОСПИТЫВАЕМ ЗДОРОВОГО РЕБЕНКА В УСЛОВИЯХ НАСТОЯЩЕГО ВРЕМЕНИ

В статье проанализировано воспитание здорового ребенка в условиях настоящего времени, выделены причины стремительного ухудшения состояния здоровья детей и на основе этого ана-

Фартушок А. Виховуємо здорову дитину в умовах сьогодення...

лизи предложены методы профилактики улучшения состояния здоровья подрастающего поколения. Отмечено что формирование и укрепление здоровья детей является делом государственной важности, совместной работой общества, дошкольного учебного заведения, семьи и даже самого ребенка. Отмечено что семья является первым социальным институтом, который формирует душу и ум, волю и характер ребенка. Выделено физическое здоровье, как основное условие морального и духовного здоровья ребенка. Подчеркнуто, что отношение ребенка к своему здоровью должно быть предметом внимания и опеки педагогов.

Ключевые слова: здоровье ребенка, влияние настоящего времени на здоровье ребенка, учебно-воспитательный процесс.

Лит. 9.

Постановка проблеми. В умовах сьогодення на тлі екологічного та соціального неблагополуччя відзначається стрімке погіршення стану здоров'я громадськості, особливо дітей. Більшість випускників дитячих садів приходять до школи недостатньо готовими до навчання з точки зору психофізичного та соціального здоров'я. Результати наукових досліджень свідчать про те, що сформована в останні роки тенденція погіршення стану здоров'я дітей прийняла стійкий характер. Серед новонароджених дітей стрімко збільшується кількість хворих дітей. Більше того під час зростання та навчання дітей їх здоров'я, нажаль, погіршується. При цьому воно залежить не лише від якості охорони здоров'я, а й насамперед від змін які відбуваються в останні десятиліття в суспільстві, а саме збільшення безробіття погіршення стану екології та інші [1, 123].

За статистичними даними, до 80 % дітей мають одне або декілька захворювань, лише 15 % – 20 % дітей народжуються здоровими, кожна третя дитина має функціональні відхилення, а у кожній п'ятій фіксують нервові розлади, смертність удвічі переважає народжуваність. У структурі захворюваності дітей дошкільного та шкільного віку слід виділити хвороби органів дихання, органів травлення, серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, захворювання нервової системи тощо. Саме виходячи з цих даних, можемо стверджувати, що на сьогодні здорова дитина стає багатством не лише для батьків, але й для держави. Низький рівень здоров'я дітей значною мірою обумовлений відсутністю свідомого ставлення до власного здоров'я, розуміння його значення для себе та свого майбутнього [2, 31].

Збереження і відновлення здоров'я дітей України стає надзвичайно важливою справою, оскільки це – наше майбутнє і одне з головних джерел повноцінного життя, щастя, радості, успіху. Воно є не лише особистим надбанням людини, але й суспільним багатством, одним із найважливіших показників добробуту народу [1, 122].

Аналіз досліджень. Враховуючи актуальність даної проблеми, вихованням здорової дитини у сучасному суспільстві, окремими аспектами формування ціннісного ставлення до здоров'я та навичок здорового способу життя у дітей різних вікових груп в останні роки зацікавилася чимало дослідників і педагогів. Деякі питання висвітлюються у працях таких авторів, як: Г. Беленька, Н. Денисенко, О. Богініч, Л. Калуська, С. Кузьміна, М. Машовець, О. Павлушкіна, С. Пехарєва.

Велику увагу щодо збереженню здоров'я підростаючого покоління приділяли педагоги-класики Я. Коменський, І. Песталоцці, К. Ушинський, А. Макаренко, В. Сухомлинський.

Мета статті – проаналізувати сучасний стан здоров'я підростаючого покоління та умови сьогодення для виховання здорової дитини.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах та складних соціальних обставинах суспільної кризи, стагнації економіки, порушенні природного та кліматичного

балансу, появи значної кількості нових захворювань та патологій спостерігається погіршення стану здоров'я нації, скорочення тривалості життя людей, активно розповсюджуються такі негативні явища, як: алкоголізм, наркотизація тощо. Вчені (лікарі, педагоги, психологи), широка громадськість сьогодні висловлюють серйозне занепокоєння таким станом речей у державі.

Поміж причин такого стану називають соціальну нестабільність; зниження матеріального рівня життя людей; банкрутства багатьох підприємств і, як результат – масове безробіття; явище тотальної міграції за кордон із метою заробітку матеріальних благ; погіршення екологічної ситуації через не контрольованість і некваліфіковане ведення господарства. Важливою умовою порушення життєвого ритму особистості є також тотальна інформатизація та технізація життя. Мова іде, передовсім, про відчуження окремої людини, оскільки проблема безпосереднього людського спілкування та його психотерапевтичної функції замінена віртуальним спілкуванням без особистого контакту. Це породжує у людини почуття самотності та відчуженості, що провокує нервові та психічні розлади [9, 527].

Кожному батькові чи матері хочеться, щоб їхня дитина була не тільки найкрасивішою та найрозумнішою від усіх, а насамперед, щоб вона росла здоровою. Формування та зміцнення здоров'я дітей розглядається як справа державної ваги, це спільна робота суспільства, дошкільного навчального закладу, родини і навіть самої дитини.

Розкриваючи вплив сім'ї на зміцнення здоров'я дітей та молоді маємо осмислити обґрунтування суті поняття «здоров'я», оскільки існує багато визначень у сучасній науковій та народно-педагогічній літературі. Звернемо увагу на окремі з них і вкажемо, що розкриттю його значення різними авторами приділила увагу українська дослідниця Т. Бойченко. У її посібнику для батьків та учнів молодшого шкільного віку «Як виростити дитину здоровою» представлено ряд доцільних висловів, серед яких думки Аристотеля («Здоров'я людини – щастя»), Гегеля («здоров'я – це пропорційність між самістю організму та його наявним буттям»), О. Остроумова («Здоров'я – стан рівноваги між вимогами середовища та силами організму»), А. Чехова («Хіба здоров'я не диво?»), Ю. Лісіцина («Здоров'я людини – це гармонійна єдність біологічних і соціальних якостей, зумовлених природженими та набутими біологічними й соціальними явищами»), Г. Апанасенка («Здоров'я – оптимальна стійкість до дії патогенних агентів, фізична, психічна і соціальна адаптивність до змінюваних умов життєдіяльності») та інших [3, 76].

Повноцінне здоров'я і гармонійний фізичний розвиток дитини – те, до чого прагнуть всі батьки. Для реалізації цієї мрії потрібні не тільки раціональне харчування, позитивний психоемоційний фон, але і формування хороших звичок, грамотно організований процес фізичного виховання. Дуже важлива допомога сім'ї в налагодженні нормального життя малюка в дитячому садку: дати їй можливість поступово звикати до нових умов, максимально детально і точно відповідати на всі питання педагогів, продумати, які улюблені речі, іграшки, книги малюк візьме з собою в групу дитячого садку. Батьки повинні забезпечити дошкільну установу повною інформацією про здоров'я дитини. Режиму сну і харчування, дієти, прийнятих в дитячій садку, потрібно дотримуватись і удома. Вихователям набагато легше працювати, якщо в домашніх умовах продовжується формування звичок, що виробляються в дитячому садку: – умиватися; – приймати ванці і увечері душ або митися до поясу; – мити ноги влітку і перед денним сном; – стежити за станом рук, мити їх після прогулянки; – користуватися унітазом і туалетним папером; – чистити зуби і полоскати рот після їжі; – правильно застосовувати

Фартушок А. Виховуємо здорову дитину в умовах сьогодення...

предмети індивідуального користування – гребінець, рушник, носову хустку. Дорослі повинні хвалити дитину за прояв самостійності, правильне виконання гігієнічних процедур. Необхідно забезпечити правильне освітлення тих місць в квартирі, де дитина малює, проглядає книги. Вона повинна правильно сидіти біля телевізора не більше 15–20 хвилин на відстані 2–2,5 метрів від екрану прямо перед ним. Якщо дитина збуджена зменшити інтенсивність освітлення. Для формування правильної постави батьки повинні привчати дошкільника контролювати позу за столом. В умовах сім'ї дошкільників також потрібно знайомити з правилами етикету, підтримувати дотримання правил поведінки за столом, уміти сервірувати стіл, користуватися ножем і виделкою, серветками. У вихідні і недільні дні бажано дотримуватися режиму дня. Батьки повинні знати, що дитині під час прогулянок необхідно багато і вільно рухатися, оскільки саме в руховій активності вона знаходить місце своєї невгамовної енергії і фантазії, стимулює емоції, мовну і розумову діяльність, саморегуляцію. Дуже добре ввести сімейну традицію занять спортом, залучати дитину до ходьби на лижах, катанню на ковзанах, на велосипеді, спортивним іграм, плаванню [3, 28].

У вихованні здорової дитини найважливішою умовою є рухова активність, вона сприятливо впливає на організм, що формується. Проведені дослідження підтверджують взаємозв'язок між показниками рухової активності та станом здоров'я дитини [3, 45].

Але дитина повинна вміти не лише користуватися своїми рухами у звичайних обставинах, а й в умовах, які постійно змінюються в повсякденному житті (в іграх). Отже, сформовані навички тих або інших рухів повинні бути не тільки міцними, а й достатньо гнучкими (пластичними) [3, 45].

Застосування автоматизованих навичок дозволяє дитині економити свою енергію й спрямовувати увагу на осмислення тих завдань, які виникають під час ігрової діяльності. У дошкільників формуються вміння та навички виконувати вправи на шиккування та перешикування, загально-розвиваючі, спортивного характеру, основні рухи. Їх засвоєння сприяє поширенню рухового досвіду, що дозволяє більш впевнено діяти в різноманітних умовах оточуючого життя. Дітям дошкільного віку дають елементарні знання про користь виконання фізичних вправ, способи виконання рухів (техніку), правила рухливих ігор, призначення фізкультурного інвентаря та способи його зберігання; доступні відомості про особисту та суспільну гігієну (правила догляду за тілом, одягом, взуттям, фізкультурним обладнанням тощо); про спортивні події у країні та світі, які цікавлять старших дошкільників та ін. Виховні завдання спрямовані на формування позитивних моральних та вольових рис характеру дитини засобами фізичної культури. Заняття з фізичної культури, рухливі ігри, вправи спортивного характеру сприяють вихованню в дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних кожній людині. До того ж, як зазначає Т. Дмитренко: «Якщо рухи виконуються правильно, невимушене і разом з тим виразно, емоційно, то це позначається на естетичних почуттях, сприяє розумінню дитиною краси рухів» [5, 189]. Зміст різноманітної рухової діяльності дітей включає чимало ситуацій, які дозволяють використовувати їх для виховання почуття відповідальності, стриманості, поваги до своїх товаришів та ін. Необхідно постійно спиратись у процесі виховання на духовний світ (почуття) дитини. Виховання, яке спрямоване тільки до розуму, свідомості дитини, може породжувати в її ставленні до оточуючих людей бездуховність та раціоналізм. Почуття являють собою емоційне ставлення до дійсності. За своєю спрямованістю вони можуть відбивати інтелектуальне, естетичне, моральне ставлення особистості до оточуючого її світу. Доброзичливе ставлення, повага до дитини повинні бути основою педагогічної

позиції вихователя у формуванні її моральних та вольових якостей. Виховання інтересу до рухової діяльності та формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами слід починати з дошкільних років. Позитивний їх вплив на організм дитини досягається лише тоді, коли вони виконуються регулярно [5, 178].

Фізичне здоров'я є основною умовою морального і духовного здоров'я дитини. Від ставлення дитини до свого здоров'я багато в чому залежить його збереження та зміцнення в майбутньому. Навчити дитину берегти і зміцнювати своє здоров'я, головне завдання сьогодення. У дошкільному дитинстві формуються основні риси особистості, тому важливо саме у цей період прищепити дитині потребу у здоровому способі життя. Саме тому сім'я та дошкільні заклади мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання нею елементарних знань про людський організм, опанування санітарно-гігієнічних навичок (чистити зуби, мити руки, їсти здорову їжу, робити ранкову гімнастику...). Дитина повинна знати та розуміти проблему формування, збереження, зміцнення та відновлення свого здоров'я, а також уміти дотримуватися правил здорового способу життя. Діти мають розуміти, що майбутнє кожного, як і держави в цілому, за здоровими поколіннями, бо фізично і морально здорова людина здатна творити і приносити користь іншим [6, 128].

Засновник теорії фізичного виховання П. Лесгафт писав, що основне завдання педагога – навчити дітей «свідомо ставитися до своїх рухів». Він високо оцінював виховне значення ігор, обґрунтував єдність фізичного виховання й психічного розвитку дитини [7, 151].

Н. Денисенко вважає, що «усвідомлення власного здоров'я пов'язане зі свідомим ставленням до нього» [4, 4]. Таке «ставлення» вона трактує як «активну спрямованість дитини на своє здоров'я, що базується на визначенні його високої об'єктивної значущості в суспільстві та суб'єктивного особистісного смислу» [4, 4].

Ефективність процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя залежить від відповідної спрямованості виховного процесу, форм та методів його організації. 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 [8, 123].

Очевидно, що ставлення дитини до свого здоров'я повинно бути предметом педагогічного опікування. Форми, зміст, способи прямо пов'язані з тими віковими особливостями, які визначають своєрідність кожного етапу розвитку дитини і стають основою формування у неї певних внутрішніх установок, у тому числі і на здоровий спосіб життя [8, 145].

Висновки. Аналіз літератури показав негативну тенденцію у контексті погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку дитячого населення за останнє десятиріччя в Україні. Серед факторів, що сприяють зниженню рівня дитячого здоров'я, чи не найважливіша роль належить навчальному навантаженню. Тільки комплексний підхід до оцінки стану здоров'я дітей, впровадження нових оздоровчих технологій дадуть змогу попередити зростання захворюваності у дітей.

Фартушок А. Виховуємо здорову дитину в умовах сьогодення...

Безумовно, виховання здорової дитини має бути пріоритетним завданням батьків і педагогів. При цьому потрібно розуміти, що показником здоров'я є не лише відсутність будь-яких хвороб, а гармонійний нервово-психічний розвиток, висока розумова і фізична працездатність.

При цьому важливо пам'ятати, що здоров'я людини цілком залежить від способу її життя, поведінки. От чому так важливо привити з дитинства навички дбайливо відноситися до власного здоров'я, зберігати, розвивати, примножувати те, що дане самою природою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Апанасенко Г. Л. Охрана здоровья здоровых : постановка проблемы в Украине и России / Г. Л. Апанасенко // Укр. мед. часопис. – 2009. – № 4 (72). – С. 122–124.
2. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини : [кол. монографія] / Г. В. Беленька, О. Л. Богінч, М. А. Машовець. – К. : СПБ Богданова А. М., 2006. – 220 с.
3. Бойченко Т. І. Як виростити дитину здоровою : Посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку / Т. І. Бойченко. – К. : Прем'єр-Медіа, 2001. – 201 с.
4. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я / Н. Денисенко // Дошк. вихов. – 2008. – № 9. – С. 3–5.
5. Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку / Т. І. Дмитренко. – К. : Вища школа. – 1979. – 256 с.
6. Кононко О. Л. Субсфера «Я – фізичне»; Субсфера «Я – психічне» / О. Л. Кононко // Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні. – К. : Дошкільне виховання, 2003. – 243 с.
7. Лесгафт П. Ф. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт ; [сост. И. Н. Решетень]. – М. : Физкультура и спорт, 1987 – 359 с.
8. Овчинникова Т. С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях / Т. С. Овчинникова. – СПб. : Каро, 2006. – 176 с.
9. Пантюк Т. І. Виховання здорового способу життя як важлива умова гармонійного становлення особистості [Текст] / Т. І. Пантюк // Педагогіка вищої та середньої школи : зб. наук. пр. / Криворіз. держ. пед. ун-т. – Кривий Ріг : КДПУ, 2011. – Вип. 33. – С. 526–533.

REFERENCES

1. Apanasenko H. L. Okhrana zdorovia zdorovykh : postanovka problemy v Ukrainy u Rossyy / H. L. Apanasenko // Ukr. med. chasopys. – 2009. – № 4 (72). – S. 122–124.
2. Bielienska H. V. Zdorovia dytyny – vid rodyny : [kol. monohrafiia] / H. V. Bielienska, O. L. Bohinich, M. A. Mashovets. – K. : SPB Bohdanova A. M., 2006. – 220 s.
3. Boichenko T. I. Yak vyrostyty dytynu zdorovoiu : Posibnyk dlia batkiv uchniv molodshoho shkilnoho viku / T. I. Boichenko. – K. : Premier-Media, 2001. – 201 s.
4. Denysenko N. Formuvannia svidomoho stavlennia do zdorovia / N. Denysenko // Doshk. vykhov. – 2008. – № 9. – S. 3–5.
5. Dmytrenko T. I. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei rannoho i doshkilnoho viku / T. I. Dmytrenko. – K. : Vyshcha shkola, 1979. – 256 s.
6. Kononko O. L. Subsfera «Ja – fizyчне»; Subsfera «Ja – psykhyчне» / O. L. Kononko // Komentar do Bazovoho komponenta doshkilnoi osvity v Ukraini. – K. : Doshkilne vykhovannia, 2003. – 243 s.
7. Leshaft P. F. Yzbrannyye trudy / P. F. Leshaft ; [sost. Y. N. Reshetyen]. – M. : Fyzkultura y sport, 1987. – 359 s.
8. Ovchynnykova T. S. Orhanyzatsiia zdorovesberehaiushchei deiatelnosti v doshkolnykh obrazovatelnykh uchrezhdeniakh / T. S. Ovchynnykova. – SPb. : Karo, 2006. – 176 s.
9. Pantiuk T. I. Vykhovannia zdorovoho sposobu zhyttia yak vazhlyva umova harmoniinoho stanovlennia osobystosti [Tekst] / T. I. Pantiuk // Pedahohika vyshchoi ta serednoi shkoly : zb. nauk. pr. / Kryvoriz. derzh. ped. un-t. – Kryvyi Rih : KDPU, 2011. – Vyp. 33. – S. 526–533.

Статтю подано до редакції 11.03.2016 р.