

ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ РАНЬОГО І ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ОСНОВИ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

THE FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE SKILLS IN CHILDREN OF EARLY AND PRESCHOOL AGE AS THE BASIS OF HEALTH CULTURE: THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS

У статті досліджено теоретико-методологічні аспекти проблеми формування у дітей раннього і дошкільного віку навичок здорового способу життя як основи культури здоров'я. Акцентовано увагу на тому, що у сучасному суспільстві питання збереження та зміцнення здоров'я набуває особливої актуальності, оскільки стан здоров'я населення, зокрема дітей, є одним із ключових показників соціального благополуччя та перспектив розвитку країни. Зауважено тенденцію до зниження рівня здоров'я дітей раннього та дошкільного віку, обумовлену рядом об'єктивних та суб'єктивних факторів, серед яких – екологічні умови, урбанізація, низький рівень поінформованості батьків, недостатня увага до питань здоров'язбереження як в родині, так і в закладах дошкільної освіти та ін. Представлено найбільш актуальні позиції вітчизняних науковців щодо здорового способу життя, культури здоров'я дітей дошкільного віку та формування у них здоров'язбережувальної компетентності. Переконані, що формування у дітей раннього та дошкільного віку навичок здорового способу життя є надзвичайно важливим етапом у становленні їхньої особистості та закладанні міцної основи для майбутнього фізичного, психічного та соціального благополуччя. Навички здорового способу життя дошкільників трактуються автором як основні звички, знання та уміння, які формуються у дітей дошкільного віку для збереження і зміцнення здоров'я. Основними навичками здорового способу життя у дошкільників виокремлено такі: гігієнічні навички, режим дня, правильне харчування, фізична активність, безпека життєдіяльності. Наголошено, що ефективність формування навичок здорового способу життя у дітей раннього та дошкільного віку значною мірою залежить від дорослих – батьків, вихователів, медичних працівників та ін. Фахівців, оскільки вони є прикладом для наслідування, створюють необхідні умови, навчають, підтримують та заохочують дітей на шляху до здорового життя.

Ключові слова: діти раннього та дошкільного віку, здоров'я, культура здоров'я

дітей дошкільного віку, здоровий спосіб життя, навички здорового способу життя, здоров'язбережувальна компетентність.

The author of the article has investigated the theoretical and methodological aspects of the problem of forming healthy lifestyle skills in children of early and preschool age as the basis of health culture. It has been emphasized that in modern society the issue of preserving and promoting health is of particular relevance, since the state of health of the population, in particular children, is one of the key indicators of social well-being and prospects for the development of the country. There is a tendency to decrease the level of health of children of early and preschool age due to a number of objective and subjective factors, including environmental conditions, urbanization, low level of parental awareness, insufficient attention to health issues in families and preschool education institutions, etc. The author has presented the most relevant positions of national scientists on healthy lifestyles, health culture of preschool children and the formation of their health competence. We are convinced that the formation of healthy lifestyle skills in early childhood and preschool children is an extremely important stage in the formation of their personality and laying a solid foundation for future physical, mental and social well-being. The author has interpreted healthy lifestyle skills of preschoolers as basic habits, knowledge and skills that are formed in preschool children to maintain and improve their health. The main skills of a healthy lifestyle for preschoolers are the following: hygiene skills, daily routine, proper nutrition, physical activity, and life safety. It has been emphasized that the effectiveness of the formation of healthy lifestyle skills in children of early and preschool age largely depends on adults – parents, educators, health care professionals and other professionals, as they are role models, create the necessary conditions, teach, support and encourage children on the path to a healthy life.

Key words: children of early and preschool age, health, health culture of preschoolers, healthy lifestyle, healthy lifestyle skills, health competence.

УДК 373.2.015.31-053.4:613/614
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2025/82.2.34>

Черепаня Н.І.,
канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедри дошкільної
та спеціальної освіти
Мукачівського державного університету

Постановка проблеми в загальному вигляді.

У сучасному суспільстві питання збереження та зміцнення здоров'я набуває особливої актуальності, оскільки стан здоров'я населення, зокрема дітей, є одним із ключових показників соціального благополуччя та перспектив розвитку країни. Нажаль, сьогодні спостерігається тенденція до зниження рівня здоров'я дітей раннього та дошкільного віку, яка обумовлена об'єктивними (екологічні умови, урбанізація) та суб'єктивними факторами

(низький рівень поінформованості батьків, недостатня увага до питань здоров'язбереження як в родині, так і в закладах дошкільної освіти тощо). У зв'язку з цим виникає потреба в посиленні уваги до здоров'я дітей раннього та дошкільного віку, зокрема, до формування у них навичок здорового способу життя як складової загальної культури здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання здоров'я підростаючого покоління,

формування здорового способу життя, культури здоров'я завжди хвилювало фахівців різних галузей знань – медицини, психології, соціології, педагогіки та ін. Для дошкільця це питання є надвагомим, оскільки саме у дошкільньому віці закладаються основи фізичного, психічного та соціального здоров'я, формуються перші уявлення про правильне харчування, гігієну, рухову активність та безпеку. Вітчизняними науковцями опрацьовано різні аспекти, що стосуються досліджуваної проблеми, а саме: формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку (Т. Андрющенко, Г. Бєленька, Т. Бойченко, Л. Зданевич, О. Кисла, А. Кошель, Л. Лохвицька та ін.); феномен ставлення до власного здоров'я дітей (Н. Денисенко, М. Єфименко, Л. Печка, М. Федорова та ін.); культура здоров'я дітей дошкільного віку (Р. Бєдрань, С. Корнієнко, В. Кошель, В. Нестеренко, І. Поташнюк та ін.).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що вітчизняні науковці і практики переймаються питаннями збереження та зміцнення фізичного здоров'я дітей раннього та дошкільного віку. З огляду на актуальність і вагомість проблеми вважаємо за доцільне зосередити увагу на формуванні у дітей раннього і дошкільного віку навичок здорового способу життя які, на наш погляд, є основою культури здоров'я.

Мета статті – дослідити теоретико-методологічні аспекти проблеми формування у дітей раннього і дошкільного віку навичок здорового способу життя як основи культури здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дошкільний вік – період, коли формуються базові навички поведінки, гігієни, соціальної взаємодії, а також активно розвивається тіло й імунна система. Здоров'я в цьому віці є основою та передумовою подальшого гармонійного розвитку дитини. Як слушно зауважує С. Пєхарева, у період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров'я, формуються життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню і повноцінному розвитку дитини [5, с. 84]. Саме тому дошкільний вік названо «безцінним етапом у розвитку фізичної культури людини, упродовж якого формуються основи особистості, у тому числі позитивне відношення до спорту» [5, с. 85]. Науковець зазначає, що тільки за умови створення в закладах дошкільної освіти ефективної системи роботи з пропаганди здорового способу життя можливе успішне вирішення цієї проблеми. Метою такої роботи визначено: «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» [5, с. 85].

Ю. Танасійчук та співавтори переконані, що «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 [8]. Відповідно, фізичне виховання визнано однією з передумов ефективності розумового, морального, естетичного виховання, а належний рівень загального розвитку робить привабливою мету, пов'язану із досягненням фізичної досконалості. Слушною є думка авторів, що після закладу дошкільної освіти 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 [8].

На основі аналізу особливостей фізичного і психічного розвитку дитини в період дошкільного віку С. Пєхарева робить висновок про те, що цей 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 [5, с. 85-86]. Складовими здорового способу життя авторка також називає здібність до рефлексії, стан різних видів простору, раціональне харчування та режим [5, с. 86].

Досліджуючи формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку, С. Пєхарева акцентує увагу на вагомості мотивації на здоровий спосіб життя, яку розуміє як «систему ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонук до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я» [5, с. 86]. Послугуємося виокремленими авторкою критеріями формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей: на рівні фізичного здоров'я (прагнення фізичної досконалості, ставлення по власного здоров'я як до найвищої цінності, фізична розвиненість, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування); на рівні психічного здоров'я (психологічного комфорту) (відповідність пізнавальної діяльності календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції); на рівні духовного здоров'я

(узгодженість загальнолюдських та національних морально-духовних цінностей, почуття прекрасного в житті, у природі, мистецтві); на рівні соціального здоров'я (сформована відповідальність за наслідки нездорового способу життя, доброзичливість у ставленні до людини тощо) [5, с. 86].

Здоровий спосіб життя, згідно напрацювань В.Туманової та співавторів, – це «результат взаємодії багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів, об'єктивних і суб'єктивних умов, що сприятливо впливають на стан здоров'я» [9]. Для нашого дослідження цікавими є виокремлені критерії сформованості здорового способу життя: уявлення дітей про здоров'я як про стан людини і про вплив навколишнього середовища на нього; взаємозв'язок здоров'я і способу життя (знання корисних звичок і ставлення дітей до шкідливих звичок); участь в оздоровчих і загартовуючих заходах [9].

Потреба в опануванні способами збереження та зміцнення власного здоров'я, сукупність елементарних знань про людину та її здоров'я, здоровий спосіб життя задекларовані у Державному стандарті дошкільної освіти (2021) як результат сформованості здоров'язбережувальної компетентності, яку визначено як «здатність дитини до застосування навичок здоров'язбережувальної поведінки відповідно до наявної життєвої ситуації; дотримання основ здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я у повсякденній життєдіяльності» [7].

Т. Андрющенко трактує здоров'язбережувальну компетентність як «суб'єктивну категорію, що включає свідоме прагнення дитини до здорового життя, сукупність знань про здоров'я та чинники його збереження, сформованість життєвих навичок, що сприяють збереженню фізичного, соціального, психічного і духовного здоров'я й здатність до їх адекватного використання у відповідних життєвих ситуаціях» [2, с. 14]. Комплекс життєвих навичок, сформованість яких забезпечує дитині можливість свідомо вести здорове, повноцінне, цікаве життя визначено складовими здоров'язбережувальної компетентності, а методика її формування передбачає, на думку авторки, систему роботи з формування трьох груп таких життєво важливих навичок: життєві навички, що сприяють збереженню фізичного здоров'я (навички раціонального харчування, навички рухової активності, санітарно-гігієнічні навички, навички дотримання режиму діяльності та відпочинку); життєві навички, що сприяють збереженню соціального здоров'я (навички ефективного спілкування, навички співчуття, навички поведінки в умовах тиску, навички спільної діяльності); життєві навички, що сприяють збереженню психічного і духовного здоров'я (навички самоусвідомлення та самооцінки, навички самоконтролю, навички аналізу проблем та прийняття рішень, навички успішного досягнення мети) [2, с. 14].

У контексті нашого дослідження розглянемо ставлення дітей до власного здоров'я. Обов'язково беремо до уваги той факт, що у цьому віці дитина ще не має повного уявлення про здоров'я, але вже може засвоювати елементарні знання про нього і виробляти відповідні навички. Ставлення дитини дошкільного віку до здоров'я ще не є усвідомленим у повному сенсі, але саме в цьому віці закладаються основи здорового способу життя. Важливо створити позитивну мотивацію, прикладом і підтримкою допомагати дитині виробити правильні звички, і формувати позитивне емоційне ставлення до турботи про своє тіло і самопочуття.

С. Пехарева слушно акцентує увагу на тому, що «фізичне здоров'я є головною умовою духовного і морального здоров'я дитини. Від ставлення людини до здоров'я багато в чому залежить його збереження і зміцнення. Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – одне з найважливіших завдань сучасних закладів дошкільної освіти» [5, с. 84].

Слід зазначити, що дошкільний вік дослідники відносять до критичного періоду у житті дитини і акцентують увагу на тому, що «протягом усього дошкільного дитинства відбувається наростання сили і рухливості нервових процесів, формування вищої нервової діяльності. У цей період відбувається «глибинна» перебудова в обміні речовин, яка пов'язана з максимальною частотою дитячих інфекцій і представляє серйозну небезпеку для здоров'я дитини» [9]. Солідарні з позицією авторів, що «здоровий дошкільник потребує ретельної турботи й участі з боку оточуючих його дорослих, адже здоров'я дитини формується протягом усього її життя. Ставлення дитини до свого здоров'я безпосередньо залежить від сформованості в її свідомості цього поняття» [9].

М. Єфіменко трактує ставлення до власного здоров'я дітей старшого дошкільного віку як «інтегративну якість особистості, сукупність емоційно-ціннісного ставлення дитини до здоров'я, соціально-особистісний розвиток в валеологічній діяльності, а також початкову компетентність, як готовність і здатність формувати уявлення про здорову поведінку» [3]. Л. Печка розглядає ціннісне ставлення до здоров'я як «інтегративне навчання особистості, яке визначається наявністю у дітей необхідних уявлень про здоров'я, здоровий спосіб життя, сформованістю стійкої мотивації на здоров'я, слідуванням такому стереотипу поведінки, в основі якого здоров'я людини усвідомлюється як найвища цінність» [6, с. 60-61].

В.Туманова та співавтори вважають, що ставлення дитини до свого здоров'я є «фундаментом, на якому можна буде вибудувати потребу в здоровому способі життя» [9]. Поділяємо думку, що ця вагома потреба зароджується і розвивається в процесі усвідомлення дитиною себе як людини

і особистості, а ставлення дитини до здоров'я безпосередньо залежить від сформованості в неї свідомості цього поняття [9]. Наявність знань та уявлень про поняття «ставлення дитини до свого здоров'я» як дотримання режиму, гігієнічних процедур, рухової активності і вмінням реалізовувати їх у поведінці і діяльності доступними для дитини способами (чистити зуби, мити руки, робити зарядку) становлять, на думку авторів, основу здорового способу життя у дітей дошкільного віку [9].

Основним механізмом формування цінності здоров'я у дошкільному віці М. Федорова визначає «ідентифікацію власних дій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я із закріпленими в образі-«Я» емоційно-забарвленими смислами (цінностями)» [10, с. 255]. Цінними для нашого дослідження є визначені авторкою педагогічні умови виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я у дошкільників: «єдність емоційно-оцінних ставлень до вчинків вихованця з боку оточуючих; узгодженість вимог всіх сторін виховного процесу; виховання в діяльності, яка підтримується позитивними емоціями; використання діалогічної форми спілкування з вихованцем, яка впливає на емоційну сферу, стимулює виявлення вольових якостей, зумовлює розвиток узагальнень, характер яких визначає смислову будову свідомості; вплив на самоставлення дитини через формування у неї стандартів виконання дій; включення в активний руховий режим, задоволення потреби в руховій активності, яка проявляється через м'язово-рухову і предметно-практичну діяльність; створення в освітньому закладі і сім'ї сприятливої атмосфери, встановлення стилю спілкування між педагогами та дітьми на основах співробітництва; забезпечення повноцінного особистісного спілкування педагога з дитиною; попередження фізичних і психічних перевантажень при організації життєдіяльності дітей [10, с. 255].

Збереження здоров'я, дотримання здорового способу життя вважається найбільш вагомою нормою загальної культури людини цивілізованого суспільства. Культура здоров'я, як вважає Т. Андрющенко, – «інтегративна характеристика особистості та її діяльності, що відображає синтетичну природу культури, яка об'єднує створення людиною матеріальних і духовних цінностей як результат системи її ставлення до природи, суспільства, самої себе і свого здоров'я, зв'язку людини зі світом і прояву в ньому через створювані нею цінності» [1, с. 54].

Поняття «культура здоров'я дітей дошкільного віку» С. Корнієнко розуміє як «сукупність набутих дитиною валеологічних знань, умінь і навичок щодо власного здоров'я та здоров'я інших; усвідомлення цінності і необхідності їх дотримання в процесі здоров'язбережувальної життєдіяльності, що віддзеркалюється в гармонійному

розвитку дитини» [4, с. 50]. Відповідно, виховання культури здоров'я дітей дошкільного віку – це «процес суб'єкт-суб'єктної взаємодії вихователя і вихованців, у процесі якого вихователь створює умови для повноцінного та гармонійного розвитку дітей і формування у них усвідомленого ціннісного ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих» [4, с. 50].

Висновки. Отже, формування у дітей раннього та дошкільного віку навичок здорового способу життя є надзвичайно важливим етапом у становленні їхньої особистості та закладанні міцної основи для майбутнього фізичного, психічного та соціального благополуччя. Саме в цей період закладаються основні знання, уміння та навички, пов'язані зі здоров'ям, які згодом трансформуються в особисту культуру здоров'я. Навички здорового способу життя дошкільників визначаємо як основні звички, знання та уміння, які формуються у дітей дошкільного віку для збереження і зміцнення здоров'я. Формування цих навичок є важливою частиною виховного процесу як у сім'ї, так і в закладах дошкільної освіти. Основними навичками здорового способу життя у дошкільників виокремлюємо: гігієнічні навички (регулярне миття рук, догляд за тілом та зовнішністю тощо); режим дня – дотримання стабільного розпорядку (сон, їжа, прогулянки, ігри); правильне харчування (розуміння, що таке «корисна» та «шкідлива» їжа, навички культурного прийому їжі та ін.); фізичну активність (щоденні рухливі ігри, зарядка, прогулянки на свіжому повітрі, участь у спортивних розвагах, естафетах, танцях та ін.); безпеку життєдіяльності (знання основ безпеки вдома, на вулиці, у дитячому садку, уміння діяти в небезпечних ситуаціях, розуміння правил дорожнього руху та ін.). Переконані, що ефективність формування навичок здорового способу життя у дітей раннього та дошкільного віку значною мірою залежить від дорослих – батьків, вихователів, медичних працівників та ін. фахівців, оскільки вони є прикладом для наслідування, створюють необхідні умови, навчають, підтримують та заохочують дітей на шляху до здорового життя.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Андрющенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку: монографія / за ред. Т. К. Андрющенко. Умань: Жовтий О. О., 2014. 384 с.
2. Андрющенко Т.К. Формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей у різновікових групах ДНЗ. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського, 2016. №4 (111). С. 13-17.
3. Єфименко М. М. Фізкультура в дитсадку: час змін. Дошкільне виховання, 2013. № 8. С. 18-19.
4. Корнієнко С. Особливості культури здоров'я дітей дошкільного віку. Науковий вісник Ізмаїль-

ського державного гуманітарного університету. Серія «Педагогічні науки», 2018. Вип. 39. С. 45-51.

5. Пехарева С. В. Формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту, 2012. №1. С. 84-87.

6. Печка Л.Є. Ціннісне ставлення до здоров'я дітей: наступність у роботі закладу дошкільної освіти і початкової школи : монографія. Київ - Кременчук: Вид-во «NOVABOOK», 2021. 504 с.

7. Про затвердження Базового компонента дошкільної освіти (Державного стандарту дошкільної освіти) нова редакція. Наказ МОН України №33 від 12.01.2021. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf

8. Танасійчук Ю., Бойко Ю., Соколенко Л. Формування у дітей дошкільного віку прагнення до здорового способу життя. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/15088/1/FORMUVANNYA%20U%20DITEY%20DOSHKILNOHO%20VIKU%20PRAHNENNYA%20DO%20ZDOROVONOHO%20SPOSOBU%20ZhYTTYa.pdf>

9. Туманова В., Ляшенко В., Гнутов Є., Гнутова Н. Особливості формування здорового способу життя дітей дошкільного віку у ДНЗ. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/3521/1/V_Tymanova_OFZSJDDVDNZ_HI.pdf

10. Федорова М.А. Теоретичні основи формування ціннісного ставлення до власного здоров'я у дошкільників. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота», 2017. Випуск 2 (41). С. 253-256.