

Методичні рекомендації щодо організації роботи з формування у дітей ціннісного ставлення до здоров'я

Вимоги сучасності потребують переорієнтації змісту виховання підростаючого покоління, зміщення акцентів на створення умов для поступального, повноцінного, всебічного розвитку особистості. Для того, щоб навчити дітей жити, успішно діяти у світі, самовизначитися у ньому, необхідно сформувати у них, починаючи з дошкільного віку, ціннісне ставлення до себе, свого образу „Я”, одним із компонентів якого є „Я – здоровий”.

Проблему фізичного розвитку дітей дошкільного віку досліджують О.Л. Богініч, Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко, Л.А. Сварковська та ін. У працях І.І. Брехмана, О.Д. Дубогай, Р.З. Поташнюк та ін. значна увага приділяється питанням дотримання підростаючим поколінням здорового способу життя. Водночас залишається недостатньо вивченою проблема організації освітнього процесу з формування у старших дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я. Мета – розкрити деякі підходи до організації навчально-виховного процесу з формування у старших дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я, компетентності у фізичній, психічній і соціальній його сферах.

Педагогічний процес з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку передбачає розкриття істотних зв'язків і залежностей, які існують між станом здоров'я людини та її способом життя, рівнем знань про здоров'я, настроєм, стосунками з іншими людьми. Пріоритети в загальній системі роботи мають бути віддані навчально-виховній діяльності. **Основне її завдання** – розвиток у дітей усвідомлення **цінності здоров'я і здорового способу життя**, що сприяють становленню активної особистості. Дитина, у якої буде сформоване сприйняття власного здоров'я як особистісної цінності, намагатиметься свідомо коригувати свою поведінку щодо здорового існування. Тобто, буде бережно ставитися до власного здоров'я і здоров'я оточуючих; прагнути до адекватного сприйняття знань і навичок по його охороні, їх втіленню у повсякденне життя.

Для досягнення мети необхідно спрямувати освітній процес на виконання наступних завдань:

Систематизувати знання дітей про:

- 1) фізичну сферу здоров'я (будову тіла, функції органів тіла, засоби збереження здоров'я тощо);
- 2) психічну сферу здоров'я (почуття та емоції, керівництво ними);
- 3) соціальну сферу здоров'я (залежність стану здоров'я від умов життя; правила поведінки в суспільстві; негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я тощо).

Сформувати вміння (навички):

- у фізичній сфері здоров'я: самостійно піклуватися про власне здоров'я, орієнтуватися у показниках свого фізичного стану, використовувати знання про функції органів тіла в різних видах діяльності;
 - у психічній сфері здоров'я: зосереджуватися на приємних спогадах, використовувати їх для покращання настрою, контролювати негативні емоції;
 - у соціальній сфері здоров'я: оцінювати життєві ситуації, прогнозувати результати діяльності, наслідки поведінки, безконфліктно спілкуватися, піклуватися про хворих, з повагою ставитися до здорових.
- самостійного виконання оздоровчих процедур.

Розвинути установки до:

- * прояву позитивних емоцій у процесі здоров'я творчої діяльності;
- * дотримання здорового способу життя.

Одним із актуальних завдань у практиці роботи дошкільних навчальних закладів є забезпечення кваліфікованої допомоги у наданні дітям знань про основи здоров'я, виробленні навичок збереження, зміцнення і відновлення фізичного, психічного і соціального здоров'я дітей. Важлива місія у цій діяльності належить вихователям дошкільних навчальних закладів. Великий педагог В. Сухомлинський з цього приводу писав: „Я не боюся ще й ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили...”.

Навчально-виховний процес з формування у старших дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я педагогам доцільно **будувати на таких принципах:**

- науковості (усі відомості, що пропонуються дошкільникам, повинні ґрунтуватися на науковому фактичному матеріалі);
- доступності (наукова інформація має бути адаптована до сприймання дітьми дошкільного віку, логічно структурована);
- наочності (інформацію, що надається дітям, доцільно супроводжувати демонстрацією наочного матеріалу, проведенням дослідів, прикладами з життя дітей, літературних джерел, використанням художнього образного слова тощо);
- системності (нові знання повинні базуватися на загальних знаннях, які вже мають діти, сприяти формуванню в дошкільників уявлень і понять щодо фізичної, психічної та соціальної сфер здоров'я);
- урахування індивідуальних особливостей дітей (обов'язково враховувати індивідуальні можливості особистості);
- активності особистості (теоретичні знання доцільно закріплювати в практичній діяльності, створивши умови для самостійного пошуку дітьми фактичного матеріалу щодо формування складових здоров'я).

1. Для формування компетентності дітей у сфері фізичного здоров'я необхідно щоденно планувати і проводити освітню роботу, використовуючи

дидактичні ігри, посібники, художні та фольклорні твори, ілюстрації. Створювати умови для самостійного визначення дітьми **функцій органів тіла**, а саме: проводити досліди, експерименти, пропонувати для виконання проблемні завдання відповідно до теми, що вивчається. Під час виконання вихованцями гігієнічних і загартовувальних процедур, у ході сюжетно-рольових ігор „Сім'я”, „Дитячий садок”, „Лікарня”, „Перукарня” закріплювати назви органів тіла і правила догляду за ними. Необхідно спонукати дітей встановлювати зв'язок між станом окремих органів тіла і загальним самопочуттям, робити висновки щодо доцільності дотримання здоров'язберігаючого стилю поведінки.

Кожного місяця доцільно оновлювати комплекс вправ із **коригувальної гімнастики** та проводити її з дітьми з метою формування правильної постави, зміцнення стоп, м'язів тіла. Постійно спонукати дошкільників контролювати поставу в однолітків та рідних, пояснювати вплив постави на стан внутрішніх органів людини. У процесі спілкування доводити вихованцям доречність щоденного виконання фізичних вправ і дотримання рухового режиму, розкривати їх роль у розвитку організму дитини. Підтримувати бажання дошкільників організовувати рухливі ігри, придумувати власні загальнорозвивальні вправи. Спонукати слабоактивних дітей включатися в ігри, розваги.

Старших дошкільників слід привчати до самостійного виконання загартовувальних процедур (миття рук до ліктів, обтирання тіла вологою рукавичкою, ходіння босоніж тощо), пропонувати виконувати їх з членами родини. Під час щоденних прогулянок акцентувати увагу дітей на властивостях сонця, повітря і води, які сприяють підтримці здоров'я. Спонукати вихованців робити висновки щодо власних відчуттів після переходу з приміщення на подвір'я.

Постійно акцентувати увагу дошкільників на культурі споживання їжі. Давати їм поняття про доцільність дотримання режиму харчування. Пояснювати дітям значення окремих продуктів для зміцнення і збереження власного здоров'я. У старших дошкільників доцільно формувати елементарне уявлення про функціонування системи травлення. Необхідно навчати дітей правилам безпеки життєдіяльності, закріплюючи їхні знання у процесі моделювання життєвих ситуацій здоров'язберігаючого змісту. Постійно здійснювати медико-педагогічний контроль за станом фізичного здоров'я вихованців, повідомляти батьків про результати обстеження дітей.

2. Для формування компетентності дітей у сфері психічного здоров'я необхідно створити в групі атмосферу шанобливого ставлення до людини, яка вміє підтримувати на належному рівні власне здоров'я, а також піклується про здоров'я інших людей. Середовище, у якому перебувають діти, бажано максимально наблизити до домашньої обстановки. Проводити різноманітні заходи, що сприяють збереженню **психічного здоров'я дошкільників**. Організувати в групі куточок релаксації, домашньої іграшки тощо. Необхідно надавати дітям знання про емоції людини, розвивати вміння

контролювати власні негативні емоції, у повсякденному житті закріплювати правила ввічливої поведінки. Доцільно акцентувати увагу дітей на недопустимості некоректного ставлення до оточуючих. У процесі спілкування розвивати у вихованців здатність розрізняти почуття людей і відповідно на них реагувати. У ході сюжетно-рольових ігор „Сім'я”, „Дитячий садок”, „Поліклініка”, „Лікарня”, „Театр” моделювати життєві ситуації різної емоційної спрямованості.

Вихователь має з повагою ставитися до ініціатив, ідей, побажань дошкільників з питань формування знань про здоров'я, включати їхні пропозиції в подальшу навчально-виховну роботу. Дітей старшого дошкільного віку можна навчати з терпимістю ставитися до однолітків, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між поведінкою, стосунками з однолітками і станом здоров'я. Спонукаючи вихованців аналізувати конфлікти, що виникають, з метою подальшого їх запобігання. Педагог не повинен залишати поза увагою жодної з проблем, що виникають у дітей і вирішувати їх в індивідуальному порядку, доброзичливо і спокійно.

У роботі з дітьми із заниженою самооцінкою допомагати виділяти власні сильні якості, формувати позитивне ставлення до себе. Доцільно у повсякденну діяльність включати **бесіди** „Що тобі подобається в собі?”, **колективні завдання**: зробити „ланцюжки вмінь”, психогімнастику, проводити ігри та застосовувати метод Ш. Амонашвілі „відповідь на вушко” тощо. Також використовувати у роботі зі старшими дошкільниками комплекс психогігієнічних ігор, вправ, наприклад: „Назви своє ім'я” (вчити представляти себе колективу, називати своє ім'я), „Лагідні слова” (виховувати доброзичливе ставлення до людей), „Як пройшов сьогодні день?” (формувати вміння аналізувати події, робити висновки).

3. Для формування компетентності дітей у сфері соціального здоров'я необхідно пояснювати їм, що дотримуючись здорового способу життя, вони зможуть краще пристосуватися до умов навколишньої дійсності, легше навчатимуться у школі, сприймати нову інформацію, радіти спілкуванню з однолітками і дорослими. Вихователь має надавати дошкільникам можливість за власним бажанням повторювати, моделювати, аналізувати з товаришами ситуації, які сприяють формуванню соціального здоров'я. Бажано розробити ситуації за темами: „Етикет у житті людини”, „Я, сім'я і всі люди”, „Я і мої друзі” тощо.

Для збагачення досвіду діяльності в колективі і позитивного ставлення до однолітків, доцільно **впроваджувати види діяльності, які потребують співпраці вихованців**. Це сприятиме розвитку в дітей уміння надати допомогу, діяти, не заважаючи іншим, тактовно вказувати на недоліки, аналізувати власні дії та їх наслідки. Вихователям, у свою чергу, необхідно постійно демонструвати бажану поведінку. Дошкільники мають бачити, що педагог їх поважає, співпрацює з ними, шукає взаємоприйнятних рішень, висловлює емоції за допомогою слів. Така модель поведінки дорослого сприяє утворенню в групі атмосфери дружби та взаємодопомоги, а діти починають наслідувати поведінку вихователя. Доречно також моделювати

разом із дітьми проблемні ситуації, що стосуються формування соціального здоров'я. Роль дитини з негативною поведінкою інколи може взяти на себе вихователь. Таким чином педагог допоможе дітям зрозуміти недопустимість подібної поведінки.

Під час самостійної художньої діяльності бажано пропонувати дітям складати казки і створювати малюнки про те, що допомагає бути здоровим, про чуйність і байдужість, про звички, які зберігають, і які руйнують здоров'я, про дружбу тощо. Малюнки дітей доцільно присвячувати таким темам: “Мій лікар“, “Улюблений куточок природи”, “Я і моя сім'я”, “Моє рідне місто”, “Свято в нашій сім'ї” тощо.

Проводити роботу з формування в дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я необхідно у тісній **співпраці з батьками**. Запрошувати їх до участі в просвітницьких і оздоровчих заходах, що проводяться в дошкільному навчальному закладі: батьківських зборах, дискусіях, консультаціях, бесідах, практичних заняттях; Днях здоров'я, Днях відкритих дверей, туристичних походах, спортивних розвагах тощо.

Вищезазначені методичні рекомендації спрямовані на корекцію діяльності педагогів у процесі організації навчально-виховного процесу дошкільного навчального закладу в контексті формування у старших дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я. Вона характеризується толерантністю стосовно інших людей, зацікавленістю дошкільників інформацією щодо фізичної, психічної та соціальної сфер здоров'я, позитивним емоційним ставленням до виконання оздоровчих процедур, сформованим умінням мотивувати власні дії, спрямовані на оздоровлення організму, і бажанням їх виконувати, прагненням дотримуватися здоров'язберігаючої поведінки. Все це свідчить про доцільність проведення цілеспрямованої роботи з формування в дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я, починаючи з дошкільного віку.

Підготувала вихователь-методист

Г.Безділь