

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДОШКІЛЬНИКІВ У СІМ'Ї

Фоменко О. В., Краснова А. В.

На перших етапах формування здорового способу життя дитини важлива роль надається родині. Бо батьки – це перші вихователі для дитини, приклад та захист. Відношення до свого здоров'я у дитини залежить від того, як батьки відносяться до нього. В сім'ї формуються такі поняття як психічне та духовне здоров'я особистості, фізична активність, дотримання режиму дня, імунітет та ін. Завдання батьків полягає в тому, щоб використовуючи ресурси молодого організму та залучення дитини до загартовування та відповідального відношення до власного здоров'я як до найвищої цінності.

Вивченню питань щодо формування уявлень у дітей дошкільного віку про здоровий спосіб життя присвячені дослідження А. Бодалєва, А. Венгера, В. Давидова, М. Лісіна, В. Сластьоніна, Є. Смирнової. П. Виноградов, Б. Єрасов, О. Мільштейн, В. Пономарчук, В. Столяров та ін. розглядають здоровий спосіб життя як соціальну проблему, складову частину життя суспільства.

У Законі України «Про дошкільну освіту» розділ 1 ст. 7 визначені пріоритетні завдання дошкільної освіти: Збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини» [3].

В концепції дошкільної освіти чітко виділена головна спрямованість освітньо-виховного процесу на «Я» дитини, на формування позиції створення свого здоров'я. Через відкриття власного «Я» дошкільник виділяє себе із оточуючого світу, вивчає простір власного «Я», що спонукає дітей прагнути до самозбереження та саморозвитку [5].

У Базовому компоненті дошкільної освіти, редакція 2012 року, у змісті освітньої лінії «Особистість дитини» йдеться про необхідність формування

у дитини усвідомленого ставлення до здоров'я як до цінності, його значення для повноцінної життєдіяльності, необхідність оволодіння елементарними знаннями про основні чинники збереження здоров'я [1].

Важливим завданням батьків є виховання здорової повноцінної дитини. Саме вони в першу чергу піклуються про здоров'я та гарний настрій дитини, починаючи з її народження. Хто з батьків не мріє, щоб його дитина виросла найрозумнішою, найвродливішою, найсильнішою, найдобрішою, хто не сподівається, що люди поважатимуть сина чи дочку за працьовитість і знання справи, за вихованість. Одним словом ми мріємо про всебічну досконалість наших дітей. Всебічний і гармонійний розвиток дитини – наш ідеал. Крім того усі батьки прагнуть, щоб їх діти виросли здоровими і були щасливими [4].

Здоров'я дитини насамперед залежить від стану психіки. Пригнічена психіка позбавляє дитину душевного комфорту, викликає тривожність, занепокоєння, страх, тощо. Постостерігайте за стосунками дорослих і дітей і побачите, що дорослі без кінця висловлюють незадоволення дітьми з різних причин, намагаються керувати дитиною, підкоряти своїй волі, бажанням. Такий спосіб спілкування викликає протест дітей, який виражається в капризах, плаксивості, впертості. Емоційно-вольова сфера перебуває в напруженні. Пригнічений малюк частіше хворіє [2].

Формуючи здоровий спосіб життя дитини, сім'я повинна прищепити дитині такі основні знання, вміння і потреби:

- знання правил особистої гігієни, гігієни приміщень, одягу, взуття та ін.;
- потреба суворо дотримуватися режиму дня;
- вміння аналізувати небезпечні ситуації, прогнозувати наслідки і знаходити вихід з них;
- вміння взаємодіяти з навколишнім середовищем, розуміти, при яких умовах середовище проживання (будинок, клас, вулиця, дорога, ліс) безпечно для життя;

Батькам необхідно знати критерії ефективності виховання здорового способу життя:

- позитивна динаміка фізичного стану вашої дитини;
- зниження захворюваності;
- формування у дитини вмінь вибудовувати відносини з однолітками, батьками та іншими людьми;
- зниження рівня тривожності і агресивності [6].

Отже, спираючись на усе вищезазначене, ми можемо прийти до висновку, що сім'я – це важливе середовище для формування здорового способу життя дитини, бо в родині дитина отримує ті навички, які допоможуть їй вирости здоровою та щасливою людиною.

Список використаних джерел

1. Базовий компонент дошкільної освіти (нова ред.). Київ, 2012.
2. Байер К. Здоровий образ життя. Москва : Мир, 1999. 356 с.
3. Закон України «Про дошкільну освіту» від 05.12.2012. : веб-сайт. URL : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/> (дата звернення 05. 03. 2019).
4. Іванівський С. В. Формування культури дітей в сім'ї. Полтава, 2007. 48 с.
5. Концепція розвитку дошкільної освіти на 2010-2016 роки. : веб-сайт. URL : <http://www.nv-имс.eduikit.zt.ua/> (дата звернення 05. 03. 2019).
6. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя. *Все для детского сада*. веб-сайт. URL: <http://ditsad.com.ua/konsultac/info-d0/konsultac2688.html> (дата звернення 05. 03. 2019).