

Міністерство освіти і науки України
Департамент науки і освіти
Харківської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
Хмельницька гуманітарно-педагогічна академія
Кафедра педагогіки
Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

**ПРОБЛЕМИ САМОРОЗВИТКУ
ТА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ
В УМОВАХ МОДЕРНІЗАЦІЇ
ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної конференції
22 листопада 2017 року

Харків
2017

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Воронцова І. А., Сапелкіна К. В., Влащенко С. В.

Успішність будь-якої держави значною мірою залежить від здоров'я її населення. Важко очікувати політичного, економічного й будь-якого іншого зростання та стабільності в державі, де люди мало живуть і часто хворіють. Світове співтовариство розглядає здоров'я нації як показник цивілізованості держави.

Аналізуючи фактори, що впливають на стан людини, можна виділити дві основні групи: чинники, що не залежать або мало залежать від людини, та чинники, які напряду пов'язані з життям громадян. Із останніх факторів головне місце займає здоровий спосіб життя.

Отже, метою дослідження є теоретичний огляд проблеми формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку.

Зазначимо, що здоровий спосіб життя можна схарактеризувати як цілеспрямовану діяльність на збереження й укріплення власного здоров'я. Саме такий підхід забезпечує продуктивно успішні результати діяльності в контексті здоров'я.

Відтак закономірно, що здоров'я нації значною мірою визначається здоров'ям її майбутнього – дітей і молоді. Фахівці вважають, що близько 75 % хвороб у дорослих є наслідком умов життя у дитячі та юнацькі роки. Проте слід пам'ятати, що важливим аспектом здоров'я дитини є також повне відторгнення шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю тощо).

Зауважимо, що з народженням дитини її основними вчителями і наставниками стають батьки. Саме в цей час закладаються підвалини у ставленні дитини до оточуючого її світу, в якому, крім позитивних факторів, існує багато негативних. Завдання батьків – закласти основу сприйняття навколишнього середовища, яке стане своєрідним фільтром в оцінці подій, що відбуваються у житті. У дошкільному віці батьки для дитини мають найвищий рівень довіри і сприймають їхні слова як істину. Але батьки повинні виявити максимум зусиль, щоб зберегти цю довіру якнайдовше, бо, наприклад, розповідь про шкоду паління з цигаркою у роті може повністю позбавити довіри дитини. Звичайно, що батьки повинні ставитися до цього з особливою увагою. Мало хто з них бажає своїм дітям поганого в житті, особливо проблем зі здоров'ям, проте не всі можуть критично оцінити свої дії.

Важливим фактором є генетична складова успішності дитини. Нехтування батьками елементарних норм здорового способу життя призводить до генетично непередбачуваних наслідків у дитини. За даними ВОЗ, 60 % розумово відсталих дітей народжується в сім'ях алкоголіків. А вивчення дитячих церебральних паралічів дало змогу встановити факт зловживання алкоголем одним чи обома батьками у 100 % випадків. Значний негативний вплив на успішність дитини має паління, особливо в період вагітності її матері.

Виховання стає набагато успішнішим, коли батьки самі дотримуються здорового способу життя: не палять і не зловживають алкоголем, ведуть активне життя, займаються спортом. У таких сім'ях діти швидко засвоюють ази здорового способу життя, починають копіювати стиль існування батьків. У ранньому віці для дітей навіть неважливо, добре вони роблять чи ні, головне, що вони наслідують батьків. Саме при такому контакті дії батьків повинні супроводжуватися розповідями про погані звички, про шкоду, яку вони можуть завдати своєму здоров'ю. Таке спілкування закладає основи для подальшого формування ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя.

Наступний етап у житті дитини – це вступ до дошкільного навчального закладу. Із цього часу дитина знаходиться у колективі однолітків, які відрізняються один від одного, мають свої звички, що також сформувалися у сім'ї. Для нього це нове середовище, у якому слід проводити відповідний час. У цей період для батьків дуже важливим є продовження тісного контакту з малюком. Крім того, слід уважно вислуховувати ті проблеми, з якими він стикається у садочку. Дуже важливо разом із дитиною розглядати питання, які можна назвати як «що добре, а що погано».

Якщо батьки після приходу дитини до садка вважають, що тепер все зробить заклад, то вони помиляються. Вихователь не може кожній дитині приділити достатньо уваги, тому виховання здійснюється під час спілкування малечі між собою. Тож якщо вдома батьки змогли сформувати у дитини відповідні погляди і продовжують із нею постійно спілкуватися, то можна сподіватися, що відповідний «запобіжник» встановлено. І тоді не на вашу дитину будуть впливати негативно, а ваша дитина стане розповсюджувати позитивні погляди серед однолітків.

Отже, найголовніше, на наш погляд, те, що не слід чекати від дитини занадто багато. Можна вважати успіхом, коли вона не підпадає під чийсь негативний вплив, а позитив, який ви спромоглися їй дати, у подальшому стане міцним фундаментом для закладання морально-етичних норм і формування підходів до здорового способу життя.