

Вплив родинного осередку на формування фізично здорової дитини

*Злотницька Юлія, студентка 4 курсу
Педагогічного інституту ДВНЗ
«Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника»
Науковий керівник: **Борин
Г.В.**, канд. пед. наук, доцент
ДВНЗ «Прикарпатський національний
університет імені Василя Стефаника»
Івано-Франківськ, Україна*

У статті висвітлено низку дидактичних чинників які впливають на формування навичок здорового способу життя дітей дошкільного віку в умовах сім'ї засобами гри. Проаналізовано роль особистого впливу батьків та педагогів ДНЗ на збереження і зміцнення здоров'я вихованців.

Ключові слова: здоров'язберігаючі технології, діти дошкільного віку, здоровий спосіб життя.

The influence of family center on the physical healthy child upbringing

Some didactic factors which influence on the positive motives of healthy way of life forming in the family conditions with the help of game are researched in the article. The role of parents personal influence on the forming of positive motivation for child's health preservation and fortify is analyzed.

Key words: quick games, health preserved technologies, parents of preschool age children.

Проблеми збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку залишаються пріоритетними в сучасному суспільстві. Успішне розв'язання питань фізичної підготовленості вихованців є ґрунтовною базою для формування оптимального стану здоров'я дитини, досягнення рівня фізичного розвитку задля подальшого ефективного навчання і працездатності у майбутній професійній сфері. В ігровій діяльності, як провідній у вихованні й навчанні дітей дошкільного віку фізичні навантаження творять основу активності дитини.

Про необхідність формування в дітей позитивної мотивації на здоровий спосіб життя зазначено у низці офіційних документів та програм. Так, зокрема в Конвенції про права дитини (1990р.) великого значення надається здоров'ю молодого покоління як вирішальному чинникові виживання людства. У програмі «Я у світі» [2] проблеми охорони та зміцнення здоров'я дитини визначено як найголовніші чинники повноцінного розвитку дошкільнят. Йдеться про те, що дитина має набути елементарних уявлень про залежність стану здоров'я від способу життя.

Подальше вирішення означеної проблеми полягає у розв'язанні низки актуальних завдань фізичного виховання. Безумовно, одним із найдавніших методів передачі певних знань та вмінь дітям є гра й ігрова діяльність.

Універсальність гри обумовлена доступністю правил, простотою їх засвоєння, відсутністю вікових, статевих, фізичних, релігійних, етнічних обмежень.

Аналіз наукових робіт і досліджень відомих вчених, вивчення і узагальнення передового педагогічного досвіду педагогів свідчать про те, що останнім часом мають місце негативні тенденції розвитку ігрової діяльності дітей в родинях. Сутність їх полягає в наступному: в сімейному вихованні гру як необхідну умову повноцінного розвитку дитини майже не використовують; ігри сучасних дітей стають все менш змістовними, однотипними і не сприяють зміцненню їх фізичного здоров'я.

Метою статті передбачено окреслити низку дидактичних чинників які впливають на формування навичок здорового способу життя дітей дошкільного віку в умовах сім'ї засобами гри; проаналізувати роль особистого впливу батьків та педагогів ДНЗ в сенсі збереження і зміцнення здоров'я вихованців.

Відомо що основи фізичного здоров'я закладаються в дошкільному дитинстві. Свого часу Н. Аксаріна актуалізувала питання позитивного впливу рухової активності малюка та інтенсивний фізичний і розумовий розвиток. Відтак фізичне виховання дітей охоплює наступні завдання: охорону і зміцнення здоров'я дитини, нормальне функціонування всіх органів і систем організму; забезпечення своєчасного та повноцінного фізичного розвитку; розвиток руху; забезпечення активного врівноваженого стану дитини; виховання культурно-гігієнічних навичок [1]. С. Русова зазначила: «Інстинкт руху цілком правильний для кожної здорової дитини; коли дитина не спить, вона небезперемінно рухається... І тут з перших днів треба дати дитині повну самостійність рухів» [6].

Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей. Підкреслюючи універсальність цього засобу виховання, А. Макаренко писав: «Гра має важливе значення в житті дитини, має те саме значення, яке в дорослого має діяльність, робота, служба. Яка дитина в грі, такою з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча відбувається насамперед у грі» [3].

Провідна роль щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей належить першим вихователям дитини – її батькам, сім'ї. З-поміж соціальних інститутів, які впливають на розвиток особистості, їй відведено особливу роль. Спираючись на дані американських дослідників, М. Сметанський наголошує, що її внесок становить близько 88%. Вплив соціальних інститутів дорівнює лише 3%. У зв'язку з цим кожен, хто береться за вирішення виховних проблем, змушений рахуватися з роллю сім'ї у становленні особистості, шукати шляхи, форми і методи ефективного використання її виховного потенціалу [7]. Доречно буде з метою актуалізації виховного впливу сім'ї пригадати загальновідомі слова А. Макаренка: «Ваша власна поведінка, – стверджував він, – вирішальна річ. Не думайте, що ви виховуєте її тоді, коли ви з нею розмовляєте або повчаєте її, або наказуєте її. Ви виховуєте її в кожний момент вашого життя ... Батьківська вимога до себе, батьківська пошана до своєї сім'ї, батьківський контроль над своїм кроком – ось перший і найголовніший метод виховання» [3, 265].

Отже, спосіб життя родини, рівень педагогічної культури батьків вихованців, особистий приклад кожного члена сім'ї – є основними чинниками формування здорового способу життя саме з дошкільного віку, адже «... виховати дитину правильно ... набагато легше, ніж перевиховати» [3, 265].

Згідно досліджень вчених, загальновідомими є наступні основні напрями оздоровлення дітей: лікувальний (фітотівальня, масаж), профілактичний (дихальна, коригуюча, профілактична гімнастика), фізкультурний (ритмічна гімнастика, танцювальні вправи, рухливі ігри) [8]. Адже для того, щоб дитина повноцінно розвивалась, батькам необхідно створювати валеологічно обумовлені умови життєдіяльності, підтримувати порядок та гігієну в помешканні, годувати дітей екологічно чистими, багатими на білки, вітаміни, мінеральні речовини відповідним чином приготованими продуктами; одягати дитину так, щоб вона почувала себе в одязі вільно, не переохолоджувалась і не перегрівалась; регулярно купати, загартовувати, робити масаж; більше часу проводити на свіжому повітрі, розминати її м'язи з допомогою простих вправ. Варто більше гратись з дитиною, спілкуватись (при цьому слід враховувати роль позитивних емоцій які впливають на психічний, розумовий та фізіологічний розвиток дитини), творчо підходити до формування основ здорового способу життя. Тому правильна організація фізичного виховання дитини в умовах сім'ї є необхідною умовою повноцінного виховання та розвитку дитини дошкільного віку.

Так, задля зміцнення імунної системи дітей вихователям ДНЗ варто радити батькам застосовувати різні види лікувально-профілактичного масажу (масаж стопи, точковий, пляшковий, щіточковий, прийоми самомасажу). Наприклад, дитині пропонують пограти гру «Молоточок». Масаж виконується пластиковими пляшками, в яких налито трохи води. Мати (батько) та дитина легенько вдаряють одне одного такими інструментами, промовляючи слова: «Що робили ручки? – Стук, стук, стук». Пізніше обмінюються ролями.

Вправи для розвитку дрібної моторики рук подобаються і молодшим, і старшим дітям. Вони із задоволенням стискають у кулаку пористі губки, гумові кільця для розвитку мускулатури, перемотують, змагаючись на швидкість, клубочки кольорових ниток, зв'язують і розв'язують вузлики на кольорових шнурах тощо.

Варто залучати дітей до спеціальних дихальних вправ. Систематичне їх виконання зміцнює м'язи живота, покращує перистальтику, кровообіг, активізує серцеву діяльність. Ігри «М'яч надувся і луснув», «Вітерець і вітер» ефективно допомагають відновити розумову та фізичну працездатність, позбутися застудних і застійних процесів у легенях.

Правильно підібрані рухливі ігри позитивно впливають на розвиток організму дошкільників, зміцнюють серцево-судинну, дихальну та інші системи організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. За допомогою ігор у дошкільнят закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги та ін.). Швидка зміна обставин під час гри привчає дитину користуватися своїми рухами відповідно до тієї або іншої ситуації. Все це позитивно впливає на вдосконалення рухових навичок. Цінність рухливих ігор полягає також у тому, що вони сприяють розвитку у дітей таких важливих фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість тощо.

Отож, повноцінна життєдіяльність організму, гарне самопочуття які забезпечує гра є запорукою досягнення дитиною подальших успіхів у навчанні та праці. Дорослі – вихователі та батьки – повинні ініціювати виховання у дітей адекватних реакцій на турботу про своє здоров'я.

Список використаної літератури:

1. Аскаріна Н. М. Воспитание детей раннего возраста. – 3-е изд. испр. и доп. – М.: Медицина, 1977. – 304с.
2. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» / Наук. кер. та заг. ред. О. Л. Кононко. – 3-тє вид., випр. – К.: Світич, 2009. – 430с.
3. Макаренко А. С. Твори. – К., 1954. – Т.4. – 366 с.
4. Проскура О. В., Шибицька Л. О. Як учити найменших. – К.: Рад. школа, 1982, – 86с.
5. Ровний А. С. Загальні механізми управління рухами людини //Теорія і практика фізичного виховання. – Науково-методичний журнал. – 2004. – № 3. – Донецьк: ДонНУ. – С. 27 – 35.
6. Русова С. Ф. Теорія і практика дошкільного виховання. – Львів –Краків – Париж: Просвіта, 1993. – 127 с.
7. Сметанський М., А. С. Макаренко та В. О. Сухомлинський про сімейне виховання / Рідна школа, № 5, – 2003. – С. 12.