

начинать следует с 10 минутной тщательной разминки, прорабатывая все возможные варианты движения голеностопными суставами, потом переходить к выполнению основных упражнений; особое внимание надо уделять мимическим мышцам, гримасничать, громко читать, утрированно артикулируя, не допустить спазмирования мышц лица и шеи; желательно заниматься возле опоры или вблизи нее, обязательно давать возможность во время умно передохнуть, поменяв исходное положение, но продолжать двигаться в любом из них!

**ВЫВОД.** Проведенный эксперимент подтверждает эффективность предложенных мероприятий физической реабилитации, как профилактики и коррекцию соматических нарушений при БП. Укрепление мышечного корсета по периметру тела, и чередованием с упражнениями растягивающего характера поддерживают симметрии правой и левой стороны тела, и сохраняют вертикальное положение позвоночника во время ходьбы. В обеих группах наблюдался прирост по всем показателям, но только в экспериментальной группе эти изменения статистически достоверны.

**ДАЛЬНЕЙШИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ** предполагается провести в направлении изучения других возможностей и средств физической реабилитации для общей профилактики кинезиологических нарушений у больных паркинсонизмом.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Белова А.Н. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации. Руководство для врачей и научных работников / А.Н. Белова, О.Н. Шепетова. – М. : «Антидор», 2002. – 439 с.
2. Виничук С.М. Поиск новых подходов в лечении паркинсонизма / С.М. Виничук, М.М. Прокопів, Т.М. Черненко // Укр. Неврологический журнал. – 2010. – №1 (14). – С. 8-19.
3. Витензон А.С. Искусственная коррекция движений при патологической ходьбе / А.С. Витензон, Е.М. Миронов, К.А. Петрушанская, А.А. Скоблин. – М. : Зеркало, 1999. – 503 с.
4. Демиденко Т.Д. Основы реабилитации неврологических больных / Т.Д. Демиденко, Н.Г. Ермакова. СПб. : ООО «Издательство ФОЛИАНТ», 2004. – 304 с.
5. Кадыкова А.С. Реабилитация неврологических больных / А.С. Кадыков, Л.А. Черникова, Н.В. Шахпаронова. – М. : МЕДпресс-информ, 2008. – 560 с.
6. A.N. Belova. Neurorehabilitation / A.N. Belova. – М. : Antidor, 2002. – 568 p.
7. Sandomirskiy M.E. Psychosomatics and body psychotherapy: A Practical Guide / M.E. Sandomirskiy. – М. : Independent firm "Class", 2005. – 592 p.
8. Okamoto, Fundamentals fizichnoi reabilitatsii / Geri Okamoto. – Lviv: Galickogo vidavnicha spilka, 2002. – 294 p.

**Замрозевич-Шадрина С. Р.**

**Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника м. Івано-Франківськ**

#### **ПОГЛЯДИ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

*Автор статті розглядає основні причини погіршення здоров'я дітей та шляхи формування навичок дотримання здорового способу життя дітей в сучасних закладах освіти.*

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, дошкільний вік.

**Замрозевич-Шадрина С. Р. Взгляды на формирование здорового образа жизни в современных образовательных учреждениях.** Автор статьи рассматривает основные причины ухудшения здоровья детей и пути формирования здорового образа жизни детей в современных образовательных учреждениях.

**Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, дошкольный возраст.

**Zamrozevuch-Shadrina S.R.Views of formation of healthy life-style In modern educational establishments.** The author of the article examines basic causes of children health deterioration and ways of formation of skills of children's following a healthy life-style in modern educational establishments. The article examines an issue of formation of a healthy life-style of preschool children. Great attention is paid to the issues of preparation of children who get ready to enter a school where physical exercises take a considerable place. In this case, natural peculiarities of a child's organism are taken into consideration. The author emphasizes the use of proper physical load that contributes to general health improvement of children and stimulates their cognitive, intellectual activity. The article makes actual the issues of formation of children's habit to do everyday physical exercises. Physical culture is aimed at the development of skills and abilities to do physical exercises by the rising generation independently and at preservation of health. Only such cooperation of teachers with parents, health protection authorities can give to children the grounding of provident treatment towards own health as well as health of other people, to facilitate the establishment of a healthy life-style. Thus, we may say that the core of modern education, the matter of all pedagogical practice is children's health improvement. Starting with childhood it is necessary to form skills of a healthy life-style, then taking care of own health as the main value will become a usual behavior pattern of a rising generation.

**Key words:** health, healthy life-style, preschool children.

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві проблема здоров'я та здорового способу життя дітей особливо актуальна. Навчально-виховні заклади висувають до дітей такі вимоги і завдання, з якими впоратися можуть лише здорові діти. В останні роки спостерігається зниження рівня фізичного розвитку і погіршення здоров'я дітей, що призводить до зростання кількості хронічних захворювань, де прогресують наступні: ГРВІ: (51%), вади зору (33%), щитовидної залози (31%), ортопедичні (28%), захворювання печінки та шлунково-кишкового тракту (25%), вади мовлення (23%), алергічні (21%), астма (21%). Зростає кількість дітей, зарахованих до 3-ї групи здоров'я (48%) [3].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У контексті піднятої проблеми сьогодні заслуговують на увагу

дослідження сучасних вчених А.М.Богущ, Н.Ф. Денисенко, Л.В. Калуська, Л.Д. Мельник, В.О. Музирова, В. О. Серебряна, Т.Є. Федорченко, В.Н. Шавровська, Л.Г. Шевцова, які приділяють увагу таким аспектам вирішення даної проблеми як: формування усвідомленої необхідності здорового способу життя; валеологічне виховання; зміцнення здоров'я дитини шляхом фітопрофілактики та раціонального харчування; екологічна безпека дитини; формування фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я; засоби оздоровлення; психологічний мікроклімат; звернення до етнопедагогіки.

**Мета статті** - розглянути основні причини погіршення здоров'я дітей та шляхи формування навичок дотримання здорового способу життя дітей в сучасних закладах освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Стаття 24 «Конвенції про права дитини» вказує на те, що держави-сторони визнають право дитини на користування найбільш досконалими послугами системи здоров'я та засобами лікування хвороб і відновлення здоров'я; домагаються повного здійснення цього права. Слід відзначити, що вище згадані проблеми в Україні актуалізуються в основних концептуальних положеннях нормативно-правових документів освітньої галузі. Конституція України визначає життя і здоров'я людини найвищими соціальними цінностями. Держава зобов'язана ефективно вирішувати завдання формування здорового покоління, від чого залежить соціально-економічний розвиток країни та суспільства. Національна доктрина розвитку України визначає пріоритетним завданням системи освіти виховання дитини в душі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності [5].

Із введенням в дію Законів України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства» не тільки створено правове підґрунтя для функціонування системи дошкільної освіти, а й забезпечено стабілізацію мережі дошкільних навчальних закладів. У державних програмах виховання дітей дошкільного віку «Українське дошкілля», «Соняшник» та «Впевнений старт» та Базовому компоненті дошкільної освіти окреслені питання здоров'я та здорового способу життя. У Концепції неперервної валеологічної освіти в Україні дошкільну ланку визначено першим важливим етапом неперервної валеологічної освіти людини [3]. У розділі 3 Концепції «Зміст і структура валеологічної освіти» окреслені завдання валеологічної освіти у дошкільлі. У контексті піднятої проблеми сьогодні заслуговують на увагу авторські програми Л.В. Калуської «Здоров'я дитини в садку і родині», Н.В. Денисенко, В.О. Музирова, Л.Г. Шевцової «Малюк - здоров'ятко», розроблені для вирішення проблем здоров'я і здорового способу життя дітей дошкільного віку [2; 4]. Не можуть залишитись поза увагою провідні ідеї авторської програми освіти дітей перед шкільного і молодшого шкільного віку Т.Є. Федорченко. Програма «Рання профілактика негативних проявів у поведінці дітей» актуалізує пошук методів формування здорового способу життя як засобу профілактики негативних проявів у поведінці дітей [9]. Г.О. Сіліна у своїх дослідженнях розкриває проблеми збереження і зміцнення психічного та соціального здоров'я школярів у навчально-виховному процесі початкової школи, вказує на ефективність комплексної роботи вчителя початкових класів, психолога та батьків [8, с. 189-192].

Як бачимо, державні документи та авторські програми налаштовують педагогів ще з дошкільного віку формувати у дітей валеологічний світогляд, поведінку та мислення. Дитина ще до вступу в школу повинна володіти певним арсеналом знань щодо ведення ЗСЖ, бо втрачений час повернути в майбутнє неможливо. Адже стан здоров'я особистості є наслідком розвитку інтелекту і закладених у дитинстві батьками, вихователями та вчителями моделей поведінки щодо зміцнення здоров'я. Відомо, що основними шляхами здоров'язбереження та формування ЗСЖ дітей є розвиток валеологічної освіти, оптимізація навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, заняття фізичною культурою. На сьогоднішній день, за дослідженням вчених, інтерес до занять руховою активністю знизився (Е. С.Вільчовський (2011) Л. П. Загородня (2011), О. Д. Дубогай (2005), А. В. Презлята (2013)). З віком людина усвідомлює справжню ціну свого здоров'я і коли втрачає його, то розуміє це. Дітей, звичайно, не хвилює проблема збереження власного здоров'я, так як вони не достатньо розуміють його цінність. Цим питанням завжди займалися сім'я, навчальні заклади, позашкільні установи. А тому вчителі, вихователі, батьки повинні наголошувати дітям для чого та чому потрібно берегти власне здоров'я та залучати їх до його збереження. На жаль, за останні роки за дослідженням сучасних вчених (Г. В. Беленька (2006), О. Л. Богініч (2006), М.А. Машовець (2006), О. Д. Дубогай (2005), діти не зміцнюють, не здобувають здоров'я, а навпаки, втрачають його. Збільшення обсягу навчального матеріалу, комп'ютеризація освітнього процесу сприяє гіподинамії вихованців, зменшує їхню рухову активність. Не можна ігнорувати спортивно-оздоровчими заняттями у режимі навчального дня, а також передбаченими за загальним розкладом. У наш час є недопустима заміна занять фізичними вправами іншими інтелектуально спрямованими освітніми заняттями (комп'ютерні ігри, іноземна мова), а також самостійною руховою діяльністю, яка є часто некеруваною, спонтанною.

У роботі з дошкільниками, які готуються вступати до школи, значне місце мають посідати заняття фізичними вправами, які повинні забезпечувати природну потребу дитячого організму в рухах, а також підготувати його до навчальних занять у статичному положенні, яке є пріоритетним в умовах сучасних шкіл. З цією метою повинні використовуватись оптимальні фізичні навантаження, що сприяють загальному оздоровленню дітей і стимулюють їхню пізнавальну, інтелектуальну активність. Сьогодні на якісно новому рівні повинні проводитись щоденні фізкультхвилинки на заняттях; динамічні паузи в перервах; фізичні вправи під час прогулянок (рухливі ігри, спортивні ігри, вправи та ігри-забави, вправи з окремих основних рухів тощо); фіззаняття у приміщенні та на свіжому повітрі; фізкультурні свята і розваги у природних умовах раз на тиждень; дитячий туризм, наприклад, піші прогулянки-походи за межі навчально-виховного закладу.

На нашу думку, в наш час, педагоги дошкільних навчальних закладів повинні приділяти увагу питанням формування звички до щоденних занять фізичними вправами. У групі впродовж дня слід підтримувати оптимальний руховий режим, який включає проведення ранкової гімнастики, заняття з фізичного виховання, фізкультурні комплекси під час прогулянки, рухливі ігри, дні здоров'я, фізкультхвилинки, загартовуючі процедури. При цьому добирати цікаві для дітей засоби, сюжетно-ігровий матеріал, саморобний дрібний спортивний інвентар. Слід пам'ятати, що під час рухової активності мають врахуватись стан здоров'я, рівень фізичного розвитку та стан фізичної підготовленості дітей, їх інтерес і самопочуття. Разом з цим така діяльність дасть певні результати, коли буде налагоджена співпраця дошкільного навчального закладу з родинним вихованням під постійним медико-педагогічним контролем. Оскільки, здоров'я та фізичне виховання нерозривно

пов'язані між собою, то основним принципом процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку має бути принцип оздоровчої спрямованості, реалізація якого передбачає зміцнення їх здоров'я, чи хоча б впровадження такої системи педагогічного впливу, яка б не завдавала шкоди. Відомо, що важливе місце у сучасному навчальному процесі з фізичного виховання належить ідеї особистісно орієнтованої освіти, яка базується на врахуванні вікових, індивідуальних і статевих особливостях. Це значить, що педагоги повинні враховувати вікові та статеві особливості дітей, індивідуальний рівень їх фізичного розвитку. Для покращення фізичної підготовленості, здоров'я особистості, підвищення інтересу до занять фізичною культурою сьогодні створюються всі умови для гармонійного фізичного розвитку дітей, широко застосовуються принципи особистісно орієнтованого підходу. Під час занять руховою активністю створюється атмосфера самоствердження, зацікавленості кожного дошкільника, заохочення до виконання вправ без остраху виконати її неправильно чи помилитися, широко використовується індивідуальний підхід. Сьогодні діяльність дітей у закладах освіти оцінюється за процесом власних досягнень, а не тільки кінцевим результатом.

В умовах сучасної школи, куди дитина поступає після дошкільного навчального закладу, фізична культура спрямовується на вироблення у школярів навичок і вмінь самостійно займатися фізичними вправами та дотримуватись ЗСЖ, врахування найсприятливіших вікових й анатомо-фізіологічних періодів розвитку й оздоровлення організму учнів, розкриття значень занять фізичними вправами для здоров'я учнів, ознайомлення із способами контролю за власним здоров'ям, засобами та методами оздоровлення. Тому в дошкільному навчальному закладі вихователі у співпраці з батьківською громадськістю, службами охорони здоров'я мали б привити елементарні навички самостійної рухової діяльності. Адже в школі під час уроків фізичної культури широко використовують групові форми організації діяльності школярів, де основні завдання ставляться перед певними групами учнів, які формуються за ступенем підготовленості до виконання фізичних навантажень, що сприяє оптимізації навчального процесу. Велика увага при цьому приділяється групам, де займаються школярі з ослабленим здоров'ям. У кожній такій групі є старший, який консультує дітей і допомагає їм [1; 6].

Наші спостереження засвідчують, що така цілеспрямована робота з використанням групового організаційного методу сприяє формуванню навичок самостійних занять, а також згуртовує групу, формує навички колективізму, взаємодії. Вище названі методичні прийоми, на нашу думку, можуть використовуватись під час занять з дітьми старшої дошкільної групи, які незабаром ввійдуть в учнівський колектив. Отже, виходячи з вище висвітленого, сьогодні актуалізується проблема тісної співпраці членів педагогічних колективів шкіл та ДНЗ, а також батьківського комітету. Для виховання навичок і вмінь ЗСЖ дітей у навчально-виховному процесі доцільним є проведення спільних оздоровчих заходів: родинно- та військово-спортивних змагань, свят, спартакіад, туристично-краєзнавчих походів, днів здоров'я, дидактичних ігор валеологічного характеру, презентацій посібників для батьків з валеології.

Наукові дослідження та наші спостереження засвідчують, що формуванню свідомого ставлення дітей до власного здоров'я сприяють зустрічі з цікавими людьми, які ведуть здоровий спосіб життя, лікарями, спортсменами. Разом з цим, у контексті піднятої проблеми педагогічним колективам варто валеологізувати зміст навчальних програм, підвищувати валеологічну грамотність з опорою на міжпредметні зв'язки, впроваджувати в систему освіти здоров'язберігаючі технології, вдосконалювати педагогічну майстерність, оздоровчо-спортивну базу навчальних закладів, а також методику і зміст роботи з формування ЗСЖ. При цьому значну увагу приділити збільшенню кількості занять руховою активністю, використовувати динамічні хвилини на заняттях та уроках, формувати здорове середовище та сприятливі умови, утверджувати позитивні відносини між керівництвом, педагогами, вихованцями та батьками співпрацювати з ними.

На жаль, в багатьох ДНЗ та школах, як засвідчують наукові дослідження (Е.Г. Булич (2000), А.В. Магльований (2012), В.М. Оржеховська (2009), А.В. Презлята (2013)), заходи з валеологічного виховання здебільшого проводяться безсистемно та епізодично; недостатньо чи взагалі немає наочного матеріалу; деякі педагоги мають недостатні знання з валеології, фізіології та вікової психології здорової дитини; на заняттях з валеології переважає репродуктивний метод навчання; нерегулярно проводяться або відсутні загартовувальні процедури; спостерігається недостатність переконань вихованців у потребі бережливого ставлення як до власного здоров'я, так і здоров'я інших людей; має місце атмосфера негативних взаємин між дітьми в групі чи класі, що впливає на їхнє соціальне та психічне здоров'я. В багатьох сім'ях і ДНЗ існує проблема організації правильного та здорового харчування. Часто батьки не дотримуються режиму дня, нехтують руховою активністю, засобами загартування, тому немає стійкої мотивації щодо формування здорового способу життя [7].

**ВИСНОВКИ.** Отже, можемо зазначити, що стрижнем сучасної освіти, змістом усієї педагогічної практики є зміцнення здоров'я дітей. Починаючи з дитячого віку необхідно формувати навички здорового способу життя, тоді турбота про власне здоров'я як основну цінність стане звичною формою поведінки підростаючого покоління.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Березин И. П. Школа здоровья [Текст] / И. П. Березин, Ю. В. Дергачев. - М. : Московский рабочий, 1989. - 219 с.
2. Калуська Л.В. «Здоров'я дитини в садку і родині» / Л.В. Калуська. – Харків: Ранок-НТ, 2005. – 96 с.
3. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні // Початкова школа. – 1994. – № 12. – С. 43-46.
4. «Малышко-здоров'ятко» : Комплексна програма формування культури здоров'я дітей дошкільного віку / Н. Ф. Денисенко, В. О. Музирова, Л. Г. Шевцова, Л. Д. Мельник. – Запоріжжя: ТОВ «ЛІПС» ЛТД, 2004. - 68 с.
5. Natsional'na doktryna rozvytku osvity // Doshkil'ne vykhovannya. – 2002. – № 7. – С. 4–9.
6. Novye vektory modernizatsii sistem massovogo fizicheskogo vospitaniya detej i podrostkov v obshheobrazovatel'noj shkole / V.K. Bal'sevich, L.I. Lubysheva, L.N. Progonjuk i dr. // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2003. – № 4. – С.16–18.
7. Prezlyata H. V. Henderni pohlyady sim"yi na problemu formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya / H. V. Prezlyata.- Visnyk Prykarpat's'koho universytetu. Seriya «Fyzichna kul'tura». – Ivano-Frankivs'k. – 2011. - # 13. – С. 3-6.
8. Silina H. O. Orhanizatsiyno-pedahohichni pytannya zabezpechennya psykhosotsial'noho zdorov'ya molodshykh shkoliariv / H. O. Silina // Naukovi zapysky. – Vyp. 52. Chastyna 2 – Seriya: Pedahohichni nauky. – Kirovohrad: RVVKDPU im. V. Vynnychenka, 2003. - S. 189–192.