

УДК 37.013

Левшунова К.В.  
Інститут психології імені Г.С. Костюка

## РОЛЬ СІМ'Ї У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ

*В статті розглянуто проблему впливу сім'ї на формування основ здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку, розкрито ключові питання дослідження, обґрунтовано сензитивність піднятої теми в період дитинства, представлено результати практичних напрацювань щодо ставлення вихованців ДНЗ до здорового способу існування, з'ясовано, що спосіб життя сім'ї в основному обумовлює й спосіб життя дітей.*

**Ключові слова:** дошкільник, здоровий спосіб життя, складові здорового способу життя дитини, здоров'я.

*Левшунова Е.В. Роль семьи в формировании здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста: практический аспект проблемы. В статье рассмотрена проблема влияния семьи на формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста, раскрыты ключевые вопросы исследования, обосновано сензитивность поднятой темы в период детства, представлены результаты практических наработок по отношению воспитанников ДОО к здоровому образу существования, установлено, что образ жизни семьи в основном обуславливает и образ жизни детей.*

**Ключевые слова:** дошкольник, здоровый образ жизни, составляющие здорового образа жизни ребенка, здоровье.

*Levshunova Catherine The role of the family in building a healthy lifestyle preschool children: a practical aspect of the problem. This paper considers the problem of the impact of family formation on the basis of a healthy lifestyle among preschool children, reveals the key research questions, grounded sensory themes raised during infancy, presents the results of practical findings on attitudes of students to kindergarten healthy existence, found that lifestyle family largely determines lifestyle and children.*

**Key words:** preschool, healthy lifestyle, healthy living components of child health.

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Проблема здорового способу життя, подолання хвороб у сфері фізичного та психічного здоров'я дітей дошкільного віку повсякчас надзвичайно актуальна. Науковці стверджують, що вказаний вік у розвитку дитини є періодом, коли закладається фундамент її здоров'я й фізичного розвитку (В.К. Бальсевич, 1988; Л. І. Пензулаева, 1998; В.І. Осик 1997; А.І. Кравчук, 1999) [2, 48]. Опираючись на підсумки наукових досліджень, розуміємо, що здоров'я людини залежить від різних чинників, зокрема, 22,5% припадає на шкідливі звички (вживання алкоголю, паління, наркоманія та ін.); 20% - екологічний фактор, 7,5% - медичне забезпечення та 50% залежить від способу життя (харчування, рівень психічної та емоційної напруги, ритм життя, рівень рухової активності) [3,7]. Однак, відсутність хвороб у дитини залежить не тільки від ряду факторів: біологічних, екологічних, соціальних, гігієнічних, а також від характеру педагогічно-виховних впливів.

На сьогодні незаперечним є той факт, що сім'я виступає природним середовищем для тілесного та духовного розвитку дитини, її матеріального забезпечення, має вплив на всі сфери життєдіяльності дошкільника, стає джерелом формування морально - суспільних норм та правил поведінки, світогляду, а також сприяє набуттю навиків ведення здорового способу життя. Головне завдання дорослих полягає в тому, щоб змінити на краще ставлення дітей до власного здоров'я, тим паче, що рівень їх захворюваності дедалі зростає. Як переконливо зазначають дослідники Л.В.Лохвицька та Т. К. Андрющенко, щоб дитина могла піклуватися про своє здоров'я і здоров'я інших, слід виробити в неї свідоме ставлення до життя, усвідомлення пріоритету здоров'я. Дуже важливо сформувати валеологічний світогляд і мотивацію до здорового способу життя [4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Зазначена валеологічна проблема є багатоаспектною, через що піднімається до розгляду у різних напрямках науки: медико-біологічному,

педагогічному, філософському, соціально-психологічному.

Численні дослідження щодо становлення здорової особистості закладено в працях українських сучасників: І. Беха, О. Кононко, К. Карасьової, С. Ладивір, Т. Піроженко, Р. Павелкова, Л. Сварковської та ін. Проблему формування здорового способу життя у дошкільників неодноразово розглядали в своїх науково - методичних джерелах такі вчені, як: Т. Андрющенко, Н. Березіна, О. Богініч, Е. Вавілова, О. Варуха, Е. Вільчковський, М. Галябарник, Г. Григоренко, Л. Гримак, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, О. Дубогай, Ю. Змановський, О. Іванашко, Т. Книш, І. Кузнєцова, Л. Лохвицька, Н. Левінець, Т. Осокіна, В. Нестеренко, С. Юрочкіна та інші.

**Зв'язок теми з важливими науковими чи практичними завданнями.** За мету публікації ми визначаємо з'ясування терміна «здоровий спосіб життя», необхідність формування його складових в період дошкільного дитинства, висвітлення результатів практичних досліджень щодо вказаної проблеми.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття "здоровий спосіб життя" тлумачать по-різному, зокрема, розглядаючи його як дотримання режиму трудового дня, відпочинку, харчування, відмову від шкідливих звичок тощо. З точки зору валеології вчені схиляються до визначення, що здоровий спосіб життя - це так звана формула здоров'я, яка означає усі дії людини, безпосередньо спрямовані або, які торкаються формування, збереження, зміцнення, споживання, відновлення і передачі здоров'я [7]. Поділяємо думку І.І. Брехмана щодо пояснення цього терміна. Учений зазначає, що здоровий спосіб життя - це процес дотримання людиною визначених норм, правил і обмежень, які сприяють збереженню здоров'я, оптимальному пристосуванню організму до умов середовища, високому рівню працездатності в навчальній і професійній діяльності [1]. Здоровий спосіб життя визначаємо як життєву реалізацію духовних, психічних, фізичних і соціальних факторів людини, що сприяють гармонійному розвитку особистості і оточуючого середовища [8, 145]. В свою чергу під здоровим способом життя дітей дошкільного віку розуміємо, повноцінний повсякденний процес життєдіяльності, основними ознаками якого є дотримання режиму дня, належне оволодіння культурно - гігієнічними навичками, раціональне харчування і культура споживання їжі, руховий та повітряний режим, режим активної діяльності, відпочинку, профілактичні заходи задля збереження здоров'я і душевний комфорт.

Як зазначає С.В. Пахарева, дошкільний період є сенситивним для формування основ здорового способу життя, оскільки в цей час:

- спостерігається підвищена рухова активність;
- розвивається інтерес до себе, свого тіла, нових знань;
- дитина легко підкоряється вимогам, правилам і нормам поведінки;

• у дошкільника формується підвищена потреба в схваленні вчинків і дій [6, 85-86]. Окрім зазначеного, З.Мустафаєва висуває думку, що у дитинстві людина здійснює більш напружену, більш складну, ніж дорослий, роботу по розвитку інтроспекції, психічній самобудові, самоконтролю та саморегуляції поведінки. Якщо дитина пасивна у цьому процесі, то деформується її соціалізація, руйнується здоров'я. Тому саме на етапі дошкільного віку пріоритетними є завдання виховання у дітей мотивації на здоров'я, орієнтації їх життєвих інтересів на культуру здорового способу життя [5, 110].

Отже, здоровий спосіб життя розуміємо як невід'ємну частину нашого земного існування, а його практичне впровадження залежить від сімейного виховання, дошкільного навчального закладу, державних освітніх програм в галузі дитинства та індивідуально – психологічних особливостей кожної окремої людини.

**Результати дослідження.** З метою визначення ставлення дітей до здорового способу життя та впливу на даний фактор сімейного середовища, нами було здійснено анкетне опитування дошкільників, яке містило запитання, що стосувалися збереження їх фізичного здоров'я. Блок містив чотири пункти, які включали наступні підпитання та варіанти відповідей: 1. Гігієна, 2. Харчування, 3. Рухова активність, 4. Профілактичні заходи.

Контингент дослідження склали вихованці старших груп ДНЗ №52 м. Рівне загальною кількістю - 120 дітей, віком 5-6 років.

Під час моніторингової діагностики було отримано багато цікавих відповідей дошкільників, які стосувалися їхнього ставлення до здорового способу життя. Наприклад, у запитанні: «Що потрібно

робити, щоб бути здоровим?», значна частина дітей переконані, що основною запорукою збереження здоров'я людини є правильне харчування (58%), а вже потім рухова активність (32%) та відсутність шкідливих звичок (10%).

Згідно з відповідями на запитання «Для чого потрібно вмиватися, мити тіло та чистити зуби?», більша частина дітей старших груп (56%) вважають, що робити дані процедури потрібно задля того, щоб виглядати чистою та охайною, інша частина дошкільників (36%) зазначають, що виконання зазначених дій спрямоване на підтримання здоров'я. Запитання «Які засоби особистої гігієни ти знаєш?» першочергово викликало труднощі у вихованців через нерозуміння суті, однак, після тлумачення завдання вони легко називали необхідні речі. Так, 78% опитаних дошкільників відомі предмети особистої гігієни (мило, шампунь та ін.), 22% опитаних не зорієнтувалися у поставленому запитанні, що й поповнило число необізнаних у даному діагностованому напрямку. Майже всі досліджувані (91%) стверджували шкідливість тривалого перегляду телевізора, мотивуючи це значним погіршенням зору.

Домінуючою відповіддю у запитанні «Які корисні продукти харчування ти знаєш?» було визначено овочі та фрукти (80% досліджуваних), менш потрібними для організму людини дошкільники вважають м'ясо, рибу, молоко та каші (20%). До продуктів, які не приносять користі для здоров'я, діти віднесли солодощі та сухарики, чіпси і горішки. За результатами дослідження усі обстежені (100%) впевнені в тому, що овочі та фрукти перед вживанням обов'язково повинні бути вимитими.

У блоці «Рухова активність» на запитання «Чи робиш ти вдома зарядку?» результати досліджуваних були неоднозначними. Частина дітей (41%) повідомила те, що після підйому вранці вони здійснюють певні рухові вправи, інші (56%) - відверто говорили про лінь та небажання виконувати зарядку, а незначний відсоток дітей (3%) був віднесений до категорії вихованців, які роблять ранкову гімнастику з примусу батьків. Згідно з відповідями досліджуваних на запитання «В які гри ти любиш грати?» було визначено, що 45% дошкільників надають перевагу сюжетно – рольовій грі, однак, як бачимо з результатів дослідження, елементи руху є невід'ємною частиною розваг дітей (37%).

Приємно здивувало те, що діти старшого дошкільного віку добре володіють інформацією про небезпеку взаємодії з бродячими тваринами. У запитанні «Чому не можна гратися з незнайомими тваринами?», 92% вихованців знають про те, що малознайомі тварини можуть вкусити. Вони поінформовані про заходи профілактики під час хвороби (запитання «Чому під час чхання, кашлю обов'язково треба користуватися носовою хустинкою?»), 88% дітей розуміють, що при чханні та кашлі треба користуватися носовою хустинкою, щоб не розповсюджувати інфекцію. Менш оптимістичними є узагальнені висновки з питання «Хто у твоїй сім'ї палить?». З усіх груп 67% опитаних дітей бачать тат, мам, дідусів, бабусь, хрещених, які відкрито палять. Проте позитивно парадоксальним виявляється той фактор, що більшість дітей, а саме 92%, поки що не підтримують рідних у їхніх шкідливих звичках і вказують про негативний вплив на організм людини нікотинової отрути. Не менш тривожним є фактор, що стосується алкогольних напоїв (запитання «Ти пробував коли – небудь алкогольні напої? Чи шкідливо вживати алкоголь? Коли ти виростеш, будеш це робити?»). Діти у віці 4-5 років (37%) вже знають смак пива, вина, шампанського, мінімальний відсоток дітей спробував більш міцні напої. Все ж таки, думки про небезпечність алкоголю, які діти чують від дорослих та із засобів масової інформації, сформували у них поки що негативне налаштування на вживання шкідливої рідини, саме тому 67% опитаних дошкільників упевнено говорили про своє майбутнє без пляшки.

Узагальнюючи отримані результати, припускаємо, що особистість дитини не формується самостійно або на основі виключно природного фактору. Оскільки, людина – істота соціальна, значить її становлення з дитинства відбувається під впливом найближчого оточення, тобто сім'ї. Окрім формування основи світогляду дитини, соціальних канонів поведінки, моральних норм, батьки розвивають у дитини вміння вести здоровий спосіб життя.

З анкетних даних бачимо, що старші дошкільники мають уявлення про необхідність виконання всіх дій, які сприятимуть збереженню здоров'я, але більша частка опитуваних виконує їх виключно для задоволення гігієнічних вимог чи фізіологічних потреб, не приділяючи уваги істинному призначенню тієї чи іншої процедури. Позитив вбачаємо в тому, що для значної частини дітей старшого дошкільного віку,

які взяли участь у дослідженні, батьківська думка є авторитетною. До такого висновку приходимо, проаналізувавши репліки до запитань, наприклад: чи можна довго дивитись телевизор? якщо ні, то чому? Більшість відповідей опитаних розпочиналася зі слів: «А мама казала, що ні, бо...!».

Парадоксальним визначаємо той факт, що у переважній частині дошкільників батьки формують уявлення про шкідливі продукти харчування, але самі ж ласують своїх дітей фастфудами, чипсами та неякісними смоктунцями.

Процес навчання здоровому способу життя нерозривно пов'язаний із руховою активністю як потужним і стимулюючим чинником інтелектуального та емоційного розвитку дитини. Але, на жаль, як показує анкетне дослідження, батьки опитаних вихованців не поспішають втілювати істину «рух - це життя!» у реальність, стимулюючи дітей до фізичних вправ або показуючи власний приклад здорового способу існування. Старші не завжди розуміють, що серед різноманітних факторів, що впливають на стан здоров'я та працездатність дитячого організму, важливе місце посідає рухова активність, оскільки вона виступає природною потребою в русі, задоволення якої є необхідною умовою всебічного розвитку дошкільника.

Однією із важливих складових здорового способу життя є відсутність шкідливих звичок. За результатами досліджень бачимо, що діти часто стають очевидцями «застільних посиденьок» батьків та їх паління. Хоча, поряд із гірким особистим прикладом, дорослі часто намагаються попередити подібну поведінку своїх дітей в майбутньому, залякуючи їх інформацією про негативний вплив паління та вживання алкоголю на організм людини. Тому з відповідей опитуваних, стає зрозуміло, що в дошкільні роки вони свідомо ставляться до надбання шкідливих звичок, заперечуючи їх необхідність. Однак, як показує практика життя, все, що закладається в дитинстві, знаходить своє дзеркальне відтворення у дорослому житті.

**ВИСНОВКИ.** Отже, найближчим оточенням дитини є сім'я, тому спосіб життя родини, рівень педагогічної культури батьків, особистий приклад кожного члена сім'ї є основними чинниками формування передумов для становлення майбутньої особистості дитини та її здорової життєдіяльності. Сім'я повинна виховати дитину так, щоб здоровий спосіб життя був не лише засобом досягнення міцного здоров'я, а щоденною нормою, важливою потребою дитини впродовж земного існування. Якщо сімейне оточення дитини зберігає необхідні канони здорової життєдіяльності (сповідує позитивне ставлення до життя, оптимізм, радість, любов добро; правильно харчується, займається спортом, загартовується; проводить активне дозвілля), то у дитини формується відповідний правильний образ світу, образ людини, образ життя.

**ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** вбачаємо у теоретико - практичному аналізі впливу рухової активності на становлення особистості дошкільника.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Брахман І.І. Валеологія - наука про здоров'я / І.І. Брахман. - М.: Физическая культура и спорт, 2002. - 208 с.
2. Кузьміна С. Зміцнення фізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку в процесі використання оздоровчих технологій/ С. Кузьміна. - Вісник Інституту розвитку дитини. - Вип. 3. Серія: Філософія, педагогіка, психологія: Збірник наукових праць. - Київ: Видавництво Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. - 2009. - с. 48 - 54.
3. Земцова І.І. Спортивная физиология: учеб. пособие для студентов вузов/ И.И. Земцова. - К.: Олим. л-ра, 2010. - 219 с.
4. Лохвицька Л.В. Дошкільникам про основи здоров'я : навч.-метод. пос. / Л.В. Лохвицька, Т.К. Андрущенко. - Черкаси : Відлуння - плюс, 2004. - 197 с.
5. Пехарева С. В. Формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку/ С. В. Пахарева// Педагогіка, психологія та медико - біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків. - 2012. - №1. - 84-89 с.
6. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи/ О.Я.Яременко, О.Балакірева, О.Вакулєнко та ін. - К.: Б.В., 2000. - 207 с.
7. Швидка С. О. Особливості формування здорового способу життя дошкільника / С.О. Швидка. - Вісник Черкаського університету. Вип. 24 (237). Серія «Педагогічні науки»: Збірник наукових праць. - Черкаси. - 2012. - с. 144 - 146.