

ВПЛИВ ПРИРОДНИХ ФАКТОРІВ НА ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУTHE INFLUENCE OF NATURAL FACTORS
ON THE FORMATION OF PRESCHOOL CHILDREN'S HEALTH

У статті розглянуто основні положення і твердження науковців, які стоять у витоків проблеми впливу природних факторів на формування здоров'я дитини дошкільного віку. Проаналізовано поняття «здоровий спосіб життя» та «спосіб життя». Установлено, що поняття «спосіб життя» пояснюється наукою як сукупність форм повсякденної діяльності людини в єдності з умовами, які її визначають і спрямовують за допомогою ціннісних орієнтацій та усвідомлених потреб. Установлено, що здоров'я людини включає в себе чотири складові частини: фізичну, психічну, духовну та соціальну. Проаналізовано, що всі чотири складники діють одночасно, їхній інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного, складного феномену. Кожна складова частина здоров'я багатогранна, але лише за умови органічного поєднання цих компонентів формується і розвивається здоров'я людини. З'ясовано, що процес виховання у дошкільників основ культури здорового способу життя в закладі дошкільної освіти повинен реалізовуватися з урахуванням певних завдань. Виокремлено завдання процесу виховання у дошкільників основ культури здорового способу життя в закладі дошкільної освіти. Визначено завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку (оздоровчі, формування рухових навичок і умінь, виховання фізичних якостей, виховання культурно-гігієнічних навичок і вмінь здорового способу життя). Обґрунтовано, що здоров'я людини залежить від багатьох чинників довкілля (кліматичних і географічних особливостей навколишнього середовища, від способу життя людини, її духовності, світогляду, ставлення до власного здоров'я та до інших людей і природи). Виокремлено форми роботи з дітьми дошкільного віку для вирішення завдань фізичного виховання. Встановлено, що запорукою міцного здоров'я є загартовування. З'ясовано, що загартовування зменшує ступінь протидії організму дитини негативним факторам природи та є важливим елементом фізичного виховання. Встановлено, що систематичне використання природних факторів відповідно до можливостей дитячого віку вдосконалює механізми терморегуляції, нормалізує психічні процеси і тим самим підвищує працездатність і фізичний стан дітей. На рівні перспектив подальшого дослідження цієї проблеми виокремлено роботу з детального вивчення інтерактивних форм роботи з дітьми дошкільного віку задля вирішення завдань фізичного виховання та покращення їх здоров'я.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, спосіб життя, культурно-гігієнічні навички, заклад дошкільної освіти, освітній процес.

The article deals with the main points and statements of scientists who are at the origin of the problem of influence of natural factors on the formation of health of a child of preschool age. The concepts of "healthy lifestyle" and "lifestyle" are analyzed. It is established that the concept of "lifestyle" is explained by science as a set of forms of daily human activity in unity with the conditions that define and direct it through value orientations and conscious needs. It is established that human health includes four components: physical, mental, spiritual and social. It is analyzed that all four components act simultaneously, their integrated influence determines the state of human health as a holistic, complex phenomenon. Each component of health is multifaceted, but only with the organic combination of these components is human health formed and developed. It has been found out that the process of educating the preschoolers the basics of a healthy lifestyle culture in a preschool education institution should be carried out with certain tasks in mind. The tasks of the process of educating the preschoolers the basics of healthy lifestyle culture in the institution of preschool education are singled out. The tasks of physical education of children of preschool age (wellness, formation of motor skills and abilities, education of physical qualities, education of cultural and hygienic skills and skills of healthy way of life) are defined. It is justified that human health depends on many environmental factors (climatic and geographical features of the environment, human lifestyle, spirituality, worldview, attitude to one's own health and to other people and nature). Forms of work with preschool children for solving the problems of physical education are distinguished. Strong health is found to be hardening. It has been found that wrapping decreases the degree of the child's organism's negative effect on nature, and is an important element of physical education. It is established that the systematic use of natural factors, in accordance with the possibilities of childhood, improves the mechanisms of thermoregulation, normalizes mental processes and thereby increases the preciousness of children. At the level of prospects for further study of this problem, work on detailed study of interactive forms of work with preschool children is highlighted in order to solve the problems of physical education and improve their health.

Key words: health, healthy lifestyle, lifestyle, cultural and hygienic skills, institution of preschool education, educational process.

УДК 371.71: 372.3

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2019-15-2-36>

Соловей Ю.О.,

аспірант кафедри дошкільної освіти Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Кінець ХХ – початок ХХІ ст. характеризується погіршенням стану здоров'я дітей дошкільного віку, зниженням рівня їх рухової активності, фізичної підготовленості. Як визначено в Законі України «Про освіту», заклади освіти повинні забезпечити

саме з дошкільного віку позитивне ставлення до здорового способу життя (далі – ЗСЖ) та застосовувати нові профілактичні заходи за допомогою природних факторів.

Проблема здоров'я та ЗСЖ особливо актуальна у дошкільній педагогіці, адже в період дошкільного

віку відбувається фізичний, психічний і розумовий розвиток дітей. Допущені помилки можуть негативно вплинути на стан здоров'я та нервову систему дитини. Тому правильна організація формування ЗСЖ є однією з основних умов виховання дошкільника.

Виникає потреба в удосконаленні системи фізичного виховання у закладах дошкільної освіти. Потрібно створити систему фізичного виховання, основним завданням якої б стало оздоровлення дітей із використанням усього арсеналу засобів і методів традиційної та нетрадиційної фізичної культури з обов'язковим урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Різним аспектам проблеми виховання ЗСЖ у дітей присвячено педагогічні праці В. Алямовської, Л. Лохвицької, С. Пехарєвої. Теоретичне обґрунтування питання впливу природних факторів на дітей дошкільного віку представлено в роботах В. Спірінової, Н. Сократової, Т. Поніманської та інших вчених.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У сучасній науково-педагогічній літературі мало уваги приділено проблемі впливу та застосування природних факторів на формування здоров'я дитини дошкільного віку, яка має вагоме теоретичне та практичне значення.

Мета статті – обґрунтувати вплив природних факторів на формування здоров'я дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. У психолого-педагогічній літературі ведеться активна дискусія про визначення й обґрунтування такого способу життя, який би дав можливість максимально підвищити рівень здоров'я у дітей, молоді та дорослих. Це призвело до виникнення терміна «здоровий спосіб життя», що є інтегральним вираженням взаємозв'язків способу життя та здоров'я людини. Він об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських, побутових функцій за найбільш оптимальних умов для здоров'я і розвитку людини. Таким чином, ЗСЖ – це діяльність особистості, спрямована на зміцнення і розвиток індивідуального і суспільного здоров'я [2, с. 172–173].

Поняття «ЗСЖ» ґрунтується на понятті «спосіб життя». «Спосіб життя» пояснюється наукою як сукупність форм повсякденної діяльності людини в єдності з умовами, що її визначають і спрямовують за допомогою ціннісних орієнтацій і усвідомлених потреб [4, с. 417]. Спосіб життя обґрунтовується як здоровий, якщо він характеризує його високоякісну особливість, виходячи з усталених у науці і повсякденному житті позицій.

Учений Ю. Лісіцин у своїй роботі «Слово о здоров'ї» розглядає ЗСЖ як спосіб життєдіяльності, спрямований на зміцнення і покращення здоров'я

людей. «Спосіб життя», на думку дослідника, містить у собі чотири категорії:

- економічну – «рівень життя»;
- соціологічну – «якість життя»;
- соціально-психологічну – «стиль життя»;
- соціально-економічну – «устрій життя»

[6, с. 144].

Здоров'я людини значною мірою залежить від багатьох чинників довкілля, зокрема кліматичних і географічних особливостей навколишнього середовища, від способу життя людини, її духовності, світогляду, ставлення до власного здоров'я та до інших людей і природи. Для повного здоров'я потрібне сприятливе поєднання умов життя як природних, так і соціальних.

Науковці наголошують на цілісному погляді на здоров'я, яке інтегрує чотири його складові частини: фізичну, психічну, духовну, соціальну.

Фізичне здоров'я – це правильне функціонування організму людини та кожної з його систем. Його визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я належать індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини. Психічне здоров'я індивіда складається з його потреб, інтересів, мотивів, стимулів, настанов, цілей, уявлень, почуттів тощо.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, його сприйняття складників духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики.

Соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників, його відносин зі структурними одиницями соціуму, через які відбуваються соціальні зв'язки. Критерієм такої взаємодії може бути успішне ототожнення особи з певними соціальними групами. Це означає і визнання іншими людьми дій людини і пояснення, розуміння їх як необхідних.

У реальному житті всі чотири складники – фізичний, психічний, духовний і соціальний – діють одночасно, їхній інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномену. Кожна складова частина здоров'я багатогранна, але лише за умови органічного поєднання цих компонентів формується і розвивається здоров'я людини.

Процес виховання у дошкільників основ культури ЗСЖ в закладі дошкільної освіти повинен реалізовуватися з урахуванням таких завдань, як:

- організація раціонального режиму дня, забезпечення добової тривалості сну відповідно до вікових та індивідуальних потреб;
- створення умов для забезпечення оптимального рухового режиму;

- здійснення оздоровчих і загартовуючих заходів;

- повноцінне харчування;

- забезпечення сприятливої гігієнічної обстановки та культурно-гігієнічне виховання;

- створення атмосфери психологічного комфорту;

- забезпечення безпеки [1, с. 14].

Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку поділяють на три групи:

- оздоровчі завдання;

- формування рухових навичок і умінь, виховання фізичних якостей;

- виховання у дітей культурно-гігієнічних навичок і умінь ЗСЖ [8, с. 126].

Для вирішення завдань фізичного виховання проводяться такі форми роботи з дітьми дошкільного віку:

- фізкультурні заняття (індивідуальні та групові);

- оздоровчо-профілактична робота: вітамінотерапія, фітотерапія;

- загартовування (басейн, ходьба босоніж, полоскання горла солоною водою);

- систематичне проведення ранкової гімнастики, заняття плаванням, рухливі ігри, фізкультхвилинки, гімнастики після сну, «Години здоров'я», логоритміка, пальчикова гімнастика, спортивні свята, дозвілля, розваги, туристичні походи;

- організація різних заходів за участю батьків (з використанням їхнього професійного досвіду медичного працівника, спортсмена);

- ознайомлення батьків із результатами навчання дітей (відкриті заняття, різні загальні заходи, інформація в куточках для батьків та ін.) [9, с. 86].

Т. Поніманська виділяє такі засоби виховання ЗСЖ у дітей дошкільного віку:

- гігієнічні умови;

- загартовування;

- режим дня;

- фізичні вправи [8, с. 126].

У тісному зв'язку із засобами виховання ЗСЖ використовуються також засоби морального, розумового, естетичного виховання, спрямовані на гармонійний розвиток особистості.

Відтак здоров'я людини залежить від багатьох факторів: стану навколишнього середовища та медицини, соціально-економічних умов, але не менш важливу роль відіграють природні фактори [3, с. 27].

Існує багато досліджень щодо впливу природних факторів на здоров'я людини, але недостатньо уваги приділено поняттю «природний фактор» у зарубіжних і вітчизняних працях.

За Реймерсом, природний фактор – це безпосередня дія природного середовища, яка у певних межах може змінюватися, але цілком не зніма-

ється дією соціальних факторів, враховуючи техногенний вплив [10].

Оздоровчі сили природи широко використовуються для зміцнення здоров'я та загартовування організму дитини. Загартовування – система заходів, спрямована на підвищення стійкості організму людини, розвиває у неї здатність швидко і без шкоди для здоров'я пристосовуватися до різноманітних умов навколишнього середовища [7]. Виділяють загартовування повітрям, сонцем, водою. Дітей дошкільного віку завжди приваблюють об'єкти та явища природи. Тому під час проведення відповідної роботи важливо насамперед створити сприятливі умови, дібрати цікавий матеріал, доступний для дитячого сприймання [5].

Запорукою міцного здоров'я є водне загартовування. Вода має більшу теплопровідність і теплоємність, ніж повітря, тому водні процедури набагато ефективніші.

Сонячні промені здійснюють на організм загальнозміцнювальну дію, підвищують обмін речовин в організмі, поліпшують самопочуття, дихання, кровообіг, тонус нервової системи, сон, шкіра краще регулює теплообмін. Вплив сонячного проміння – головне джерело вітаміну D, який відповідає за правильний ріст дитини.

Сучасні умови життя зменшують ступінь протидії організму дитини негативним факторам природи. Загартовування відновлює цю протидію та є важливим елементом фізичного виховання. Питання про загартовування організму тісно пов'язане з проблемою пристосування організму до навколишнього середовища.

Висновки. Підсумовуючи викладене, відзначимо, що проблемі загартовування як важливому компоненту здорового способу життя в умовах закладу дошкільної освіти приділено недостатньо уваги через обмежений підбір загартовувальних процедур. Немає єдності в поглядах щодо послідовності застосування, засобів, їх тривалості. Це знижує ефективність упровадження методики загартовування в систему фізкультурно-оздоровчих заходів із дітьми дошкільного віку. Необхідний пошук не лише ефективних, але й одночасно полегшених, доступних форм організації загартовування організму дітей дошкільного віку.

Загартовувальні процедури мають значний потенціал не лише у підвищенні резистентності організму дитини, а й у забезпеченні міцного фундаменту для формування навичок безпеки життєдіяльності. Підвищити ефективність використання загартовування в закладі дошкільної освіти допоможе дотримання комплексу умов. Серед перспектив подальшого дослідження цієї проблеми виокремлюємо детальне вивчення інтерактивних форм роботи з дітьми дошкільного віку задля вирішення завдань фізичного виховання та покращення здоров'я дітей.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Алямовская В.Г. Материалы курса «Оздоровительные технологии в дошкольном образовательном учреждении»: инновационный аспект: лекции 1–4. Москва : Педагогический университет «Первое сентября», 2010. С. 92.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.О. Медична валеологія. Київ : Здоров'я, 1998. 248 с.
3. Білокриницький В.С. Нова парадигма лікування хвороб у сучасних умовах життєдіяльності людини. *Вісник Національної академії наук України*. Харків, 2010. № 8. С. 27.
4. Головатий М.Ф., Панасюк М.Б. Соціальна політика і соціальна робота : термінологічно-понятійний словник. Київ : МАУП, 2005. 560 с.
5. Концептуальні засади проектування розвивального предметного середовища в дошкільних навчальних закладах URL: http://www.nbu.gov.ua/PORTAL/Soc_Gum/vkmu/2010_1/Lohvitska.pdf.
6. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. Москва, 1986. 248 с.
7. Оздоровчі технології загартування та очищення організму URL: <file:///C:/Users/Admin/Desktop/%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F-5.pdf>.
8. Поніманська Т.І. Дошкільна педагогіка : навчальний посібник. Київ : «Ліра-К», 2013. 464 с.
9. Пехарева С.В. Формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Київ, 2012. № 1. С. 86.
10. Поняття природних факторів й антропогенного впливу на природу. URL: <http://www.readbook.com.ua/book/6/80/>.