

УДК 37.042-053

**Тетяна Федорченко,**  
доктор педагогічних наук,  
старший науковий співробітник,  
головний науковий співробітник  
лабораторії превентивного виховання  
Інституту проблем виховання НАПН України

## **ВПЛИВ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ЇХ ПОВЕДІНКОВІ ПРОЯВИ**

*У статті обґрунтовано особливості впливу стану здоров'я дітей старшого дошкільного віку на їх негативні прояви у поведінці. Охарактеризовано комплекс оздоровчих заходів, елементи авторської програми зміцнення здоров'я дітей, представлена тісна взаємодія дітей, батьків, представників медичного й педагогічного персоналу.*

**Ключові слова:** діти старшого дошкільного віку, здоров'я, негативні прояви у поведінці.

*В статье обоснованы особенности влияния состояния здоровья детей старшего дошкольного возраста на их поведенческие проявления. Охарактеризовано комплекс оздоровительных мероприятий, элементы авторской программы укрепления здоровья детей, представлена тесная взаимосвязь детей, родителей, медицинского и педагогического персонала.*

**Ключевые слова:** дети старшего дошкольного возраста, здоровье, негативные проявления в поведении.

*In the article the features of influence of the state of health of children of senior preschool age are reasonable on their negative displays in a conduct. The complex of health measures, authorial program of strengthening of health of children elements, is described; close co-operation of children, parents, representatives of medical and pedagogical personnel is presented.*

**Key words:** children of senior preschool age, health, negative displays in behavior.

**Постановка проблеми.** Однією з пріоритетних цілей у сучасному українському суспільстві є формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я підростаючого покоління. На основі аналізу теоретичних основ досліджуваної проблеми ми з'ясували, що в роботі з дітьми старшого дошкільного віку важливим є пошук методів формування здорового способу життя як засобу профілактики негативних проявів у їх поведінці. Метою цього дослідження є збереження і зміцнення здоров'я дітей,

виховання дбайливого ставлення до власного здоров'я, використовуючи постійний взаємозв'язок дітей, вихователів і батьків як суб'єктів оздоровчої роботи.

**Мета статті** – розкрити особливості впливу стану здоров'я дітей старшого дошкільного віку на їх поведінкові прояви.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемам здоров'я дітей дошкільного віку та формуванню їхнього здорового способу життя присвячено багато робіт: О. Аксьонової, Т. Андрущенко, Е. Вільчковського, Г. Григоренко, Н. Денисенко, Ю. Коваленко, Т. Колесіної, Л. Лохвицької, К. Лупинович, Н. Маковецької, А. Михайліченко та ін. Дослідники наголошують на тому, що створення нової системи охорони здоров'я неможливе, якщо кожне нове покоління саме не турбуватиметься про своє здоров'я.

У нашій країні наука про те, як стати здоровою людиною, прокладає собі шлях під назвою «валеологія». Цей термін походить від двох латинських слів: valeo – означає бути здоровим, міцним, logio – вчення, наука, слово. Напрямки валеологічної освіти різноманітні: виховання у дітей свідомості про людину, як частину природи, про будову її організму, про здоров'я та хвороби, про здоровий спосіб життя: виховання здорової дитини через українську етновалеологію; одержання основних уявлень про соціальні та природні умови здоров'я [1].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Кількість дитячих захворювань фізично ослаблених дітей катастрофічно зростає. Несприятливе економічне становище ослаблює захисні сили організму дитини. Низький рівень сучасного медичного обслуговування, брак коштів на купівлю медикаментозних засобів змушують дитячі заклади активізувати профілактичну роботу зі зміцнення дитячого організму, використовуючи нетрадиційні методи оздоровлення, завдяки яким діти зможуть уникнути ряду захворювань.

Важливою проблемою сьогодення є незадовільний стан здоров'я дітей старшого дошкільного віку. Переважна їхня більшість має ті чи інші захворювання, а саме: ГРВІ (51 %), вади зору (33 %), щитовидної залози (31 %), ортопедичні (28 %), захворювання печінки та кишково-шлункового тракту (25 %), вади мовлення (23 %), алергічні (21 %), астма (11 %). Зростає число дітей, зарахованих до 3-ї групи здоров'я (48 %) [3].

Важливо зазначити, що існує пряма залежність між станом здоров'я дітей та їх поведінкою. Скажімо, надзбудливі діти частіше хворіють на астму, щитовидну залозу, відвідують лор-лікарів; у загальмованих більш помітними є вади зору, захворювання опорно-рухових органів; агресивні діти більше страждають на енурез, алергійні захворювання, вади мовлення. Тому так важливо, щоб уже з дитинства навчити людину берегти здоров'я.

Наша авторська програма виховання дітей старшого дошкільного віку включала такі завдання: зміцнення здоров'я через загартування, фізичні вправи, оптимальний руховий режим і режим харчування;

додержання гігієнічних норм поведінки; формування в дітей високої психологічної культури, культури спілкування з дорослими й ровесниками; засвоєння доступних методів профілактики захворювання (плавання, ранкова й коригуюча гімнастика, фітотерапія, точковий масаж), а також основних способів народного зцілення; використання природних оздоровчих факторів – сонця, повітря, води) [3].

Програма передбачає ознайомлення дітей з будовою тіла людини. Зокрема, кожна дитина має знати: навіщо людині ніс, приємні й неприємні запахи, як їх розрізнити, як працює серце, що таке кров, навіщо вона, навіщо людина їсть, яка їжа корисна, а яка ні, фізичні вправи та їхнє значення для організму людини, рух – це життя.

Методологічний бік оздоровчої роботи зобов'язує визначити її сутність та взаємозв'язки в загальному виховному процесі. Робота засвідчила потребу в дотриманні таких принципів в оздоровчій роботі з дітьми, як комплексність, неперервність, довіра, адресність, регулярність.

Отже, комплексність передбачає включення оздоровчої роботи до всієї системи навчально-виховного процесу в дитячій установі. Ця робота має проводитися вихователями та іншими спеціалістами дитячого садка разом із членами сім'ї дитини. При цьому роботу не можна обмежувати однією і навіть кількома бесідами чи спеціальними заняттями. Велику роль відіграє особистий приклад тих, з ким зустрічається дитина, а також засоби масової інформації – журнали, телебачення, твори мистецтва [2].

Неперервність забезпечується неперервністю оздоровчих процедур, наступністю в роботі вихователя, лікаря, психолога, батьків.

Довіра – один з найважливіших принципів оздоровчої роботи. Довіра дорослого до дитини – найліпша основа. Щоб установити довірливі стосунки з дитиною, треба досконало знати її психологічні особливості й обов'язково бути позитивним прикладом для неї.

Адресність. Оздоровчу роботу треба проводити відповідно до статі, рівня психічного й фізичного розвитку дитини.

Регулярність передбачає систематичне проведення різних оздоровчих засобів.

Профілактичні заходи передбачають: дихальну гімнастику; точковий масаж; психогімнастику для збереження психічного здоров'я й розвитку основних психічних процесів та властивостей; фітотерапію; загартування через раціональне використання природних чинників – сонця, води, повітря; організацію рухливих ігор, змагань; прищеплення гігієнічних норм, проведення профілактики захворювання зубів, очей, верхніх дихальних шляхів, правильної постави; профілактику побутового й вуличного травматизму; оздоровчу роботу з дітьми диспансерної групи; розвиток душевної культури кожної дитини; проведення широкої просвітницької роботи з батьками.

Застосування всіх заходів обов'язково має спиратись на емоційну

сферу дитини, яка превалює у процесі пізнання й засвоєння практичних навичок. Висока емоційність дошкільників і молодших школярів вимагає від педагога належного емоційного фону занять, бесід, спілкування.

Важливим є те, що в цій системі збереження і зміцнення здоров'я, турбота про нього є, в основному, превентивним фактором відхилень у поведінці дітей.

Практика переконала в доцільності проведення занять у «кімнаті здоров'я» або на «стежинці до здоров'я». Тут можна проводити ранкову гімнастику, заняття з фізичної культури, спортивний комплекс, що включає спеціальні фізичні вправи, які формують правильну поставу, склепіння стопи, коригують основні рухи дитини, навчати дітей здорового й безпечного способу життя і поведінки, вивчати організм людини. Для засвоєння дітьми матеріалу, на стінах варто розмістити плакати з правил безпечної поведінки, схему побудови організму людини. Заняття організувати у вигляді ігор та театралізованих вистав, а починати його треба з декламування вголос віршів про здоров'я, природу, що сприятиме створенню відповідного настрою, зосередженні на засвоєнні матеріалу. Закінчувати заняття можна спеціалізованою ароматерапією з тихеньким музичним спокійним супроводом, враховуючи те, що запахи зміцнюють, стимулюють м'язи, діяльність органів дихання, підвищують загальний тонус організму і настрою, тіло наповнюється життєвою силою. Для ароматизації можна використовувати часник, соснові гілки, м'яту, ромашку, полин, троянду та інші рослини.

Доцільно також проводити профілактику захворювання очей, серцево-судинної системи, лор-захворювань. Ефективним виявилось використання співу звуків, адже давньоіндійські трактати стверджують: якщо вимовляти голосні звуки протяжно і з усмішкою, це повністю замінить лікування. Хочете, щоб мозок і нирки працювали відмінно, – тягніть «і – і – і» на одній ноті; довге «е – е – е» – добрий стимул для залоз внутрішньої секреції; «а – а – а» – масажує гортань, щитовидну залозу», «о – о – о» – впорядковує серединну частину грудної порожнини; а рулади «о – і – о – і» – корисні для серця.

Для активації мислення співають мантру (звукосполучення) «а – о – у – м – м – м». Співати її треба на одній ноті на видиху без інтервалів, з однаковою гучністю; звук «м» за тривалістю повинен дорівнювати тривалості всіх голосних звуків.

До комплексу оздоровчих заходів добре включати в другій половині дня після сну щіточковий самомасаж гомілки, колінного суглоба, стегна, сідничих грудних м'язів, м'язів живота, м'язів, розташованих з обох боків від хребта, масаж шиї, рук, ліктьового суглоба, плеча. Тривалість такого масажу 5–7 хвилин. Проводити його треба щіткою з довгою ручкою. Складається він з прийомів – погладження, легкого й ніжного постукування, такий масаж поліпшує функцію потових і сальних залоз,

підвищує місцеву температуру шкіри, прискорюючи лімфо- й кровотік у її поверхневих судинах.

Дихальна гімнастика й дотиковий масаж застосовується для підвищення захисних сил слизової оболонки дихальної системи; життєвого тону дитини, загартованості організму, стійкості організму до захворювань дихальної системи; розвитку дихальної мускулатури і збільшення рухливості грудної клітки та діафрагми, поліпшення лімфо- й кровообігу в легенях, поліпшує діяльність серцево-судинної системи.

Заняття бажано проводити два-три рази на тиждень. Одяг має бути полегшеним, приміщення – добре провітраним; час проведення – ранкові години не раніше ніж через годину після прийому їжі; тривалість заняття – 20–25 хв.

Таким чином, оздоровча методика передбачає, по-перше, комплекс заходів з запобігання й подолання дуже поширених захворювань, які належать до групи гострих респіраторних захворювань – кашлю, нежиті, болі в горлі, вухах. Зважаючи, що ГРЗ – небезпечне й підступне захворювання, яке може дати тяжке ускладнення, його профілактика займає половину всіх оздоровчих процедур.

У багатьох дошкільних закладах використовують дотиковий масаж як одну з найпростіших, але ефективних і нешкідливих процедур. Це масаж особливих зон на шкірі, які пов'язані з важливими регуляторами діяльності внутрішніх органів. Масаж підвищує захисні якості слизової оболонки носа, гортані, трахеї, бронхів й інших органів людини. Перший масаж проводять під час ранкової гімнастики, другий – під час дихальної гімнастики та на заняттях з фізичної культури, третій – після сну під час загартовувальних процедур.

Крім безпосередньої роботи з дітьми, добре зарекомендувала себе поглиблена робота з медичним персоналом, до якої входять: складання з лікарем-педіатром паспорта здоров'я на кожну дитину; оцінка фізичного стану кожної дитини; ознайомлення педагогів та батьків з оцінкою фізичного й психічного здоров'я дітей та рекомендаціями лікаря.

Розуміючи провідну роль здоров'я в розвитку дитини, педагогічні колективи навчальних закладів розробляють оригінальні програми формування культури здоров'я у дітей. Пропонуємо одну з таких програм, а саме програму «Тато, мама, я – здорова сім'я», яку успішно впроваджують у життя дитячі дошкільні установ м. Дніпропетровська.

Головна мета програми – формування фізичного, психічного, духовного здоров'я дітей та їхніх батьків. Завдання чіткі й конкретні: формування дбайливого ставлення до власного здоров'я й безпечної життєдіяльності; створення атмосфери особистого захисту; вироблення навичок особистої гігієни та усунення шкідливих звичок; забезпечення єдності і взаємозв'язку з соціальним середовищем.

Передусім, повноцінне життя дитини в родині може забезпечити

лише здорова сім'я через організацію батьками здорових умов життєдіяльності, а саме: створення атмосфери любові, доброзичливості, підтримки, культури сімейних стосунків. Спрямування цієї роботи чітко й конкретно – навчити дітей формувати життєву програму через усвідомлення того, що «я хочу», що «я можу» і що «я маю для цього робити».

Психолог має проводити діагностико-прогностичну й профілактичну роботу за допомогою тестування, релаксаційні заняття, психогімнастику, спеціальні психологічні дидактичні вправи, рухливі ігри, малювання, музико-, аромо- та кольоротерапію. Медико-профілактична служба має проводити: комплекси навчально-оздоровчої фізкультури; застосовувати інгаляції з трав з метою запобігання інфекційним і простудним захворювань; точковий та загальний масаж; використовувати імуномодулятори; особливу увагу приділяти зміцненню й корекції постави та формуванню зведення ступень; регулярно проводити динамічні вправи та дихання.

Знання про здоров'я під гаслом «Здоров'я – всьому голова» дітям прищеплюють у певній системі за структурою, в якій кожен напрям має свій лейтмотив і гасло. Ось орієнтовний зміст роботи.

1. Людина і здоров'я («Без здоров'я немає щастя»).

Людина – творець життя на землі. Анатомічна будова й функції організму. Фізичний і психічний розвиток як складові здоров'я. Здоров'я, його чинники та складові. Особливості значення здорового способу життя. Поняття про хворобу. Праця – це здоров'я, а здоров'я – це щастя.

2. Природні умови здоров'я («Часник сім хвороб лікує»).

Природне середовище як умова життєдіяльності людей. Людина – частина природи. Здоров'я природи – здоров'я людини. Поняття про екологічне середовище. Складові частини природного чинника та здоров'я. Лікарські та отруйні рослини. Захист здоров'я від несприятливих екологічних чинників.

3. Соціальне здоров'я («До людей по розум, до матері по серце»).

Поняття про сім'ю і родину, взаємини в родині. Піклування про здоров'я – обов'язок членів сім'ї. Поняття про душу як внутрішній світ людини. Почуття, емоції і здоров'я людини. Розум не купують – його набувають. Піклування суспільства і держави про здоров'я людей.

4. Етноздоров'я («Доки здоров'я служить, то людина не тужить»).

Народна мудрість про здоров'я та здоровий спосіб життя. Українська хата – осередок здоров'я. Українські традиції, обрядовість, ігри, обереги, пов'язані зі здоров'ям нації. Вплив української кухні на здоров'я. Вплив календарних свят на здоров'я.

Особливістю оздоровчої роботи має бути спрямування на співдружність із сім'ями дітей. Зміст роботи з батьками передбачає організацію консультацій для батьків, з використанням документальних стрічок та плакатів, проведення батьківських зборів на теми оздоровлення дітей, зустрічей з батьками й дітьми на природі. У бесідах з батьками слід

з'ясувати такі питання: здоровий спосіб життя, що це таке?; режим дня вдома у дитини і членів сім'ї; перша допомога в разі нещасного випадку; дитячі інфекційні захворювання; вправи дихальної гімнастики; вихідний день разом; точковий оздоровчий масаж.

За допомогою лікаря можна для батьків створити «Школу здорової дитини». Заняття доцільно проводити у вигляді запитань-відповідей та практичних занять. Одержавши поради лікаря, батьки зможуть проводити профілактику хвороб і лікувати дітей, якщо ті захворіли, застосовуючи лікарські рослини, точковий масаж, фітотерапію. На цих заняттях батьки також залучаються до духовної культури, здорового способу життя. Особливий акцент у роботі з батьками варто акцентувати на позитивній мотивації до здорового способу життя, що є найліпшим профілактичним засобом для запобігання негативних проявів у поведінці дітей.

**Висновки і перспективи.** Таким чином, зміцнення здоров'я дітей можна розглядати як засіб запобігання негативним проявам у поведінці дітей та корекції цих проявів. Очевидна залежність між станом здоров'я та поведінкою або психічним станом. Основним змістом роботи з формування здоров'я є опанування доступних методів профілактики захворювань та самолікування найпростішими засобами. Оздоровча робота з дітьми буде ефективною і результативною за умови постійного взаємозв'язку дітей, батьків, представників медичного й педагогічного персоналу навчально-виховної установи як суб'єктів оздоровчої роботи.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Денисенко Н. Формування здорової особистості в умовах розвивального середовища : навч.-метод. посіб / Н. Денисенко, К. Лупиневич, А. Михайліченко. – Запоріжжя : Диво, 2010. – 90 с.
2. Колесіна Т. Є. Особливості виховання дітей старшого дошкільного віку, схильних до негативних проявів у поведінці : дис... канд. пед. наук : 13.00.01 / Колесіна Тетяна Євгенівна. – К., 1998. – 189 с.
3. Федорченко Т. Є. Рання профілактика негативних проявів у поведінці дітей : навч.-метод. посіб. / Т. Є. Федорченко. – Вид. друге доповнене. – Тернопіль : Астон, 2005. – 138 с.