

ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

Викладач, направляючи обговорення образу Бандери дає можливість студентам визначитись зі своєю громадянською позицією і оцінити, на що здатен кожен з них у відстоюванні життєвих принципів. При цьому розвивається вміння формувати власну точку зору і порівнювати точки зору інших людей на події і роль у них особистостей, визначати причинно-наслідкові зв'язки, аналізувати навчальний матеріал.

Таким чином, вивчення історичних постатей на заняттях з історії надають викладачу широкі можливості розвитку національної свідомості студентської молоді. Історична особистість є реальним чинником історії, віддзеркалюючи епоху своєю долею. Знайомство з історичними особистостями, їхніми біографіями і діяльністю сприяють розвитку громадянської позиції, формуванню патріотизму.

Література:

1. В'ятрович В. Степан Бандера: старі та нові міфи: [До сторіччя від дня народження] / В. В'ятрович // Універсам. – 2009.- № 1/2. – С. 27–29. – Режим доступу : http://zaxid.net/news/showNews.do?bandera_stari_ta_novi_mifi&objectId=1068824
2. Касьянов Г. Теорії нації та націоналізму: Монографія / Г. Касьянов. – К., 1999. – С. 284. – Режим доступу : <http://coollib.com/b/133282/read>
3. Кресіна І. Національна свідомість: сутність, основні складові та рівні функціонування / І. Кресіна // Нова політика. – 1998. – № 3. – С. 14.
4. Липинський В. Україна на переломі 1657–1659. Замітки до історії українського державного будівництва в XVII-ім столітті / В. Липинський. – Відень, 1920. – вид. 1954. – С.19. – Режим доступу : <http://diasporiana.org.ua/wp-content/uploads/books/6515/file.pdf>
5. Мірчук П. Нарис історії ОУН. Перший том: 1929–1939. / П. Мірчук. – Мюнхен – Лондон – Нью-Йорк : Українське видавництво, 1968. – С. 22–23. – Режим доступу : digitized by ukrbiblioteka.org
6. Ніколаєнко В. І. Історія України : Біографічний довідник / В. І. Ніколаєнко, С. І. Мешковая. – Х. : НТУ «ХПІ», 2007. – 158 с. – Режим доступу : http://web.kpi.kharkov.ua/history/wp-content/uploads/sites/68/2013/03/Ist_post.pdf
7. Субтельний О. Історія України / О. Субтельний. – К. : Либідь, 1993. – С. 284.

Чепелюк О. М.*

ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті обґрунтовано необхідність валеологічного виховання дітей в дитячому навчальному закладі та вдома, формування в них свідомого ставлення до власного здоров'я, розкрито роль сім'ї у вихованні здорової дитини.

Валеологічне виховання дітей у дошкільних навчальних закладах – перший неперервний етап валеологічної освіти людини, який має забезпечити реалізацію таких завдань [1]:

* © Чепелюк О. М.

ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

- виховання в дітей свідомості того, що людина – частина природи й суспільства;
- установа гармонійних відносин дітей із живою і неживою природою;
- формування особистості людини;
- виховання особистої гігієни;
- гартування дитини та її рухова активність;
- профілактика та усунення шкідливих звичок;
- розкриття поняття про вікові зміни в організмі, його розвиток;
- виховання в дошкільнят позитивного ставлення до антропометрії, медичних обстежень, профілактичних щеплень;
- ознайомлення зі значенням здоров'язбережувального стилю поведінки для подальшого життя.

Валеологічне виховання дітей дошкільного віку було і є предметом дослідження багатьох учених і розглядалося у кількох аспектах: філософському (О. Сахно, А. Бойко), медико-біологічному (А. Мартиненко, Н. Борисенко, Г. Апанасенко), соціально-педагогічному (С. Кондратюк, Е. Буліч) [3]. Категорію «здоров'я» дослідники визначають, як інтегровану якість повноцінного гармонійного людського буття в усіх його вимірах та аспектах [6].

Про важливість здоров'я у своїх працях писало багато науковців. Професор М. Семашко писав: «Здоров'я – це найцінніше, що є в людини» [5].

У свій час, обдумуючи проблему здоров'я, Сократ говорив: «Якщо людина слідкує за своїм здоров'ям, тоді важко знайти лікаря, який знав би краще, що корисно для її здоров'я, ніж вона сама» [4].

Людина – це частина природи, і всі процеси, що відбуваються в довкіллі, неодмінно і паралельно відбуваються в людському організмі. Щоб стати сильним, як природа, треба жити в єдності з нею, підкорятися її законам. Відомий німецький лікар Х. Гуфеланд зазначав: «Щоденна повітряна ванна корисна для здоров'я. Вона дає тілу гнучкість і силу, душі – радісний настрій» [9].

Про значення здоров'я багато писав великий педагог Василь Сухомлинський. Він говорив: «Я не боюся ще й ще раз повторити: турбота про здоров'я – найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили...» [4].

Згідно з Базовим компонентом дошкільної освіти України щодо валеологічного виховання дітей, дошкільнятам потрібно усвідомлювати цінність здоров'я, його значення для повноцінної життєдіяльності. Володіти елементарними знаннями про основні чинники збереження здоров'я. Розуміти значення для зміцнення здоров'я і запобігання захворюванням загартування, щоденної ранкової гімнастики, плавання, масажу, фізіотерапії,

ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

правильного харчування, безпечної поведінки, гігієни тіла. Дотримуватися правил здоров'язбережувальної поведінки. Брати участь в оздоровчих та фізкультурно-розвивальних заходах, виявляти позитивне ставлення до національних та сімейних оздоровчих традицій [2].

Однією з умов успішного валеологічного виховання дітей дошкільного віку в дитячому навчальному закладі є валеологічна культура сім'ї [1]. Малятами найбільше опікується їхня родина. І дошкільники, у свою чергу, починають піклуватися про рідних. У них формується певне ставлення до власного здоров'я та здоров'я членів родини різних поколінь. Діти усвідомлюють, що здоров'я здебільшого передається дітям спадково від батьків. Вони розуміють влучність і доцільність народної мудрості про здоров'я людини [6].

Здоров'я – найважливіша цінність не лише окремої людини, а й загалом усього суспільства. Щоб людина мала змогу піклуватися про своє здоров'я, про розвиток, вона повинна свідомо ставитися до життя, як найважливішого дарунку природи. Тому формувати культуру здоров'я особистості, прищеплювати розуміння пріоритету здорового способу життя, надавати ґрунтовні знання про основи здоров'я потрібно дітям з раннього віку, щоб знання, уміння та навички перейшли у звичні, необхідні потреби [8].

Велику роль у валеологічному вихованні дошкільнят відіграють знання, уміння та навички, які закладаються ще в дитинстві, як сім'єю, так і педагогами.

Тому метою статті є обґрунтування необхідності валеологічного виховання у дитячому навчальному закладі та в родині, формування і забезпечення міцного здоров'я у дітей дошкільного віку.

Здоров'я – це не тільки відсутність захворювань, травм, фізичних дефектів, а й більш широке поняття, під яким розуміють стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя. Здоровим можна вважати лише того, хто здібний до трудової та творчої діяльності, до повноцінного виконання соціальних функцій, до розвитку духовних здібностей [4].

Для кращого розвитку валеологічних умінь і навичок у дітей всіх вікових груп у Херсонському дошкільному закладі № 65 створено «Куточок здоров'я», де представлені правила догляду за ротовою порожниною, волоссям, шкірою, руками у вигляді малюнків; посібники з загадками, прислів'ями та приказками, ребусами, кросвордами про бережливе ставлення до свого тіла та здоров'я.

Прислів'я та приказки про здоров'я:

Без здоров'я немає щастя;

Доки здоров'я служить, то людина не тужить;

Було б здоров'я, а інше наживемо;

Хворому і мед гіркий;

Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки молодий;

ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

Найбільше багатство – здоров'я;

Здоров'я не купиш за гроші;

Здоровому лікаря не потрібно;

Здоров'я в чистоті міцніє.

Загадки про здоров'я:

Щоб здоров'я добре мати

Слід про нього змалку...(дбати);

Без рук, без ніг,

А всіх в постіль кладе (сон);

Ношу їх багато років

А ліку їм не знає (волосся);

Двоє лисенят завжди поруч сидять (вуха);

У хлівці два ряди баранців, і всі біленькі (зуби);

Між двох світил я посередині один (ніс);

У двох матерів по п'ятеро синів,

У кожного своє ім'я (пальці);

Що то за штука день і ніч стука (серце).

З метою розвантаження, зняття втоми, протягом дня з дітьми всіх вікових груп вихователями проводяться фізкультурні хвилинки, як у групі, так і на свіжому повітрі («Якщо хочеш бути здоровим», «Буратіно»).

– Якщо хочеш бути здоровим, роби так, роби так

(нахили в сторони)

– Якщо хочеш бути здоровим, роби так, роби так

(піднімання рук вгору)

– Якщо хочеш бути здоровим, посміхнись і будь бадьорим

(діти посміхаються один одному)

– Якщо хочеш бути здоровим, дихай так, дихай так

(вдих носом, видих через рот)

– Якщо хочеш бути здоровим, роби так, роби так

(крокування на місці).

Велику увагу педагоги всіх вікових груп приділяють рухливим іграм, які сприяють доброму фізичному стану дітлахів («Хитра лисиця», «На городі»)

Рухлива гра «Хитра лисиця»

(старша група)

Мета: удосконалювати навички бігу; розвивати швидкість, кмітливість; виховувати увагу, спостережливість.

Хід гри

Вихователь обирає «хитру лисицю», діти відгадують її, і «хитра лисиця» наздоганяє якомога більше дітей. Гра повторюється [6].

Рухлива гра «На городі» (друга молодша група)

Мета: вправляти ходьбу в різних напрямках, підлізанні під шнур; розвивати увагу; виховувати спостережливість.

Хід гри: діти ходять по килиму і розглядають «овочі», промовляють:

По городу ми гуляємо,

Різні овочі збираємо.

Їх уважно розглядаємо,

Тільки стиглі обираємо.

ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

Вихователь:

*Швидко овочі збирайте,
Та у кошик їх складайте.*

Діти підлізають під шнур і йдуть до кошика, щоб покласти зібрані «овочі» [6].

Особливо добре закріплюються отримані знання після сну, під час гімнастики пробудження в усіх вікових групах. Така гімнастика потрібна для стимуляції діяльності певних органів (голова, шия, плечі, руки, ноги, очі).

Гімнастика пробудження «Усмішка»

«Подивіться в очі». Вихідне положення – лежачи на спині одне до одного ногами, руки уздовж тулуба. 1 – підняти голову, подивитися одне одному в очі (видих), 2 – в. п., (вдих).

«Заховалися одне від одного». В.п. – лежачи на спині одне до одного ногами, руки під головою. 1–зігнути ноги в колінах; 2– в.п.

«Пошукали один одного». В. п. – те саме, ноги в колінах зігнути, руки розведені в боки. 1 – покласти коліна на ліжко (видих), поворот голови вправо. 2 – в. п., (вдих); 3–4 – те саме вліво.

«Зустріч». В. п. – лежачи на спині, руки уздовж тулуба перекачування вліво (вправо).

«Їдемо на велосипеді». В. п. – те саме. Поперемінне згинання і випрямлення то лівої, то правої ноги.

«Тягнемось до сонця». В. п. – стоячи на колінах, руки опущені. 1–2 – підняти руки через сторони вгору, потягнутися. 3–4 – в. п.

«Усмішка». Встати, усміхнутися одне одному [4].

Діти 5-го року життя разом з вихователями роблять масаж і самомасаж, з метою закріплення назв частин тіла (руки, ноги, плечі, пальці, голова).

Починаючи з 4-го року життя, вихователі логопедичних груп вивчають та проводять багато різноманітних пальчикових ігор з метою стимулювання нервових закінчень на кінчиках пальців, які відповідають за розвиток мовлення («Працьовиті пальці», «Наша сім'я») [4].

Пальчикова гімнастика «Працьовиті пальці»

Зустрілись пальці у майстерні:

(показати відкриті долоньки)

Великі, вказівні, середні,

Мізинці, безіменні пальці

(показати всі пальці по черзі)

І приступили всі до праці.

(стискання, розтискання рук)

Шили, різали, ліпили

(імітування рухів)

І гарний настрій всім створили

(піднімання великих пальців вгору)

Взаємодія з батьками вихованців передбачає системну

ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

і планомірну роботу з валеологічної освіти батьків і розвитку сімейної культури здоров'я. Спілкування з батьками дошкільнят будується з урахуванням особливостей кожної сім'ї, досвіду і традицій сімейного виховання.

Доцільно виділити такі форми взаємодії з батьками дітей 4-го та 5-го року життя [1]:

- індивідуальні та групові консультації («Здоров'я дитини - багатство країни», «Валеологічний порадиник для батьків»);
- бесіди («Безпека здоров'я дитини у ваших руках»);
- родинні спортивні свята та розваги («Крок до Олімпу», «У пошуках скарбів»);
- поради для батьків.

1. Завжди будьте гарним прикладом для своїх дітей у ставленні до себе і свого здоров'я.

2. Ведіть здоровий спосіб життя.

3. Займайтеся фізичною культурою, виконуйте вранці гімнастику.

4. Загартуйтеся разом із дитиною.

5. Частіше бувайте на свіжому повітрі.

6. Не паліть і не розпивайте спиртні напої у присутності дітей. Пам'ятате, що вони повторюють ваші дії в дитячому садку.

7. Дотримуйтеся режиму харчування. Зумійте переконати сина чи доньку споживати всі страви, навіть ті, які вони не люблять, але які є для них необхідними й корисними.

8. Дотримуйтеся правил гігієни і привчайте до цього дитину.

9. Наповніть свою душу і серце любов'ю до всіх і до всього. Передай те це дітям. Більше усміхайтесь. Це запорука здорової сім'ї, особистого здоров'я вашого і ваших дітей.

Отже, педагогам дошкільних навчальних закладів, разом з сім'єю, варто особливої уваги надавати формуванню в дітей дошкільного віку дбайливого ставлення до власного здоров'я, що передбачено завданнями валеологічного виховання.

Література:

1. Андрущенко Т. К. Сім'я - колиска здоров'я дошкільника. - Черкаси, 2008. - 30 с.
2. Базовий компонент дошкільної освіти України (нова редакція). - К., 2012. - 26 с.
3. Гаврючина Л. В. Здоровьезберугающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. - М.: ТЦ «Сфера», 2008. - 160 с.
4. Гурнік Л. Вчимося жити здоровими. - Рівне, 2011. - 89 с.
5. Денисенко Н. В. Формування свідомого ставлення до свого здоров'я // Дошкільне виховання. - 2008. - № 9. - С. 3-5.
6. Дитина: програма виховання і навчання дітей від 3 до 7 років. - Київ, 2003. - 326 с.
7. Калуська Л. В. Рости здоровим, дитинко. - Івано-Франківськ, 1996. - 121 с.
8. Козак Н. М. Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати. - Березне, 2012. - 149 с.
9. Колбанов В. В. Валеология: основные понятия, термины и определения. - СПб.: Деан, 2001. - 256 с.