Марія Постолюк,
кандидат педагогічних наук,
завідувач відділу аспірантури і докторантури,
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У закладі дошкільної освіти валеологічна освіта розглядається як цілісна система формування уявлень про збереження і зміцнення здоров'я дитини, що тісно поєднується з пізнанням навколишнього світу. Усвідомлення власного здоров'я відбувається у дітей у процесі взаємодії з природним і соціальним середовищем, що сприяє формуванню емоційно-ціннісного ставлення до себе, інших людей та довкілля. Ознайомлення з природою у поєднанні з валеологічним вихованням спрямоване на розвиток розуміння взаємозалежності між людиною і природою, набуття досвіду практичного застосування знань, дотримання правил поведінки в природному середовищі та формування готовності допомагати дорослим у повсякденній діяльності.

Безпосередній контакт дитини з природою — спостереження за рослинами, відчуття запахів квітів, звуків птахів, шелесту трав — сприяє розвитку чуттєвої сфери та формує дбайливе ставлення до навколишнього світу. Такий досвід унеможливлює байдуже або руйнівне ставлення до природи, оскільки дитина починає сприймати її як цінність. Гармонійна взаємодія з природним середовищем стимулює розвиток органів чуття, які виконують роль своєрідних посередників між довкіллям і пізнавальними процесами дитини.

Важливим чинником зміцнення здоров'я дошкільників є створення у групових приміщеннях сприятливого природного мікросередовища. Наявність кімнатних рослин, акваріумів чи інших природних елементів позитивно впливає на емоційний стан дітей та якість повітря. Добір рослин здійснюється з урахуванням їх корисних властивостей, зокрема здатності очищувати повітря, зволожувати його або нейтралізувати шкідливі речовини, що має оздоровчий ефект.

Валеологічне виховання дітей дошкільного віку ґрунтується на системі взаємопов'язаних педагогічних принципів. Передусім воно спрямоване на цілеспрямоване збереження та зміцнення здоров'я дитини. Наукове підґрунтя валеологічної освіти забезпечує опору на об'єктивні закономірності розвитку людини і природи. Важливу роль відіграє діяльнісний підхід, відповідно до якого формування валеологічної культури відбувається у процесі спільної діяльності дітей і дорослих. Валеологічне виховання реалізується у взаємозв'язку з моральним, естетичним та емоційним розвитком дитини, що забезпечує його системний характер. Принцип гуманізму передбачає визнання самоцінності особистості дитини, а принцип міри акцентує увагу на доцільності та поміркованості оздоровчих впливів.

Формування здорового способу життя дошкільника здійснюється у тісній взаємодії закладу дошкільної освіти та сім'ї. Водночас на практиці нерідко

спостерігається неузгодженість вимог і підходів до виховання дитини в родині та в закладі освіти. Батьки, як правило, прагнуть бачити своїх дітей здоровими, проте не завжди усвідомлюють взаємозв'язок між станом здоров'я та стилем життя. У зв'язку з цим виникає потреба у цілеспрямованому вивченні виховного потенціалу сім'ї та особливостей сімейного середовища.

Для налагодження ефективної взаємодії з батьками доцільно використовувати комплекс педагогічних методів, зокрема спостереження, індивідуальні та групові бесіди, анкетування. Робота вихователів із родинами спрямовується на визначення рівня валеологічної обізнаності батьків та особливостей організації здорового способу життя в сім'ї, а також на надання практичної допомоги у вигляді консультацій, обговорень та тематичних зустрічей.

Ефективність співпраці закладу дошкільної освіти з родинами значною мірою підвищується завдяки використанню нетрадиційних форм роботи. Зустрічі у родинному колі, індивідуальні консультації валеологічного спрямування, спілкування з медичними працівниками та психологами сприяють підвищенню педагогічної культури батьків і формуванню єдиних підходів до виховання здорової дитини.

Отже, формування у дітей дошкільного віку світогляду здорового способу життя є важливим завданням сучасної дошкільної освіти. Його реалізація забезпечується через систематичне прищеплення культурно-валеологічних навичок, розвиток відповідального ставлення до власного здоров'я та створення сприятливого освітнього і сімейного середовища.