**Здоров’я дітей в умовах сучасних викликів**

**Нежура Т.В.**

асистент кафедри початкової та дошкільної освіти

На сьогоднішній день тема здоров’я є як ніколи актуальною та обговорюваною. Здоров'я — це стан повного фізичного, ду­ховного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або фізичних вад. Цю проблему не можна назвати новою, оскільки в різні часи існування людства вона вирішувалася відповідно до рівня розвитку суспільства.

У час реформування освіти вирішення проблем формування культури здоров’я майбутніх педагогів , які здатні прищеплювати цю культуру своїм вихованцям, є актуальним завданням. Згідно з положеннями Концепії освіти дітей раннього та дошкільного віку (2020) в пункті 2.8. «Забезпечення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров’я дітей» зазначено, що сьогодні майже 80 % дітей мають одне або кілька захворювань, лише 15 %-20 % дітей народжуються цілком здоровими, у кожної третьої дитини фіксуються відхилення у фізичному або психічному розвитку, смертність удвічі перевищує народжуваність. У дітей дошкільного та шкільного віку переважають захворювання органів дихання, травлення, серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, нервової системи тощо. Українські та зарубіжні вчені й практики вважають, що здоров’я дитини лише на 50 % залежить від різних зовнішніх чинників, а саме: готовності батьків передати здоров’я своїй дитині у внутрішньоутробний період її розвитку, а потім формувати здоров’я малюка після народження; соціально-економічних, соціальнопедагогічних, психологічних і побутових умов у суспільстві, сім’ї, закладі освіти, де перебуває дитина; екологічного середовища; здоров’язбережувального простору, в якому врівноважуються вроджені адаптивні здатності дитини та змінне середовище; рівня компетенції дорослих щодо формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров’я дітей. Інші 50 % здорового стану дитини залежать від того, як вона розуміє, що таке здоров’я і здоровий спосіб життя [3, с.27-29].

Протягом останнього десятиріччя спостерігається загострення проблеми збереження здоров’я дітей у закладах дошкільної освіти. До цього призвели такі характерні ознаки інтенсифікації освітнього процесу, як надмірне захоплення методиками «інтелектуального розвитку» та оволодіння комп’ютерною грамотністю, порушення балансу між фізичним, емоційним, соціальним та інтелектуальним розвитком, збільшення часу організованих регламентованих занять, їх одноманітність, порушення тривалості та якості сну дітей, скорочення перебування на свіжому повітрі, недостатність часу для вільних ігор та іншої діяльності дітей».

З кожним роком стає все більше і більше викликів для здоров’я населення. Це – екологічні і кліматичні проблеми, зміни способу життя в умовах урбанізації та розвитку інформаційних технологій, спалахи інфекцій, негативні тенденції у харчуванні, соціально-економічні негаразди та багато інших. Тільки за останні кілька місяців наш організм повинен був пристосуватись до забрудненого атмосферного повітря, тривалого знаходження у приміщенні під час карантину,  соціальної ізоляції в умовах епідемії. Ці зміни стосуються всього населення – і дорослого, і дитячого. В таких стрімко змінних умовах людина має бути витривалою фізично і психічно[2].

Ми відчуваємо, що для того, щоб мати резерв здоров’я, потрібно тримати свій організм в певних кондиціях, постійно дбати про здоров’я, підвищувати його рівень. Втім діти ще не відчувають цього і дорослі (батьки, вихователі, педагоги, лікарі), повинні допомогти їм це зрозуміти. А оскільки організм дитини знаходиться у процесі розвитку, він потребує певних умов. Для належного функціонування кардіореспираторної системи, підвищення аеробних можливостей організму  дитини потрібний достатній рівень рухової активності.

Не варто також забувати й таке важливе завдання вихователя , як робота з батьками. На мою думку, це один з найважливіших етапів роботи в освітньому середовищі, що, безсумнівно, викликає труднощі на початковому етапі практичної діяльності випускників.

Зразу ж після появи немовляти на світ батьки, вважають, своїм першим і головним обов'язком піклуватися про його здоров'я. Тому формування здорового способу життя дітей дошкільного віку передбачає спільну роботу педагогів з батьками, які є зразком для наслідування. У формі бесід, консультацій, практикумів батькам необхідно в доступній формі систематично пояснювати особливості формування здорового способу життя, ознайомлювати з віковими та психологічними особливостями дітей, порушувати питання їхнього здоров'я та фізичного розвитку, а також проведення дозвілля з користю для дітей [2].

«Залучення батьків до освітнього процесу закладу дошкільної освіти утверджує позицію, згідно з якою кожен із батьків дитини є відповідальним за її навчання, виховання і розвиток, а також за збереження її життя, зміцнення здоров’я, формування почуття людської гідності та усвідомленого ставлення дитини до здорового способу життя. Права та обов’язки батьків визначаються Конституцією України, Законом України «Про освіту». Здобуття дитиною дошкільної освіти в закладі освіти або іншому суб’єкті освітньої діяльності не звільняє батьків від обов’язку доглядати, піклуватися, виховувати, розвивати і навчати дитину.» - так зазначено у Концепії освіти дітей раннього та дошкільного віку [3, с.30-31].

Фізичне здоров’я є головною умовою духовного, фізичного і морального здоров’я дитини. Від ставлення людини до здоров’я багато в чому залежить його збереження і зміцнення. Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров’я – одне з найважливіших завдань сучасних вихователів, педагогів.  Адже, у дошкільному дитинстві закладаються основи здоров’я, виховуються основні риси особистості людини. Дошкільні заклади та сім’я мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, опанування санітарно гігієнічних навичок.

Як відомо, профілактика у рази дешевша та ефективніша, ніж лікування. А в умовах різноманітних сучасних викликів мати резерви здоров’я – це необхідність для кожного.

У практиці роботи ЗДО слід широко використовувати поряд зі стан­дартним і нестандартне фізкультурне обладнання, що завдяки не­звичайним формам, яскравому кольору дозволяє підвищити інтерес дітей до занять фізичною культурою і якісно виконувати завдання з фізичного виховання.

Досить ефективними серед оздоровчих технологій терапевтичного спрямування є впровадження у процеси життєдіяльності дитини арттерапії, піскової терапії, казкотерапії, ігрової терапії, сміхотерапії; музичної терапії; кольоротерапії тощо. Впровадження технологій з фізичного виховання таких як: фітбол-аеробіка (гімнастика), ігровий стретчинг, дитяча йога, степ-аеробіка, глайдінг, роуп - скіппінг, елементи театру фізичного виховання М. Єфименка, психомасаж , рефлексотерапія; фітнес, мудри[4, с.6-7].

Завдання педагога полягає в необхідності допомогти кожній дитині усвідомити свої здібності, створити умови для її розвитку, сприяти збереженню та зміцненню здоров’я дитини, тобто здійснювати особистісно-орієнтований підхід у навчанні та вихованні. Будь-яка особистісно-орієнтована технологія має право називатися здоров’язбережувальною. Турбота про здоров’я дітей – це й контроль над нормами та вимогами гігієни, і профілактика захворювань, що найчастіше трапляється у дітей, і виявлення патогенних чинників освітнього процесу, і виявлення причин неуспішності та відхилень у поведінці. Тож, якщо всі педагоги будуть про це пам’ятати, докладати зусилля для розв’язання дитячих проблем, то можна сподіватися, що здоров’я дітей якщо не покращиться, то не буде гіршати.

Отже, у контексті піднятої проблеми, можна зробити висновок, що важливим фактором гармонійного розвитку дитячого організму є профілактика здоров'я. Тому цьому необхідно приділити особливу увагу. Дане питання має комплексний, загальнодержавний характер, воно є на часі, а тому потребує спільної праці як педагогів, вихователів закладів дошкільної освіти, так і батьків.

Здоров'я людини – як повітря: його не помічаємо, про нього не турбуємось, доки воно є. І головне завдання освіти – допомогти майбутньому поколінню зрозуміти, що його необхідно цінувати, берегти і підтримувати.

**Список використаних джерел**

1. Загородня Л. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Л. П.Загородня, С. А Тітаренко, Г. П., Барсуковська; за заг. ред. Л.П.Загородньої. - Суми : Університетська книга, 2011. - 272с.
2. Концепція освіти дітей раннього та дошкільного віку /Національна академія педагогічних наук України. – Київ: ФОП Ференець В.Б., 2020. – 44 с.
3. Терентьєва Н. Фізичне виховання: інноваційний підхід / Наталія Терентьєва // Дошкільне виховання. - 2017. - № 7. - С. 6-7.