

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

# ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ОСВІТНЬО- ОЗДОРОВЛЮВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

*Наталія Маковецька*  
Запорізький національний університет



### Анотація

В статті определено, что фундаментом образовательно-оздоровительной деятельности дошкольного учебного учреждения являются положения педагогики оздоровления. Определены цель и задачи, сформулированы принципы этого особого междисциплинарного научно-практического направления. Подробно освещены средства, которые, с точки зрения педагогики оздоровления, являются наиболее эффективными в работе по укреплению и сохранению здоровья детей дошкольного возраста. Сформулированы дидактические, гигиенические и психологические требования к организации образовательно-оздоровительной деятельности дошкольного учебного учреждения.

**Ключевые слова:** образовательно-оздоровительная деятельность, цель, задачи, принципы, средства педагогики оздоровления.

### Annotation

The article stipulates that the foundation of educational and recreational activities of preschool educational institutions are the provisions of pedagogy recovery. Defined goals and objectives, formulated the principles of this special interdisciplinary scientific and practice all direction. Covered in detail means that, in terms of pedagogy recovery, are most effective in strength then in preserving the health of children of preschool age. Formulated didactic, hygienic and psychological requirements for the organization of educational and recreational activities of preschool educational institutions.

**Key words:** educational and recreation activities, goals, objectives, principles, tools pedagogy recovery.

**Постановка проблеми.** Модернізація системи освіти на сучасному етапі розвитку суспільства висуває нові вимоги до організації освітньо-оздоровлювальної діяльності дошкільного навчального закладу. Їх зміст полягає у застосуванні педагогами нових технологій, формуванні нових орієнтирів щодо вирішення проблем оздоровлення дошкільників. Тому серед основних напрямів Державної національної програми “Освіта” (“Україна XXI століття”) (1993 р.), “Діти України” (1996 р.), законів України “Про освіту” (1996 р.), “Про дошкільну освіту” (2001 р.), Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті (2002 р.) пріоритетними визначено модернізацію дошкільної освіти, використання етнопедагогічного та сучасного вітчизняного й зарубіжного досвіду фізичного виховання з урахуванням необхідності виконання соціального замовлення щодо формування здорового способу життя, активної, духовно багатой особистості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Серед багатьох аспектів дошкільної педагогіки проблема зміцнення і збереження здоров’я дітей дошкільного віку завжди привертала увагу як теоретиків, так і практиків.

Різноманітним питанням методики фізичного виховання дошкільників, що передбачає зокрема створення оптимальних умов для їхнього оздоровлення, при-



діляли увагу у своїх дослідженнях О.В. Багінська, В.В. Бойко, О.М. Гребеннікова, О.В. Давиденко, І.С. Кліш, О.В. Козирева, А.П. Конох, В.В. Поліщук, О.В. Потужній, М.О. Правдов, С.О. Філіпова, В.М. Шебеко та ін.

Теоретичний і методичний аспекти проблеми оздоровлення дітей, шляхи формування у них культури здоров'я вивчався такими науковцями, як Т.К. Андрищенко, Л.Д. Глазиріна, О.В. Гнатюк, В.П. Горашук, Л.П. Карнаух, С.М. Кондратюк, О.Г. Лизар, Ю.М. Мороз, М.О. Новікова, А.Б. Нурлибекова, О.В. Отравенко, Є.Н. Приступа, Т.Т. Ротерс, С.О. Свириденко, В. П. Семененко, Г.О. Сіліна, О.М. Федоровська, Ю.К. Чернишенко та ін.

Стратегічними завданнями, визначеними ними, є пропаганда здорового способу життя, єдність розвитку, виховання, навчання й оздоровлення дітей у дошкільних навчальних закладах, збереження і зміцнення всіх видів здоров'я.

**Мета статті.** Висвітлення педагогічних засад організації освітньо-оздоровлювальної діяльності дошкільного навчального закладу, зокрема, основних положень педагогіки оздоровлення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З огляду на викладене, метою педагогіки оздоровлення – особливого науково-практичного напрямку, створеного В.Т. Кудрявцевим, є забезпечення оптимальних умов для зміцнення і збереження здоров'я дошкільників, залучення їх до здорового способу життя [6, с. 73].

Визначимо пріоритетні завдання педагогіки оздоровлення як особливого міждисциплінарного науково-практичного напрямку, який поступово оформлюється на “стику” вікової фізіології, гігієни, педіатрії, педагогіки, дитячої психології.

*Першим завданням* педагогіки оздоровлення є формування уявлення про здорову дитину як ідеальний еталон і практично досяжну норму дитячого розвитку.

*Другим завданням* є створення умов для розгляду здорової дитини як цілісного тілесно-духовного організму. Як відзначають В.Т. Кудрявцев і Т.В. Нестерюк, “... життєва цілісність організму, наділеного психікою, свідомістю, розумом не вичерпується злагодженим функціонуванням елементів внутрішньоклітинної речовини, самих клітин і навіть їхніх ансамблів. Усе це лише її органічні передумови. Формотворчим джерелом такої цілісності є одухотворений рух людини, що перетворить світову енергію в активний енергетичний потенціал організму і виступає як засіб універсального розширення людської свідомості. Це означає, що здоровий дух сам будує “для себе” здорове тіло – перед нами той парадоксальний випадок, коли функція конструює орган, необхідний для її повноцінного здійснення. Цим ми не хочемо сказати, що “дух” являє собою щось абсолютно безтілесне. Навпроти, “дух” – це ідеальна форма руху мислячого тіла в зовнішньому просторі” [7, с. 17]. Отже, активний рух (перетворювальна дія) і є те, що реально з'єднує “тілесне” і “духовне” у людині.

*Третім завданням* є забезпечення трактування оздоровлення не як сукупності лікувально-профілактичних мір, а як форми розвитку, розширення психофізіологічних можливостей дітей, зокрема, через осмислений рух. Це зумовлене тим, що рух за своєю природою є суспільним, культуровідповідним, позиційним, а загальним показником стану фізичного здоров'я є не сама по собі рухливість людського тіла, а здатність людини випробувати “м'язову радість” і передавати її іншій людині у формі естетичного переживання.

*Четвертим завданням* педагогіки оздоровлення є реалізація індивідуально-диференційованого підходу до дітей.

Отже, згідно з пріоритетною метою і завданнями педагогіки

оздоровлення, загальною метою освітньо-оздоровлювальної діяльності дошкільного навчального закладу є розвиток здоров'я дітей як самостійно культивованої цінності.

Окрім викладених положень, цей висновок ґрунтується і на результатах психолого-педагогічних досліджень. Так, на думку Л.С. Виготського, у дитини необхідно сформувати орієнтацію на цю цінність як ідеальну форму розвитку. Ідеальна форма розглядалась науковцем як суспільний зразок діяльності, заданий дорослим, як “образ зробленої дорослості” і в цьому змісті протиставлялася реальній формі, носієм якої виступає дитина. Поняття ідеальної і реальної форми, на думку Л.С. Виготського, можуть бути співвіднесені з поняттями “зони актуального розвитку” і “зони найближчого розвитку” [4, с. 245 - 249].

Образ ідеальної форми щодо проблематики психосоматичного розвитку і здоров'я дітей втілює у понятті здорової дитини Ю.П. Змановський [5, с. 12]. На його думку, це поняття, крім фізіологічних і психологічних характеристик, таких, як життєрадісність, активність, допитливість, має містити і високий рівень розумового розвитку. Зазначені характеристики відбивають не тільки ефективність, а й умови успішного оздоровлення.

Виходячи із викладеного, В.Т. Кудрявцев дійшов висновку, що традиційна теорія і практика освітньо-виховної роботи в дошкільному закладі припускає можливість досягнення безпосереднього оздоровлювального ефекту завдяки відомим медико-педагогічним впливам, але таке припущення призводить до істотного огрубіння картини оздоровлення. Науковець підкреслює, що у дійсності зв'язок між станом здоров'я дитини, рівнем її фізичного розвитку і вищезазначеними впливами носить опосередкований характер. Інстанцією, що



опосередковує, тут є суб'єктивний світ, психіка дитини [6, с. 76]. Більшість функціональних можливостей дитячого організму не можуть бути зрозумілі в абстракції від цього.

Образ “розвиненого” здоров'я, як ідеальної форми, що склався на психологічному рівні, здобуває енергійні властивості і починає змінювати реальну форму – поточні стани організму. Разом із тим орієнтація на неї може бути сформована в дитини лише за допомогою комплексних засобів, розроблених на міждисциплінарній основі.

Викладене зумовило формулювання В.Т. Кудрявцевим і Б.Б. Єгоровим, на підставі результатів наукових досліджень, проведених свого часу Ю.П. Змановським, єдиних принципів педагогіки оздоровлення, додержання яких забезпечує досягнення цілісності моделі оздоровлення дошкільників в умовах дошкільного навчального закладу. Розглянемо їх більш докладно.

Слід зазначити, що принципи педагогіки оздоровлення розкриваються через систему положень про пріоритетність розвивальних форм освітньо-оздоровлювальної роботи з дітьми дошкільного віку; необхідність розвитку рухової активності на основі переваги циклічних вправ; формування в дітей навичок правильної постави; використання системи ефективного загартування; застосування психогігієнічних і психопрофілактичних засобів.

Відтепер більш докладно розглянемо іншу групу принципів, на яких ґрунтується реалізація основних ідей педагогіки оздоровлення. Це – педагогічні принципи.

Одним із них є врахування індивідуальних особливостей дошкільників. Додержання цього принципу передбачає, з одного боку, індивідуально-диференційований підхід до кожної дитини, з іншого – комплексність підходу.

Доведено, що збереження балансу колективістського й індивідуального початків дитини, при глибокому індивідуально-диференційованому підході сприяє знаходженню кожною дитиною свого місця в колективі однолітків [4, с. 100 - 102].

Наступним принципом є забезпечення різноманітних видів діяльності дошкільника впродовж дня. Відомо, що зміна діяльності, правильне чергування рухової активності та спокійних занять сприяють зміцненню здоров'я дітей, підтримці позитивного емоційного тла впродовж дня тощо [3, с. 12 - 13].

Найважливіший педагогічний принцип – максимум уваги до потреб і переживань дитини. Реалізація основних ідей педагогіки оздоровлення передбачає перебування дитини в спокійному емоційно позитивному мікрокліматі, де доброзичливість і оптимізм дорослих – запорука нормального розвитку, навчання і виховання [2, с. 344].

Згідно з наступним принципом, вимоги, що пред'являються дитині, мають бути посилюючими для неї. Цей принцип ґрунтується на положенні, що у дітей дошкільного віку процеси збудження переважають над процесами гальмування, постійна ж заборона активності може призвести до зриву в поведінці дитини. Саме тому обсяг того, що дозволяється робити дошкільнику, має бути значно більше того, що йому заборонено.

Наступним педагогічним принципом є постійне застосування методів і прийомів виховання особистості дитини з деякою їх варіативністю й ускладненням. Особливо це стосується методів і прийомів, спрямованих на переключення уваги, переконання, пояснення, показ правил поведінки [8, с.19].

Одним із пріоритетних принципів, безперечно, є пропаганда основ правильного виховання і здорового способу життя. Осо-

бливістю цього принципу є його застосування як у роботі з дітьми, так і їхніми батьками.

З огляду на мету, завдання і принципи педагогіки оздоровлення, більш докладно зупинимося на засобах.

Правильна побудова режиму дня дітей є однією з центральних ланок освітньо-оздоровлювальної діяльності дошкільного навчального закладу. Оптимальний режим передбачає циклічний спосіб організації життєдіяльності дитини, стає важливим фактором, що забезпечує нормальний фізичний і розумовий розвиток, сприяє підвищенню рівня працездатності, загальної опірності організму.

Згідно з основними ідеями педагогіки оздоровлення, досить важливими є засоби психопрофілактики та психогігієни. На думку Ю.П. Змановського, вони мають бути спрямовані на попередження негативних афективних проявів, що можуть спостерігатися у дітей [5, с. 14]. Науковець наполягав на необхідності застосування таких психопрофілактичних і психогігієнічних засобів, як індивідуальні бесіди педагогів і психологів з дітьми та їхніми батьками; рухливі та сюжетно-рольові ігри; музикотерапія; продуктивні види діяльності; окремі прийоми раціональної психотерапії, а також техніки м'язової релаксації як базового компоненту аутогенного тренування; психогімнастичні вправи. Результати досліджень В.Т. Кудрявцева доводять, що неабиякого значення в організації освітньо-виховного процесу набуває застосування розвивальних психотерапевтичних технік, зорієнтованих на формування творчих здібностей і насамперед уяви дитини [6, с.73]. На думку науковця, це одна з умов досягнення оздоровлювального ефекту, що зумовлено такими особливостями психотерапевтичних технік: техніки максимально, хоча й опосередковано, відповідають змісту занять (наприклад, на заняттях із



зображувальної діяльності “персонажем” психотерапевтичної гри стає рука дитини); переважають техніки, що містять у собі різноманітні дихальні вправи (наприклад, імітація вдиху і видиху альпініста, що піднімається в гору і спускається з неї); у процесі проведення вправ дитині пропонується за допомогою мовлення фіксувати зміни у власному стані.

Наступним засобом, що пропонує педагогіка оздоровлення, є загартування. На сучасному етапі розвитку таких наук, як фізіологія, гігієна, медицина, педагогіка існує достатня кількість об’єктивного матеріалу, що свідчить про необхідність загартування дітей із раннього віку.

До різноманітних видів загартування, що широко застосовуються у дошкільних навчальних закладах, належать сонячні і повітряні ванни, ходіння босоніж, контрастне обливання стоп ніг тощо. Слід звернути увагу і на те, що існує глибокий зв’язок між психологічною і фізичною сторонами загартування. Як доводять результати наукових досліджень, адаптивні реакції організму на зовнішні подразники, зокрема, на холодну воду, значно активніше, якщо в дитини виробляється позитивна психологічна домінанта, яка допомагає тілу швидко реагувати на постійні зміни умов навколишнього середовища, стресові ситуації тощо [9, с.21]. Виробленню позитивної позиції допомагає перемога страху і впевненість у користі загартування.

Засобом, що, безперечно, сприяє оздоровленню і розвитку дітей є рухи. Регулярні, правильно організовані фахівцями заняття з дошкільниками підвищують рівень спонтанної рухової активності, мають оздоровлювальне і виховне значення. Цілеспрямовані заняття фізичними вправами забезпечують повноцінну роботу всіх груп м’язів, суглобів, стимулюють діяльність серцево-судинної і дихальної систем. Слід зазначити,

що основною формою сучасного процесу фізкультурного виховання дошкільників є фізкультурні заняття по типу тренування.

Освітньо-оздоровлювальна діяльність дошкільного навчального закладу, побудована згідно з метою, завданнями, принципами педагогіки оздоровлення і з використанням зазначених вище засобів сприяє, насамперед, формуванню у дошкільників потреби у здоровому способі життя.

Результати наукових досліджень В.Г. Алямовської дали їй змогу стверджувати, що ставлення дитини до власного здоров’я є фундаментом, на якому може бути побудована потреба в здоровому способі життя [1, с. 10]. Науковець дійшла висновку, що воно зароджується і розвивається в процесі усвідомлення дитини себе як людини й особистості. Експериментально доведено, що ставлення дитини до власного здоров’я залежить від сформованості в її свідомості цього поняття. Оскільки це поняття є досить складним, в молодшому дошкільному віці діти не в змозі їм оволодіти навіть на рівні загального уявлення. В середньому дошкільному віці у дітей формується уявлення про здоров’я як “не хворобу”, вони починають усвідомлювати погрозу здоров’ю з боку зовнішнього середовища (холодно, дощ, протяг), а також від власних дій (їсти холодне морозиво, мочити ноги тощо). В старшому дошкільному віці завдяки збагаченню досвіду особистості ставлення дошкільників до здоров’я значно змінюється. Діти, як і раніше, співвідносять здоров’я з хворобою, але заняття фізичною культурою співвідносять зі зміцненням здоров’я, поняття “здоров’я” – з виконанням правил гігієни, а даючи визначення здоров’я, на перше місце ставлять фізичну складову. В цьому віці дошкільники починають виокремлювати психічний і соціальний компоненти здоров’я. Але, попри існуючі уявлення про здоров’я і способи його збереження, ставлення до ньо-

го у дітей старшого дошкільного віку залишається пасивним.

Психологічною основою формування позиції творця щодо власного здоров’я є наявність у дошкільника потреби в здоровому способі життя.

Експериментально доведено, що її виникнення, по-перше, пов’язане із соціально-гігієнічним середовищем, в якому перебуває дитина. Це середовище має відповідати вимогам гігієни нервової системи, психологічної безпеки, гігієни соціальних стосунків. Слід зазначити, що забезпечення базових потреб індивіда створює передумови для виникнення вищих потреб, до яких і належать потреба у здоров’ї і здоровому способі життя у здорової людини.

Другою умовою виховання у дітей потреби в здоровому способі життя є наявність в дошкільному закладі спеціальної навчальної програми, спрямованої на придбання дітьми комплексу необхідних навичок і звичок доглядання за собою, своїм тілом, бережного ставлення до оточуючих.

Третьою умовою формування в дітей потреби у здоровому способі життя є оволодіння системою понять про свій організм, здоров’я і здоровий спосіб життя.

Четвертою умовою формування позиції творця власного здоров’я є реалізація принципу резонансу у процесі фізичного виховання дітей. Її сутність полягає у створенні дорослими безлічі ситуацій для прояву дітьми своїх зростаючих фізичних можливостей. Найбільш ефективними у цьому плані є фізкультурні заняття, оскільки тут наявні результати роботи дошкільника над собою.

Неабиякого значення у цьому процесі набуває робота з батьками.

Вона може здійснюватися із застосуванням таких форм: опитування батьків щодо місця і змісту фізкультурно-оздоровлювальної роботи в сім’ї; тематичні бесіди з батьками; виставки навчально-методичної і санітарно-просвіт-





ницької літератури; складання разом із батьками програм оздоровлення дітей індивідуально для кожної сім'ї, з урахуванням її особливостей.

### Висновок

Отже, основними вимогами до організації освітньо-оздоровлювальної діяльності дошкільного навчального закладу згідно з положеннями педагогіки оздоровлення є:

- *дидактичні* – створення умов для залучення дітей до здорового способу життя, надання їм знань щодо безпеки життєдіяльності, зміцнення і збереження здоров'я;

- *гігієнічні* – додержання гігієнічних умов у приміщеннях дошкільного навчального закладу, виховання у дошкільників культурно-гігієнічних навичок;

- *психологічні* – забезпечення комфортної психологічної атмосфери, а також виховання у дітей позитивного ставлення до фізичної культури, фізкультурно-оздоровлювальних заходів у дошкільному навчальному закладі.

Серед засобів, що сприяють оздоровленню дітей, пріоритетними є режим, різні види рухів, загартування тощо. Реалізація

головних положень педагогіки оздоровлення ґрунтується саме на використанні цих засобів.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаємо в експериментальному підтвердженні пріоритетності визначених педагогічних засад організації освітньо-оздоровлювальної діяльності дошкільного навчального закладу.

### Література:

1. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении : лекции 1-3 / В.Г. Алямовская. – М. : Педагогический университет "Первое сентября", 2005. – 82 с.
2. Аркин Е.А. Ребенок в дошкольные годы / Е. А. Аркин ; [под ред. А. В. Запорожца и В.В. Давыдова]. – М. : Просвещение, 1968. – 445 с.
3. Бирюкович А.А. Дневная динамика работоспособности детей 6 лет на занятиях с использованием ПЭВМ в детском саду / А.А. Бирюкович, Л.В. Макарова // Материалы VII научно-практической конференции по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физиче-

ская культура и спорт в изменяющемся мире». – Коломна, 1997. – С. 12–13.

4. Выготский Л.С. Педагогическая психология / Лев Семенович Выготский. – М. : Педагогика, 1991. – 479, [1] с.
5. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник / Ю.Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 1995. – № 5. – С. 11–17.
6. Кудрявцев В.Т. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегия развития / В.Т. Кудрявцев // Дошкольное воспитание. – 1999. – № 4. – С. 66–79.
7. Кудрявцев В.Т. Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет : Ч. II. / В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерук. – М., 1999. – 96 с.
8. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста и подходы к их решению / А.А. Горелов, Я. К. Коблев, И. М. Козлов, М.А. Правдов // Физическая культура. – 2002. – № 4. – С. 17–23.
9. Чусов Ю.Н. Содержание процесса закаливания / Ю.Н. Чусов // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 3. – С. 20–23.

