

The article deals with the solution of the problem of forming senior pre-schoolers' knowledge of physical training, culture of movements and improvement of general physical condition of the body. Child's physical development, his / her health, moving preparedness depends on the conditions of life and formed daily routine, inevitable part of which is moving. Its content consists of the complex of organizational forms of physical training used in the educational process of preschool institution and as an independent children's moving activity: classes of PT, morning exercises, physical breaks, etc.

Physical preparation of senior preschoolers consists of knowledge, skills upbringing, activities in certain natural and social conditions that form the appropriate children's physical preparedness and conditioning. The basis of preschoolers' physical preparation should be folk health improving and physical conditioning customs, rituals and traditions according to Christian calendar as they are a part of Ukrainian culture and reflect the essence, content and character of natural phenomena, people's life, work and leisure.

One of the ways of forming senior preschoolers' personal physical culture are search situations helping combine children's physical and intellectual activities. An important condition for improving the quality of classes is the use of the most efficient ways of children's organization and achieving optimal physical activity. Rational organization of teaching physical exercises to children is one of the main prerequisites for a substantial increase of general and motoric density of PT classes.

The organized moving activity at physical training classes is crucial for the formation of senior preschoolers' physical preparation, habits and needs in the systematic physical exercises; it also has an impact on their comprehensive development.

Key words: *physical training classes (PT), moving preparedness, physical preparation, density of the class.*

УДК 373. 37. 037:613. 8-053. 4

Тетяна Бабюк
Tetiana Babiuk

ВПЛИВ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ТА МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

THE INFLUENCE OF AGE CHARACTERISTICS ON FORMING SENIOR PRESCHOOLERS AND JUNIOR PUPILS' HEALTHY LIFESTYLE

У статті автор аналізує можливість формування здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку з урахуванням вікових особливостей розвитку дітей досліджуваного віку. Фахівці виокремлюють у розвитку людини низку вікових періодів, кожен з яких представляє якісно особливий етап психічного розвитку та характеризується низкою змін, які становлять у сукупності своєрідність структури особистості дитини на окресленому етапі її розвитку.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, цінності, мотивація, потреби, гра, навчання.*

Одним із пріоритетних завдань дошкільних навчальних закладів і загальноосвітніх навчальних закладів є збереження та зміцнення здоров'я дошкільників та учнів початкових класів, формування у них навичок здорового способу життя. Вивчення стану проблеми формування здорового способу життя у педагогічній науці свідчить, що значна кількість сучасних наукових досліджень (О. Д. Дубогай, М. Д. Зубалія, І. І. Петренко, Н. М. Хоменко) присвячена формуванню здорового способу життя шляхом фізичного удосконалення. Напрями валеологічної обізнаності відображено у працях Т. Є. Бойченко, В. П. Горащука, Л. П. Сущенко,

С. О. Юрочкиної. Формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя досліджували В. М. Оржеховська, А. І. Сологуб, С. В. Лапаєнко.

Фахівці виокремлюють у розвитку людини низку вікових періодів, кожен з яких представляє якісно особливий етап психічного розвитку та характеризується низкою змін, які становлять у сукупності своєрідність структури особистості дитини на цьому етапі її розвитку.

У статті розглянемо вплив та врахування вікових особливостей дітей під час формування здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку окремо.

Старший дошкільник знаходиться у стані постійного фізичного росту, накопичення психічних новоутворень, засвоєння соціального простору, рефлексії всіх стосунків у цьому просторі, визначення в ньому себе, власної самоорганізації, що відбувається в ході контактування дитини з дорослими та іншими дітьми. В результаті з'являється особистісна форма поведінки, яка пов'язана не тільки із виділенням власного «Я», а й з принципово новим типом ставлення дитини до оточуючого світу. Дошкільне дитинство часто називають періодом гри, бо в ній реалізуються основні потреби дітей, що створює універсальні можливості для становлення інтелекту й особистості. Гра – це доступний дитині своєрідний шлях розвитку потреб, і, насамперед потреб у спілкуванні та пізнанні, що обумовлює значення гри як чиннику психічного розвитку. Л. С. Виготський уважав, що гра створює зону найближчого розвитку дитини. «У грі дитина завжди вище за свій середній вік, за свою звичайну повсякденну поведінку; у грі вона ніби на голову вище за себе. Гра у конденсованому вигляді містить у собі, як у фокусі збільшувальні скельця, всі тенденції розвитку» [2, с. 377]. Граючись, дитина починає вчитися. Гра приховує в собі сприятливі та необхідні передумови для формування у дітей навичок контролю за власними діями й вчинками. Копіювання образу дій дорослого займає у грі «величезне місце» [2, с. 385]. Гра має великий виховний вплив на формування характеру дитини. Гра дозволяє дитині навчитися відрізнити правильне від неправильного, розвивати здатність до самовиправлення. Отже, ігровий етап як форма розвитку важливий тим, що тут дитина більше проявляє свою самостійність і стає суб'єктом свого розвитку. На це звернув увагу К. Д. Ушинський: «У грі дитина вже зріюча людина, яка випробовує свої сили і самостійно розподіляє свої ж здобутки» [5, с. 116]. Цікавим виявився факт, що прояв самостійності в ігровій ситуації також залежить від того, яким чином вона набувається дитиною засобами інших видів діяльності. Експериментальні спостереження підтвердили, що діти, у яких недостатньо розвинута самостійність, не вміють гратися або граються мало і погано. Зазначимо, що у грі дитина може засвоювати хороше і погане, тому не кожна гра, якщо вона відображає негативні сторони життя, сімейних стосунків, має позитивне значення. У грі може відбуватися засвоєння негативних сторін життя, закріплення негативних вчинків і якостей особистості, знань, що деформують уявлення про соціально-моральні цінності. До того ж погано засвоєні у дитинстві принципи суспільних норм поведінки виступають причинами дитячих правопорушень. У той же час у грі йде процес корекції наявних якостей дитини та утворення таких, які необхідні в умовах ігрового спілкування для спільної діяльності. На основі індивідуальних та особистісних особливостей в ігровому спілкуванні продовжують формуватися комунікативні якості: вміння узгоджено діяти у відповідності із загальною метою, вміння організовувати колективну гру тощо. На основі цих базових якостей відбувається надбудова змістовних особистісних характеристик, подальше формування моральних якостей.

В умовах цілеспрямованої виховної роботи діти поступово навчаються свідомо організовувати свою власну поведінку за правилами. До семи років виконання побутових правил, а також правил взаємин з дорослими та іншими дітьми стає для дошкільника відносно легким і вільним. З віком ставлення до моральної норми у дошкільників змінюється, при цьому стаючи більш стійким утворенням. Однак, у період від трьох до шести років можна говорити лише як про період зародження моральної свідомості дитини, основним регулятором якого є моральна воля батьків. У звичайних умовах виховання у дошкільному навчальному закладі далеко не всі старші дошкільники досягають доступного рівня саморегуляції поведінки, в

той час як більшість з них не проявляє спроб контролювання власної поведінки у відповідності з прийнятими правилами. У грі поведінка дитини суттєво перебудовується, все більш набуваючи довільний характер. Це означає, що вона здійснюється у відповідності зі зразком та контролюється шляхом співставлення з цим зразком як еталоном. Виконуючи у грі ту чи іншу роль, дитина копіює певний зразок поведінки, який може бути поданий у формі дій іншої людини або у формі правил гри. В процесі гри дитина навчається діяти за певним задумом, і, керуючись ним, контролювати свої дії.

Дуже важливим у дошкільному віці виступає виховання почуття відповідальності за здійснювані дії. Для функціонування відповідальності мають важливе визначення моральні конструкції свідомості та самосвідомості, як специфічні засоби моральної інтерпретації реальності, через призму яких людина сприймає дійсність і себе в ній. Це моральні оцінки та самооцінки, цінності, ідеали, норми, почуття і переживання. Ця якість передбачає обов'язкову ідентифікацію особистості з нормами окремих індивідів, груп, суспільства загалом. Така спрямованість виховних впливів розвиває в дитині прагнення до внутрішнього самоконтролю. З іншого боку, надлишкова опіка, обмеження дитини в можливості проявити власну ініціативу та самостійність приводять до того, що у дитини формується невпевненість у власних силах, вона схильна уникати відповідальності, переносити вину за власні неуспіхи на інших людей, надає перевагу орієнтації в поведінці на зовнішній контроль.

Згідно з Ж. Піаже, характерною особливістю дитини до семи років є надмірна впевненість. Змінити таку неадекватну позицію дитини можна, привчаючи її до роздумів, тобто виховуючи в ній потребу та вміння включати самоконтроль в мислительну діяльність [4, с. 112]. Дорослим слід домагатись від дитини, щоб вона контролювала свої дії, замислювалась над тим, що робить або тільки думає робити. Спеціальні дослідження показують, що в здійсненні наочно-дійового мислення старші дошкільники здатні контролювати себе, тобто виділяти неузгодженість між заданим та отриманим результатом, визначати його величину і спрямованість, а згодом на цій основі здійснювати корекцію своїх наступних дій. Застосування відповідних методичних прийомів дозволяє формувати критичне судження у дітей п'яти років.

Велике значення для розвитку волі дитини має включення її в колектив ровесників, у якому їй потрібно рахуватись із бажаннями та інтересами інших дітей. Адаптація в колективі, підкорення загальному режимові вимагає від дитини оволодіння певними навичками витримки. Щоб цей процес не набув стихійного характеру, вихователь повинен допомогти дитині у виборі мети, навчити її найбільш раціональних способів її досягнення. При такому активному впливові з боку дорослих воля старшого дошкільника починає набувати риси справжньої розумності.

Засвоєння трудових умінь дітьми-дошкільниками відбувається при обов'язковому контролі дорослих. Дитина імітує дорослих, які надають своєю поведінкою зразок, а потім ще й контролюють поведінку дитини. Загалом у дошкільному віці відбувається характерна перебудова рухів та дій дитини, яка полягає в тому, що вони починають виконуватися, контролюватися та регулюватися самою дитиною на основі уявлення про попередній результат та умови його досягнення. Формуванню навичок самоконтролю у трудовій діяльності у дітей старшого дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу сприяє використання низки прийомів (методичних), у тому числі й пояснення завдання, аналіз зразку, повторення дитиною вголос послідовності завдання та використання взаємоконтролю.

Так як засвоєння дитиною соціального досвіду здійснюється не тільки шляхом навчання через спостереження, коли вона переймає в інших людей порівняно нові й невідомі норми (правила) поведінки, але й через розвиток незалежності в поведінці, яка різко проявляється тоді, коли дії та вчинки інших людей різко розходяться із засвоєними дитиною нормами (правилами) поведінки, то передбачення результатів виконуваної діяльності носить характер вибіркового засвоєння соціальних впливів, а не глобальної імітації поведінки інших. На думку З. Фрейда, між 4-тим та 8-им роками життя розгортається процес ідентифікації дитини з

батьками. При цьому ідентифікація виконує функцію захисту. В результаті ідентифікації дитини з дорослими й відбувається засвоєння моральних норм. У теоріях низки американських психологів ідентифікація розглядається як процес програвання чужої ролі, яка не вимагає будь-якого магічного «прирівнювання» себе та інших. Як правило, той кого копіюють, – це доросла людина, якій притаманні соціальна влада, контролер, регулятор засобів заохочення (від матеріальних благ до любові й уваги). Вітчизняні психологи також надають великого значення в психічному розвитку людини процесові ідентифікації. Так, В. С. Мухіна [3, с. 105] розглядає два діалектично пов'язаних процеси: ідентифікацію та відчуження. При цьому, ідентифікація виступає у єдності емоційного, поведінкового та когнітивного компонентів. Виникнення ідентифікації обумовлено потребою у спілкуванні, у визнанні, що виступає наслідком «емоційного голоду». В онтогенезі особистості послідовно відбувається ідентифікація з ім'ям, соціальними зразками, статтю, образом «Я», з суспільними цінностями. Функції ідентифікації досить важливі – це формування самосвідомості, соціально-значущих якостей, інтеріоризація норм, стереотипів поведінки, ролей, ціннісних орієнтацій, установок, мотивів. Дорослі люди у повсякденному житті ставлять до дітей певні вимоги: до акуратності, добросовісності, організованості, співчуття, доброти тощо. За виконання норм, вимог дітей хвалять, а за їх порушення роблять зауваження або сварять. У старших дошкільників у практиці їх повсякденного життя виникають необхідні звички поведінки та певне узагальнене значення багатьох етичних норм, які виступають орієнтиром цілеспрямованої поведінки.

Отже, якщо охарактеризувати операційні одиниці цілеспрямованої поведінки дошкільника з точки зору впливу ідентифікаційного чинника, то їх послідовність вибудовується таким чином:

- 1) виокремлення та усвідомлення складних інтегрованих «картин» поведінки інших людей;
- 2) відтворення усвідомлених моделей поведінки;
- 3) вироблення стандартів поведінки, розуміння моральних норм, цінностей та суджень.

Динаміка виховання здорового способу життя в дошкільному віці може бути окреслена такими показниками: прийняття дитиною вимог здорового способу життя; наслідування конкретних зразків ведення здорового способу життя як елементу поведінки групи, до якої належить дитина; демонстрація дотримання здорового способу життя в різних ситуаціях спілкування та життєдіяльності.

Ефективність виховання здорового способу життя в старшому дошкільному віці залежить від рівня підготовленості дорослих для навчання та заохочення дитини, що виходить з факту сприйняття дитиною дорослих як осіб з високим рівнем компетентності та соціального статусу. За словами вітчизняного вченого І. Д. Бега, лише особистісно зорієнтоване виховання досягає розвивальної мети, оскільки воно спрямоване на усвідомлення вихованцем себе як особистості, на вільне і відповідальне самовираження [1, с. 33]. Вихователь дошкільного навчального закладу неодмінно повинен здобути статус значущого дорослого, який є для дитини не лише близькою, а духовно близькою людиною. Це передбачає розуміння, прагнення й уміння вихователя зберігати і підтримувати самотність дитинства, перетворення взаємин формальних (навчальний процес) на особистісні. При цьому важливо обрати оптимальні форми і методи виховання і навчання. Правильність виховання полягає у баченні можливостей вихованця: те, що на певний момент він може робити з допомогою дорослого, невдовзі робитиме самостійно. Додамо, що до осіб, які сприймаються як джерело підтримки і контролю належать не тільки дорослі (батьки, вихователі та ін.), а й ровесники. Отже, усвідомлення здорового способу життя в дошкільному віці можна розглядати як безпосереднє прагнення дитини підкорюватись соціально заданим вимогам у режимі змінення, підкорення, та, навіть, перепідкорення в свідомості дитини різноманітних мотивів діяльності, що пов'язані із соціальною ситуацією розвитку дошкільника.

Як відзначають дослідники, молодший шкільний вік – перехідний вік, коли дитина поєднує в собі риси дошкільного дитинства з особливостями школяра у вигляді складних і

часом суперечливих поєднань. Особливістю дітей молодшого шкільного віку, яка ріднить їх з дошкільнятами, є вразливість, довіра до дорослих, головним чином до вчителів, підпорядкування і наслідування їм, ретельність у виконанні завдань (Л. С. Виготський, В. В. Давидов, В. В. Зайцев, Д. Б. Ельконін та ін.) Автори стверджують, що самооцінка, яка формується у цьому віці, безпосередньо залежить від характеру оцінок, які дають дорослі дитині і його успіхам у різних видах діяльності. У молодших школярів уже зустрічаються самооцінки різних типів: адекватні, завищені і занижені. Довіра і відкритість до зовнішніх впливів, слухняність і старанність створюють гарні умови для виховання дитини як особистості, але вимагають від дорослих і вчителів великої відповідальності, уважного морального контролю своїх дій і суджень.

У молодшому шкільному віці на базі вже отриманого досвіду навчальної, ігрової і трудової діяльності складаються передумови для оформлення мотивації досягнення успіхів і вольової регуляції поведінки. Діти вже можуть керувати своєю поведінкою на основі прийнятого рішення, довгострокової поставленої мети. Особливо виразно це виступає в тих випадках, коли діти граються або роблять щось своїми руками: прийнята мета керує поведінкою, не дозволяючи дитині відволікатися на сторонні справи. Останнім актом, який внутрішньо укріплює мотив досягнення успіхів, роблячи його стійким, є усвідомлення дитиною своїх здібностей і можливостей, розрізнення того чи іншого і зміцнення на цій основі віри в свої успіхи.

Паралельно з мотивацією досягнення успіхів і під її впливом у молодшому шкільному віці удосконалюються дві інші особистісні якості дитини: працьовитість і самостійність. Працьовитість виникає тоді, коли дитина отримує задоволення від праці. Вона, в свою чергу, залежить від того, наскільки навчання і праця молодшого школяра здатні своїми результатами задовольнити потреби, характерні для даного віку. У якості стимулів, що підкріплюють успіхи в цих видах діяльності, повинні виступати ті, які викликають у молодших школярів позитивні емоції. Базовою потребою в цьому віці є потреба в інтенсивній руховій активності, оптимальний режим якої створює у молодших школярів основу доброго фізичного самопочуття, яскраво вираженого підвищення розумової працездатності, стабілізує емоції, моральні якості. Тому необхідно використовувати цю природну потребу для формування цілеспрямованої практики фізичного оздоровлення, працьовитості, вітати будь-яке прагнення дитини до самостійності і заохочувати її спроби до самостійних дій, стимулювати цю тенденцію, безвідносно до успіху чи невдачі.

У молодшому шкільному віці виникає новий рівень самосвідомості – «внутрішня позиція», яка є усвідомленим ставленням дитини до себе, до оточуючих людей, подій і справ – таке ставлення, коли дитина може висловитися і справами, і словами. Виникнення внутрішньої позиції стає переломним моментом у подальшому розвитку особистості. Факт становлення такої позиції визначається тим, що у свідомості дитини виділяється система моральних норм, яких вона дотримується чи намагається дотримуватися завжди і скрізь, незалежно від обставин. Тому цей вік є сприятливим для формування ціннісного ставлення до власного здоров'я. Тенденції розвитку пізнавальної сфери дітей досліджуваного віку в процесі навчальної діяльності узагальнюють у психолого-педагогічній літературі у наступні психологічні новоутворення: розвиток цілеспрямованого довільного сприйняття, зосередженість уваги, більш узагальнений характер емоціональних переживань, інтенсивне формування продуктивних прийомів запам'ятовування, більш абстрактний характер мислення, розвиток волі.

Формування культури здоров'я необхідно починати якомога раніше, оскільки здоров'я дорослого населення значно залежить від того рівня здоров'я, який було закладено в дитинстві. Зберігаючи і зміцнюючи здоров'я дітей, держава і суспільство тим самим сприяє збереженню здоров'я і працездатності дорослого населення.

Отже, аналіз вікових можливостей виховання здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку дає змогу зробити висновки, що старший дошкільний та молодший шкільний вік є сенситивним періодом для виховання здорового способу життя.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Виховання особистості : У 2-х кн. – Кн. 1 : Особистісно-орієнтований підхід : теоретико-технологічні засади / І. Д. Бех ; ред. О. І. Цибульська. – Київ : Либідь, 2003. – 280 с.
2. Выготский Л. С. Кризис семи лет / Л. С. Выготский // Собр. соч. : В 6 т. – Москва : Педагогика, 1984. – Т. 4. – С. 376 – 385.
3. Мухина В. С. Психология дошкольника : учеб. пособ. для пед. ин-тов и пед. училищ / В. С. Мухина ; под ред. Л. А. Венгера. – Москва : Просвещение, 1975. – 239 с.
4. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка / Ж. Пиаже. – Москва – Ленинград : Учпедгиз, 1932. – 412 с.
5. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори : У 6-ти томах / К. Д. Ушинський – Київ : Рад. школа, 1983. – Т. 2. – С. 115–126.
6. Эльконин Д. Б. Детская психология (Развитие ребенка от рождения до 7 лет) / Д. Б. Эльконин. – Москва : Учпедгиз, 1960. – 328 с.

The article analyzes the possibilities of forming senior preschool and primary school children's healthy lifestyle according to their age characteristics. The scientists set some age periods in person's development, each of which is a qualitatively special stage of mental development and characterized by a number of changes that constitute the originality of the structure of child's personality at this stage of his development.

Senior preschooler is characterized by the constant state of physical growth, accumulation of mental growth, learning of social space, reflection of relations in this space and determining himself and his self-organization there through the contacts with adults and other children. Under the conditions of purposeful educational work children learn to organize their own behavior according to the rules. Up to seven-year-old age the process of acquiring of domestic rules and regulation of relationships with adults and other children becomes relatively easy and free for a preschooler. In the process of time preschoolers' attitude to moral norms changes becoming more stable formation. However, the period of three to six years old is the time when child's moral consciousness develops; its main regulator is parents' moral will.

The formation of culture of health should be started as early as possible because adults' health is largely dependent on the level of health in childhood. Preserving and strengthening children's health the state and society contributes to the preservation of adults' health and working efficiency.

The analysis of age opportunities of senior preschoolers and junior pupils' healthy lifestyle education allows concluding that senior preschool and primary school age are sensitive periods for formation of healthy lifestyle.

Key words: healthy lifestyle, values, motivation, needs, game, studies