

УДК 372.3:613

ФОРМУВАННЯ ІНТЕРЕСУ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Мовчан Л. В.

У статті розглянуто основні методи, форми та засоби формування інтересу до здорового способу життя у старших дошкільників; розкриті базові поняття окресленої проблеми.

Ключові слова: форми, методи, засоби, здоровий спосіб життя, інтерес, інтерес до здорового способу життя.

В статье рассмотрены основные методы, формы и средства формирования интереса к здоровому образу жизни у старших дошкольников; раскрыты основные понятия исследуемой проблемы.

Ключевые слова: формы, методы, средства, здоровый образ жизни, интерес, интерес к здоровому образу жизни.

The author considers the main methods, forms and means of formation of interest in healthy lifestyle among senior preschoolers; the basic notions of this problem are revealed.

Key words: forms, methods, means, healthy lifestyle, interest, interest in healthy lifestyle.

Актуальність. Зміни в ідеології, культурі й освіті, що зумовлені сучасним розвитком української держави, вимагають значної уваги до проблеми формування здорового способу життя людини – гостро актуальної проблеми сьогодення. Стрімке погіршення стану фізичного та розумового розвитку дітей, недостатня культура здоров'я молодого покоління об'єктивно зумовлюють відповідне соціальне замовлення суспільства щодо системного й комплексного підходу до виховання у молодого покоління, дошкільників, зокрема, основ здорового способу життя.

За визначенням науковців (Т. Андрущенко, Г. Беленької, Е. Вільчковського, Н. Денисенко, О. Іванашко, Л. Калуської, Л. Лохвицької, С. Юрочкіної та ін.) дошкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку особистості, набуття нею рис, пов'язаних зі здоровим способом життя. Аналіз наукових і науково-методичних праць засвідчив, що, попри велику кількість існуючих досліджень з питань формування у дошкільників основ ЗСЖ, означена проблема залишається однією із найбільш значущих у дошкільній педагогіці та потребує подальших наукових розробок, чим зумовлюється написання статті.

Аналіз останніх публікацій. Вивченню проблеми формування інтересу до здорового способу життя у старших дошкільників присвячені дослідження Л. Лохвицької, Т. Андрущенко, Г. Беленької та ін. Науковці розглядають поняття "здоровий спосіб життя" як єдність психічної, соціальної, фізичної і духовної складової. У наукових працях В. Оржеховської, С. Юрочкіної, С. Свириденко, С. Кондратюк висвітлюються психолого-педагогічні аспекти формування здорового способу життя у дітей. У педагогічних працях проблема здорового способу життя розглядалася в контексті підвищення ефективності системи фізичного виховання школярів та дошкільників (Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, О. Дубогай та ін.).

Сучасні дослідження, що стосуються проблеми формування інтересу, ґрунтуються на працях Л. Виготського, С. Рубінштейна, А. Смірнова, Б. Теплова, В. Мясіщева, Л. В. Занкова, Д. Узнадзе, Г. Щукіної та інших відомих психологів.

Сутність поняття "інтерес", його вікові характеристики та різні аспекти формування інтересів у дітей розкривають праці Я. Коменського, Й. Песталоцці, Ж. Руссо, С. Русової, К. Ушинського, С. Ананьєва, П. Блонського, В. Зеньківецького, Т. Лубенця, О. Нечаєва та інші.

Питання застосування форм, методів, засобів у формуванні інтересу до здорового способу життя у старших дошкільників частково вивчалися у наукових дослідженнях Т. Поніманської, В. Оржеховської, Е. Вільчковського та ін. Проте вони

потребують узагальнення у контексті викликів і проблем сьогодення. Це зумовило необхідність системного аналізу основних методів, форм і засобів, використання яких зумовлює формування у дітей старшого дошкільного віку інтересу до здорового способу життя.

Завданнями написання статті є:

- 1) проаналізувати та узагальнити дослідження проблеми формування інтересу до здорового способу життя у старших дошкільників;
- 2) розглянути основні форми, методи й засоби формування інтересу у старших дошкільників до здорового способу життя.

Викладення основного матеріалу. Базовими поняттями для аналізу, окресленої для висвітлення у статті проблеми, є поняття "здоровий спосіб життя", "інтерес".

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального).

Науковці пропонують численні визначення поняття "інтерес", надаючи йому різноманітних характеристик: "устремління", "переживання", "ставлення", "спрямованість", та зосереджують увагу на виявленні його сутності (Н. Бібік, А. Кондратюк, А. Кульчицька) [5].

За визначенням Л. Крамаренко, **інтерес** – саморегулятивна характеристика людини, що взаємодіє з навколишнім світом, уточнюється його психологічна сутність як взаємозв'язки зовнішнього і внутрішнього, об'єктивного і суб'єктивного фактора, що визначають поведінку особистості, її творчу адаптацію до самостійного життя й діяльності. Задоволення інтересу не зменшує його, а виявляє нові його форми, завдяки яким пізнання явищ досягає вищого рівня розуміння [4].

О. Леонт'єв розглядає інтерес як мотив діяльності. За визначенням більшості авторів, стосовно ефективної навчальної діяльності є саме мотиваційна сутність інтересу. У численних працях (Б. Ананьєв, М. Беляєв, Л. Божович, О. Ковальов, Г. Костюк, Н. Морозова), які спрямовані на дослідження інтересу до навчання, традиційним концептуальним положенням є мотиваційний характер інтересу.

С. Кондратюк, Л. Лохвицька, О. Білоброва та інші досліджували пізнавальний інтерес як провідний мотив навчальної діяльності та визначили основні умови його виховання, а саме: створення ситуацій виникнення потреби в пізнанні; формування позитивного ставлення до предмета й способів діяльності, що забезпечує переживання успіху; організація діяльності, що сприяє поглибленню пізнавального інтересу [2; 5; 7].

У дослідженні проблеми інтересу А. Кульчицька та О. Мисковець акцентують увагу на вибіркочу спрямованість особистості на ту чи іншу діяльність, в основу якої покладено інтерес. Він також є й проявом мисленнєвої або емоційної активності, як своєрідний сплав емоційно-вольових та інтелектуальних процесів, як домінуюча потреба, як ставлення людини до світу. Таким чином, поняття інтересу характеризується багатогранністю свого змісту, проявів і ролі для становлення та життєдіяльності особистості [8, с. 166].

Аналіз даних психолого-педагогічних досліджень з проблеми формування інтересу до здорового способу життя дає підстави розглядати інтерес як вибіркоче емоційно-пізнавальне ставлення особистості до себе, людей, предметів, явищ, подій навколишньої дійсності, а також до певних видів діяльності, які мають для неї життєве значення; як прояв емоційної та мислительної активності, як структуру, що складається з домінуючих потреб, як ставлення людини до світу. Таким чином, поняття "інтерес" (до здорового способу життя) характеризується багатогранністю свого змісту, форм прояву та ролі для становлення й життєдіяльності особистості. Виходячи з цього, ми дали визначення поняття "інтерес до здорового способу життя".

Інтерес до здорового способу життя – це сутнісна характеристика особистості, що має складну структуру, спрямована на збереження і зміцнення здоров'я.

У формуванні інтересу до здорового способу життя неабияку роль відіграє дитячий садок, який є центральним осередком розвитку, виховання та навчання дітей.

У процесі формування інтересу слід спиратися на системний підхід у взаємодії педагогічних впливів на потребово-мотиваційне поле особистості та організації культурно-просвітницької діяльності через багатокomпонентний зміст і рівень її

засвоєння, форми реалізації на основі емоційно-естетичного переживання. За умови взаємодії інтересу з перцептивно-когнітивними процесами може призвести до розвитку конструктивних, інтелектуальних, художніх, творчих форм діяльності або до неконструктивної і навіть психопатологічної поведінки. Значною мірою це визначається формуванням інтересу і соціалізацією особистості.

Для підвищення ефективності формування інтересу до здорового способу життя у старших дошкільників необхідним є оновлення змісту виховної та фізичної роботи з дітьми. Це зумовлює використання таких форм, як релаксація, арт-терапія, музикотерапія, оскільки вони покращують та зміцнюють емоційне, духовне та соціальне здоров'я дітей дошкільного віку. В процесі виховної та фізичної роботи, за умови застосування цих форм, підвищується інтерес до власного здоров'я у дошкільників.

Досліджуючи процес розвитку інтересу у дітей, Л. Лохвицька вказує, що він визначається змістом навчально-ігрового середовища та пізнавальної діяльності дошкільників, активністю дитини в здобутті інформації; доцільному поєднанні елементів відомого й невідомого; забезпеченні оптимального поєднання традиційних і нетрадиційних форм та методів інтерпретивного і творчого спрямування; виявленням дитиною ініціативи, самостійності й творчості; здійсненням індивідуально-диференційованого підходу до діяльності дітей [6].

Однією з умов формування інтересу до здорового способу життя у старших дошкільників науковці визначають впровадження у практику роботи ДНЗ ефективних форм, методів і засобів валеологічної роботи.

Проаналізувавши різні підходи (Л. Лохвицька, Т. Андрющенко, Е. Вільчковський, М. Фіцула) до класифікацій методів формування інтересу у старших дошкільників до здорового способу життя, ми визначили, що найефективнішими методами є:

- словесні методи, зокрема художнє слово, а саме: читання художньої літератури, розповідання казок, легенд, прислів'їв про здоров'я, які збуджуватимуть пізнавальні інтереси дитини, сприятимуть розвитку їх допитливості; загадування загадок. Читаючи їх, діти замислюються над тим, як зміцнити й зберегти своє здоров'я, що для цього треба робити;

- практично-ігрові методи. Вони здійснюють особливий вплив на появу інтересу в дошкільників. Оскільки під час ігрової діяльності в дитини активізуються пізнавальні процеси, дитина прагне набути нових знань, досвіду;

- наочні методи, оскільки зорове сприймання дитини активізує її увагу і посилює інтерес до того, що вона бачить, а внаслідок цього дитина прагне до побаченого еталону, ідеалу.

Ми вважаємо, що процес формування інтересу до здорового способу життя у старших дошкільників набуде найвищої ефективності за умови поєднання різних методів. Головною умовою є їх правильний підбір, з врахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей, й доступність для дітей запропонованого виду діяльності.

Формування інтересу до здорового способу життя у старших дошкільників здійснюється в межах різних *форм* роботи з дітьми.

Відповідно до програми розвитку дитини дошкільного віку "Я у Світі", заняття з фізичної культури є основною організаційною формою навчання дітей фізичних вправ та виховання інтересу до здорового способу життя. Вони обов'язкові для всіх вихованців і проводяться з постійним складом дітей певної вікової групи за чітким розкладом – щоденно протягом усього календарного року. Для кожної вікової групи встановлена доцільна тривалість занять.

Важливими складовими заняття, за допомогою яких здійснюється формування стійкого інтересу до здорового способу життя, є такі: вправи, дихальна гімнастика, елементи самомасажу, гімнастика для очей, релаксація. Все це сприяє зміцненню здоров'я дітей, підвищенню функціонування та адаптаційних можливостей організму, розумової і фізичної працездатності; гармонійному розвитку усіх ланок опорно-рухового апарату; формуванню правильної постави; вдосконаленню рухових навичок; вихованню інтересу і потреби в систематичних заняттях фізкультурою.

Л. Лохвицька та Т. Андрющенко зазначають, що для формування інтересу до здорового способу життя у старших дошкільників на заняттях доцільно використовувати такі методи і прийоми, як спостереження, бесіда, фізкультхвилинки,

розглядання ілюстрацій, картин, малюнків, а також важливою є індивідуальна робота з дитиною [7, с. 12].

Не менш важливою формою виховання інтересу до здорового способу життя у старших дошкільників є прогулянки. В процесі їх проведення використовуються рухливі ігри, вправи, завдяки яким удосконалюються фізичні вміння дошкільників та виховується інтерес до самостійного виконання цих вправ та рухливих елементів гри.

Неабиякого значення для формування інтересу до здорового способу життя у старших дошкільників має дозвіллова сфера, яка включає свята та розваги фізичного спрямування. Під час проведення заходів фізично-оздоровчого характеру для дітей створюється позитивна, емоційно-насичена атмосфера. Це є привабливим для дітей і сприяє виникненню стійкого інтересу до заняття фізичними вправами та підтримкою власного здоров'я.

Для ефективності процесу формування інтересу до здорового способу життя у старших дошкільників необхідне використання відповідних *засобів*.

Навколишнє середовище як засіб формування інтересу до здорового способу життя має відповідати структурі пізнавальної сфери дитини. Діяльність дітей дошкільного віку постійно змінюється, тому розвивальне середовище є джерелом її збагачення. Саме в навколишньому середовищі здійснюється розвиток інтересів дитини, орієнтований на зовнішні об'єкти, усвідомлення нею свого "Я", своїх потреб, можливостей їх самореалізації.

На думку Н. Денисенко, у формуванні інтересу у дітей до здоров'я та свідомого ставлення до нього важливо використовувати такі засоби: вірші про фізкультуру; розповіді, казки про здоров'я; фізкультурні вправи з віршованим супроводом; українські народні лічилки до рухливих ігор; заохочувальні прийоми (похвала, призи та ін.) [3, с. 5].

Важливим засобом формування інтересу до здорового способу життя у старших дошкільників є *рухова активність* (фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії), за умови її застосування відповідно до діючих програм виховання і розвитку дошкільників. Засобами формування інтересу до здорового способу життя є також *оздоровчі сили природи* (сонце, повітря, вода) та *гігієнічні фактори* (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо) й *загартування*.

Оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода) широко використовують для зміцнення здоров'я та загартування організму дитини. В природних умовах в дитини підсилюється інтерес до виконання фізичних вправ, оскільки дитина взаємодіє з навколишнім середовищем.

Рухова активність – обов'язкова складова здоров'я, особливо для дітей дошкільного віку. Вона забезпечує здоровий тонус організму дитини, укріплення м'язів, розвиток опорно-рухового апарату.

Гігієнічні фактори (режим занять, відпочинку, їжі, гігієна одягу, фізкультурного обладнання та ін.) є своєрідним засобом фізичного виховання. Створення відповідних умов у дошкільному закладі, що задовольняють всі вимоги гігієни, раціональне харчування, особиста гігієна, правильний режим праці і побуту – необхідні умови для нормального розвитку дітей.

Загартування – система заходів, спрямована на підвищення стійкості організму людини, розвиває у неї здатність швидко і без шкоди для здоров'я пристосовуватися до різноманітних умов навколишнього середовища. Виділяють загартування повітрям, сонцем, водою. Дошкільників завжди приваблюють об'єкти та явища природи. Тому під час проведення відповідної роботи важливо, перш за все, створити сприятливі умови, дібрати цікавий матеріал, доступний для дитячого сприймання та роботи з ним. Поряд з природними об'єктами, що знаходяться в умовах свого існування і задовольняють пізнавальні інтереси дітей, доцільно спеціально створювати матеріальне середовище, яке б стимулювало дитячу допитливість [6].

На нашу думку, ефективними *засобами* формування інтересу у старших дошкільників до здорового способу життя є: розвивальне середовище, рухова активність, ігрова діяльність, самостійна творча діяльність дітей. Оскільки середовище, в якому знаходиться дитина, активізує її пізнавальні процеси, а в будь-якій діяльності вона набуває нових знань, досвіду. В результаті цього з'являється інтерес.

Застосування будь-якого із засобів впливає на організм дитини у цілому. В оздоровленні дітей важливе значення має доцільне поєднання фізичних вправ з використанням оздоровчих сил природи та гігієнічних факторів.

Механізми формування інтересу до здорового способу життя у старших дошкільників є: санітарно-гігієнічні умови, засоби загартування, раціональний розподіл процесів життєдіяльності, активної діяльності та відпочинку, раціональне харчування, оптимальний рівень рухової активності та усвідомлене прийняття дитиною, підлітком чи юнаком їх вагомості [1, с. 128].

Висновки. Таким чином, питання формування у старших дошкільників навичок здорового способу життя широко досліджене в галузі дошкільної педагогіки. Наукові знахідки стосуються проблем підвищення ефективності системи фізичного виховання дошкільників, здорового способу життя як єдності психічної, соціальної, фізичної та духовної складової, психолого-педагогічних аспектів формування здорового способу життя. Однак проблема формування інтересу до ЗСЖ у старших дошкільників має перспективи до подальшого вивчення.

Важливою умовою формування інтересу до здорового способу життя у старших дошкільників є підбір і використання ефективних форм, методів, засобів. Основними формами виховання інтересу до здорового способу життя у старших дошкільників є заняття, прогулянки, свята та розваги. Основними методами формування інтересу до здорового способу життя у старших дошкільників є: наочні, практично-ігрові, художнє слово. Основними засобами формування у старших дошкільників інтересу до здорового способу життя є рухова активність, розвивальне середовище, оздоровчі сили природи, санітарно-гігієнічні фактори тощо.

Комплексне використання означених засобів у широкому спектрі форм організації життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку та доцільних методів дозволяє збагачувати уявлення дітей про основи здорового способу життя, надавати роботі системності, розвивати пізнавальну активність та інтерес до здорового способу життя у старших дошкільників.

Література

1. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини / Ганна Володимирівна Беленька. – К. : Наукова думка, 2006. – 220 с.
2. Білоброва О. Виховуємо здорову дитину / О. Білоброва // Дитячий садок. – 2012. – № 22. – С. 41.
3. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2008. – № 9. – С. 3.
4. Крамаренко Л. І. Формування інтересу до науково-педагогічних знань у майбутніх учителів початкових класів у педагогічному училищі : автореф. дис ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Л. І. Крамаренко. – К. : Інститут проблем виховання АПН України, 2005. – 19 с.
5. Кондратюк С. М. Інтегративний підхід до виховання у молодших школярів здорового способу життя : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 "Загальна педагогіка та історія педагогіки" / Кондратюк С. М. – К., 2003. – 16 с.
6. Лохвицька Л. В. Концептуальні засади проектування розвивального предметного середовища в дошкільних навчальних закладах [Електронний ресурс] / Л. В. Лохвицька. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/PORTAL/Soc_Gum/vkmu/2010_1/Lohvitska.pdf. – Назва з екрана.
7. Лохвицька Л. Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати. Валеологічна програма / Л. Лохвицька, Т. Андрющенко // Дошкільне виховання. – 2002. – № 12. – С. 10–12.
8. Мисковець О. В. Пізнавальний інтерес як особливий вид інтересів // Наук. вісник ВДУ. Серія "Педагогічні та психологічні науки". – Луцьк : ВДУ, 1998. – № 9. – С. 93–95.