

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК НЕОБХІДНА СКЛАДОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА В ДНЗ

У статті розглядається та аналізується важливість для здоров'я дітей дошкільного віку оптимальної рухової активності як складової оздоровчо-діяльничого компоненту здоров'язберігаючого середовища в ДНЗ. Пропонується перелік форм роботи щодо підвищення рухової активності дошкільників в умовах ДНЗ.

Ключові слова: здоров'я, здоров'язберігаюче середовище, рухова активність.

Постановка проблеми. На початку ХХІ століття перед державою проблема здоров'я людини постає як одна з найбільш гострих і потребує серйозного ставлення до її вирішення. Особливого значення дане положення набуває в системі виховання дітей дошкільного віку, оскільки останнім часом в Україні виявлено несприятливу тенденцію щодо погіршення стану їх здоров'я. Оскільки здоров'я дітей у дошкільних навчальних закладах є важливою характеристикою якості системи дошкільного виховання й воно в останні десятиліття значно погіршилось, перед системою освіти одним з найголовніших завдань постає завдання збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Особливо є актуальною дана проблема сьогодні, коли за статистичними даними більшість дітей (до 80%) мають одне або декілька захворювань, кількість здорових дітей досягається лише п'ятої частини від загального числа, третина дітей мають відхилення у фізичному та психічному розвитку, смертність удвічі переважає народжуваність [1]. Ураховуючи вищезазначене, постає потреба в створенні спеціального середовища в ДНЗ, тобто здоров'язберігаючого, метою якого є формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зважаючи на вищезазначене, проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей-дошкільників перебуває в центрі уваги держави, що підтверджується низкою законодавчих актів: Закони України "Про освіту", "Про дошкільну освіту", "Про охорону дитинства" (2001 р.), Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання – здоров'я нації" та ін. Важливого значення набуває питання збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку також серед науковців і практиків, що підтверджується значною кількістю наукових досліджень у даній галузі (О. Байєр, О. Богініч, Н. Денисенко, О. Дубогай, Л. Калуська, К. Крутій, Л. Лохвицька). Проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку в педагогічних дослідженнях здебільшого пов'язується з ефективністю системи фізичного виховання (Е. Вільчковський, О. Богініч, Н. Денисенко, О. Дубогай) та валеологічною освітою (Т. Андрющенко, Л. Лохвицька, С. Юрочкіна). Необхідність створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільних навчальних закладах обґрунтовується в дослідженнях як російських (Т. Овчиннікова, В. Усаков), так і вітчизняних (О. Богініч, Н. Денисенко, К. Крутій, Л. Лохвицька) учених. Розробці компонентів здоров'язберігаючого середовища в ДНЗ присвячені праці Н. Денисенко, К. Крутій Т. Овчиннікової. На важливість оптимальної рухової активності для здоров'я дітей дошкільного віку наголошується в працях багатьох

педагогів: О. Богініч, Е. Вільчковський, М. Рунова та ін.

Метою статті є визначити вплив рухової активності на збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку як складової оздоровчо-діяльнісного компоненту здоров'язберігаючого середовища в ДНЗ.

Завданням статті є проаналізувати стан проблеми в науці й практиці, визначити місце та роль рухової активності дітей дошкільного віку в створенні здоров'язберігаючого середовища в ДНЗ.

Виклад основного матеріалу. Дошкільний вік обґрунтовано вважається періодом становлення особистості дитини, коли найбільш інтенсивно в неї розвиваються здібності, виховуються моральні якості, відбувається розумовий і фізичний розвиток, закладається фундамент здоров'я. Аналіз наукової літератури показав, що педагогами визначені психолого-педагогічні чинники, які здійснюють негативний вплив на стан здоров'я дошкільників, а саме: нераціональна організація життєдіяльності дітей; збільшення розумового навантаження; відсутність у ДНЗ оптимального розпорядку дня з урахуванням психофізіологічних особливостей кожної дитини; низький рівень володіння вихователями знаннями та навичками із застосуванням в навчально-виховній та оздоровчій діяльності здоров'язберігаючих технологій (Б. Ананьєв, П. Блонський, Л. Виготський, О. Запорожець, В. Зеньковський, В. Ільїн та інші) [11]. До вищезазначених чинників варто додати ще, на нашу думку, й недостатність рухової активності дошкільників, значення якої для формування здоров'я дітей важко переоцінити. Адже серед багатьох факторів, що впливають на стан здоров'я та працездатність дитячого організму важливе місце посідає саме рухова активність, яка є природною потребою в русі, задоволення якої є необхідною умовою всебічного розвитку дитини [1].

У той же час дошкільники, які відвідують ДНЗ є найбільш вразливими до захворювань (Ю. Євстигнєєва, А. Калмикова, Н. Ткачова, Г. Юрко), тому потребують створення в ДНЗ особливого середовища – здоров'язберігаючого, яке сприяє збереженню та зміцненню їх фізичного, психічного, соціального й духовного, розширює та покращує оздоровчі знання, уміння й навички та сприяє активній реалізації їх у власній життєдіяльності, формує в них ціннісне ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, мотивацію до його збереження. Крім того, забезпечує умови для оптимальної рухової активності дошкільників, що так потрібна їм на даному віковому етапі.

Аналізуючи доробки педагогів О. Богініч, Н. Денисенко, К. Крутій, Л. Лохвицької, Н. Рилової та ін. щодо визначення поняття "здоров'язберігаюче середовище" ми прийшли до висновку, що його варто тлумачити так: *це сукупність певних методів, прийомів, засобів, оздоровчих технологій і здоров'язберігаючих освітніх технологій, що використовуються дошкільним навчальним закладом, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я дітей, покращення їх настрою й самопочуття, створення сприятливих умов для розвитку та саморозвитку, покращення функціонального стану організму, підвищення адаптаційних можливостей і формування потреби в здоровому способі життя – дітям у ньому комфортно перебувати протягом дня.*

Досліджуючи та аналізуючи сутність поняття "здоров'язберігаюче середовище"

нами було визначено, що успішність його створення залежить від комплексності реалізації його компонентів: комунікативно-знанневий, аксіологічно-мотиваційний, оздоровчо-діяльнісний, гносеологічно-розвивальний. Слід відмітити, що виокремленні нами компоненти передбачають не тільки надання дітям необхідних знань щодо збереження та зміцнення їх здоров'я, важливості фізичної культури, зокрема рухової активності, формування у них ціннісного ставлення до власного здоров'я та мотивації до його збереження, але й активна реалізація отриманих знань в повсякденному житті, тобто участь у всіх фізкультурно-оздоровчих заходах й оздоровчих технологіях, пізнання оточуючого через предметне та природне середовище. Окремо необхідно зазначити, що здоров'язберігаюче середовище в ДНЗ створює умови для забезпечення оптимальної рухової активності дошкільників, яка є складовою оздоровчо-діяльнісного компоненту та має важливе значення для їх фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я, що потребує більш детального дослідження.

Проблема рухової активності в наш час набула особливої актуальності, так як діти ведуть малорухливий спосіб життя: просиджують довгий час біля телевізорів і комп'ютерів, не вміють гратися в рухливі та спортивні ігри з однолітками тощо. Все це сприяє зниженню їх рухової активності і, як наслідок, виникають проблеми в здоров'ї: діти часто хворіють застудними та хронічними захворюваннями, період одужання затягується на довгий час, оскільки імунітет слабкий, виникають порушення постави, захворювання очей, нервової системи, фізичний розвиток значно погіршується. Варто відмітити, що на сьогодні діти часто перебувають у стані між здоров'ям і хворобою. У дітей спостерігається підвищена збудливість або млявість, перевтома, порушення сну, все це призводить до порушень у нервовій системі та зниження працездатності [2, с. 115]. Тому, перед освітніми закладами та родинами стоїть першочергове завдання – збереження та зміцнення здоров'я дітей. Ми цілком погоджуємося з думкою О.Богініч у тому, що здорова дитина швидше оволодіває вміннями та навичками, її легше виховувати, адже здоров'я – гармонійний розвиток усіх її фізіологічних систем, забезпечити його може саме оптимальна рухова активність [2, с. 115].

Рухова активність є природною біологічною потребою дітей, ступінь задоволення якої визначає подальший структурний і функціональний розвиток їх організму. Відомо, що рухи є важливою складовою частиною будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів, а постійний приток пропріоцептивної імпульсації, яка виникає під час м'язової діяльності, всебічно стимулює розвиток дітей у фізичному, сенсорному та інтелектуальному напрямку. Варто наголосити, що оптимальна рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку організму дітей, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти та соціального суб'єкта (Н. Лебедева, А. Маркосян, І. Муравов). Необхідний обсяг рухової активності дітей є вирішальною гарантією виховання всебічно розвиненого, здорового підростаючого покоління. Як свідчать дослідження багатьох педагогів (Н. Денисенко, Л. Карманова, Й. Рауцкіс та ін.), завдяки достатньому обсягу рухової діяльності діти мають добре здоров'я, фізичний розвиток і швидше засвоюють фізичні вправи. У той же час

малорухливість дітей веде до затримки в розвитку їх організму, при цьому відбувається порушення функцій і структури ряду органів, обміну речовин, суттєво знижується опірність організму до захворювань, що негативно відбивається на їх здоров'ї [3].

Ґрунтовний аналіз праць педагогів також довів, що розвиток і здоров'я дітей дошкільного віку залежить від оптимального рівня рухової активності, оскільки її недостатність або надмірність сприяє затримці росту та розвитку, а також знижує робочі й адаптивні можливості організму. Чисельними дослідженнями вчених (О. Аксьонової, Є. Аркіна, Є. Вавілової, Е. Вільчковського, Л. Волкової, Т. Глушанок, Н. Денисенко, Ю. Змановського, В. Сухарева, Г. Шалигіної та ін.) встановлено безперечний вплив рухів на здоров'я дитини, оскільки вони є біологічною потребою організму дитини від народження та природною необхідністю в її розвитку: активізується робота органів, систем організму й органів відчуття [5]. Важливість рухової активності підкреслюється також у дослідженнях когорти педагогів і психологів: О. Богініч, Є. Вавілової, С. Волкової, Л. Глазиріної, Н. Денисенко, О. Дубогай, Ю. Змановського, Л. Карманової, О. Крилової, М. Маханьової, І. Муравова, М. Рунової, В. Спіріної, Т. Таллер, В. Теленчі, В. Фролова, Г. Юрко та інших. Питання оптимізації режиму рухової активності дітей у дошкільних навчальних закладах ґрунтовно висвітлено в працях Е. Вільчковського. Загальні положення про значення рухової активності в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку розглядаються в роботах О. Бикової, О. Богініч, Е. Вільчковського, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, М. Рунової, Т. Осокіної та ін.

Рухову активність, за твердженням багатьох учених, можна вважати основним стимулятором усіх фізіологічних функцій організму. Проте спостереження свідчать про зниження рівня рухової активності в дітей, що відвідують ДНЗ. Установлено, що діти з великим обсягом рухової активності протягом дня мають середній і високий рівень фізичного розвитку, оптимальні показники стану нервової системи, економічну роботу серцево-судинної та дихальної систем, високу резистентність [6].

Нам імпонує думка В. Бехтерева та І. Сікорського, які виняткове значення надають руховій діяльності дітей дошкільного віку. Педагоги підкреслюють, що рух і жвавість мають важливі психологічні наслідки, оскільки підтримують бадьорість і м'язову напругу, що є підґрунтям для розвитку її психічних процесів. Ось чому, за їх твердженням, необхідно заохочувати дитину до фізичної активності та виробляти потребу до рухливого й діяльного життя [4].

Аналіз досліджень Е. Вільчковського, І. Курка свідчать про те, що діти дошкільного віку здійснюють протягом дня таку кількість кроків: влітку – 18-20 тис., восени – 15-16 тис., взимку – 16,5-18 тис., весною – 16-17,5 тис., причому кількість локомоцій у дітей знижується весною та восени (у період дощів) на 1,5-3 тис. порівняно з зимовими та літніми періодами року [3]. У той же час результати комплексного обстеження дітей старшого дошкільного віку, проведеного М. Руновою, дозволяють зробити висновок, що достатній рівень рухової активності наявний лише в 50-60% дітей, 40% – гіперактивні та малорухливі дошкільники [9].

Оскільки здоров'язберігаюче середовище в ДНЗ передбачає й забезпечення умов для

оптимізації рухової активності, його створення відбувається у трьох взаємопов'язаних напрямках: фізичне виховання, валеологічна освіта, різні види діяльності (ігрова, навчальна, трудова, самостійна). У зв'язку з цим, ми цілком поділяємо погляди М. Рунової, яка радить, з метою забезпечення оптимальної рухової активності в дошкільному навчальному закладі спрямованої на розвиток дітей і зміцнення їх здоров'я, застосовувати наступні форми роботи з дошкільниками: пробіжки по масажним доріжкам, оздоровчий біг, лікувальну гімнастику в поєднанні з гідромасажем, прогулянки до лісу, комплекси вправ на тренажерах простого типу (диск "Здоров'я", еспандери тощо) [10]. Варто зауважити, що лікувальну гімнастику з дітьми повинен проводити спеціаліст, а урізноманітнити фізкультурно-оздоровчу роботу з дошкільниками з метою покращення їх фізичного розвитку, рухової підготовленості, настрою, а головне – зміцнити здоров'я вихованців, можна не тільки за допомогою ходьби по масажним доріжкам, але й широко застосовуючи тренажери та тренажерні пристрої. Також ми вважаємо, що крім прогулянок до лісу (бажано хвойного), занять з фізичної культури, ранкової гімнастики та гімнастики після денного сну, рухливих і спортивних ігор, фізкультурних свят тощо, слід також проводити туристичні походи одного дня, у ході яких діти не тільки отримують певні знання, збагатять словниковий запас, але й відбувається формування морально-вольових рис характеру. У той же час перебуваючи на свіжому повітрі, діти активно рухаються, у них розвиваються фізичні якості, вони отримують позитивні емоції та покращують настрій, що є важливим як для фізичного, так і психічного, соціального й духовного здоров'я тощо [7; 8].

Таким чином, стає очевидним те, що оптимальна рухова активність є важливою та необхідною для формування та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, їх фізичного та розумового розвитку, покращення настрою й самопочуття.

Висновок. Погіршення стану фізичного та психічного здоров'я дітей, що відвідують ДНЗ, розлади психіки, затяжний процес одужання після застудних і хронічних захворювань тощо, вимагає від вихователів створення здоров'язберігаючого середовища. Успішність його створення залежить від комплексної реалізації всіх його компонентів: комунікативно-знаннєвого, аксіологічно-мотиваційного, оздоровчо-діяльнісного, гносеологічно-розвивального. Тобто від системи оздоровчих знань дітей, які вони отримують, формування ціннісного ставлення до здоров'я та мотивації до його збереження, до реалізації оздоровчих знань, умінь і навичок у власну життєдіяльність, пізнання предметного та природного оточення, що разом забезпечить рухову активність дітей дошкільного віку. Адже саме оптимальна рухова активність дошкільників сприяє формуванню, збереженню та зміцненню їх здоров'я, покращує фізичний розвиток, роботу нервової, серцево-судинної, дихальної та травної систем, опорно-рухового апарату, а також задовольняє природну потребу дітей у рухах, покращує самопочуття та настрої.

Література

1. Богініч О. Оздоровчу ідеологію – в життя малят / О. Богініч // Дошкільне виховання. – 2006. – № 7. – С. 7-9.
2. Богініч О. Л. Природа та рух. Посібник для батьків дошкільнят та соціальних педагогів / О. Л. Богініч, Г. В. Беленька / Під заг. ред. С. Чередниченко. – К. : Кобза, 2003. –

192 с.

3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 2-е вид., перероб. та доп. – Суми : ВТД "Університет книг", 2004. – 428 с.

4. Волобуева Л. Ранний и дошкольный возраст : вопросы нравственного воспитания в педагогических концепциях И. А. Сикорского и В. М. Бехтерева / Л. Волобуева, Е. Авилова // Дошкольное воспитание. – 2007. – № 3. – С. 88-92.

5. Денисенко Н. Через рух – до здоров'я дітей : Навчально-методичний посібник / Н. Денисенко, О. Аксьонова. – Тернопіль : Мандрівець, 2010 – 88 с.

6. Левінець Н. Характеристика шляхів оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу – http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv.

7. Лісневська Н. В. Використання тренажерів і тренажерних пристроїв у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку з метою їх оздоровлення / Н. В. Лісневська // Вісник Інституту розвитку дитини. Випуск 20. Серія: Філософія, педагогіка, психологія: Збірник наукових праць. – Київ : Видавництво Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова, 2012. – С. 89-93.

8. Лісневська Н. В. Дитячий туризм у системі оздоровлення дітей дошкільного віку / Н. В. Лісневська // Вісник Глухівського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Випуск 16. / Н. В. Лісневська. – Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2010. – С. 157-161.

9. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку : посіб. для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів: пер.з рос. мови / М. О. Рунова. – Х. : Ранок, 2007. – 192 с.

10. Рунова М. Характеристика модели оптимального двигательного режима / М. Рунова // Дошкольное воспитание. – 1999. – № 12. – С. 38-42.

11. Чупаха И. В. Научно-методическая работа педагогов по здоровьесберегающим технологиям в комплексе "Детский сад – начальная школа – Дисс... канд. пед. наук : 13.00.01 – Общая педагогика, история педагогики и образования / И. В. Чупаха. – Карачаевск, 2002. – 173 с.

А. И. Курок, Н. В. Лисневская

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КАК НЕОБХОДИМАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩЕЙ СРЕДЫ В ДУЗ

В статье рассматривается и анализируется важность для здоровья детей дошкольного возраста оптимальной двигательной активности как составляющего оздоровительно-деятельного компонента здоровьесберегающей среды в ДУЗ. Предлагается перечень форм работы относительно повышения двигательной активности дошкольников в условиях ДУЗ.

Ключевые слова: здоровья, здоровьесберегающая среда, двигательная активность.

Kurok O. I., Lisnevs'ka N. V.

PRESCHOOL CHILDREN PHYSICAL ACTIVITY AS A NECESSARY COMPONENT OF HEALTH-PRESERVING ENVIRONMENT IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

The importance of balanced physical activity of pre-school children as a part of health-preserving environment in pre-school educational institution is considered and analyzed in this article. The list of work forms for improving preschool children physical activity is suggested.

Key words: health, health-preserving environment, physical activity.

УДК 372.38(045)

Ю. О. Демидова

БУДІВЕЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ЯК ЗАСІБ ПІЗНАВАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ДОШКІЛЬНИКА

У статті розглядається проблема пізнавального та інтелектуального розвитку особистості дітей дошкільного віку. Автор аналізує проблемні питання означеного напрямку, а також розкриває значення конструктивної діяльності у формування пізнавальної самостійності дошкільників. У публікації наведено аналіз наявних в науковій літературі даних з проблеми дослідження розумового розвитку особистості, розвитку дитячого експериментування як особливої форми пошукової діяльності, формування пізнавальної сфери дошкільників та керівництва конструктивною діяльністю дітей.

Ключові слова: конструктивна діяльність, будівельний матеріал, пізнавальна самостійність, дошкільники.

Постановка проблеми, її зв'язок з важливими завданнями. Сьогодні система дошкільної освіти спрямована на підготовку пізнавально-розвиненої особистості та створення таких умов, які відкривають дитині можливість самостійно діяти у пізнанні навколишнього. Завдання розумового розвитку дошкільників успішно розв'язуються в процесі різних видів діяльності. Чим активніше є діяльність, тим вона ефективніше впливає на формування та якісні зміни пізнавальної сфери дитини. Конструювання в цьому плані має особливе значення, оскільки в процесі його дитина і активно створює, і бачить результат своєї праці.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми, виокремлення невирішених її частин. На думку багатьох вчених (В.П. Ждан, Л.О. Парамонова, М.М. Поддяков та інші), саме в конструктивній діяльності розвиваються ініціатива, воля, розумові здібності, самостійність, загострюється спостережливість. Вчені вказують на те, що головним завданням пізнавального розвитку в період дошкільного дитинства є формування в дітей активності й самостійності розумової діяльності.

У ряді досліджень з проблеми конструктивної діяльності дітей дошкільного віку (А.М. Давидчук, З.В. Лиштван, А. Лурія, В.Г. Нечаєва) вказується на необхідність надання дітям алгоритму дій самостійного конструювання, що допоможе сформувати в них чіткість уявлень про послідовність дій та вміння їх планувати.