**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ**

**КАФЕДРА ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

магістра

на тему: **«ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0129-з

спеціальності 012 «Дошкільна освіта»

освітньо-професійної програми «Дошкільна освіта» Т. Г. Паламарчук

Керівник: доцент, к. пед. н.\_\_\_\_\_\_\_А. Ф. Курінна

Рецензент: доцент кафедри дошкільної та початкової освіти, к. пед. н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О. О. Самсонова

Запоріжжя

2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**Факультет** соціальної педагогіки та психології

**Кафедра** дошкільної та початкової освіти

**Рівень вищої освіти** магістерський

**Спеціальність** 012 «Дошкільна освіта»

**Освітньо-професійна програма** «Дошкільна освіта»

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_ року

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Паламарчук Тетяні Геннадіївні

1. **Тема роботи:** «Формування основ здорового способу життя дітей дошкільного віку»

керівник роботи Курінна Алла Феліксівна, кандидат пед. наук, доцент

затверджена наказом ЗНУ від 10 квітня 2020 р. № 314-с

1. **Строк подання студентом роботи:** 23 листопада 2020 р.
2. **Вихідні дані до роботи:** матеріали педагогічної практики, курсових робіт
3. **Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що належить розробити**): обґрунтувати стан формування здорового способу життя як наукової категорії*;* охарактеризовати сутність поняття «здоров’я» як цілісного, системного феномена, що характеризує внутрішню сутність життя; визначити поняття «здоровий спосіб життя дошкільнят», його значення для загального та фізичного розвитку дітей; довести, що формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку здійснюється певними методами, формами та засобами відповідно до пріоритетності конкретних виховних завдань.
4. **Перелік графічного матеріалу:** 2 таблиці.
5. **Консультанти розділів роботи**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціаликонсультанта | Дата, підпис |
| Завдання видав | Завдання прийняв |
|  |  |  |  |
| Вступ | Курінна А. Ф. | 02.10.19 р. | 02.10.19 р. |
| Розділ 1 | Курінна А. Ф. | 04.11.19 р. | 04.11.19 р. |
| Розділ 2 | Курінна А. Ф. | 23.03.20 р. | 23.03.20 р. |
|  |  |  |  |
| Висновки | Курінна А. Ф. | 07.09.20 р. | 07.09.20 р. |
|  |  |  |  |
| Додатки | Курінна А. Ф. | 21.09.20 р. | 21.09.20 р. |
|  |  |  |  |

1. **Дата видачі завдання:** 24 вересня 2019 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання | Примітка |
| п/п |  | етапів роботи |  |
|  |  |  |  |
| 1 | Збір та систематизація матеріалу | жовтень-листопад | виконано |
| 2 | Написання вступу | листопад | виконано |
|  |  |  |  |
| 3 | Написання першого розділу | грудень-квітень | виконано |
|  |  |  |  |
| 4 | Написання другого розділу | травень-вересень | виконано |
|  |  |  |  |
| 5 | Написання висновків | вересень | виконано |
|  |  |  |  |
| 6 | Оформлення додатків | жовтень | виконано |
| 7 | Оформлення роботи, рецензування | жовтень-листопад | виконано |
| 8 | Захист | грудень |  |
|  |  |  |  |

Студент **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Паламарчук Т. Г.**

( підпис ) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Курінна А. Ф.**

( підпис ) (прізвище та ініціали)

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Курінна А. Ф.**

( підпис ) (прізвище та ініціали)

**РЕФЕРАТ**

Кваліфікаційна робота: 85 сторінка, 2 таблиці, 71 джерело.

Об’єкт дослідження: процес виховання дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження: зміст, форми та методи формування здорового способу життя дітей дошкільного віку.

Мета дослідження – узагальнити історико-педагогічний досвід, визначити й обґрунтувати теоретичні засади проблеми формування здорового способу життя дітей дошкільного віку у вітчизняній педагогіці другої половини ХХ століття.

Методи дослідження: хронологічний та ретроспективний, що дало можливість простежити за формуванням наукових поглядів на проблему здорового способу життя в динаміці; логіко-системний аналіз теоретичних та методичних підходів до проблеми для розкриття основних тенденцій формування здорового способу життя дошкільнят у вітчизняній педагогіці другої половини ХХ століття; теоретичний аналіз історико-педагогічної літератури, архівних документів, що дав підстави визначити внесок науковців у розвиток теорії та практики навчання й виховання дошкільників; синтез й узагальнення отриманих даних. З метою забезпечення історичної вірогідності одержаних результатів запроваджувалися методи наукової ідентифікації та порівняльного аналізу літературних та архівних джерел.

Теоретичне значення роботи полягає що вперше ґрунтовно проаналізовано та цілісно представлено систему формування здорового способу життя дітей дошкільного віку у вітчизняній педагогіці другої половини ХХ століття; визначено витоки становлення проблеми, переосмислено науково-педагогічний досвід минулого з урахуванням вимог сьогодення, обґрунтовано етапи розвитку теорії та практики формування здорового способу життя дітей дошкільного віку другої половини ХХ століття, уточнено базові поняття дослідження; узагальнено досвід і виявлено

умови формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку; подальшої розробки набули ідеї визначення змісту педагогічної діяльності, спрямованої на формування свідомого ставлення до формування здорового способу життя дітей з боку батьків (вимоги до педагогів, форми взаємодії школи, сім’ї та громадськості, методи роботи з батьками).

Практичне значення полягає у розробці методичних рекомендацій щодо основ здорового способу життя дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти та організації різних видів діяльності.

Галузь використання: заклади дошкільної освіти

ДІТИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

**SUMMARY**

**Palamarchuk T. H. Formation of the foundations of a healthy lifestyle for preschool children**

Qualifying work of the master. Zaporizhia National University. Zaporіzhzhіа, 2020.

Qualification work: 85 pages, 2 tables, 71 sources.

Object of research: the process of raising preschool children.

Subject of research: content, forms and methods of forming a healthy lifestyle of preschool children.

The purpose of the study is to generalize the historical and pedagogical experience, to determine and substantiate the theoretical foundations of the problem of forming a healthy lifestyle of preschool children in the domestic pedagogy of the second half of the twentieth century.

Research methods: chronological and retrospective, which made it possible to trace the formation of scientific views on the problem of a healthy lifestyle in the dynamics; logical and systematic analysis of theoretical and methodological approaches to the problem to reveal the main trends in the formation of a healthy lifestyle of preschool children in the domestic pedagogy of the second half of the twentieth century; theoretical analysis of historical and pedagogical literature, archival documents, which gave grounds to determine the contribution of scientists to the development of theory and practice of teaching and education of preschoolers; synthesis and generalization of the received data. In order to ensure the historical reliability of the obtained results, methods of scientific identification and comparative analysis of literary and archival sources were introduced.

The theoretical significance of the work is that for the first time the system of forming a healthy lifestyle of preschool children in the domestic pedagogy of the second half of the twentieth century is thoroughly analyzed and presented in its entirety; the origins of the problem are identified, the scientific and pedagogical experience of the past is reconsidered taking into account the requirements of the

present, the stages of development of theory and practice of forming a healthy lifestyle of preschool children of the second half of the twentieth century are substantiated; the experience is generalized and the conditions for the formation of a healthy lifestyle in preschool children are identified; ideas for determining the content of pedagogical activities aimed at forming a conscious attitude to the formation of a healthy lifestyle of children by parents (requirements for teachers, forms of interaction between school, family and society, methods of working with parents) were further developed.

The practical significance lies in the development of guidelines for the basics of a healthy lifestyle of preschool children in the preschool and the organization of various activities.

Field of use: preschool education institutions

**Key words:** preschool children, healthy lifestyle, preschool education institutions

**ЗМІСТ**

Всуп…………………………………………………………………………9

РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади проблеми формування здорового способу життя дітей дошкільного віку…………………………………………………..13

1.1. Наукові витоки основних понять дослідження…………………….13

1.2. Особливості формування навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку...................................................................................................21

РОЗДІЛ 2. Досвід формування навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку в другій половині ХХ століття…………………………….......................................................................32

2.1. Роль сім’ї у формуванні навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку...................................................................................................32

2.2. Організація раціонального активного дозвілля як умова формування здорового способу життя дошкільників..........................................................................................................43

2.3. Залучення дітей дошкільного віку до активної рухової діяльності…………………………………………………………………………53

Висновки…………………………………………………………………..76

Список використаних джерел……………………………………………78

Додатки…………………………………………………………………….84

**ВСТУП**

Розвиток української держави зумовив радикальні зміни у світогляді та ідеології, у культурі та освіті, що визначило проблему здорового способу життя людини визначається як стратегічну й масштабну.

Акцентування уваги на проблемі здорового способу життя обумовлено її поліфакторністю і необхідністю в контексті успішного функціонування та прогресу соціокультурних, суспільних і політичних структур.

У Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті турбота про здоров’я молоді, формування культури здорового способу життя визначається пріоритетним завданням. Успішному його розв’язанню сприяє вивчення теорії та практики організації процесу фізичного виховання й освіти другої половини ХХ століття, коли було накопичено значний теоретико-методологічний досвід упровадження різних методів, організаційних форм навчання та виховання. Декларована суспільством необхідність охорони здоров’я та конкурентоспроможності нації можлива лише за умови чіткого осмислення того, що основи якості та тривалості життя людини закладаються ще в дитинстві, а здоров’я дитини дошкільного віку є поєднанням різних характеристик не лише її фізичного і психічного, а й морального розвитку, що забезпечують певний рівень розумової й фізичної працездатності та швидку адекватну адаптацію до природного та соціального середовища. Такий погляд на проблему формування здорового способу життя потребує серйозної уваги до дитини як носія його потенціалу.

Аналіз значної кількості наукових праць досліджуваного періоду дає підстави констатувати, що у другій половині ХХ століття вивчалася проблема формування навичок здорового способу життя особистості, розроблялися зміст, форми і методи фізичного виховання дошкільників.

Проблема здорового способу життя була предметом дослідження науковців різних галузей знань: медичної (Г. Апанасенко, Д. Давиденко, В. Волков, П. Половников), біомедичної (Ю. Лісіцин, О. Щетінін), соціальної (О. Вакуленко, Л. Жаліло, В. Климова, В. Скумін, О. Яременко), психологічної (В. Ананьєв, С. Шапіро).

Провідні ідеї здорового способу життя розглядалися у контексті підвищення ефективності системи фізичного виховання школярів та дошкільників (Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, О. Дубогай).

Наприкінці ХХ століття визначився валеологічний підхід до вивчення проблем здорового способу життя школярів (І. Брехман); досліджено різні аспекти валеологічної освіти та валеологічного виховання школярів і молоді (Т. Бойченко, О. Вакуленко, Г. Голобородько, О. Іванашко, С. Лапаєнко, С. Свириденко, Л. Сущенко, С. Юрочкіна); виконано низку експериментальних досліджень із проблеми формування навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку (Н. Денисенко, С. Юрочкіна); визначено умови професійної підготовки майбутніх фахівців із дошкільної освіти щодо виховання у дітей навичок здорового способу життя (В. Нестеренко).

Отже, проблема формування навичок здорового способу життя знаходилася в центрі уваги науковців і практиків другої половини ХХ століття. Саме у цей період накопичено чималий досвід із зазначеного вище питання. Водночас, можна стверджувати, що цілісного аналізу проблема формування навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку у другій половині ХХ століття не була предметом спеціального дослідження.

Ураховуючи гостроту соціальної потреби у збереженні здоров’я кожної дитини, доцільність вирішення цієї проблеми засобами освіти та недостатній рівень вивчення її історико-педагогічного аспекту, було визначено тему дослідження: «Формування основ здорового способу життя дітей дошкільного віку».

Цим підкреслюється актуальність теми кваліфікаційної роботи.

**Об’єкт дослідження** – процес виховання дітей дошкільного віку.

**Предмет дослідження** – зміст, форми та методи формування здорового способу життя дітей дошкільного віку.

**Мета дослідження** – узагальнити історико-педагогічний досвід, визначити й обґрунтувати теоретичні засади проблеми формування здорового способу життя дітей дошкільного віку.

Об’єкт, предмет, мета дослідження зумовили такі **завдання**:

1. Виявити витоки проблеми формування здорової особистості в Україні.
2. Проаналізувати сутність категорії «здоровий спосіб життя дітей дошкільного віку» та чинники формування здорового способу життя дошкільників у контексті педагогічних досліджень.
3. Дослідити зміст, форми і методи формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку в педагогіці.
4. Визначити етапи розвитку проблеми формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку другої половини ХХ століття та його провідні тенденції.
5. Окреслити можливості творчого використання позитивного історико-педагогічного досвіду виховання здорової особистості у сучасних умовах.

Під час дослідження запроваджувалися такі **методи**: хронологічний та ретроспективний, що дало можливість простежити за формуванням наукових поглядів на проблему здорового способу життя в динаміці; логіко-системний аналіз теоретичних та методичних підходів до проблеми для розкриття основних тенденцій формування здорового способу життя дошкільнят у вітчизняній педагогіці другої половини ХХ століття; теоретичний аналіз історико-педагогічної літератури, архівних документів, що дав підстави визначити внесок науковців у розвиток теорії та практики навчання й виховання дошкільників; синтез й узагальнення отриманих даних. З метою забезпечення історичної вірогідності одержаних результатів запроваджувалися методи наукової ідентифікації та порівняльного аналізу літературних та архівних джерел.

**Теоретичну основу дослідження складають** наукові розробки проблеми формування здорового способу життя у контексті характерних особливостей становлення вітчизняної системи фізичного виховання (А. Вереніус, В. Гориневський, Є. Дементьєв, П. Лесгафт, М. Семашко), теоретичні засади психологічного розвитку дітей дошкільного віку (Л. Виготський, Д. Ельконін, В. Мухіна, Л. Проколієнко, Є. Рибалко, М. Шевандрін).

**Практичне значення одержаних результатів полягає:** в удосконаленні форм і методів формування основ здорового способу життя дітей дошкільного віку.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (71 позиція), додатків. Загальний обсяг – 85 сторінок, з них основний текст – 69 сторінок. Кваліфікаційна робота містить 2 таблиці.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

* 1. **Наукові витоки основних понять дослідження**

Проблемі формування здорової особистості завжди відводилося особлива роль у системі фізичного виховання. Її наукове становлення, визначення мети, змісту, форм та засобів відбувалося відповідно до особливостей розвитку системи освіти певного періоду.

Розуміння сутності здорового способу життя набувало статусу наукових поглядів, які утворювали органічну систему під впливом геополітичних, соціально-економічних чинників, коректувалися прогресивними теоріями та передовим педагогічним досвідом вітчизняних учених, викристалізовувалися всім перебігом розвитку педагогічної науки, обумовлювалися культурно-національними особливостями ментальності та світогляду народу.

Аналіз історико-педагогічної літератури [1; 128] дає підстави стверджувати, що ідея формування здорової особистості супроводжує весь шлях розвитку цивілізації. Так, суспільно-політичне середовище античного світу обумовило домінування завдань підготовки сильних, витривалих, мужніх людей для підтримки і захисту існуючого устрою. Турбота про виховання здорової особистості визначалася об’єктивною потребою раціонального функціонування суспільства. Виховання фізично здорової, сильної особистості мало культовий характер і розглядалося як необхідна умова формування гармонійної особистості в цілому. Так, Арістотель підкреслював, що «починати виховання необхідно з піклування про тіло, щоб виховання тіла сприяло вихованню духу» [1, С. 53]. Пріоритетність ідей формування здорової особистості визначається фактом, що піклування про здоров’я, його зміцнення, що об’єднувало різноманітні системи виховання того часу. Зауважимо, що афінська та спартанська школи, що формувалися під впливом відмінних соціально-політичних чинників, декларували різні, навіть протилежні, ідеї виховання.

Здоров’я як феномен культури вивчається досить тривалий час і є предметом дослідження спеціалістів різних галузей.

Поняття фізичного здоров’я є базовим у формуванні багатьох духовних, соціальних, філософських, культурологічних наукових концепцій, в яких воно розглядається як умова, гарант, основа для створення й удосконалення духовних, фізичних і психічних ресурсів людства.

Діапазон наукових інтересів дослідників детермінував різноманітність визначень сутності поняття «здоров’я». На сучасному етапі розвитку науки існує близько 100 різних визначень здоров’я. Сучасні дослідження філософської, соціологічної, культурологічної, педагогічної, медичної наук трактують суть здоров’я по-різному, вживаючи суперечливу наукову термінологію, взаємозаперечуючі характеристики. Так, здоров’я, зазвичай, розглядається як об’єкт використання при створенні капіталу, як індивідуальна та соціальна цінність як компонент єдиної гармонійної системи взаємодії з довкіллям, як динамічна складова біологічної системи світу.

Вивчення та аналіз науково-педагогічної літератури [2; 3; 4; 5; 6] дають підстави визначити основні підходи у вивченні питань здоров’я:

*медичний* – здоров’я розглядається як сукупність медичних характеристик;

*біомедичний* – здоров’я визначається відсутністю хвороб або суб’єктивного відчуття нездоров’я;

*біосоціальний* – здоров’я є складовою, що поєднує біологічні та соціальні чинники особистості;

*соціально-психологічний* – здоров’я є умовою та гарантією успішної самоактуалізації та реалізації особистості в соціальній, духовній, інтелектуальній, творчій, економічній та трудовій сферах (Див. табл. 1.1).

*Таблиця 1.1*

Основні підходи до тлумачення категорії «здоров’я»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Підходи до вивчення проблеми здоров’я | Представники | Суть поглядів |
| Медичний | Г. Апанасенко,Д. Давидченко,В. Волков,П. Половников. | Здоров’я – сукупність показників раціонального функціонування органів і систем організму |
| Біомедичний | Ю. Лисицин, А. Щетинін. | Здоров’я - антипод поняття і стану хвороби. |
| Біосоціальний | О. Вакуленко,Л. Жалило, В. Климова, В. Скумін, О. Яременко | Здоров’я – сукупність біологічних та соціальних чинників особистості. |
| Соціально-психологічний | В. Ананьев, В. Климова, С. Шапіро. | Здоров’я – складова повноцінної та багатоаспектної самореалізації особистості. |

Зазначимо, що найбільш широкого та докладного аналізу поняття фізичного здоров’я досягнуто, з науково-медичної точки зору. Достатньо повне визначення категорії фізичне здоров’я подається в наукових працях Г. Апанасенко, Д. Давидченко, В. Волкова, П. Половникова, які розглядають його як стан організму, що визначає адаптивні можливості та становить споживчо-мотиваційну й інформаційну основу його життєдіяльності. Стан здоров’я, з їх погляду, виражається інтегральними характеристиками впливів стану окремих органів і систем організму. Так, Г. Апанасенко вважає, що здоров’я є динамічним станом людини, що визначається резервами механізмів самоорганізації його систем (стійкістю до дії патогенних факторів, здатністю компенсувати патологічний процес), характеризується енергетичним, пластичним та інформаційним (регуляторним) забезпеченням процесів самоорганізації, а також є основою дії біологічних (виживання родини, репродукції – продовження роду) і соціальних функцій [2, С 115].

Наше педагогічне бачення проблеми співзвучне з представниками біосоціального та соціально-психологічного напрямів. Так, В. Климова, досліджуючи проблему здоров’я, не обмежується медичними показниками раціонального функціонування організму людини як біологічної системи, вона визначає його як «форму вільного виявлення життя, що охоплює широке коло різноманітної предметно-чуттєвої діяльності» [6, С. 115].

Зазначимо, що на сучасному етапі проблема здоров’я вийшла за межі суто медичної проекції і набула статусу екзистенційної, соціальної та моральної. Вивчення аспекту фізичного здоров’я крізь призму лише медичних проблем не є достатнім. Так, автори навчального посібника «Формування здорового способу життя» відзначають, що комплекс медичних питань становить лише невелику частину тлумачення феномена здоров’я. Узагальнені висновки досліджень залежності здоров’я людини від системи різних чинників переконують, що воно лише на 10% зумовлене рівнем розвитку системи охорони здоров’я [7, С. 14] з огляду на те, що медицина всі свої зусилля концентрує на оздоровленні тіла.

Отже, дисгармонія розвитку духу й тіла особистості жорстко детермінована цілями та завданнями сучасної системи охорони здоров’я в умовах деформації особистості та сфери її проживання.

Загроза виродження та зникнення людства на Землі вимагає: моральної готовності організації власної життєдіяльності на основі високодуховного начала, на загальнолюдських цінностей.

З огляду на це, на особливу увагу заслуговує позиція, згідно з якою здоров’я розглядається як одна з найвищих історично сформованих культурних цінностей, як джерело щастя, радості, запорука оптимальної та всебічної самореалізації особистості. Дослідники (О. Вакуленко, В. Горащук, Л. Жалило, В. Климова, В. Скумін, О. Яременко) виокремлюють якісні та кількісні характеристики майбутнього людства та шляхи його подальшого існування як біологічної й соціальної істоти. Так, В. Климова підкреслює: «Сьогодні немає тих, хто ставить під сумнів, що здоров’я природи та здоров’я людини неподільні, тому боротьба за життєздатну рівновагу в довкіллі – одночасно й боротьба за здоров’я людини» [6, С. 23].

Прагнення до здорового способу життя розглядається як природна потреба духовної культури особистості та суспільства. Здоров’я, на думку дослідників, залишається центром духовної культури, що впливає на розвиток суспільства. Наприклад, з погляду В. Ананьєва, прагнення до здорового способу життя здатне розкрити безмежний потенціал, закладений в індивідуумі, який може бути відображений сукупністю семи потенціалів.

Здоров’я населення переважно залежить від соціального середовища та умов життя людей, рівня заробітної плати, тривалості робочого дня, умов праці, режиму харчування, розвитку охорони здоров’я, способу життя [8, С. 479].

Не можна залишити поза увагою і такі важливі чинники, що впливають на формування здорового способу життя, як сім’я і школа, які або сприяють збереженню та зміцненню здоров’я дитини, або планомірно руйнують його. Низький рівень здоров’я дітей є наслідком неправильних уявлень в сім’ї про ієрархічне співвідношення духовного, психічного і фізичного начал у структурі здоров’я дошкільника, недооцінювання значення духовності в розвитку дитини тощо.

Проведене дослідження дало можливість визначити основні вимоги до процесу формування здорового способу життя в сім’ї:

1*. Актуалізація мотиваційного компонента* – виховання позитивної мотивації здорового способу життя є одним із пріоритетних завдань Дослідженнями Л. Ісакова, Л. Кутявіна, Н. Попова, Л. Смирнової, Н. Старикової було доведено, що у підлітків немає орієнтації на здоровий тспосіб життя. Невмотивованість викриває непереконливість усього виховного процесу в цілому.

2*. Виховання вольових якостей особистості* – є важливою умовою формування позитивних ціннісних складників особистості у формуванні, збереженні та зміцненні здоров’я, а також гарантує конструктивну поведінку в екстремальних ситуаціях.

3. *Підвищення рівня гігієнічних знань і формування культури гігієнічної поведінки* передбачає створення чіткої системи гігієнічних навичок, звичок, поглядів, ідеалів, що визначають усю структуру життя індивідуума.

4. *Прийняття вихованцями цілей формування здорового способу
життя* вимагає усвідомленого ставлення до власного здоров’я, визначення способу свого життя, як реалізацію високої мети – збереження і піклування про здоров’я.

Отже, закономірності «впливу зовнішнього світу на живий організм» висувають серйозні вимоги до організації «правильного розумового та фізичного виховання» [9, С. 373].

Цікавими, на наш погляд, є розвідки, проведені Оттавською Хартією, яка дослідила чинники, що впливають на реалізацію потенціалу здоров’я кожної людини:

- стан миру – уникнення конфліктів у державному, сімейному й особистісному масштабах;

- дах над головою – високий рівень життєво-побутових умов, що забезпечують соціально-економічну стабільність;

- соціальна справедливість – надійне функціонування соціально-правових інститутів і структур, гарантія юридичної та економічної безпеки;

- освіта – забезпечення високого рівня освіти як валеологічної складової; зміст освіти в цьому випадку має включати такі компоненти: ознайомлювальну систему науково-валеологічних знань, застосування методів, прийомів, формування навичок здорового способу життя, виховання в дусі абсолютного пріоритету цінностей індивідуального і суспільного здоров’я в усіх його проявах;

- харчування – забезпечення населення високоякісними, екологічно чистими продуктами, питною водою;

- достаток – наявність достатніх фінансових можливостей, що гарантують гармонізацію економічних потреб індивіда в соціумі;

- стабільна екосистема – стабілізація нормальних економічних умов довкілля та оновлення пошкоджених екологічних утворень з метою порушення екологічного балансу планети;

- достатність ресурсів – раціональне використання запасів корисних копалин, виважене господарювання з урахуванням фінансових і матеріальних надбань країн [10, С. 214].

Отже, дослідження показало, що більшість чинників, що визначають стан здоров’я людини, пов’язані з проблемами навколишнього світу. Вони визначають пріоритетність розвитку науково-промислового компонента, часто за рахунок ігнорування інтересів здоров’я людини.

В основному потенційні проблеми здоров’я проєктуються на соціально-економічну сферу і пов’язані з особливостями розвитку всіх її компонентів: зростанням автоматизації, інформатизації, урбанізації, підвищенням темпів соціального, біологічного, суспільного та політичного життя людини, умов праці та побуту, комунікативного забезпечення, особливостей функціонування інституту дозвілля і розваг.

Існує цілий ряд визначень здорового способу життя запропонованих, зокрема: Всесвітньою організацією охорони здоров’я, де здоровий спосіб життя – це активне прагнення людини до фізичного, психічного, духовного і соціального благополуччя (ВООЗ, 1972 р.), шляхом реалізації природного потенціалу, тобто не вдаючись до застосування зайвих речей і сторонніх речовин (додано до визначення у 1990 році з ініціативи канадської групи ВООЗ); Українським інститутом соціальних досліджень, це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров’я, а також усе, що сприяє діяльності з оздоровленню умов життя – праці, відпочинку, побуту (УІСД,2000 р.); Українською спілкою психологів та психотерапевтів – це придбання і реалізація корисних звичок шляхом свідомої поведінки з метою досягнення гармонії у життєдіяльності людини (УСП, 2000 р.)

Зважаючи на це, здоровий спосіб життя доцільно розглядати як сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людського організму, усі системи якого працюють довговічно, що передбачає реалізацію сукупності раціональних методів, які сприяють зміцненню здоров’я, гармонійному розвитку особистості. З огляду на це, можна визначити основні чинники здорового способу життя, що стосуються всіх сфер здоров’я фізичної, психічної, соціальної та духовної. Найважливішими з них є: харчування (вимоги до якості питної води, збалансованої кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів); побут (гігієнічно-санітарні умови приміщення для відпочинку, праці); рухова активність.

Формування навичок здорового способу життя відбувається у процесі соціалізації особистості, що може здійснюватися двома шляхами.

Перший шлях, найбільш поширений, зазвичай, проходить стихійно. Його суть полягає в тому, що людина засвоює і продукує певні норми поведінки та життєдіяльності, що домінують у суспільстві, пріоритетними у масовій свідомості, значущими для самої особистості. Такий шлях, на наш погляд, безперечно не є ефективним, оскільки процес формування здорового способу життя не має чіткої структури.

Другий шлях визначається цілеспрямованістю та високим рівнем свідомості особистості, усвідомленим ставленням до мети і завдань діяльності. Формування здорового способу життя в такому випадку здійснюється через формування власної системи організації своєї життєдіяльності, основу якої становить уважне та свідоме ставлення до свого здоров’я.

Особливість формування навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку полягає в тому, що вони набуваються шляхом відтворення тих зразків ставлення до свого здоров’я, праці, інших людей, довкілля, які здійснюють безпосередній вплив на дитину постійно й систематично.

Отже, у процесі наукового пошуку ми встановили, що поняття здоров’я розуміється як цілісний, системний феномен, що характеризує внутрішні прояви життя, якісний стан конкретної людини. Категорія «здоров’я людини» виражає рівень духовного, психічного, фізичного, соціального добробуту індивідума. Сучасна наука вивчає проблеми здоров’я з точки зору медичного, біомедичного, біосоціального, соціально-психологічного підходів [11, С. 6].

Особливе місце в дослідженнях проблеми здоров’я належить розгляду здорового способу життя, який визначають як спосіб життєдіяльності людини, який вона свідомо обирає та самостійно відтворює у повсякденному бутті.

Навички здорового способу життя засвоюються людиною під впливом мега-, макро-, мезо-, і мікро факторів протягом усього життя шляхом соціалізації особистості.

Здоровий спосіб життя розглядається як сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людського організму, основними чинниками яких є: харчування (вимоги до якості питної води, збалансованої кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів); побут (гігієнічно-санітарні умови приміщення для відпочинку, праці); рухова активність.

* 1. **Особливості формування навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку**

Дошкільний вік – від 3-х до 6-ти років – є періодом інтенсивного особистісного розвитку, формування самосвідомості, образу «Я», рис характеру, нових мотивів поведінки, моральних якостей, волі та здібностей, що зумовлює його виключне значення у становленні особистості дитини.

Умови розвитку дитини дошкільного віку якісно відрізняються від попереднього вікового етапу (раннього дитинства): значно підвищуються вимоги дорослих до поведінки дитини, центральною стає дотримання обов'язкових правил поведінки у суспільстві, норм моралі.

Дошкільне дитинство є періодом інтенсивного формування психіки, різноманітних якісних утворень як у процесі органічного розвитку, так і в особистісній сфері індивіда. Нові якісні утворення відбуваються завдяки багатьом чинникам: розвитку мовлення, спілкування з дорослими та однолітками, різноманітним формам пізнання та залучення до різноманітних видів діяльності (ігрової, навчальної, продуктивної тощо).

До структури соціальної групи, що забезпечує розвиток дитини входять батьки, однолітки, «соціальні дорослі» – представники суспільства, які взаємодіють із дитиною (вихователь, учитель, лікар тощо), «інші дорослі» – дорослі представники соціального оточення, з якими немає безпосередньої взаємодії.

Соціальна ситуація розвитку для кожного віку чітко визначає образ життя дитини, характер її соціального буття та основні вікові психологічні новоутворення.

Провідна діяльність, в контексті діяльнісного підходу визначається як така, з якою «пов'язане виникнення найважливіших психічних новоутворень, у межах якої розвиваються інші види діяльності та закладаються основи для переходу до нового виду провідної діяльності» [12, С. 172]. Зміна виду провідної діяльності означає перехід на нову стадію – новий віковий етап.

Центральні вікові новоутворення – це психічні властивості особистості, які активно розвиваються у конкретному віці. Новоутворення характеризують насамперед перебудову свідомості дитини, що є результатом вікового розвитку [13, С. 160].

Новоутворення, що виникли у свідомості, сприяють зміні самої особистості. Це призводить до розвитку – коли нова соціальна ситуація стає вихідним моментом для подальшого вікового етапу.

Аналізуючи своєрідність соціальної ситуації розвитку дитини дошкільного віку, Л. Обухова звертає особливу увагу на те, що в цьому віці дитина виходить за межі свого родинного світу та налагоджує стосунки з дорослими людьми, які її оточують [14].

Дитина дошкільного віку залишається залежною від дорослих людей: вона повинна зважати на вимоги батьків, «соціальних дорослих» до власної поведінки, бо це реально визначає її особистісні взаємини з ними. Від цих стосунків залежать не лише успіхи й невдачі дитини – вони мають силу та функцію мотиву.

У дітей дошкільного віку змінюється картина світу, яку О. М. Леонтьєв визначив як «відкриття світу людської дійсності», її зміст визначається розподілом світу дорослих людей на дві сфери: близьке оточення – близькі дитині люди, взаємини з якими визначають систему її відносин ставлень із навколишнім світом; «інші дорослі» – усі інші люди, стосунки з якими опосередковуються взаєминами, що встановилися з близькими дитині людьми [15, С. 112].

Сензитивність дошкільного віку до засвоєння норм і правил, навичок соціально прийнятної поведінки доведена багатьма дослідженнями як вітчизняних, так і зарубіжних науковців.

Отже, основним засобом впливу на розвиток особистості дітей дошкільного віку щодо засвоєння норм, правил поведінки, навичок трудової діяльності, культури та гігієни, здорового способу життя є спільна діяльність із дорослими, які демонструють приклади поведінки. Найбільш суттєвий вплив на дитину молодшого дошкільного віку (3 - 4 роки) має поведінка близьких людей, які безпосередньо її оточують. Дитина схильна до відтворення (копіювання), наслідування дій дорослих близького оточення.

Опанування правил, норм, умінь та навичок поведінки (соціальної, побутової, культурно-гігієнічної, здорового способу життя тощо), закріплення їх у власній поведінці як динамічних стереотипів відбувається лише у результаті досвіду, який дитина набуває, змінюючи, порушуючи та відновлюючи ці правила.

Отже, формування навичок соціально прийнятної поведінки дітей дошкільного віку відбувається під впливом соціальних факторів і «залежить від особливостей спілкування з іншими людьми, від глибини взаємин дитини з дорослим» [16, С. 38].

Зокрема, соціальну ситуацію розвитку в цьому віці визначають і певні стосунки з однолітками.

За результатами аналізу комунікативної діяльності, здійсненого Л. Волошенко, встановлено, що з точки зору впливу на формування особистості дитини дошкільного віку спілкування з однолітком є більш продуктивним. Дошкільник швидше наслідує однолітка, ніж дорослого, адже спілкування з ним допомагає дитині скласти враження про себе, сформувати самооцінку тощо. Отже, спілкування з однолітком стає джерелом усвідомлення власного «Я» [17, С. 52].

У п’ятилітньому віці дитина уже має певний соціальний статус. Цікавим є той факт, що переваги, які дитина віддає своїм одноліткам в ігровій діяльності, на заняттях, при виконанні трудових доручень, характеризуються відносною стабільністю. Вибірковість вибору пов'язана з формуванням у дошкільному віці мотиваційної сфери, різноманітних особистісних якостей. Головними мотивами, що спонукають дітей до групування, є задоволення процесом ігрового спілкування та орієнтація на позитивні якості партнера, що виявляються при спілкуванні. Наприкінці старшого дошкільного віку до цих мотивів вибору партнера для спілкування додається його здатність до будь-якої конкретної діяльності [18].

Отже, слід зазначити, що соціальна ситуація розвитку дитини дошкільного віку сприяє формуванню суб'єкта діяльності, рефлексії власних дій та вчинків, їх результатів, здатності помічати помилки у власній діяльності під впливом оцінювання дорослих та однолітків, які її оточують.

Особливості соціальної ситуації розвитку дітей дошкільного віку відповідно до принципу єдності діяльності та свідомості логічно пов'язані з проблемою провідної діяльності.

У наукових працях російських психологів Л. Виготського, Д. Ельконіна, О. Леонтьєва та інших провідною діяльністю дошкільників визначено ігрову діяльність [19; 20; 21].

У дошкільному віці гра стає провідним видом діяльності не тому, що дитина, зазвичай, більшу частину часу проводить в іграх, які її розважають, – гра викликає якісні зміни у психіці дитини. На межі раннього дитинства та дошкільного віку рольова гра інтенсивно розвивається, а у другій половині дошкільного віку досягає свого найвищого рівня.

Гра в дошкільному віці є соціальним за своїм походженням та за змістом історичним утворенням, яке зумовлене розвитком суспільства, його культури. Це особлива форма життя дитини у суспільстві, в якому діти виконують ролі дорослих, відтворюючи їхнє життя, працю та взаємини [22].

Долучаємося до досліджень Л. Виготського, що саме в сюжетно-рольовій грі діти вчаться праці, виробляють соціальні навички, а також розвивають здібності обмірковувати свою поведінку, удосконалюють уміння керувати нею. Цей вид гри створює можливості для колективного обговорення, рефлексійного мислення та спільного розв’язання проблеми. Разом дошкільники домовляються про взаємовигідні умови та сюжетні лінії гри, спільно створюють її структуру.

На думку B. Мухіної, саме у грі найбільш яскраво виявляється утворювальна знакова функція свідомості дитини, адже справжня ігрова дія, що характеризується символічністю, передбачає ситуацію, коли «дитина однією дією замінює іншу, одним предметом – інший» [15, С. 112]. Знакова, або символічна функція ігрової діяльності полягає ще й у тому, що ігрові замісники предметів можуть бути мало схожими. Однак ігрові замісники мають надавати можливість використовувати їх саме так, як і предмет, який вони заміщують. Тому, даючи власну назву обраному предмету-заміснику та приписуючи йому певні властивості, дитина враховує і деякі особливості самого предмета – замісника, що випливають із реальної взаємодії предметів.

В ігровій діяльності дошкільник не лише заміщує предмети, а й бере на себе ту чи іншу роль і починає діяти відповідно до неї. Отже, у новому сюжетно-рольовому різновиді гри дитині вперше відкриваються взаємини, права та обов'язки, що існують між людьми у процесі спілкування та діяльності.

У грі є активне прагнення досягти певної мети, оперувати предметами, спілкуватися, взаємодіяти з іншими людьми, що забезпечує результативність гри, яка виражається в пізнавальних, емоційних та інших надбаннях, що формуються у процесі ігрової діяльності. У 5-6 років діти отримують задоволення не тільки від процесу, а й від результату гри. В іграх, за правилами характерними старшому дошкільному віку, виграє той, хто краще засвоїв гру [22].

Як ми вже зазначали, разом зі спілкуванням та ігровою діяльністю, що є провідною для дітей дошкільного віку, важливе значення у формуванні особистості мають такі види діяльності як трудова діяльність, зображувальна діяльність, навчання [19]. Підтвердженням правильності такого комплексного оцінювання провідної та супутніх видів діяльності може бути думка Л. Венгера та B. Мухіної про те, що діяльність на кожному віковому етапі розвитку не обмежується виключно її провідними видами. Відбуваються поєднання різних видів діяльності, що здійснюють вплив на психічний та фізичний розвиток дитини. До того ж, для найбільш ефективного керівництва психічним розвитком дитини, необхідно знати, які саме види діяльності виникають у кожному віці та яке значення вони мають для розвитку дитини [15].

Дошкільний вік є продовженням сензитивного періоду фізичного дозрівання організму дитини і характеризується збільшенням загальної ваги м'язів у поєднанні з удосконаленням у процесі практичної діяльності координації рухів. Зазначені фізіологічні особливості в поєднанні з посиленням регулятивної функції великих півкуль головного мозку сприяють швидкому утворенню та вдосконаленню умовних рефлексів. Відбувається інтенсивний процес формування другої сигнальної системи, що є необхідною передумовою для засвоєння нових форм соціального досвіду в процесі виховання та навчання, формування моторного компонента навичок здорового способу життя (точних рухів, дрібної моторики дітей дошкільного віку тощо).

На думку Д. Ельконіна, трудова діяльність дитини дошкільного віку є логічним продовженням періоду, названого «кризою трьох років» – свідомість «я сам», що виникає наприкінці раннього дитинства та прагнення до участі в житті й діяльності дорослих, є вираженням виникнення нових соціальних за своїм характером потреб [23]. Протягом усього дошкільного періоду життя у дитини посилюється інтерес до всього, що стосується трудової діяльності та взаємин дорослих. Цей інтерес у поєднанні з умовами виникнення елементарних форм трудової діяльності дітей, в яких може бути реалізована та розвинена їхня самостійність і встановлений безпосередній зв'язок із життям і діяльністю дорослих, може слугувати основою для формування соціально прийнятої поведінки в цілому та навичок здорового способу життя зокрема.

Разом з тим, з аналізу літературних джерел робимо припущення, якісні зміни в сенсорній та моторній сферах дитини дошкільного віку призводять до формування складних форм поведінки дітей у суспільстві, тоді як розвиток сенсомоторної сфери дитини можливий лише завдяки конвергенції діяльності пізнання та спілкування, найбільш гармонійним поєднанням яких є спільна трудова діяльність дитини та дорослого.

У дошкільному віці навчання дитини – це спілкування з дорослими, в процесі якого відбувається активізація, спрямування та стимулювання дій, керування процесом їх формування.

Підготовка до систематичної навчальної діяльності – одне з головних завдань виховання та навчання дітей дошкільного віку. Її здійснення можливе лише у грі та продуктивних видах діяльності. При організації навчальної діяльності дітей дошкільного віку необхідно враховувати, що в цьому віці учіння процес і результат набуття індивідуального досвіду є наслідком будь-якої продуктивної діяльності, а не її мети. Отже, особливість навчання дітей дошкільного віку полягає в тому, що учіння – це не особлива свідома діяльність, а компонент іншої діяльності, частина учіння [22].

У дошкільному дитинстві діти засвоюють знання, знаходяться в процесі формування вмінь та навичок, вчаться необхідних для цього дій та операцій, оволодівають способами їх виконання. Насамперед до таких дій відносять цілеспрямоване сприймання об'єктів, окреслення визначення їх характерних ознак, групування предметів, сприйняття малювання, читання, слухання музики тощо.

У процесі формування навичок здорового способу життя дитини дошкільного віку, необхідно зважати на те, що на цьому віковому етапі джерелом емоцій стає власна діяльність дитини, що породжує передусім позитивні емоції. Тому процес засвоєння норм й правил здорового способу життя необхідно організовувати з урахуванням вікових особливостей та здібностей дитини (як моторних, так і психологічних).

Важливі новоутворення в розвитку самосвідомості, пов'язані з зародженням самооцінювання, відбуваються наприкінці раннього віку. Дитина починає усвідомлювати власні бажання, що відрізняються від бажання дорослих, переходить від позначення себе в третій особі до особового займенника «Я». Так виникає потреба діяти самостійно, стверджувати, реалізовувати своє «Я». На основі уявлень дитини про своє «Я» починає формуватися самооцінка [24].

У дошкільний період процес самооцінювання дитиною інтенсивно розвивається. Вирішальне значення в генезисі самооцінювання на перших етапах становлення особистості (кінець раннього – початок дошкільного періоду) має спілкування дитини з дорослими. Враховуючи, що дитині бракує адекватних знань про свої можливості, вона спочатку на віру приймає їх оцінювання, й оцінює себе ніби через призму поглядів дорослих, цілком орієнтується на думку людей, що її виховують [14]. Елементи самостійного уявлення про себе починають формуватися дещо пізніше. Вперше вони з'являються в оцінюванні не особистісних, моральних якостей, а предметних і зовнішніх. У цьому виявляється нестійкість уявлень про інших і про себе поза ситуацією пізнання.

Спеціальними дослідженнями виявлено такі причини виникнення у дитини заниженої самооцінки: об'єктивні фізичні вади – низький зріст, неприваблива зовнішність тощо; вигадані – уявна повнота; неуспіх у спілкуванні – низький соціометричний статус у групі, непопулярність серед однолітків; загроза відчуженості у дитинстві – нелюбов батьків, невиправдане суворе виховання тощо; надмірна сензитивність до зовнішнього оцінювання, впливових осіб тощо.

Діти із заниженою самооцінкою переживають почуття неповноцінності, зазвичай, вони не реалізують свого потенціалу. Неадекватна занижена самооцінка стає чинником, що гальмує розвиток особистості дитини, заважає навчальній діяльності на подальших вікових етапах розвитку.

Сензитивним періодом життя для становлення характеру можна вважати вік від 2-3 до 9-10 років, коли діти багато й активно спілкуються як з дорослими людьми, так і з однолітками. Вони відкриті для сторонніх впливів легко піддаються їм, наслідуючи всіх і в усьому. Дорослу в цей час викликають у дітей безмежну довіру, мають можливість впливати на неї словом, вчинком і дією, що створює сприятливі умови для укорінення певних форм поведінки [14].

Стиль спілкування дорослих при дитині, з дитиною – досить важливий для становлення її характеру. Особливо це стосується ставлення батьків до дитини, насамперед матері. Те, як мати і батько спілкуються з дитиною, через багато років визначає стиль поведінки зі своїми дітьми, коли дитина стає дорослою і створює власну сім’ю.

Перш за все в характері людини формуються такі якості як доброта, товариськість, чуйність, а також протилежні їм риси егоїстичність, черствість, байдужність до людей. У дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців представлені дані про те, що початок формування вищезазначених рис характеру зароджується у дошкільному дитинстві ще до перших місяців життя і визначається особливостями ставлення матері до своєї дитини.

Отже, до центральних новоутворень дошкільного віку (за Д. Ельконіним) відносимо: виникнення першого схематичного образу цілісного дитячого світогляду; виникнення первинних етичних інстанцій, що часто пов'язані з естетичними почуттями; виникнення супідрядності мотивів, завдяки яким формуються такі якості особистості, як наполегливість і вміння переборювати труднощі; виникає почуття обов’язку стосовно інших людей; формування довільності поведінки; виникнення особистої свідомості, початок формування особистої самосвідомості [23].

Серед соціально-психологічних чинників, що сприяють засвоєнню навичок здорового способу життя необхідно виокремити: спільну діяльність із дорослими та однолітками, які демонструють позитивні приклади поведінки; схильність до відтворення, наслідування вчинків дорослих близького оточення; виконання правил поведінки за звичкою.

Вирішальне значення у формуванні навичок здорового способу життя має адекватна віку та потребам дитини стимуляція дорослих. У поведінці дитини цього віку зберігаються та закріплюються, в основному, такі риси, уміння та навички, що постійно підтримуються (позитивне підкріплення).

**РОЗДІЛ 2**

**ДОСВІД ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ ХХ СТОЛІТТЯ**

**2.1. Роль сім’ї у формуванні навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку**

Одним із пріоритетних напрямів виховання дітей дошкільного віку другої половини ХХ ст. вважається сприяння зміцненню здоров’я, загартовуванню організму, всебічному фізичному розвитку особистості.

Вивчення історико-педагогічної літератури досліджуваного періоду [25; 26; 27; 28; 29; 30; 31; 32; 33] показало, що визначальним чинником, який впливає на розвиток особистості, визначалася сім’я. Дослідженнями цього періоду встановлено, що суттєве значення для виховання здорової особистості, формування у дитини навичок здорового способу життя має безпосереднє ставлення батьків до занять дітей гімнастикою, іграми, спортом.

На сторінках педагогічної літератури (журнали «Дошкільне виховання», «Дошкольное воспитание», «Семья и школа») [34; 35; 28; 36] з’являються публікації, присвячені вивченню змісту сімейного виховання. Працівники дошкільних дитячих закладів, лікарі, педагоги, викладачі фізкультури намагалися зі сторінок педагогічної журналістики привернути увагу батьків до проблеми фізичного виховання в процесі взаємодії та спілкування з дитиною в сім’ї.

Аналіз статей науково-популярного та психолого-педагогічного спрямування [37; 26; 27, 28; 29; 30; 38; 31; 39; 40; 32; 41] дає підстави стверджувати, що у досліджуваний період проблема вивчення родинного виховання розглядалася крізь призму ставлення батьків до фізичного виховання та спорту. За цим критерієм визначали три типи сімей:

* позитивні сім’ї, де батьки сприяють фізичній підготовці своїх дітей, формують у них систему переконань щодо переваг фізичної активності, залучають до виконання фізичних вправ, рухливих ігор, занять спортом; де самі батьки активно займаються спортом або фізкультурою, мають стійкі переконання, що фізичні вправи сприятимуть не лише формуванню здорової, а й розумної, інтелектуально розвинутої, дисциплінованої та відповідальної особистості;
* байдужі сім’ї, де батьки не мають чіткого уявлення про проблему фізичної підготовки дітей, в процесі спілкування та взаємодії з дітьми не забороняють активної діяльності, проте й не заохочували до неї;
* негативні сім’ї, де батьки переконані у негативному впливі фізичної культури на розумову діяльність та успішність подальшого навчання дитини в школі.

У період 50-70 х рр. у вітчизняній педагогічній теорії та практиці особливого значення набула проблема взаємодії сім’ї з дитячими садками та школами щодо організації фізичного виховання дітей. Вивченню та аналізу окремих її аспектів були присвячені спеціальні дослідження К. Бакунжене (1966, 1968), О. Гугіна (1974), Л. Германа (1973), В. Курової (1968), В. Ликова (1989), М. Селеванова (1953), В. Яковлєва (1965), О. Янкелевича (1967).

Для педагогічної громадськості думка про визначальний вплив сім’ї на розвиток особистості була безперечною. У чисельних науково-теоретичних та методико – практичних дослідженнях, монографіях, статтях, рекомендаціях доводилося, що діти дошкільного віку зазнають суттєвого виховного впливу сім’ї. Для організації ефективного процесу виховання необхідно гармонізувати педагогічний вплив сім’ї та дошкільного закладу. Обидва види взаємодії спрямовані на досягнення головної мети – виховання здорової, життєрадісної, всебічно розвиненої дитини. Для забезпечення загальної лінії виховання необхідна систематична робота дитячого закладу з сім’єю [42].

У процесі дослідження було встановлено, що стратегічним напрямом у роботі дитячого закладу з батьками було вивчення атмосфери в сім’ї, стану сімейного виховання, для забезпечення якого широко запроваджувалися такі методи: відвідування дітей удома, анкетне опитування батьків, бесіди з батьками та дітьми, спостереження тощо [31]. Результати роботи по вивченню сімей висвітлювалися на шпальтах педагогічної преси. До уваги бралися дані про освіту батьків, їхній матеріальний рівень, житлові умови, забезпечення сім’ї науково-педагогічною популярною літературою (передплата журналів, газет педагогічного спрямування), кількість дітей у сім’ї, на підставі робилися доходили висновків про можливість здійснення спільно з сім’єю ефективного фізичного виховання дітей.

Цікавими, на наш погляд, є результати анкетування батьків. Так, на сторінках «Дошкільного виховання» за 1974 рік публікувалися результати опитування батьків, що визначають характерну та типову для того часу проблему дефіциту правильно організованого спілкування з дітьми: переважна частина батьків (79%) відповіла, що їм не вистачає часу спілкуватися з дітьми, і лише 21% батьків додають, що гуляють з дітьми, роблять разом зарядку.

Аналіз результатів бесід із батьками дозволяє визначити пріоритетність проблем родинного виховання. Так, на сторінках «Дошкільного виховання» 1975 року читаємо: «У розмовах з батьками ми виявили, що їхні вимоги до виховання дітей загалом підвищилися: хвилюють не лише питання догляду за дитиною, а й те, чи правильно вона розвивається.» [31, С. 28].

Вивчення педагогічної літератури з проблеми дослідження [26; 27; 28; 29; 30; 31; 32] дає підстави свідчити про неоднозначний підхід фахівців досліджуваного періоду до вивчення та вирішення питань щодо ролі та місця сім’ї у процесі фізичного виховання дитини.

У 50-70-х рр. підхід до розв’язання проблеми мав науково-популярне спрямування, широко висвітлювалися можливі форми організації фізичної діяльності дітей у сім’ї та дитячих дошкільних закладах. На окремі питання, вирішення яких потребувало особливої допомоги, зверталася спеціальна увага педагогічної громадськості, спостерігалися спроби залучення батьків до спільної діяльності з дошкільними закладами [28].

У період 70-80-ті рр., коли проблема розглядалася у контексті об’єднання зусиль сім’ї та інститутів дошкільного виховання, педагогічна громадськість ставила такі завдання: поглиблено вивчити організацію фізичного виховання в сім’ях; надати конкретні рекомендації; перевіряти їх виконання; виявляти сім’ї, які потребують педагогічної допомоги; посилити пропаганду педагогічних знань; поліпшити якість наочної агітації для батьків [162].

Якісно новий підхід спостерігається у вирішенні завдань фізичного виховання в сім’ї з початку 90-х рр. У цей період проблема набула нового статусу, окремі її аспекти стали предметами спеціальних ґрунтовних досліджень фахівцями різних наукових галузей, на підставі яких визначилася чітка аргументація необхідності спеціальну уваги до ролі сім’ї в процесі виховання здорової особистості: основи здоров’я (фізичного, психічного, виховання, освіти) закладаються саме в дошкільному віці; саме в сім’ї можна повною мірою реалізувати індивідуальний підхід до дитини; наступність і єдність вимог із проблем виховання, формування необхідних умінь і навичок вимагає відмовитися від формалізму і пошуку нових форми роботи; наявність певних проблем у сучасному родинному вихованні; валеологічна освіта, що спрямована на обрання свідомо здорового способу життя в сім’ї, забезпечення здоров’я людини.

Вивчення та аналіз методичної та педагогічної літератури досліджуваного періоду [26; 27; 28; 29; 30; 31; 32] дали можливість визначити основні завдання, які вітчизняна науково-педагогічна думка висувала перед сім’єю з метою формування навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку:

*1. Формування позитивного ставлення дитини до здорового способу життя.* Концептуальним постулатом більшості науково-педагогічних праць досліджуваного періоду [43; 44; 45; 46] була ідея щодо необхідності прищеплення дітям любові до рухової активності та заохочення до виконання різних фізичних вправ.

Зазначалося, що інтереси дитини виникають та розвиваються під впливом тих яскравих вражень та подій, які вона спостерігає у навколишньому світі. Значну роль у формуванні ієрархії інтересів дитини відіграють батьки, які повинні сформувати позитивне ставлення до фізичної культури, виховати інтерес до занять фізичними вправами та спортом.

2. *Залучення дитини до дотримання норм здорового способу життя.* Педагогічна думка досліджуваного періоду відстоювала думку про роль правильної організації режиму дня дітей дошкільного віку у формуванні гармонійного фізичного та нервово-психічного здоров’я. «У сім’ях, де дотримуються режиму, – зазначали А. Горюнова, Л. Артемчук, – діти швидше засвоюють правила особистої гігієни, навички охайності, ростуть працьовитими. А там, де немає чіткого порядку, де режиму не дотримуються, дитина росте неорганізованою, вередливою, нестійкою нервовою системою. Дорослим доводиться постійно вмовляти її сісти за стіл і їсти, своєчасно лягати спати, умиватися тощо» [47, С. 21].

Вивчення історико-педагогічної літератури досліджуваного періоду [47; 31; 32; 46] дає підстави переконатися, що раціональний режим дня дитини великою мірою залежить від укладу життя всієї сім’ї, від атмосфери, що панує в ній, особливо від взаємин між дорослими та їхнього ставлення до дітей. Так, на підставі вивчення, аналізу та узагальнення досліджень стану вирішення проблеми в сім’ях, педагоги визначили основні типи сімей відповідно до їхнього ставлення до режиму, окреслені характерні для них особливості поведінки дітей. Були визначені дружні сім’ї, сім’ї з надмірною опікою та неуважні сім’ї. (Див. табл. 2.1).

*Таблиця 2.1*

Залежність характеру та поведінки дитини від типу сімей

 і ставлення до режиму дня

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тип сім’ї | Ставлення до режиму | Характер та поведінка дітей |
| Дружні сім’ї | Чіткий режим дня, що визначений для всіх. Контроль за виконанням характеризується доброзичливістю. | Доброзичливі, відповідальні, дисципліновані, бадьорі |
| Сім’ї з надмірною опікою | Режим виконується в окремих випадках. Контролю за його дотриманням не здійснюється  | Розбещені, неслухняні, несамостійні |
| Неуважні сім’ї | Режим існує, проте його дотримання не є спільною дією для всієї сім’ї, здійснюється занадто суворий контроль | Діти замкнуті, некомунікабельні, схильні до перепадів настрою. |

Отже, найбільш раціональним визнавався дружній тип сім’ї, де діти ростуть здоровими, бадьорими, життєрадісними, оточені піклуванням, увагою та любов’ю батьків. Зазначалося, що у сім’ях із надмірною опікою діти погано піддаються перевихованню, а в неуважних сім’ях дітям не приділялося належної уваги, діти відчувають дефіцит батьківської турботи та любові.

Зважаючи на важливість правильної організації фізичного виховання та з огляду на поширені помилки, на шпальтах педагогічної преси містилися поради батькам: не закутуйте дітей, привчайте гратися на свіжому повітрі за будь-якої погоди; загартовуйте дитину в кімнаті, двічі-тричі на день по 15–20 хвилин при температурі 20° С, а надалі поступово знижуйте температуру в кімнаті до 16–17° С; використовуйте водні процедури для дітей, зокрема обтирання й обливання, що ці процедури дуже ефективні для запобігання катарам верхніх дихальних шляхів; виховуйте у дітей звичку до ранкової гімнастики; залучайте дітей до трудового виховання, що пов’язане з гімнастикою в домашніх умовах, дитина повинна вміти одягатися, роздягатися, витрушувати одяг, прибирати постіль, провітрити кімнату, прибрати свій куточок, поливати квіти, мити посуд; залучайте дітей до спорту, навчайте ходити на лижах, кататися на ковзанах, плавати; дотримуйтеся режиму сну.

Слід зазначити, що у другій половині ХХ ст. організація здорового культурного дозвілля дітей визначалася як важливий напрям виховної роботи. І велика роль у процесі організації дозвілля відводилася батькам, які повинні були володіти системою знань про завдання та форми організації дозвілля дітей.

Особливе місце традиційно відводилося заняттям фізкультурою та спортом. З метою популяризації таких видів дозвілля, формування грамотного підходу до його організації на сторінках педагогічної преси пропагувалися твори, що були основою методичного забезпечення з вирішення проблеми. Так, для загального ознайомлення з завданнями фізичного виховання рекомендувалися такі книги: М. Черевкова «Батькам про фізичне виховання дітей» (1947 р.), В. Яковлєва. «Фізичне виховання школярів у сім’ї» (1949 р.). Зазначалося, що у книгах докладно розглядається організація та проведення ігор і фізичних вправ у літні та зимові періоди, підкреслюється роль батьківського авторитету та родинних традицій. Зазначалися і недоліки, що полягали в тому, у відсутності інформації про зв’язок фізичного виховання з формуванням волі, характеру, моральних якостей у дітей.

Вивчення історико-педагогічної літератури [47] дає можливість стверджувати, що велике місце в раціональному дозвіллі дитини відводилося грі. Гра, як відомо, є основною формою діяльності дитини дошкільного віку. Працівники дитячих закладів, вихователі, завідувачі дитячих садків зі сторінок педагогічної журналістики звертали увагу батьків на місце гри в житті дитини, необхідність організації спеціального ігрового простору дитини. Підкреслювалося, що в сім’ї діти граються в середньому 3-4 години на день, проте батьки майже не беруть участі й не керують дитячою грою. Здебільшого в іграх діти залишаються на одинці, батьки ж обмежуються купівлею необхідних іграшок. Не приділяється достатньої уваги й організації спеціальних ігрових куточків для дітей. Зазначалося, що більшість сімей має сприятливі житлово-побутові умови (ізольовані квартири, комунальні послуги). Однак тільки дві третини дошкільнят мають ігрові куточки, «решта граються, де прийдеться» [47, С. 22].

Педагогічна громадськість у другій половині ХХ ст. звертала увагу на проблему підготовки дітей до школи, що, на думку педагогів, стояла досить гостро, вимагала розв’язання. Вважалося, що сім’ї не надають підготовці до школи належної уваги. Батьки не звертають спеціальної уваги на організацію розумової діяльності дітей, не проводять систематичну інтелектуальну робота з дітьми.Зазначалося, що підготовка дитини до школи в сім’ї має включати такі компоненти: оздоровчий – батьки повинні своєчасно показати дитину лікарям (пройти диспансеризацію), добре оздоровити її; режимний – батьки повинні навчити дитину трудитися, додержуватися режиму дня, відповідально ставитися до навчального часу, привчати до самостійності; гігієнічний – необхідно привчити дитину до дотримання правил особистої гігієни; фізичний розвивати швидкість і вправність рухів, виховувати звичку до спілкування з іншими дітьми; розумовий – щоб дитині було цікаво й легко вчитися, треба формувати у неї розумові, інтелектуальні уміння й навички [31, С. 28-29].

Вивчення історико-педагогічних матеріалів досліджуваного періоду дало підстави констатувати, що першорядним завданням батьків уже з перших років життя дитини вважалася турбота про розвиток її рухових умінь і навичок. На шпальтах педагогічної преси ми зустрічаємо поради, рекомендації батькам щодо раціональної організації процесу формування навичок рухової активності дитини. Так, на сторінках «Дошкільного виховання», «Семьи и школы» читаємо про засоби організації повноцінних занять, про умови забезпечення веселого настрою дитини на заняттях. Оскільки фізичні вправи у ранньому та дошкільному віці мали асоціюватися з веселою грою, рекомендувалося визначити, які саме вправи дитина виконує охоче, і зробити їх домінантними на перших етапах занять. Надалі слід привчати до нових рухів, але робити це тактовно, без натяку на примус [48, С. 23].

Визначалися основні види рухової активності, а саме:

* Фізичні вправи, що поділяються на кілька груп, кожна з яких має свою мету, значення. До *першої* групи відносять вправи, спрямовані на формування правильної постави. При їх виконанні слід ретельно стежити за технікою.

*Другу* групу складають вправи з елементами акробатики. Вони спрямовані на розвиток спритності, гнучкості, швидкості реакції. Водночас виконання цих вправ сприятиме розвитку сміливості, виробленню уміння переборювати страх.

До *третьої* групи належать рухливі ігри з ходьбою, бігом, стрибками, повзанням і метанням. Зрозуміло, що вдосконалювати ці природні рухи найкраще в процесі гри.

До *четвертої* групи входять вправи з використанням різних предметів та знарядь. Вправи з предметами розвивають дрібні м’язи рук і готують дитину до складніших дій: писання, малювання, шиття.

До *п’ятої* групи належать музично-ритмічні вправи, що формують у дітей грацію, привчають до усвідомленого виконання рухів, дотримання з музичного ритму.

* Ранкова гімнастика, що передбачала ранкові заняття фізичними вправами як корисніші, ніж вечірні, оскільки м’язи тіла після сну «розминаються», поліпшується кровообіг у тканинах. Під час зарядки краще пропонувати дитині легкі, уже відомі вправи. Тривалість ранкових занять – близько 10 хвилин. До обіду необхідна прогулянка на свіжому повітрі, в процесі якої бажано провести невеличке заняття тривалістю 12-15 хвилин. Після денного сну корисні спокійні коригуючі вправи.
* Вечірня пробіжка визначалася якнайзручніша форма спільних занять. У цей час можна також розучувати акробатичні вправи, проводити ігри тощо. Тривалість занять 20-25 хвилин.

Прогулянка, на якій необхідно заохочувати дитину до бігу, стрибків тощо. У цей час рекомендувалося розучувати з дітьми різноманітні вправи з предметами та іграшками, вправлятися на різних приладах: гімнастичній стінці, гойдалці, гірці, найкраще – у товаристві однолітків. Тривалість такого заняття 20 хвилин. «Усебічне заохочування дитини до рухів сприятиме успіху на фізкультурних заняттях у школі, вихованню бадьорої, життєрадісної людини» [48, С. 24]. Зазначалося, що фізична активність є природною потребою життєдіяльності дитини. «Здорову, моторну дитину не потрібно примушувати займатися фізкультурою. Вона сама відчуває потребу в русі, охоче виконує різні завдання» [31, С. 28].

Педагоги, вихователі, працівники народної освіти визнавали, що найскладніша, найкропіткіша частина роботи з сім’єю – надання їй повсякденної допомоги у вихованні дітей. Вивчення та аналіз історико-педагогічної літератури того часу [49; 50; 27] дозволяє визначити основні вимоги, що висувалися до педагога, який зобов’язаний був надавати висококваліфіковану допомогу батькам:

* педагог повинен допомогти батькам розкрити можливості дитини, її позитивні риси, переконати у необхідності спиратися саме на них; вселити упевненість, що вони зможуть змінити поведінку й характер дитини, якщо систематично і послідовно разом із дошкільним закладом впливатимуть на неї;
* педагог повинен бути доброзичливим, толерантним: не повчати, не зловживати порадами та вказівками, а розмовляти з батьками просто, дохідливо, переконливо й обґрунтовано, з почуттям турботи про дитину; не робити зауважень, не скаржитися на дитину, не зосереджувати уваги на її вадах. «Постійними скаргами вихователь лише відштовхує від себе батьків, не наближає, а віддаляє мету» [51, С. 22];
* педагог має брати до уваги умови та можливості сім’ї, її мікроклімат;
* педагог повинен сприяти активній участі батьків у виховному процесі, всіляко заохочувати їхні спостереження, уважно прислухатися до зауважень і пропозицій.

Необхідність формування здорового способу життя переконливо доводиться досвідом сімейного виховання сім’ї Нікітіних. Відомо, що система виховання дітей у цій сім’ї викликала спочатку певні сумніви, але віднайшла підтвердження своєї унікальності як на теоретичному, так і практичному рівні. Одним із компонентів системи Нікітіних було формування у дітей здорового способу життя. Повітряні, сонячні процедури, рухливі ігри, гімнастика для дітей стали відправними точками в системі фізичного виховання. Такий досвід фізичного виховання дітей був широко представлений на шпальтах газет, журналів, брошури у серії «Знання», на сторінках яких батьки ділилися своїми знахідками, далеко не традиційним, але, на думку вчених, лікарів, педагогів досить ефективним досвідом [52].

Отже, у другій половині ХХ століття особлива увага педагогічної громадськості надавалося питанням організації фізичного виховання дітей дошкільного віку в сім’ї. Підходи до розв’язання проблеми характеризувалися неоднозначністю та змінювалися відповідно до пріоритетів соціально-економічного розвитку. Так, із 80-х рр. ХХ століття, коли науково-педагогічною думкою було визнано керівну роль закладів освіти у процесі виховання, сім’я стала помічником та об’єктом допомоги освітніх закладів, що відзначилося у змісті сімейного виховання. Домінували форми спільної роботи батьків із педагогами та лікарями. Основними напрямами роботи були визначені формування у батьків позитивного ставлення до лікарів і педагогів, до медичної і педагогічної допомоги дітям, пропаганда медичних та педагогічних знань серед батьків; забезпечення їх інформацією, надання професійних консультацій з питань виховання здорової особистості, проведення профілактичних заходів, санітарної та медичної просвіти батьків; стимулювання батьків до самовиховання, залучення їх до практичної діяльності, організації та проведення окремих заходів фізкультурно-оздоровчої та навчально-спортивної роботи з дітьми; поширення передового педагогічного досвіду виховання дітей у сім’ї.

**2.2. Організація раціонального активного дозвілля як умова формування навичок здорового способу життя дошкільників**

Аналіз історико-педагогічної літератури періоду другої половини ХХ ст. дає підстави стверджувати, що проблема організації активного здорового відпочинку дітей стояла досить гостро, що не залишилося поза увагою спеціалістів різних галузей науки. Прогресивні варіанти розв’язання окремих аспектів проблеми викликали особливий інтерес серед широкої громадськості, активно використовувалися у практиці дошкільних навчальних закладів.

У процесі дослідження було визначено, що необхідність організувати раціональну систему дитячого дозвілля зумовлювалася:

 1. необхідністю залучати дитину до активної, різноманітної діяльності, спрямованої на формування здорової, самостійної, активної особистості.

2. потребою дитячого організму, нервової системи в яскравих емоційних переживаннях, позитивних відчуттях, позитивному емоційному кліматі.

Як зазначав відомий лікар-педіатр того часу О. О. Кисіль, «одноманітність не просто стомлює дитину, вона є неприпустимою, ворожою для неї» [53, С. 3].

Педагоги, лікарі, (О. Аракелян, Л. Карманова, Л. Пензулаєва, Л. Пустиннікова та інші) досліджуваного періоду одноголосно доводили переваги рухового дозвілля особливо на свіжому повітрі. Навіть пропонувалося видання великим накладом спеціальних плакатів із написом: «Кімната – в’язниця для дитини» [54, С. 36].

Педагогічна громадськість (Н. Ледовська, Д. Шептицький, Г. Сендек та інші) звертала увагу на недостатню розробку теоретичних і практичних аспектів організації активного дозвілля дітей дошкільного віку. На шпальтах періодичних видань педагогічного спрямування «Дошкільне виховання», «Сім’я і школа», «Дошкольное воспитание», фахівці активно обговорювали різні аспекти проблеми; робітники, вихователі, завідувачі дитячих садків пропонували власний педагогічний досвід для впровадження в процесі організації окремих заходів.

Вивчення матеріалів педагогічної журналістики [53; 29; 30; 54; 55] дало підстави стверджувати, що до 50- х років не була створена чітка, логічна, науково обґрунтована система організації активного дозвілля дітей дошкільного віку. Але мають місце логічно неузгоджені між собою поради щодо переваг туризму, ігор, прогулянок, занять спортом для дітей дошкільного віку. У деяких публікаціях вони подаються як засоби загартування організму, в окремих випадках – як засоби розвитку рухової активності, у деяких рекомендаціях підкреслюється їх позитивний вплив на розвиток здорової особистості.

Незважаючи на це, можна стверджувати, що у досліджуваний період проблема організації активного раціонального відпочинку дітей стояла досить гостро, активно розв’язувалася педагогами, медиками, громадськістю, які підкреслювали потребу дітей проводити вільний час цікаво, наповнено, різноманітно й активно. «Як же багато часу діти проводять у чотирьох стінах! Навіть у святкові дні їм не пропонується нічого, крім походів до кіно та дозволу дивитися телевізор», – зазначалося у журналі «Семья и школа» педагогом - практиком Д.Орловою. [154, С. 54].

Найбільш поширеним засобом організації активної діяльності дитини у природних умовах, одним із найкращих видів відпочинку вважався дитячий туризм: екскурсії, походи, подорожі, заняття фізичною культурою та спортивними іграми, туристичні подорожі на човнах, велосипедах, пішки, лижах. Аргументом на користь туризму було: він відповідає природним уподобанням дітей у пізнанні світу, любові до рухів, до нових вражень, до діяльності, пов’язаної зі зміною місця, та новими враженнями. Таку схильність до новизни можна використовувати при організації відпочинку дітей [29].

 До переваг означеного виду діяльності відносили: постійне перебування на свіжому повітрі, що створює «бадьорий веселий настрій, рух, повітря, вода – зміцнюють здоров’я й виховують характер» [38, С. 31]; забезпечення постійної рухової активності, «діти багато рухаються, купаються – усе це має велике значення для зміцнення нервової системи та оздоровлення всього організму» [53, С. 12]; виховне значення туризму в ситуації, коли діти вчаться долати труднощі, виховують самостійність, дисциплінованість, у них виробляються життєво важливі навички та вміння: розпалювати та підтримувати вогонь, готувати їжу, мити посуд, ремонтувати одяг тощо; у дітей розвиваються такі якості як дисциплінованість, самодисципліна, товариськість, колективізм; виховуються такі риси як патріотизм; розвивальні можливості туризму, який сприяє ознайомленню з цікавими пам’ятками країни, красою природи, працею та побутом людей, які її населяють, географією та історією країни.

На думку спеціалістів для ефективної реалізації всього комплексу розвивально-виховних можливостей туризму його необхідно ретельно спланувати, враховувати вікові особливості дітей, пам’ятати про гігієнічні вимоги.

Особливу увагу педагоги приділяли важливості раціональної зміни відпочинку та праці. Зазначалося, що найбільш доцільний вид відпочинку – активний, коли розумова діяльність змінюється фізичною [29].

Педагоги широко залучали дітей до активного дозвілля під час занять. Однією з поширених форм були так звані, фізкультхвилинки. Суть фізкультурних хвилинок або фізкультурних пауз полягала у виконанні 3-4 простих фізичних вправ. Такі заходи сприяли подоланню стомлюваності, відновленню працездатності дітей, позитивно впливали на поставу дитини та стан її здоров’я в цілому.

Проводити фізкульхвилинки рекомендувалося при перших симптомах втоми: підвищеній рухливості та неуважності. Однією з найважливих умов ефективності фізхвилинки вважали свіже повітря. Тривалість таких занять мала складати 2-3 хвилини. Змістовне наповнення досить просте: 3-4 нескладних за координацією рухи [7, С. 23].

Педагогами та громадськими діячами пропонувалися найрізноманітніші форми організації вільного часу дітей дошкільного віку. Особливо популярними були ігри та прогулянки, які найчастіше проводилися в дошкільних навчальних закладах, популярними були міські піші прогулянки та рухливі ігри.

За результатами проведеного дослідження доведено, що педагоги, вихователі особливу увагу звертали на необхідність урахування в організації активного відпочинку школярів їхніх вікових і психологічних особливостей, інтересів та уподобань. Серед яких виокремлюють: прагнення до товариськості та корпоративної діяльності; реалізацію своїх можливостей, бажання продемонструвати свої здібності; потребу в русі, різноманітних вправах завдяки посиленню загальної фізичної активності.

Усім цим прагненням найкраще, за переконанням педагогів, відповідали рухливі ігри [16; 56; 38].

Підкреслимо, що теорія та практика гри в досліджуваний період набула статусу детально розробленої науково-методичної системи. Були дібрані види ігор, розписані умови їх успішного проведення, вимоги до педагогів та вихователів, а також чіткі застереження проти запровадження гри як універсального засобу. Аналіз досвіду роботи дошкільних закладів дає підстави свідчити, що вихователі неухильно дотримувалися раціонального використання ігор та фізичних вправ, не зловживали цими формами діяльності, слідкували за станом здоров’я дитини. Не проводилися такі заняття, під час яких діти стомлюються чи занадто збуджуються. Поряд з цим у педагогічній пресі зазначали, що жваві, повні спортивного запалу ігри корисні та необхідні. Однак, негативно впливають на нервову систему ігри, у яких здорове спортивне змагання приводить до неприпустимого азарту. Буває, що діти переоцінюють свої сили, намагаються виконати занадто непосильні для них завдання, що потребують великого напруження сил та енергії [48].

Вивчення педагогічного досвіду та практики діяльності дошкільних закладів дало можливість дійти висновку, що вихователі опрацьовували матеріали педагогічної преси, де друкувалися методичні розробки багатьох ігор в зимові та літні періоди для дітей різних вікових груп, з метою розвитку особистісних якостей дитини та усуненню певних фізичних вад. Глибокий аналіз науково-педагогічної літератури досліджуваного періоду дозволяє визначити основні вимоги до успішного проведення ігор:

* урахування вікових особливостей дітей, в контексті розуміння того, що гра є корисною, якщо вона адекватна силам, віку, не пов’язана з явним ризиком для здоров’я;
* урахування психологічних особливостей дітей у процесі формування характеру, визначення особливостей взаємин з іншими дітьми, настрою;
* переваги колективної діяльності стосовно спортивних розваг, які будуть більш корисними у формі колективного проведення.

Ефективність рухового режиму, що відповідає потребам дитини, його позитивний вплив на стан здоров’я, всебічний фізичний розвиток і фізичну підготовленість, підвищення рівня фізичної та розумової працездатності відзначали науковці досліджуваного періоду (О. Аракелян, Е. Вільчковський, М. Голощокіна, О. Вавилова, В. Добрейцер, Н. Ледовська, А. Нерсесян, Г. Сендек).

У дошкільних закладах досліджуваного періоду в режимі дня понад 50% часу займала малорухлива діяльність дітей [57]. Поряд з цим, рухова активність дошкільників багато в чому визначалася методикою й організацією їхньої діяльності в різні режимні моменти, а також можливістю виявлення самостійної рухової активності.

У другій половині ХХ ст. характерною була точка зору щодо важливого значення прогулянки в режимі дня. Саме вона забезпечувала оздоровчий ефект, достатню рухову активність та реалізацію педагогічних завдань відповідно програми виховання. Вивчаючи досвід організації прогулянки в дитячому садку, ми дійшли висновку, що прогулянка часто проводилася нераціонально: діти більшу частину часу сиділи, рідко переключалися з одного виду діяльності на інший, проводилося недостатньо рухливих ігор та спортивних розваг, мало уваги приділялося прогулянці як засобу загартовування дитячого організму.

Педагогічна громадськість досліджуваного періоду наполягала на особливому місці прогулянки у процесі підтримання фізичної активності дітей. Фахівці підкреслювали, що прогулянці на свіжому повітрі необхідно відводити чільне місце в режимі дня здорового малюка. Навіть узимку вона повинна продовжуватися 1,5 години вдень і стільки ж увечері. [58]. Педагоги-практики прагнули переконати, що правильна організація прогулянок на свіжому повітрі сприяє успішному вирішенню низки виховних завдань як у галузі фізичного розвитку, так і в сфері формування трудових та рухових навичок у дітей.

Окрім того, деякі педагоги ставилися до прогулянки ще як до виховного заходу, були схильні розглядати прогулянку як гігієнічний та оздоровчий елемент виховної роботи з дітьми.

Дієвий вплив на організм людини здійснює сонце. «Сонце – джерело життя на землі. Воно не лише зігріває та освітлює землю, а й випромінює ультрафіолетові (біологічно активні) та інфрачервоні (теплові промені)» [58, С. 12]. Ультрафіолет необхідний людині, він посилює обмін мінеральних солей, тобто впливає на ріст скелета, попереджає захворювання на рахіт. Під дією ультрафіолетових променів у підшкірній жировій клітковині виробляється вітамін «Д». У випадку дефіциту такого вітаміну кістки ростуть уповільнено, порушується їх структура, вони можуть викривлюватися, ламатися, що є симптомами розвитку рахіту. Ультрафіолетові промені мають також властивість знищувати хвороботворні бактерії.

Фізіологи підкреслювали, що мешканці міст перебувають під впливом ультрафіолетових променів значно менше ніж сільської місцевості, оскільки частина променів затримується пилом, кіптявою, іншими газами, що містяться в атмосферному повітрі.

У повітрі закритих приміщень ультрафіолетових променів ще менше, оскільки віконне скло та стіни їх майже зовсім не пропускають, тому можливість потрапити під оздоровчу дію ультрафіолетових променів у дітей є лише під час прогулянки [58].

Педагоги звертали увагу ще на одну перевагу свіжого повітря порівняно з повітрям кімнатним: повітря у приміщеннях, особливо систематично не провітрюваних, де є велика кількість людей, містить багато вуглекислого газу, вологи, різних органічних речовин, пилу та мікробів.

Аналіз досвіду роботи дошкільних закладів дає підстави засвідчити, що вихователі певною мірою виконували рекомендації стосовно правильної організації прогулянки, а саме:

1. Дитина повинна мати відповідний одяг «узимку – теплий, який не повинен обмежувати рухи і дихання дитини, влітку - максимально легкий, щоб якомога більше тіла залишалося відкритим, голова захищена від дії прямих сонячних променів» [58]. Одяг має бути адекватним порі року, рекомендувалося особливо уважно його добирати навесні та восени. Саме у ці пори року найчастіше припускаються помилок: навесні надто довго вдягають зимовий одяг; восени пізно – теплий.

2. Зміст прогулянки. Прогулянка має бути цікавою. Для цього рекомендувалося проводити на відкритому повітрі різноманітні ігри, що обумовлюється фізіологічними особливостями функціонування організму дитини: холодної пори року рухливі ігри підсилюють м’язову роботу, підвищують теплорегуляцію в організмі дитини, гальмують його охолодження. Рухлива гра відповідає потребам дитини в русі, а на свіжому повітрі посилює дію всіх оздоровчих факторів. Рухливі та спокійні ігри необхідно правильно чергувати. Наприкінці прогулянки слід організувати спокійну гру, під час якої знижується загальне фізичне навантаження, діяльність нервової системи на підготовку організму до іншого режимного функціонування – обіду, сну тощо. Під час прогулянок необхідно широко використовувати багатий природний матеріал, добирати все цікаве, зрозуміле, яскраве та звертати увагу дітей на наявний життєвий досвід, що формує підвищений інтерес до природи, розвиває спостережливість, удосконалює вміння робити самостійні висновки.

Запроваджуються такі методи роботи, що сприяють ознайомленню дітей з природою: екскурсії, прогулянки, після яких діти приносять квіти, листя для засушування та інший природний матеріал: робота в куточку природи, ігри з природним матеріалом; трудова діяльність дітей у квітнику та на городі. Широко використовують художню літературу, малюнки.

Літературний матеріал необхідно добирати так, щоб він був цікавим, уточнював та збагачував уявлення дітей про відоме або давав нові уявлення про незнайоме, далеке. Використовуються також описи природи в оповіданнях, віршах, загадках, добираються пісні про природу, проводяться різні дидактичні ігри з природним матеріалом: квітами, листочками, камінчиками, каштанами, жолудями.

3. Організація та облаштування спеціальних місць для прогулянки – відповідного куточка для ігор дітей. Як показав досвід дитячих садків міста Києва, навіть на найменшій ділянці можна створити всі необхідні умови для розвитку природних рухів дітей: ходьби, бігу, стрибків, лазання, метання.

4.Систематичність забезпечує ефективне фізичне виховання дітей, загартовування організму [59].

Отже, визначаючи вагомі виховні та розвивальні можливості прогулянки підкреслювалося, що під час прогулянок необхідно звертати увагу на прищеплення дітям любові до природи, ознайомлювати їх із новими поняттями, пов’язувати все з попереднім досвідом.

Як відомо, динаміка рухової активності дітей відповідно до віку спостерігається і під час самостійної діяльності на прогулянці. Коли на прогулянках проводяться заняття з фізичної культури, рухова активність дошкільнят збільшується приблизно втричі. Фізичне навантаження регулюється тривалістю занять у різних вікових групах, визначається різною довжиною кроку, кількістю повторень кожного руху, використанням різної складності перешкод тощо. Завдяки вивченню педагогічної літератури, ми з’ясували, що після занять рухова активність дітей на прогулянці не знижувалася. Отже, збільшення обсягу рухової активності на прогулянках відбувається завдяки проведенню занять із фізичної культури, це забезпечує потребу дітей у рухах. Спеціальними фізіологічними дослідженнями підтверджено доцільність такого м’язового навантаження, а також його благотворний вплив на організм дітей.

Отже, у досліджуваний період спостерігалася чітка позиція щодо забезпечення достатнього рухового режиму дітей на прогулянці. Доступні засоби фізичної культури і спорту ефективно впливають на їхній розвиток і стан здоров’я. Цінність прогулянок полягає не тільки в розвитку основних рухів і вихованні сміливості й витривалості, а й у використанні природних чинників загартування організму (повітряні ванни у русі поєднуються із сонячними, ходьбою босоніж).

Основний шлях ознайомлення дітей із природою в дитячому садку досліджуваного періоду – живе, дієве спілкування з природою на прогулянках, екскурсіях, в іграх, праці, пізнавальній діяльності в куточку природи. Організація екскурсій, прогулянок має велике значення для розвитку спостережливості та допитливості, розвитку інтересу й любові до рідної природи і, водночас, для фізичного та естетичного розвитку.

Зазначимо, що прогулянка розглядалася важливим засобом розвитку творчості дитини. Так, узимку рекомендувалося проводити прогулянки з використанням снігових та льодових споруд з метою розвитку творчості та активності дошкільнят. Працівники дошкільних дитячих закладів звертали увагу на доцільність спеціальної підготовки таких прогулянок: добір музичного супроводу, підготовка майданчика, розробка сценарію.

Отже, при організації дозвілля дітей запроваджувалися такі форми як прогулянки, екскурсії до природи, походи. Їх цінність полягала у поєднанні відпочинку із різними видами діяльності, розширенні дитячого кругозору, у формуванні необхідних практичних навичок, вихованні волі та характеру.

Хибним було нехтування самодіяльністю дітей. Серйозну помилку допускали ті вихователі, які при організації дитячого дозвілля влаштовували лише заплановані розваги та задоволення, що не вимагало від дітей ніяких зусиль, суперечило творчій, самодіяльній, активній дитячій натурі.

Організація культурного дозвілля дітей безпосередньо за місцем проживання, створення у дворах ігрових та спортивних майданчиків у другій половині ХХ століття, також визнавалася важливим складником формування здорового способу життя. Неможливо переоцінити значення такої форми роботи. Вона сприяла організації здорового відпочинку дітей, які залишалися на літо в місті. Така форма роботи давала можливість залучати до організації розумного дитячого дозвілля батьків, а також широко популяризувати передовий педагогічний досвід організації дозвілля дітей громадськістю.

Отже, ідея щодо виховання здорової та різнопланової активної особистості була провідною у педагогічній теорії та практиці діяльності дошкільних закладів. Заняття фізичними вправами, дотримання режиму дня, активне дозвілля розглядалися як незамінні та головні засоби, за допомогою яких кожна дитина могла зміцнити здоров’я, досягти фізичної гармонії, а значить – і творчої активності.

Інтерес педагогів, медиків, працівників народної освіти до проблеми організації активного дозвілля дітей дошкільного віку не знижувався у другій половині ХХ століття. Раціональне та здорове активне дозвілля дітей визначалося одним із основних завдань фізичного виховання.

У досліджуваний період ні міська влада, ні громадськість спеціально не займалися організацією дозвілля дітей, тому погляди на різноманітні засоби дозвілля у фахівців характеризувалися неузгодженістю та популяризаторським спрямуванням. Однак, незважаючи на те, що не було створено чіткої, науково обґрунтованої системи організації дозвілля, існували суперечливі погляди спеціалістів, різні аспекти проблеми постійно розроблялися, вивчалися і досліджувалися. Основними напрямами організації активного дозвілля дошкільнят були туристичні походи, прогулянки, ігри. Особливе місце в роботі педагогів та батьків відводилося питанням організації літнього відпочинку. Досить популярним у період 50-70 рр. ХХ століття був відпочинок дитячого закладу на дачі.

**2.3. Залучення дітей дошкільного віку до активної рухової діяльності**

У другій половини ХХ століття ідея про важливість рухової активності у вихованні здорової особистості вже не викликала сумнівів та визначала зміст і завдання фізичного виховання дітей у дошкільних закладах. Рухова діяльність у дошкільному віці розглядалася як один із актів життєдіяльності дитини. Тому в дошкільній педагогіці завдання ефективного її розвитку визначалося пріоритетним.

Виховна та оздоровча робота з дітьми в дитячих закладах була спрямована, зокрема, на розвиток і вдосконалення всіх основних рухів, вироблення правильної, здорової постави. «Володіння основними рухами необхідне не лише для правильного фізичного розвитку, а й для підвищення психічного стану дитини» [60, С. 26].

У різні роки на шпальтах періодичних видань публікувалися статті [60; 37; 61; 62], у яких розглядалися взаємозв’язки педагогіки та медицини: аналізувався процес розумового перевантаження дітей дошкільного віку, пояснювалися позитивні зміни, що відбувалися в організмі дитини під впливом занять фізичними вправами, обґрунтовувалася роль рухової активності в життєдіяльності людини з точки зору фізіології, біохімії та інших галузей медицини.

У досліджуваний період педагоги, фізіологи, дитячі лікарі, працівники дошкільної освіти апелювали та спиралися на вчення І. Павлова при обґрунтуванні вимог до процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку, накресленні шляхів його реалізації, організації фізкультурних занять та оздоровчих заходів. Вихідним у чисельних науково-теоретичних, науково-популярних, методико-практичних статтях, публікаціях було положення про існування в корі головного мозку певного співвідношення між процесами збудження та гальмування, що і визначає характер діяльності дитини в кожний окремий період. Вивчення та аналіз наукових праць І. Павлова, а також наукові відкриття у медицині, фізіології та біохімії того часу дали підстави дійти висновку щодо наявності певного взаємозв’язку між процесами збудження та гальмування в основі рухової діяльності дітей дошкільного віку. Було доведено, що у дітей молодшого віку процеси збудження переважають над процесами гальмування. У процесі розвитку дитини співвідношення між збудженням і гальмуванням змінюється. Це викликається зміцненням, а з віком усе більшим удосконаленням процесу гальмування. Поступово процес гальмування врівноважується з процесом збудження. У поведінці дитини це виявляється в умінні стримуватися, регулювати свої почуття та рухи [62].

Отже, ретельний аналіз, ґрунтовне вивчення теорії І. Павлова, а також інтенсивна науково-дослідна робота в цьому напрямі сприяли створенню всебічного наукового обґрунтування розвитку рухової активності дітей дошкільного віку. Доведено, що вміння регулювати свої рухи виникають у дитини спонтанно, а формуються і є результатом різноманітних вправ. За одних умов цей процес відбувається швидше, за інших – повільніше. Тому одним із головних завдань у роботі з дітьми дошкільного віку визначалося, з огляду на вікові особливості дітей, прагнення до ефективного удосконалення цих умінь.

На сторінках педагогічних видань підкреслювалося, що добре розвинена рухова діяльність має велике значення для здоров’я, фізичного та психічного розвитку дитини, розвитку її темпераменту та характеру, особистості в цілому. «М’язи, скорочуючись, натискують на судини та сприяють руху крові, допомагають роботі серця, покращують кровообіг, глибокі дихальні рухи, що супроводжують рухову діяльність, розвивають грудну клітину, рухова діяльність сприяє процесові травлення, поліпшує апетит, обмін речовин в організмі. Також раціонально організовані рухи позитивно впливають на розвиток головного мозку» [62, С. 11-12].

Теорія та практика фізичного виховання дітей дошкільного віку другої половини ХХ століття суттєво збагачувалася науковими дослідженнями педагогів, лікарів, фізіологів, значним надбанням практиків з питань розвитку рухової активності дітей. Розвиток теорії рухової активності відбувався цілеспрямовано, це можна підтвердити фактом поповнення та поглиблення наукової термінології.

Так, з 50-х рр. наукові дослідження особливостей рухової активності дошкільників (Е. Леві-Гориневська. Г. Бикова) вводять у науковий оббіг нові категорії; у контексті якості розвитку основних рухів визначаються окремі групи дітей, а саме: великої рухливості й малої рухливості; з погано розвиненою руховою системою. Рівні цього відставання у розвитку рухів пояснювалися по-різному. У деяких випадках вони не виходили за межі норми. Проте і в таких випадках рекомендувалося звернутися за порадою до лікаря [62].

З початку 70-рр. ХХ століття наповнюються більш чітким визначенням вже існуючі базові поняття (наприклад, «рухова активність»), ґрунтовно аналізуються нові («руховий режим»). Так, під руховим режимом діяльності розуміють комплекс засобів фізичної культури, що впроваджується в педагогічному процесі в певному обсязі та послідовності [6 3]. Його тлумачення передбачало врахування багатьох чинників: недооцінювання фізичних можливостей дітей, унаслідок чого порушувалася система фізичного виховання та дозування навантажень; не створено чіткої системи занять у режимі роботи дитячих дошкільних закладів.

З початку 70–х рр. ХХ ст. відбувається якісний розвиток педагогічної теорії та практики з проблем рухової активності, розширення кола науково-практичних досліджень. Це було зумовлено низкою причин. По-перше, актуальністю та популярністю теорії І. Сеченова, у якій розкривається природа рухів, показується, як вони утворюються, розвиваються та вдосконалюються, яка їх роль у житті та вихованні людини. «Рух – не тільки зовнішній вияв діяльності кори головного мозку, а й засіб його розвитку, чинник пізнання навколишнього світу», – писав І. Сеченов [37, С. 27]. Отже, саме у цей період серйозна увага приділялася забезпеченню рухової активності дошкільнят протягом цілого дня. По-друге, широкою реалізацією заходів із розвитку рухової активності дітей дошкільного віку, яка виявила не досліджені аспекти проблеми та зумовила більш ретельне й докладне їх вивчення. Так, реалізація «Програми виховання дітей у дитячому садку», а саме, її розділу «Фізична культура», зумовила суттєві зміни виховного процесу з урахуванням тогочасних показників фізичного розвитку дошкільників і привернула увагу педагогів до пошуку шляхів подальшої активізації рухового режиму діяльності дітей протягом дня. Результатом плідних пошуків науковців у визначенні раціонального рухового режиму дітей (М. Голощокіна, О. Аракелян та інші) стало науково обґрунтоване доведення необхідності збільшення компонента організованої рухової діяльності в режимі дня дітей. Доцільними шляхами її активізації було визнано:

1. неухильне проведення занять із фізичної культури в усіх вікових групах;

2. проведення занять у першу половину дня;

3. зміст навчання, що визначався вимогами програми з розвитку рухів, які виконуються окремими групами м’язів;

4. масовий характер занять та спортивних розваг;

5. упровадження форм активного відпочинку під час навчальної діяльності;

6. застосування засобів рухової активності під час прогулянок [63].

Було доведено, що у молодшому дошкільному віці, у порівнянні з періодом раннього дитинства, темп фізичного розвитку дитини дещо уповільнюється. Проте весь дитячий організм міцніє, росте, продовжує розвиватися нервова система, що створює сприятливі умови для інтенсивного розвитку моторики дитини, є одним із найважливіших показників її психічного та фізичного розвитку.

На думку фахівців (О. Запорожця, Д. Хухлаєвою, Т. Осокіною, Е. Вільчковським, О. Вавиловою) на третьому й четвертому роках життя в основних рухах дітей відбуваються значні зміни. Діти цього віку надзвичайно рухливі, прагнуть діяти самостійно. Це допомагає підтримувати у них позитивне емоційне ставлення як до самостійної, так і організованої вихователем діяльності [61].

Наукові спостереження вищезгаданих науковців того часу показали, що у малят одним із основних рухів пересування є біг. Як відомо, визначальна ознака цього руху – наявність польоту. У більшості дітей фаза бігу формується після двох років. Однак не тільки вік визначає розвиток бігу, його розвиток залежить від індивідуальних особливостей дитини, сприятливих умов для систематичного вправляння в бігові у побуті, на заняттях, в іграх [61]. Зазначалося, що на четвертому році життя біг удосконалюється, поліпшується узгодженість рухів рук і ніг. Проте малята ще не досить добре орієнтуються у просторі, під час бігу не вміють узгоджувати свої дії з діями інших дітей, часто наштовхуються на предмети та один на одного. Швидкість бігу найбільше підвищується на третьому році життя. Підвищення швидкості бігу пов’язане з якісними змінами його показників. Збільшується довжина кроку, більш правильно ставляться стопи, дотримується вказаний напрямок. Саме в цей момент здійснюється найінтенсивніше формування бігу.

Отже, було доведено, що як і в процесі бігу, найбільша динаміка стрибка характерна для дітей молодшого дошкільного віку. Ця ж закономірність спостерігалася у розвитку рухів метання. Було встановлено, що у молодшому дошкільному віці відбуваються значні зміни в основних рухах, а вікова динаміка бігу, стрибків і метання характеризується нерівномірним досягненням результатів. Усе це відтворює особливості розвитку основних рухів дітей у цьому віці, є показником великих потенційних можливостей у розвитку їхньої моторики, отже вимагає посиленої уваги до фізичного виховання молодших дошкільників [61].

Так, зазначалося, що у молодших групах дитячого садка важливо створювати у дітей загальні уявлення про рухи, якими вони оволодівають, збагачувати їхній руховий досвід багаторазовими повтореннями в різноманітних ситуаціях на заняттях, ранковій гімнастиці, рухливих іграх та самостійній руховій діяльності. При поясненні та демонстрації вихователеві спочатку слід звернути увагу дитини тільки на основну структуру руху та спосіб його виконання. До якості рухів дітей трьох років потрібно висувати мінімальні вимоги, на четвертому році – підвищувати. При оцінюванні дитячих рухів важливо постійно враховувати вікові особливості дітей і програмні вимоги до сформованості основних видів рухів.

Так, у 80-90 роках до штатного розпису дошкільних закладів були внесені організатори фізичної культури, а також педагоги, що мають художню освіту. У різних містах діяли семінари для вихователів груп раннього віку. Серед проблем, що обговорювалися, були і питання рухової активності дітей як основи їхнього здоров’я. Обласними інститутами вдосконалення кваліфікації вчителів готувалися збірники «Орієнтовні плани роботи на рік» із фізичного виховання для молодшої, середньої та старшої груп дитячого садка, видавалися навчальні посібники, брошури з питань формування здорового способу життя. Ці видання характеризувалися поєднанням теоретичного матеріалу з практичним досвідом роботи тощо.

Створення оптимальних умов для рухового режиму дітей значною мірою сприяло тому, що у 1982 році захворювання на пневмонію та гострі респіраторні захворювання знизилася у порівнянні з 1981 роком на 28%.

Заслуговує на увагу те, що у 70-80-ті роки досвід дошкільних закладів із формування окремих складових здорового способу життя дошкільників пропагувалися на друкованих буклетах.

У цей період навчання рухів супроводжувалося чіткими практичними рекомендаціями. Наприклад, система індивідуальних і групових завдань щодо розвитку рухів передбачала виконання таких команд: обійти пірамідки, пройти між ними одному або з собачкою, лялькою; віднести, перенести, зняти, зібрати, поставити іграшку на поличку, піймати „сонячного зайчика” тощо.

Періодична преса презентувала досвід проведення спеціальних занять у дитячих садках з метою підвищення у дітей інтересу до рухової діяльності. Так, у старших групах традиційними були заняття «Веселі моряки» [64, С. 65].

Окрім того у практиці роботи дитячих садків широко запроваджувалися народні рухливі ігри, які часто організовувалися під час проведення прогулянок, фізхвилинок, занять із фізичної культури, спортивних розваг, побудованих за сюжетами народних казок «Рукавичка», «Колобок» тощо.

У 90-х рр. ХХ століття рухова активність стала розглядатися вченими в контексті сумних наслідків гіподинамії, визнавалася значним профілактичним засобом, надійною гарантією розвитку здорової особистості. Підкреслювалося, що здоров’я дитини – це гармонійний розвиток усіх її фізіологічних систем, насамперед, серцево-судинної, дихальної, нервової, опорно-рухової. Забезпечити його може оптимальна, правильно організована рухова активність, що виконує роль своєрідного регулятора росту, зміцнення молодого організму, що є необхідною умовою становлення дитини як біологічної істоти та соціального суб’єкта. Було відомо, що діти, які систематично займаються фізичною культурою, бадьорі, працездатні, стійкі до інфекцій і негативного впливу навколишнього середовища. На шпальтах педагогічної преси зустрічаємо інформацію про «загальновідомі та виправні наслідки «моторного голоду», тобто гіподинамії.

Центральне місце в наукових публікаціях другої половини ХХ ст.
[61; 64; 65] відводилося питанням організації роботи щодо залучення дітей дошкільного віку до фізичної культури. Теоретичні розробки вчених, аналіз педагогічного досвіду, дискусії та обговорення спеціалістами на сторінках періодичних видань дають підстави свідчити про постійний пошук шляхів удосконалення роботи у цьому напрямі. Даний період характеризувався намаганнями виробити принципи добору та методичних рекомендацій щодо організації ефективної роботи, робилися спроби представити науково-практичний доробок як наукову систему.

Вивчивши та проаналізувавши матеріали педагогічної журналістики [60; 66; 61; 65], досвід роботи дошкільних закладів, ми дійшли висновку про плідну роботу у сфері залучення дітей до рухової активності, основними складовими були:

1. Діагностичний – на початку навчального року педагогами та працівниками дошкільних закладів проводився ретельний медичний огляд усіх дітей, визначення рівня розвитку, постави, а також основних рухів (за схемою Е. Леві-Гориневської).

2. Змістовий – на підставі обстежень, педагогічних спостережень та медичних складалися характеристики кожної дитини, що зумовлювали зміст і характер роботи з дитиною. Увесь комплекс заходів був спрямований на усунення фізичних вад у окремих дітей, забезпечення всіх можливих заходів щодо правильного фізичного розвитку всього колективу. Ця робота проводилася комплексно і систематично протягом цілого року.

Програмні завдання щодо розвитку рухів розподілялися на місяць з поступовим ускладненням і повторенням попереднього. Тільки закріпивши повністю одні рухи, переходили до роботи над іншими, більш складними. Складні дії, що вимагали уваги та напруження повторювалися неодноразово. Повторення сприяло виробленню певної послідовності виконання кожного руху.

Заняття, як правило, складалися з трьох частин: у першій вирішувалися завдання організації дитячого колективу, концентрації уваги на меті заняття. Завдання зумовлювали і вибір вправ. Перевагу мали ігрові вправи, що вимагали уваги, кмітливості. У другій частині заняття вирішувалися завдання розвитку пластичності, впливу на всі групи м’язів організму, загального оздоровлення організму. Добиралися такі вправи, які сприяють гармонійному розвитку окремих груп м’язів, їхньої сили, формуванню вмінь правильно дихати. Третя частина заняття була спрямована на рефлексію [217]. При цьому запроваджувалися такі методичні прийоми як демонстрація, мовний коментар, залучення до показу дітей із добре розвиненими, правильними рухами.

Починаючи з 70-х рр. ХХ ст. окреслюється тенденція до зростання кола наукових пошуків стосовно досліджуваної проблеми. З’являються наукові праці, які присвячені ґрунтовному вивченню окремих аспектів удосконалення рухів під час прогулянок, розвитку їх швидкості, посилення ролі музичних занять для розвитку рухів. Разом з цим, у деяких публікаціях вихователів та музичних керівників дитячих закладів підкреслюється роль музичних занять у процесі розвитку рухів. Виконання вправ, узгоджене з ритмічним музичним супроводом сприяє кращому засвоєнню основних рухів.

Було доведено, що навички правильного виконання рухів формуються у результаті їх постійного закріплення та вдосконалення. Виходячи з цього особливого розвитку отримали ідеї про те, що під час прогулянок у природних умовах у дітей швидше закріплюються й удосконалюються основні рухи (ходьба, біг, стрибки, метання) [66].

На думку фахівців удосконалення рухів дітей дошкільного віку (бігу, стрибків, метання, повзання), розширення кола доступних для них спортивних вправ (катання на ковзанах, велосипеді, плавання, ходьба на лижах, гра у теніс, бадмінтон тощо) значною мірою залежать від рівня їхніх рухових можливостей та якостей: швидкості рухів, спритності, сили, витривалості. «При недостатньому рівні розвитку цих якостей у дітей можуть формуватися неправильні елементи техніки бігу, стрибків, метання» [25, С. 7].

Особливо важливим визнавався дошкільний вік, оскільки саме у цей період наявні сприятливі можливості для розвитку швидкості рухів. Під швидкістю розуміли здатність людини виконувати дії в мінімальний для даних умов відрізок часу. Ця якість була необхідною для формування та вдосконалення бігу, різних видів стрибків і метання, а також для успішного оволодіння різними видами спортивних вправ.

Як показало вивчення матеріалів методичної, педагогічної літератури [67; 60; 66; 61], швидкість визначалася у двох основних формах: по-перше,
у швидкості одиночного руху (швидкий рух руки при метанні, стрімкий старт в естафеті); по-друге, як частота циклічних рухів (біг, плавання, ходьба на лижах).

Для розвитку здатності дитини до швидких рухів визнавалося за потрібне, по-перше, навчити швидко починати рух і швидко реагувати на сигнал. Таке вміння є необхідним в багатьох рухливих та спортивних іграх, при правильному старті в бігові, плаванні; по-друге, навчити підтримувати високий темп руху. Так, добираючи вправи для формування в дітей такої рухової якості як швидкість, вихователі, зазвичай, керувалися як загальними положеннями підбору фізичних вправ (відповідних вікові, підготовленості дитини, принципу переходу від простого до складного), так і деякими специфічними для цієї якості вимогами: рух в основному має бути засвоєний дитиною спочатку в повільному темпі, інакше всі зусилля будуть спрямовані на оволодіння дією, а не на швидкістю виконання; тривалість вправ на швидкість має бути обмеженою, щоб на завершення її виконання вона не уповільнювалася через втому; важливою умовою розвитку швидкості є оптимальний стан збудженості центральної нервової системи, що досягається лише тоді, коли діти не стомлені попередньою діяльністю.

Аналіз педагогічної літератури з проблеми дослідження [67; 60; 66; 61; 65] дав можливість визначити та виокремити основні типи вправ, які проводилися з метою розвитку рухів у дітей дошкільного віку: вправи, спрямовані на вироблення стійкості тіла, рівноваги, координації, стрибків (угору, боковий галоп); вправи з предметами (м’ячем, обручем тощо).

Предметом постійної уваги спеціалістів, вихователів були питання врахування особливостей організації та визначення умов забезпечення ефективної роботи з розвитку рухів. Такими основними умовами раціональної організації рухової активності дітей дошкільного віку були:

1. Раціональне обладнання фізкультурної зали, спортивних куточків у групах, фізкультурного майданчика.

2. Забезпечення взаємозв’язків цілеспрямованих фізкультурних заходів із повсякденними турботами дітей, ігровою, трудовою діяльністю.

3. Створення комфортної атмосфери під час роботи, змістовного наповнення занять цікавими для дитини видами діяльності. Доведено, що ймовірність позитивного результату автоматично буде знижуватися тоді, коли наявне нав’язливе заохочення. Для розвитку інтересу доцільним визнавалося планування імітаційних та ігрових завдань, сюжетних занять, бесід про важливість фізкультури та спорту, екскурсій на великі стадіони, перегляд тематичних діафільмів і кінофільмів про великий спорт, олімпіади в дитячому садку тощо.

4. Наповнення емоціями активної діяльності дітей. Враховуючи те, що емоції визначалися необхідним елементом розвитку дитини, уважалося за необхідне дбати про постійний позитивний настрій на заняттях з фізичної культури, різноманітність форм і методів. Рекомендувалося застосовувати музичний супровід, запроваджувати елементи танцювальних рухів, виконання мімічних і пантомімічних рухів, а також організовувати та проводити нестандартні заняття: диференційовані (для дівчат і хлопчиків окремо), домінантні (із перевагою спортивних ігор і вправ), ігрові
та сюжетно-рольові.

5. Раціональний розподіл різних організаційних форм і засобів фізичної культури в часі. Надавалося важливого значення руховій активності вранці, оскільки в цей період діти ще мляві, загальмовані. «Слід бути уважним до емоційного стану дитини, прояву її темпераменту» [64, С. 11]. Руховий матеріал у ранкові години має відповідати таким вимогам: створення у дітей бадьорого емоційного настрою, активізація розумової діяльності, організація спільної діяльності. Цьому сприяють рухливі ігри та розваги, що супроводжуються короткими перебіжками, легкими стрибками на місці та з просуванням уперед, їзда не велосипеді, самокаті, катання на санчатах, ковзанах. У ранкові години рекомендувалося відмовитися від організації рухливих ігор, а також таких, що вимагають од дітей складної взаємодії один із одним, розумової напруги. Зауважувалося, що організація рухової діяльності дітей у другій половині дня також має бути оптимальною. Складовими компонентами її визначалися: гігієнічна гімнастика після сну, різні ігрові та трудові справи, насичена цікавими вправами вечірня прогулянка [64].

Провідне місце в науково-педагогічному просторі практичної діяльності дитячих дошкільних закладів досліджуваного періоду належало питанням організації правильного, педагогічно та фізіологічно обґрунтованого режиму занять із фізичної культури, ролі фізичної культури в контексті посилення рухової активності дітей, впливу на рухову активність дітей структури заняття, його змісту, способів, форм організації, кількості дітей, тривалості повторень одних і тих же завдань тощо.

Починаючи з 70-х рр. ХХ ст. спостерігалося особлива увага до вивчення шляхів підвищення активності на заняттях із фізичної культури. Так, на сторінках журналу «Дошкільне виховання» за 1972 рік описано результати ґрунтовного дослідження проблеми на базі дитячих садків Латвійської, Української, Російської республік. Науковцями зазначених республік був проведений ретельний хронометраж занять із фізичної культури, фіксувався час занять за такими показниками: загальна тривалість заняття, безпосереднє виконання вправ і рухів дітей, демонстрація і пояснення вихователя, очікування та пасивний відпочинок; ураховувався й час очікування виконання вправ. У результаті було проаналізовано використання часу занять за різних умов, який показав, що на заняттях із фізичної культури спостерігається відносно низька моторна щільність – 20-40% і загальна щільність – 40-70% [68].

З огляду на вищезазначене можна зробити висновок, що у 70-рр ХХ ст. особливо актуальними стають дослідження про визначення обсягу фізичних вправ на заняттях, вивчення рівня навантаження, підготовка практичних рекомендацій щодо планування занять. У цей період основною стає ідея про те, що рівень рухової активності дітей дошкільного віку є достатньо високим (50% -60%). Підкреслювалося, що існують додаткові методичні резерви, запровадження яких допоможе підвищити концентрацію фізкультурних занять ще на 10% – 12%. Так, О. Фролов, В. Овчинніков, досліджуючи проблему рухової активності дітей дошкільного віку на заняттях з фізичної культури, до таких додаткових методичних резервів відносили систематичність занять, застосування спортивного інвентарю, музичного супроводу [69].

Проведення у дошкільних закладах занять з фізичної культури як основної форми навчання дітей рухам, сприяло розвитку опорно-рухового апарату, формуванню рухових умінь, правильної постави, вихованню моральних і вольових якостей, активізувало функціональну діяльність усіх органів дитини.

Вивчення досвіду роботи дитячих садків дозволяє дійти висновку, що заняття із фізичної культури мали відповідати певним вимогам:

1. санітарно-гігієнічним (необхідність провітрювати кімнату, робити вологе прибирання тощо);
2. зручності (вимоги до одягу та взуття дітей);
3. систематичності, послідовності та планування, реалізація яких забезпечується регулярним проведенням занять, правильним розподілом програмного матеріалу на квартал, місяць, плануванням їх змісту з дотриманням послідовності, необхідної повторюваності основних рухів та ігор, ускладненням змісту занять (від простого до складного). Поступово посилюються вимоги до якості і темпу виконання вправ, самостійності та швидкості реакції;
4. адекватності віковим особливостям (урахування анатомо-фізіологічних особливостей дітей певного віку, відповідності розвитку їхнього рухового апарату рівню складності вправ, наявності сформованості потрібних навичок для пересування у просторі, узгодженість рухів рук та ніг, орієнтування в просторі);

5. змісту та добору занять (порівняно невелика працездатність, швидка втомлюваність від повторення одних і тих же рухів або очікування без зміни постави вимагали частої зміни видів діяльності й суворого дозування вправ. Проведення динамічних вправ давало можливість дотримуватися необхідної зміни напруження й розслаблення м’язів, сприяло швидкому відновленню сил);

6. відповідність професіоналізму вихователя організації індивідуального підходу, «одних дітей слід заохочувати, до інших ставитися більш вимогливо, призначати їх на провідні ролі в іграх, доручати проводити вправи та ігри» [60, С. 28]; створення особливої психологічно-емоційної атмосфери, “якими б прийомами не послуговувався педагог, завжди в роботі головною є зацікавленість дітей, а педагог повинен бути активним, енергійним, проводити заняття в бадьорому настрої» [70, С. 8]; володіння теорією та методикою навчання, наявність чітких уявлення про рухи та способи їх виконання, здатність показати дитині зразок руху.

Окрім того, враховувалося, що у дітей раннього та дошкільного віку ще не завершене функціональне дозрівання рухового аналізатора їхній руховий досвід не достатньо сформований. Тому діти часто не володіють способами виконання нових рухів, які вихователь пропонує їм розучити.

Особливість ролі педагога у процесі розвитку рухової активності засобами фізичної культури визначає факт наявності у педагогічній пресі певного кола статей критичного характеру, де розглядалися основні недоліки в діяльності вихователів. Зазначимо, що і якісно, і кількісно ніяка інша тематика не може замінити дану. На сторінках журналів педагогічного спрямування представлено ґрунтовний аналіз досвіду роботи багатьох дошкільних закладів країни, в яких зазначається, «що, на жаль, вихователі не завжди володіли широким колом знань, потрібними практичними вміннями та навичками» [63, С. 22].

Негативними наслідками непрофесійної діяльності були: «недостатня рухова підготовленість дітей у підготовчих до школи групах, де особливого значення набуває всебічне зміцнення здоров’я, їхньої нервової системи, формування правильної постави, удосконалення рухів, розвитку спритності, уваги та витримки, тобто тих якостей, які необхідні для успішного навчання дитини в школі» [71].

У системі занять із фізичної культури, спрямованих на формування у дошкільників культури рухів велике значення вихователями-практиками досліджуваного періоду відводилося наявності фізкультурного обладнання. Уважалося, що дії з фізкультурним інвентарем сприяють утворенню комплексу різноманітних відчуттів, на підставі яких у них формуються конкретні уявлення про предмети з якими вони займаються. Зазначимо, що дії з фізкультурним інвентарем створюють умови для виникнення м’язових відчуттів, які відіграють важливу роль у пізнанні просторових і часових відношень. Використання фізкультурних приладів унаочнює у навчання дітей рухам, допомагає створювати конкретні уявлення про них. Не завжди можливо тільки одним поясненням (навіть образним) викликати у дітей конкретне уявлення про рух. Використання інвентаря та обладнання у іграх і вправах організовує дії дітей, створює в них певні уявлення.

 Особливістю розв’язання проблеми формування здорового способу життя у досліджуваний період було посилення теоретичної підготовки вихователів дошкільних закладів. У процесі проведення нарад доводилося, що основою формування рухових навичок є утворення часових первинних зв’язків, умовних рефлексів. Ці зв’язки, у контексті з вченням І. Павлова, виникають за умови одноманітного середовища, коли подразники, що впливають на організм, і порядок, у якому вони застосовуються, залишаються незмінними.

Отже, ідея важливості фізичної культури для формування рухової активності дітей не викликала сумнівів. Доведено, що правильний добір вправ, їх дозування формують необхідні вміння та навички.

Вивчення матеріалів педагогічної преси [67; 63; 66; 69], досвіду діяльності дошкільних закладів дало можливість констатувати, що брак конкретних методичних рекомендацій, низький рівень кваліфікації окремих педагогічних працівників призводили до помилок в організації роботи з дошкільниками:

1. Визначення правильного навантаження – деякі вихователі застерігали проти високого напруження на заняттях, інші перенавантажували дітей, «вихователі не завжди ретельно продумують і враховують вимоги до проведення занять із фізичної культури, щоб забезпечити дітям потрібне навантаження» [68, С. 20].

2. Визначення навантаження для хлопчиків і дівчаток – диференціювання навантаження було відсутнім, хоча доведено, що потреба в русі у хлопчиків більш висока, ніж у дівчаток.

3. Нехтування в організації занять систематичністю повторення рухів і розподілом його в часі. Необхідною умовою засвоєння змісту занять є повторення вправ, їх поступове ускладнення, варіативність і новизна ситуації виконання. Звертаючись до праці І. Сеченова «Рефлекси головного мозку», де відзначалася вирішальна роль повторень у розучуванні будь-яких м’язових рухів, педагоги досліджуваного періоду підкреслювали, що у процесі засвоєння рухів поступово з’являються нові елементи вмінь і знань. Доведено, що в результаті багаторазових повторень рухи дітей стають вільнішими та досконалішими, зазнають якісних змін, зменшується кількість зайвих супровідних рухів. Однак, повторення не має бути механічним, оскільки тривале одноманітне повторення швидко набридає, діти втрачають інтерес до рухової діяльності, знижується їхня активність. Лише дотриманням систематичності та послідовності при достатній кількості повторень пройденого матеріалу досягається міцність засвоєння певних вправ та основних рухів.

4. Незацікавленість дітей у заняттях – у навчально-виховному процесі прямий вплив на рухову активність дітей має їх інтерес до рухів. Зацікавленість у дії спонукає бути активним на занятті, уважним, стриманим. Інтерес до рухів пов’язаний з емоційністю. У руховій діяльності дитина відчуває радість і задоволення.

Зазначимо, що загальнорозвивальні вправи для дітей дошкільного віку широко запроваджувалися у різних видах діяльності. Проте з 80-х років спостерігається особливий науковий інтерес, збагачений експериментально перевіреними положеннями щодо такого засобу фізичного виховання, не всі потенційні виховні можливості якого вичерпані. Підкреслювалося, що особливості цих вправ (легкість виконання, чіткість заданих рухів окремих груп м’язів, відповідне фізичне навантаження) сприяють успішному засвоєнню руху: ритм, темп, інтенсивність, м’язове напруження та іншими. Формуванню умінь розрізняти, виділяти ці сторони допомагають словесні пояснення вихователя, що сприяє усвідомленому оволодінню рухами. Саме тому загальнорозвивальні вправи називали школою керування рухами. Їх місце в основній частині фізкультурних занять зумовлено тим, що вони передбачають не тільки фізичну, а й розумову діяльність дитини.

Відповідно до вимог розвитку рухової культури у дітей дошкільного віку поряд зі збагаченням рухового досвіду вважалося за необхідне формувати правильні навички рухів, виховувати у дітей бажання оволодіння ними: виконувати рухи не простим наслідуванням, а й уміння аналізувати, усвідомлювати їх. У дослідженнях О. Запорожця, О. Кенеман, Е. Степанової та інших учених доведено перспективи такого навчання: рухові навички формуються швидше, якісніше і стають міцнішими [125, С. 3-4].

Вивчення методичної, педагогічної літератури досліджуваного періоду, досвіду роботи дошкільних закладів дало підстави визначити основні ознаки перспективності та необхідності загальнорозвивальних вправ:

1. Загальнорозвивальні вправи – один із найефективніших засобів виховання у дітей середнього та старшого дошкільного віку усвідомленого оволодіння рухами. Це зумовлює методику їх проведення: співвідношення показу та пояснення; особливості прийомів, що впливають на розумову активність дошкільників.

2. За допомогою вправ стає можливим розвиток координаційних рухів. Дослідження цього питання у працях О. Вавілової, М. Ганевої показали значущість розвитку координаційних навичок, точності рухів, особливо на сьомому році життя, коли вони є провідними в руховій активності дитини.

3. Виконання вправ сприяє формуванню навичок раціонального дихання. Зміцнення дихального апарату дитини особливо важливе для запобігання ускладненням, до яких призводять гострі респіраторні захворювання (бронхіт, хронічна пневмонія тощо).

Доведено, що загальнорозвивальні вправи – найсприятливіші для навчання дітей керувати своїм диханням: не тільки поєднувати вдих і видих з певною частиною руху, але й учитися робити тривалий видих, що рефлекторно викликає повноцінний глибокий вдих. Дослідження П. Балдурчіді, В. Єремєєва показали, що дітям доцільно виконувати вправи, у яких посилено зміцнюється головний дихальний м’яз діафрагми.

4. Вправи сприяють зміцненню серцевої діяльності. У працях Г. Юрко, С. Громбаха, В. Єремєєва зазначається, що дихальна та серцево-судинна системи дошкільника відрізняються високою адаптаційною здатністю. Саме тому у головному методичному посібнику Т. Осокіної «Фізкультура в дитячому садку» пропонується значно збільшити кількість загальнорозвивальних вправ.

5. Вправи сприяють чіткості рухів дитини, якщо враховуються індивідуальні властивості кожного, сприяють формуванню специфічних рухових навичок дитини.

6. Вправи – універсальний засіб впливу на різні групи м’язів.

Отже, беручи до уваги широкий спектр впливу вправ на розвиток дитини та їх мобільність, педагоги-практики досліджуваного періоду наголошували на перевагах їх застосування в різних формах роботи. Специфіка педагогічних завдань кожного виду роботи визначала добір, дозування та складність вправ. Так, фізкультурні заняття спрямовані на навчання дітей вправам шикування, розвиток фізичних якостей та здібностей. Це й визначало особливості загальнорозвивальних вправ на заняттях, а саме:

* нові вправи мають бути складнішими за структурою, координацією та організацією дітей;
* у комплексі можна пропонувати вправи як підготовчий етап до наступних, складніших;
* вправи корисні на різних етапах навчання; діти виконують знайомі та нові рухи, що вимагає застосування різноманітних методів і прийомів, оскільки на засвоєння нової вправи знадобиться більше часу;
* значні коливання у дозуванні вправ пов’язані з завданнями інших етапів заняття.

Варто зауважити, що в процесі сформування здорового способу життя значне місце відводилося ранковій гімнастиці. Яка запроваджувалася з метою оздоровлення, зміцнення, підвищення функціонального рівня систем дитячого організму, розвитку фізичних якостей та здібностей, закріплення рухових навичок. Для її проведення часу відводилося значно менше, тому на таких заняттях увага зосереджувалася на повторенні вправ, поясненні, вказівки зводилися до мінімуму. Для ранкової гімнастики добирали відомі, добре засвоєні дітьми вправи, простіші за структурою та координацією, обов’язкові дихальні вправи, вправи на формування постави стопи тощо.

У педагогічній діяльності дошкільних закладів формуванню здорового способу життя, зокрема розвитку рухів дітей, чільне місце відводилося рухливим іграм. Справедливо вважалося, що під час проведення гри більше можливостей для вивчення та вдосконалення рухів, ніж на заняттях фізичною культурою або гімнастикою. Основні рухи діти відтворювали та вдосконалювали під час гри.

Предметом особливої уваги педагогів другої половини ХХ ст. було дослідження (Г. Шалигіна) впливу прогулянки як засобу розвитку рухової активності дошкільнят. Проводилися спеціальні дослідження цілеспрямованого проведення фізичних вправ під час прогулянок дітей дошкільного віку [58]. Так, обстежили 250 дітей віком від трьох до семи років, які відвідували дитячі садки міста Харкова. Протягом цілого року в усіх вікових групах під час прогулянок тричі на тиждень проводилися заняття з фізичної культури. Постійно здійснювався контроль за станом здоров’я дітей, їхнім фізичним розвитком, рівнем фізичної підготовленості. Дослідження передбачали визначення рухової активності дошкільників із допомогою крокомірів типу «Зоря» та фізіологічної кривої, що характеризувала фізичне навантаження під час занять та ведення хронометражу. Щоквартально, а також до і після занять перевірявся стан серцево-судинної та дихальної систем дитячого організму.
У руховій діяльності, під час бігу, стрибків, повзання, лазання дитина виявляє рухові (фізичні) якості: силу, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість. При формуванні досягається не тільки засвоєння та закріплення рухових навичок, але й значний оздоровчий ефект, особливо завдяки розвитку витривалості, коли більш активно включаються в роботу основні фізіологічні системи організму.

Результати проведених досліджень показали, що у дошкільному віці достатньо передумов для розвитку витривалості. Відповідний віковим можливостям дітей добір засобів і методів під час прогулянки сприятиме розвитку цієї якості в умовах дитячого садка [26]. У зв’язку з цим вихователі звертали спеціальну увагу на добір необхідних методів та форм роботи з дітьми на прогулянках з метою розвитку витривалості, виділяли, так звану, загальну витривалість, тобто витривалість при виконанні циклічних рухів (бігу, ходьби) з певною інтенсивністю та спеціальну витривалість, тобто витривалість під час виконання спеціальних вправ (бігу, ходьби, стрибків, лазання, рухливих ігор тощо).

Посилення рухового режиму прогулянки завдяки проведенню занять із фізичної культури забезпечувало потребу дітей у рухах. Підкреслимо, що спеціальними фізіологічними дослідженнями підтверджена допустимість такого м’язового навантаження, а також позитивний вплив цих занять на організм дітей. Доведено, що забезпечення достатнього рухового режиму дітей на прогулянці ефективно впливає на їхній розвиток і стан здоров’я.

Завдяки проведеному дослідженню ми дійшли висновку, що в дошкільних закладах особлива увага приділялася збільшенню обсягу рухової активності дітей. Окрім занять, ігор, виконання певних вправ для зміцнення організму дитини в цілому, розвитку її рухів для зміцнення дихальних, спинних м’язів, а також м’язів передньої стінки живота педагоги медики, спеціалісти з фізичної культури залучали дітей до занять спортом. Найбільш популярними та корисними видами вважалися художня гімнастика, лижі, ковзани. Підкреслювалося, що одна з умов гармонійного розвитку людини – регулярні заняття спортом, який має ряд переваг, оскільки доступний широким масам.

Заняття з художньої гімнастики сприяли формуванню правильної постави, красивої ходи, грації рухів, гармонійному розвитку тіла. Особливо корисними вважалися для дівчат віком 6-7 років.

Вихователі віддавали перевагу зимовим видам спорту, які потребують спеціальних приміщень та обладнання. «Для дітей сама природа створює умови для занять спортом» [20, С. 21-22].

Особливо корисними для дітей дошкільного віку визнавалися фізичні заняття з використанням ковзанів, санчат та лиж з 5-6 років. Ці види спорту доступні для дітей дошкільного віку. У дитячих садках прагнули, щоб потреба в заняттях спортом стала для дитини щоденною звичкою. Цьому сприяло проведення кожного ранку – гімнастики, 2-3 разів на тиждень – більш серйозних занять спортом.

Катання на санчатах сприяло загальному оздоровленню, розвитку рівноваги, тренуванню вестибулярного апарату дитини. Враховуючи любов дітей кататися на санчатах поодинці або групами, вихователі використовували серію різноманітних ігор із санчатами з чіткими правилами гри та поведінки. Зверталася увага на необхідність дотримання певних вимог по черговості, взаємної ввічливості, допомоги один одному.

Отже, у процесі дослідження встановлено, що теорія та практика фізичного виховання дітей дошкільного віку другої половини ХХ ст. суттєво збагатила науковими дослідженнями педагогів, лікарів, фізіологів та вагомим надбанням практиків із питань збільшення обсягу рухової активності дітей як основи формування здорового способу життя.

Доведено, що у процесі розвитку рухів дітей дошкільного віку важливе місце відводилося загальнорозвивальним вправам, рухливим іграм, прогулянкам, заняттям спортом з огляду на те, що правильний вибір вправ, їх кількість, дозування формують необхідні вміння та навички.

Виявлено, що за наявності широкого кола досить ґрунтовних досліджень окремих аспектів проблеми, певних теоретичних і практичних праць, присвячених цьому питанню, широкого інформування педагогічної громадськості та популяризації основних моментів на шпальтах педагогічної преси, проблема збільшення обсягу рухової активності дітей дошкільного віку засобами фізичної культури не була розв’язана повністю, а методика організації не була достатньо розробленою і потребувала серйозного доопрацювання.

**ВИСНОВКИ**

1. Обґрунтовано, що становлення проблеми формування здорового способу життя як наукової категорії було обумовлене об’єктивними вимогами держави до повноцінного функціонування суспільства, природними потребами (бути здоровою та витривалою) самої особистості, детермінувалося загальною стратегією державної політики, національно-культурними особливостями, ціннісними пріоритетами, що визначали ідеали та потреби молодого покоління і безпосередньо впливали на розробку теоретичних засад формування здорового способу життя дітей дошкільного віку.

2. У дослідженні охарактеризовано сутність поняття «здоров’я» як цілісного, системного феномена, що характеризує внутрішню сутність життя, її якісний стан у конкретної особистості й виражає ступінь духовного, психічного, фізичного та соціального благополуччя особистості; визначено поняття «здоровий спосіб життя дошкільнят». Доведено, що здоровий спосіб життя дітей дошкільного віку є формою повсякденного життя, який відповідає гігієнічним правилам, розвиває адаптивні можливості організму, сприяє успішній підтримці та розвитку його резервних можливостей.

Формування здорового способу життя дошкільників відбувається через відображення певних норм поведінки та життєдіяльності. Найбільш сензитивним для засвоєння навичок здорового способу життя та культурно-гігієнічних норм є дошкільний вік, що зумовлено низкою чинників біологічного (посилення регулятивної функції великих півкуль головного мозку, вдосконалення умовних рефлексів, інтенсивний процес формування другої сигнальної системи) та соціально-психологічного характеру (схильність до спільної діяльності, відтворення та наслідування вчинків близького оточення, виконання правил поведінки за звичкою).

1. Доведено, що формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку здійснювалося певними методами, формами та засобами відповідно до пріоритетності конкретних виховних завдань, актуалізацією науково-практичних теорій, соціально-медичним станом проблеми.

Підтверджено, що процес формування здорового способу життя дошкільнят був спрямований на вирішення таких завдань: виховання активної відповідальної позиції до свого здоров’я, забезпечення гігієнічного освітньо-виховного та побутового режиму, сприяння зміцненню здоров’я, загартовуванню організму; підвищення його адаптаційних можливостей, формування рухових умінь і навичок.

Реалізація цих завдань потребувала консолідації зусиль та плідної співпраці сім’ї, навчальних установ, лікарів і громадськості (конференції, тематичні вечори, батьківські зібрання, спільні оздоровчі заходи), а також обумовила організацію оздоровчо-гігієнічних форм роботи в дитячих дошкільних закладах протягом дня (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, фізкультурні заняття, активні прогулянки, рухливі ігри), застосування системи засобів загартовування організму (обтирання, обливання, повітряні та сонячні ванни, регуляція температурного режиму протягом дня тощо), запровадження методів, форм і засобів, спрямованих на фізичний розвиток організму (спеціальні фізичні вправи на посилення рухової активності, рухливі ігри, спортивні розваги за сюжетом народних казок, спеціально організовані рухливі прогулянки), розробку питань організації активного раціонального дозвілля дошкільнят (екскурсії, прогулянки, ігри).

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Джуринский А. Н. История педагогики: учеб. пособие для студентов педвузов. Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. 432 с., 1
2. Апанасенко Г. Л. Превентивная медицина: Начала валеологии. *Медичний всесвіт*, 2002. № 1-2. С. 114-123., 2
3. Библер  В. С. Механизмы культуры*.* Москва : Наука, 1990. − С. 248 -266., 3
4. Горащук В. П. Теоретические и методологические основы формирования культуры здоровья школьников: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.09. Харків, 2004. 373 с., 4
5. Давыденко Д. Н., Волков В. Ю., Половников П. В., Волкова Л. М.
*ІІІ Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии*. Санкт-Петербург : Респекс, 1996. 60 с., 5
6. Климова В. И. Человек и его здоровье. Москва : Знание, 1985. 192 с., 6
7. Яременко О., Вакуленко О., Жаліло Л. Формування здорового способу життя: навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації держ. службовців. Киъв : Укр. ін-т соц. досліджень, 2000. 232 с., 7
8. Краткая медицинская энциклопедия: В 3 т. / гл. ред. Б. В. Петровский.. 2-е изд. Москва : Сов. энцикл., 1989. Т.1. 624 с., 8
9. Брокгауз Ф. А., Эфрон И. А. Энциклопедический словарь. Санкт-Петербург, 1894. Т. 12. С. 373. , 9
10. Здоровье-21: Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ: Введение. *Европейская серия по достижению здоровья для всех*. Копенгаген:(ЕРЕ) ВОЗ, 1999. 310 с., 10
11. Нестеренко В. В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя: автореф. дис. ..... канд. пед. наук: 13.00.04. Одеса, 2003. 20 с., 11
12. Словарь психолога-практика / сост. С.Ю. Головин. 2-е изд., перераб. и доп. Минск : Харвест, 2003. 976 с., 12
13. Короткий словник психологічних термінів / укл.: Г. Г. Петренко та ін. Харків: Ранок, 2003. 184 с., 13
14. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 224 с., 14
15. Мухина В. С. Психология дошкольника / Под ред. Л.А. Венгера. –
М.: Просвещение, 1975. – 239 с., 15
16. Волошенко Л. І., Бутенко Е. В. Діагностика і корекція недоліків психічного розвитку дітей раннього віку в умовах закритого дошкільного закладу. *Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. Харків: ХДПУ, 2000. № 13. Вип. 4. С. 37-43., 16
17. Волошенко Л. І. Проблема розвитку спілкування дітей з однолітками у дошкільному віці. *Вісник ХДПУ ім. Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків : ХДПУ, 2003. Вип. 11. С. 51-54., 17
18. Валлон А. Психическое развитие ребенка. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 224 с., 18
19. Гарбузов В. И. От младенца до подростка. Санкт-Петербург : Респекс, 1963. 432 с., 19
20. Блюменталь А. Зимові розваги. *Дошкільне виховання.* 1979.
№ 11. С. 16., 20
21. Эльконин Д. Б. Психология игры в дошкольном возрасте. *Психология личности и деятельности дошкольника*. Москва : Просвещение, 1965. С. 108-157., 21
22. Гарбузов В. И. От младенца до подростка. Санкт-Петербург : Респекс, 1963. 432 с., 22
23. Эльконин Д. Б. Психология игры. Москва : Педагогика, 1978. 304 с., 23
24. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений: Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / общ. ред. М. С. Мацковского. Москва : Лист-Нью; Центр общечеловеческих ценностей, 1997. 336 с., 24
25. Вильчковский Е. С. Физическое воспитание дошкольника в семье. – Киев : Рад. школа, 1987. 126 с., 25
26. Лазебник В. На прогулянці. *Дошкільне виховання.* 1979. № 9. С. 23.,26
27. Лапта Р., Караченцева Н., Йосипова Г. Організація екскурсій і прогулянок в природу влітку. *Дошкільне виховання*. 1961. № 6. С. 25-28.,27
28. Мельник Л. Здоров’я тіла, духу, думки… *Дошкільне виховання.* 1997. № 4. С. 12-13.,28
29. Москачева К. К вопросу детского туризма. *Семья и школа*. 1953. № 3. С. 29-31., 29
30. Неустанно заботится о здоровье детей. *Дошкольное воспитание*. 1958. № 6. С. 3-7., 30
31. Пастухова М. Робота з батьками по фізичному вихованню дітей. Дошкільне виховання. 1974. № 8. С. 28-29., 31
32. Прус М. Щоб росли здоровими. Дошкільне виховання. 1980. № 10. С. 24., 32
33. Урбанская О. Н. Воспитателю о работе с семьей: пособие для воспитателя детского сада. Москва : Просвещение, 1973. 79 с., 33
34. Букарев В. А. Некоторые данные о состоянии совместной работы школы и семьи по физическому воспитанию школьников. *Физическое воспитание детей и подростков.* 1978. Вып. 5. С. 18-22., 34
35. Вікова психологія / за ред. Г. С. Костюка. Київ : Рад. школа, 1976. 271 с.,35
36. Проскура О. В. Як підготувати дитину до школи. Київ :
Знання. 1969. 164 с.,36
37. Коломієць Х. В. Забезпечення рухової активності дітей протягом дня. *Дошкільне виховання*. 1972. № 11. С. 26-29., 37
38. Нимен Л. Б. О детском туризме. *Семья и школа*. 1951. № 5.
С. 31-32., 38
39. Петроченко Г. Г. Развитие детей 6-7 лет и подготовка их к школе. Минск: Высшая школа. 975. 201 с.,39
40. Портниченко А. Цілий день – активний рух. *Дошкільне виховання*. 1997. № 11. С. 16., 40
41. Собинов Б. Художественная гимнастика дома // Семья и школа. –1960. – № 1. – С.40-43., 41
42. Тамуриди Р. Растить здоровых, сильных, смелых // Семья и школа. –1952. – №12. – С.17-20.,42
43. Воспитание детей дошкольного возраста / под ред. Л. Н. Проколиенко. Киев : Рад. школа, 1990. 368 с., 43
44. Здоровый ребенок – счастье семьи. *Дошкольное воспитание*. 1959. № 10. С. 64-65., 44
45. Коментар до базового компонента дошкільної освіти в Україні / за ред. О. Л. Кононко. Київ : Дошкільне виховання. 2003. 243 с.,45
46. Чурилова Л. Рух – основа життя. *Дошкільне виховання.* 1980. № 7. С. 18-19.,46
47. Горюнова А., Артемчук Л. Гігієнічна оцінка режиму дня в сім’ї. *Дошкільне виховання*. 1970. №2. С. 22-21., 47
48. Мартинова І., Корол Ю. Фізичне виховання в сім’ї. *Дошкільне виховання.* 1998. № 3. С.22-24.,48
49. Вільчковський Е. С. Методика фізичного виховання в дитячому садку. Київ : Рад. школа, 1979. 140 с.,49
50. Выготський Л. С. Обучение и развитие в дошкольном возрасте. *Избранные психологические исследования*. Москва : Просвещение, 1956. С. 426-437., 50
51. Курбатова Р. Наші колеги – батьки. Дошкільне виховання. 1980. − № 9. − С. 22-23., 51
52. Нікітін Б. Л, Нікітіна Л. О. Ми та інші діти. Київ : Молодь, 1989. 240 с., 52
53. Булгаков В. Детям - здоровый отдых . *Семья и школа*. 1953. № 5. С. 12-14., 53
54. Орлова Д. Детям – здоровое, счастливое детство. *Семья и школа*. 1961. № 10. С. 36-37., 54
55. Чумаченко Г. Що читати з сімейного виховання. *Дошкільне виховання.* 1971. № 12. С. 42-43., 55
56. Вайнфельд О. И. дети заулыбались... *Дошкольное воспитание.*
1997. № 6. С. 37-38., 56
57. Юрко Г. П. Рухова активність дітей на прогулянці. *Дошкільне виховання*. 1979. № 8. С. 13-16., 57
58. Туровская Ф. М. Гигиеническое значение прогулки. *Дошкольное воспитание.* 1957. № 7. С. 12-13., 58
59. Іванова Т. І. Ознайомлення дітей з природою на прогулянці. *Дошкільне виховання*. 1954. № 1. С. 27-28., 59
60. Дюженко Л. Розвиток рухів у дітей старшої групи. *Дошкільне виховання.* 1953. № 2. С. 26-30., 60
61. Осокіна Т., Лайзане С. Особливості формування деяких основних рухів у дітей молодшого дошкільного віку. *Дошкільне виховання*. 1975. № 1. С. 16-20., 61
62. Писарева Л. В. Рухова діяльність дітей в дошкільному віці. *Дошкільне виховання.* 1951. № 6. С. 11-12., 62
63. Дмитренко Т. Використання фізкультурного обладнання для розвитку рухів дошкільників. *Дошкільне виховання.* 1960. № 4. С. 20-23., 63
64. Наш «взрослый» детский сад: Кн. для воспитателя детского сада: Из опыта работы / К. П. Изергина, Л. С. Пресныкова. Т. В. Иншакова и др.; Сост. П. В. Галахова и др. Москва : Просвещение, 1991. 95 с., 64
65. Фомина А. И., Воротова М. Н. Обучение детей движению на занятиях гимнастикой. *Дошкольное воспитание*. 1956. № 6. С. 12-17., 65
66. Ільків М. Щоб і тіло, і душа… *Дошкільне виховання*. 1978. № 8. С. 23., 66
67. Вавілова О. Розвивати швидкість рухів у дітей. *Дошкільне
виховання*. 1975. № 7. С. 4-8., 67
68. Лайзане С. Я. Рухова активність малят на заняттях з фізичної
культури*. Дошкільне виховання*. 1972. № 1. С. 18-22., 68
69. Фролов А., Овчинников В. Двигательная активность детей на занятиях по физической культуре. *Дошкольное воспитание*. 1973. № 8. С. 48-50., 69
70. Каптерев П. Ф. Что может сделать школа для развития характера учащегося. Образование. 1893. № 1. С. 1-18., 70
71. Осокіна Т., Лайзане С. Про навчання та розвиток основних рухів. *Дошкільне виховання.* 1975. № 7. С. 9-14.,71

**ДОДАТКИ**

**Додаток А**

Основні підходи до тлумачення категорії «здоров’я»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Підходи до вивчення проблеми здоров’я | Представники | Суть поглядів |
| Медичний | Г. Апанасенко,Д. Давидченко,В. Волков,П. Половников. | Здоров’я – сукупність показників раціонального функціонування органів і систем організму |
| Біомедичний | Ю. Лисицин, А. Щетинін. | Здоров’я - антипод поняття і стану хвороби. |
| Біосоціальний | О. Вакуленко,Л. Жалило, В. Климова, В. Скумін, О. Яременко | Здоров’я – сукупність біологічних та соціальних чинників особистості. |
| Соціально-психологічний | В. Ананьев, В. Климова, С. Шапіро. | Здоров’я – складова повноцінної та багатоаспектної самореалізації особистості. |

**Додаток Б**

Залежність характеру та поведінки дитини від типу сімей

 і ставлення до режиму дня

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тип сім’ї | Ставлення до режиму | Характер та поведінка дітей |
| Дружні сім’ї | Чіткий режим дня, що визначений для всіх. Контроль за виконанням характеризується доброзичливістю. | Доброзичливі, відповідальні, дисципліновані, бадьорі |
| Сім’ї з надмірною опікою | Режим виконується в окремих випадках. Контролю за його дотриманням не здійснюється  | Розбещені, неслухняні, несамостійні |
| Неуважні сім’ї | Режим існує, проте його дотримання не є спільною дією для всієї сім’ї, здійснюється занадто суворий контроль | Діти замкнуті, некомунікабельні, схильні до перепадів настрою. |