

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПЕДАГОГІЧНОГО КЕРІВНИЦТВА ПРОЦЕСОМ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кошель Віталій Миколайович

ORCID ID: 0000-0001-7547-2879

канд. пед. наук, доцент кафедри дошкільної та початкової освіти
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, Україна

Васько Наталія Станіславівна

здобувач вищої освіти факультету дошкільної початкової освіти і мистецтв
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка, Україна

Анотація: У статті висвітлено процес педагогічного керівництва процесом індивідуального оздоровлення дітей дошкільного віку засобами фізичного виховання з урахуванням потреб сучасного суспільства.

Проблема збереження здоров'я в усі часи привертала увагу вчених, але в епоху динамічних змін в способі життя людини, викликаних науково-технічною революцією та ситуацією пов'язаної з воєнним станом у зв'язку з військовою агресією росії, пандемією COVID-19, що спричинена коронавірусною хворобою SARS-COV-2 стала особливо актуальною [9].

В контексті сучасних досліджень проблем здоров'я зростає значення індивідуального збереження здоров'я людини в процесі її розвитку [10].

До вирішення проблеми збереження здоров'я в процесі фізичного виховання дітей прикута увага як вітчизняних так і зарубіжних провідних дослідників, а саме: Т. Андрющенко, Л. Артемової, В. Бальсевич, Г. Беленької, О. Богініч, Е. Вільчковського, Н. Денисенко, О. Іванашко, Л. Загородньої, М. Єфіменка, М. Комісарик, О. Козак, А. Кошель, В. Кошеля, О. Курка, Н. Лісневської, Л. Лохвицької, М. Машовець, С. Тітаренко, Ю. Шевченко, В. Усаков, М. Рунова Л. Сущенко, С. Юрочкіної та ін. [2-12].

Особливого значення у вирішенні як існуючих проблем здоров'я дітей, у зв'язку зі змінами в соціально-економічному житті суспільства належить науковим дослідженням, які розкривають ефективні механізми оздоровлення людей і дітей зокрема.

Протягом останніх десятиліть в результаті відповіді на суспільний запит, система дошкільної освіти знаходиться в досить складному етапі реформування. З одного боку, перехідний період, який переживає країна, військова агресія росії, пов'язаний з негативними об'єктивним впливом на їх діяльність. Це виражається, перш за все, в скороченні кількості закладів дошкільної освіти (далі ЗДО), що пов'язано як з негативною демографічною ситуацією, особливо в сільській місцевості, так і зі значним зниженням обсягу фінансування місцевим самоврядуванням територіальних громад в умовах децентралізації в Україні що призводить до виникнення базових ЗДО [7].

З іншого боку, соціально-економічні та політичні перетворення в Україні позитивно впливають на розвиток системи дошкільної освіти. Подолання минулих ідеологічних заборон і обмежень, інтеграція в європейську систему освіти, відкривають простір для втілення інноваційних ідей і підходів в систему дошкільної освіти [4].

Саме в таких умовах, сьогодні сформувались три організаційні системи фізкультурної освіти дітей дошкільного віку. Перша система – в закладах дошкільної освіти, яка складалася протягом десятиліть і є найбільш розробленою. Друга – в спеціалізованих центрах і школах, де на перший план висувуються специфічні цілі і завдання. Третя – в сім'ях, де фізичне виховання дітей, які не відвідують ЗДО, є або має бути частиною загального сімейного виховання [7].

Слід зазначити, що за останнє десятиліття число дітей, які залишаються в родині, збільшилася. Це зумовлює підвищення значимості ефективного виховання дитини в сім'ї. Однак система фізкультурної освіти дітей дошкільного віку вимагає спеціальних знань і умінь і в нашій країні розвинена не достатньо [2].

На наш погляд, це пов'язано з тим, що сім'ї, в яких проживають і виховуються діти, не охоплені дошкільною освітою, досить неоднорідні, що проявляється в соціально-економічних умовах їх життя, в освітньому рівні батьків, в їх інформованості з проблем виховання взагалі і фізичного зокрема.

Відзначимо також факт появи за останній час в Україні приватних «центрів розвитку» та «приватних закладів дошкільної освіти». Із загальної кількості дітей, які здобувають дошкільну освіту в закладах освіти: (99 %) – перебувають у ЗДО комунальної та державної форм власності а дитини (1 %) – у закладах приватної форми власності. Діяльність закладів приватної форми власності переважно орієнтована на вирішення досить вузького кола освітніх завдань і відповідно забезпечити фізичну готовність дитини до навчання в школі досить складно [7].

Внаслідок цього весь процес фізичного виховання дитини в умовах сім'ї залежність від знань і умінь батьків, які, як показує практика, мають володіти педагогічними технологіями контролю за фізичним станом дитини на наступних після народження етапах життя [3].

Однак не всі батьки володіють необхідним обсягом знань, недооцінюють значення фізичного виховання як основного фактора зміцнення здоров'я своєї дитини і недостатньо усвідомлено підходять до процесу фізичного розвитку, при цьому занижуючи і своє значення в цьому процесі.

Усвідомлення державою важливості даного аспекту відобразилось у новій редакції Базового компоненту дошкільної освіти України яким передбачається активне залучення батьків до процесу розвитку рухової компетентності дитини, оскільки рухова діяльність є генетично обумовленою природньою потребою дитини, в процесі якої відбувається передача накопиченого досвіду суспільства новим поколінням [1].

При цьому важливим є створення і використання соціокультурного середовища, в якій буде організована різноманітна рухова діяльність. Взаємодія соціокультурних інституцій дає можливість створити умови для розвитку особистості дитини дошкільного віку, в тому числі і дошкільники з особливими освітніми потребами. Накопичений в історії суспільства досвід в оволодінні руховою діяльністю, облік її універсальності у вирішенні завдань виховання і навчання дітей дозволяє розглядати цей вид діяльності в контексті загальної культури як соціального процесу, в якому особливими засобами створюється можливість розвитку індивідуальних особливостей кожної дитини [8].

З огляду на ситуацію пов'язану з військовою агресією росії, пандемією COVID-19 спричинену коронавірусною хворобою SARS-COV-2, інші запроваджені карантинні та без пекові обмеження, перед системою дошкільної освіти внесла корективи, пов'язані з забезпеченням неперервності освітнього процесу, спроможністю ЗДО забезпечити якість і сталість здобуття освіти дітей дошкільного віку, необхідністю розвитку

дистанційної форми здобуття освіти, порушення гарантії прав громадян на забезпечення доступності освітніх послуг посилюють значення сім'ї [6].

Проте, незважаючи на значний інтерес держави до проблеми особистісного розвитку дитини в руховій діяльності, багато її напрямів в педагогічній теорії та практиці залишаються недостатньо розробленими, зокрема індивідуальне оздоровлення дітей дошкільного віку в умовах сім'ї.

Дошкільний вік – період основного етапу формування майбутньої особистості. Основна мета розвитку особистості – реалізація дитиною власного «Я», а також усвідомлення себе як соціального індивіда – успішно може реалізовуватись у процесі занять фізичними вправами. Рух, навіть найпростіший, є основою для розвитку дитячої фантазії, що є вищим компонентом у структурі формування особистості і являє собою найбільш змістовну форму психічної активності дитини, яку вчені розглядають як універсальну здатність, що забезпечує успішне виконання різноманітних видів діяльності [4].

Згідно з оновленою редакцією БКДО України – освітній напрямок «Особистість дитини» включає розвиток наступних компетенцій:

Рухова компетентність – це наявність стійкої мотивації дитини до щоденного прояву різних видів рухової активності, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей. Рівень рухової підготовленості є основою для формування навичок здоров'язбережувальної поведінки дітей дошкільного віку [1].

Здоров'язбережувальна компетентність – це сукупність елементарних знань про людину та її здоров'я, здоровий спосіб життя; стійка мотивація еколого-валеологічної спрямованості щодо пізнання себе та довкілля, яка спонукає до використання навичок здоров'язбережувальної поведінки; потреба в опануванні способами збереження та зміцнення власного здоров'я, орієнтованих на самопізнання та самореалізацію [1].

Крім цього, важливим аспектом, згідно нової редакції БКДО України передбачено участь батьків у розвитку рухової компетентності дитини, оскільки рухова діяльність є генетично обумовленою природньою потребою дитини, в процесі якої відбувається передача досвіду суспільства. При цьому важливим є створення і використання соціокультурного середовища, в якій буде організована різноманітна рухова діяльність. Взаємодія соціокультурних установ в освітньому процесі закладів дошкільної освіти дає можливість створити умови для розвитку особистості дитини дошкільного віку. Накопичений в історії суспільства досвід в оволодінні руховою діяльністю, облік її універсальності у вирішенні завдань виховання і навчання дітей дозволяє розглядати цей вид діяльності в контексті загальної культури як соціального процесу, в якому особливими засобами створюється можливість розвитку індивідуальних особливостей кожної дитини [5].

Достатній рівень рухової активності дитини, задоволення її потреби в русі можна забезпечити правильною організацією рухового режиму в ЗДО і сім'ї.

В умовах сім'ї такий руховий режим забезпечується правильним розпорядком дня, в якому повинен передбачатися час для різних видів активностей для розвитку рухової сфери дітей. Надаючи особливого значення ролі рухової активності в зміцненні здоров'я дітей дошкільного віку, можна визначити пріоритети в режимі дня.

З метою оптимізації рухової активності та загартовування дітей в сім'ї необхідно впроваджувати додаткові види рухової діяльності, пов'язані з комплексом заходів загартовування:

- прогулянки на повітрі;
- прогулянки по масажних доріжках, при наявності їх вдома;
- гімнастика після денного сну;
- рухові розминки;
- прогулянки ввечері;
- загартовування під час літнього часу;
- обтирання вологим рушником;
- заняття з фізичної культури [7].

Перед батьками стоїть завдання створити умови для максимального ефекту у формуванні навичок здорового способу життя, розвитку фізичних якостей але дуже важливе спілкування та комунікація з педагогами ЗДО.

Сучасна сім'я здатна і зобов'язана разом з закладом дошкільної освіти створити умови, сприятливі для здорового розвитку кожної дитини. Батьки мають прагнути до того, щоб створені ЗДО передумови всебічного розвитку підростаючого покоління реалізовувалися найбільш ефективно. Необхідно постійно піклуватися про дитину і організувати життя в сім'ї так, щоб вона мала можливість займатися руховою активністю.

Фізична культура має стати важливою складовою виховної та соціальної функції сім'ї.

Основними умовами повноцінного фізичного розвитку дитини є:

- раціональне, калорійне харчування;
- дотримання режиму дня;
- повноцінний сон;
- достатня тривалість перебування на свіжому повітрі;
- здорове та гігієнічне середовище;
- сприятлива психологічна атмосфера;
- матеріальне забезпечення тощо.

Працівники ЗДО, мають будувати свою професійну діяльність на принципі єдності з родиною з урахуванням індивідуальних особливих потреб [7].

Детальний аналіз наукових праць дозволяє стверджувати, що розвиток і здоров'я дітей дошкільного віку залежить від оптимального рівня рухової активності.

Гігієнічна норма – це показники рухової активності, що повністю задовольняють біологічну потребу в русі, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я дітей та їх гармонійному розвитку [9].

При складанні режиму дня дитини в сім'ї дорослі можуть спиратися на науково обґрунтовану організацію життєдіяльності дошкільника в дитячому садку. Жодна діяльність, якою дитина займається в дитячому садку, не повинна бути відсутня в її житті вдома. Деяким заняттям вдома можна приділяти більше часу (наприклад, іграм, прогулянкам на свіжому повітрі). Заняття дорослого з однією-двома дітьми мають бути жвавими, різноманітними, цікавими, радісними.

Дорослі мають приділяти особливу увагу щоденному перебуванню дитини на повітрі, дбати про сприятливе природне середовище, наявність спортивних та ігрових майданчиків. Ці фактори зміцнюють здоров'я, стимулюють ріст, загартовують організм і забезпечують необхідне відновлення сил [3].

Під час перебування на свіжому повітрі дитині надається можливість проявити спонтанну рухову активність, яка в цьому віці є природною і домінує. Це може тривати щонайменше до шести годин. Рух дитині не зашкодить – він сам несвідомо регулює м'язове навантаження. Перевантаження виникає лише тоді, коли ми змушуємо малюка довго зберігати статичне положення, або коли ми не

збалансовуємо рухову активність з руховою. Відсутність руху може призвести до небажаного ожиріння. Дозволяти дитині вільно пересуватися, – не означає дозволяти їй робити все, що вона хоче, і не турбуватися про її безпеку. Навпаки, це вимагає розвивального середовища та більше уваги, ніж організована діяльність.

Крім надання можливості самовільно пересуватися під час перебування в повітрі, слід спеціально вдосконалювати навички прямоходіння, вправляти в бігу, стрибках, вчити кидати і ловити м'яч, грати в різні рухливі ігри, організовувати невеликі спортивні змагання (хто краще буде ходити по лавці, хто довше її не скине) [9].

У дошкільному віці також є не дуже спритні, невмілі, незграбні діти, у яких порушена дрібна або велика моторика. Це діти з легкими порушеннями мозкової діяльності, або так звані моторно-необдаровані діти. Вони вимагають особливої уваги та своєчасного індивідуального обстеження у невролога або психолога. Починати лікування необхідно в дошкільному віці, а не тоді, коли дитина стикається з труднощами в школі. Для ліквідації відставання в руховій сфері вирішальне значення мають ігри та спорт. Неправильно поступають ті батьки, які забороняють такій дитині самостійно і активно рухатися, побоюючись, щоб з нею нічого не трапилося, або намагаючись «дресируванням» зламати її незграбність [10].

Щоденні фізичні вправи попереджають порушення постави і деформації скелета (викривлення хребта, сплюснення грудної клітки, зміни форми ніг), добре зміцнюють весь організм і підвищують його стійкість до різних захворювань. Адже фізично міцні діти порівняно рідше хворіють і набагато легше проходить перебіг хвороби. Маленькі діти дуже рухливі. У незліченній кількості різноманітних рухів проявляється їх природне бажання розвиватися і вдосконалювати своє тіло. Медичні спостереження свідчать про те, що рухливість властива здоровим дітям, а малорухливість, як правило, млявим, які страждають якимись захворюваннями. На жаль, багато батьків так і роблять, не знаючи цього, часто змушують своїх дітей поводитися спокійно, довго сидіти на одному місці, що затримує їх фізичний і психічний розвиток [4].

Різноманітні фізичні вправи і особливо ігри, які так люблять діти, в першу чергу позитивно впливають на їх розумовий розвиток, на діяльність мозку і нервової системи, у дітей створюється бадьорий, бадьорий настрій, всі життєві процеси в організмі активніші, сприяти розвитку таких важливих якостей, як уважність, акуратність, дисциплінованість, посидючість. Під впливом різноманітних ігор у дітей формуються позитивні риси характеру, виховується сила волі [7].

При систематичному виконанні рухів правильно розвивається скелет дітей і їх м'язова система, посилюється обмін речовин в організмі, поліпшується апетит і травлення. Все це визначає нормальний ріст і розвиток дитини: кістки добре ростуть в довжину, ширину і стають більш точними; м'язи збільшуються в об'ємі і стають сильнішими [4].

Формування основ здорового способу життя у дітей дошкільного віку передбачає широке використання у процесі організації дитячої життєдіяльності в ЗДО комплексу різних технологій, традиційних та нетрадиційних форм та засобів фізкультурно-оздоровчої роботи [11].

Серед традиційних засобів варто виокремити гігієнічні фактори (режим харчування, сну, діяльності й відпочинку, гігієна одягу, взуття, приміщень, обладнання тощо), фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту і туризму, праця), чинники природного середовища (повітря, сонце, вода) [10].

Поряд з традиційними засобами фізкультурно-оздоровчої роботи у сучасних ЗДО знаходять місце і нетрадиційні. Схарактеризуємо найпоширеніші з них:

- фітбол-гімнастика – вправи з використанням м'яча, що має певні властивості (розмір, колір, запах, пружність), застосування яких є доцільним для вирішення оздоровлювальних, корекційних та дидактичних цілей;

- стретчинг – система вправ, заснована на статичних розтягненнях м'язів тіла і хребта, яка дає змогу запобігати порушенню постави, має оздоровчий вплив на весь організм, допомагає активізувати його захисні сили;

- горизонтальний пластичний балет (пластик-шоу) – система партерних рухів, спортивного тренування, корекції, оздоровлення і творчого вираження дітей. Всі вправи виконуються у горизонтальних вихідних положеннях від положення лежачи у позі ембріона до положення стоячи на колінах, повільно і плавно, у супроводі класичної і сучасної музики у формі цілісних композицій;

- дихальна гімнастика К. Бутейка – система дихальних вправ, направлена на профілактику та лікування більше як 150 захворювань дихальних шляхів, які виникають через невміння дитини контролювати своє дихання, внаслідок чого виникає гіпервентиляція легенів;

- хатха-йога – система фізичних вправ, які направлені на покращення кровообігу, формування правильної постави, нормалізації роботи внутрішніх органів, профілактики сколіозу, простудних захворювань, психіки дітей дошкільного віку;

- «оздоровчий хортинг» – комплексна система фізичних вправ, заснована на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Він сприяє залученню молодого покоління до загальнолюдських цінностей, а також формуванню внутрішньої культури особистості, її високих волевих якостей, навичок здорового способу життя, гармонійному фізичному розвитку дітей [12];

- Су-Джок терапія – це комплекс особливих прийомів, основною метою застосування яких є вплив на певні точки (БАТ – біологічно активні точки або акупунктурні точки), розміщені на поверхні тіла. У Су-Джок терапії зосереджується увага на існуванні життєвої енергії як однієї з головних енергетичних систем, що визначає загальний стан організму;

- Са-Фі-Дансе» – комплекс нетрадиційних видів вправ: ігро-пластики, пальчикової гімнастики, ігрового самомасажу, музично-рухливих ігор та ігор-подорожей, які створюють необхідний руховий режим, позитивний психологічний настрій та високий рівень проведення занять [5; 12].

Висновки. Умовою всебічного гармонійного розвитку організму дитини дошкільного віку, що впливає на формування психічного, фізичного розвитку та психофізіологічного стану, є правильно організоване педагогічного керівництво процесом індивідуального оздоровлення дошкільників засобами фізичного виховання з урахуванням потреб сучасного суспільства в тісній взаємодії ЗДО і сім'ї. Система фізичного виховання у ЗДО має враховувати анатомо-фізіологічні та психологічні особливості дітей дошкільного віку. Тільки при їх урахуванні можна створити необхідні умови для збереження здоров'я дітей та організації освітньої діяльності, спрямованої на засвоєння знань, формування рухових умінь і навичок та фізичний розвиток дошкільників в цілому.

Список використаних джерел:

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. (2021). Вилучено з: <https://www.pedrada.com.ua/article/2895-bkdo-2020-prokt-novogo-standartu-d-osvti>.
2. Горман, О. М., Овсієнко, О. С., & Кошель, В. М. (2019). ДО ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ. MODERN SCIENTIFIC CHALLENGES AND TRENDS, 65.

3. Кошель, А., & Герман, Т. (2020). РОЗВИТОК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ. InterConf, (21). вилучено із <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/3775>.
4. Кошель, А., & Селезньова, Т. (2020). ДЕЯКІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК НЕОБХІДНОЇ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЇХНЬОГО ЗДОРОВ'Я. Матеріали конференцій МЦНД, 11-13. <https://doi.org/10.36074/02.10.2020.v2.01>.
5. Кошель, А., & Дмитренко, О. (2020). ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ. InterConf, (28). вилучено із <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/4502>.
6. Кошель, А., Кошель, В., & Єфіменко, В. (2023). ДО ПРОБЛЕМИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ОСВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ. Collection of Scientific Papers «SCIENTIA», (March 24, 2023; Zagreb, Croatia), 177–181. Retrieved from <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/831>.
7. Кошель, А., Кошель, В., & Журавель, Т. (2023). ДО ПРОБЛЕМИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. Матеріали конференцій МЦНД, (17.03.2023; Дніпро, Україна), 183–188. вилучено із <https://archive.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/471>.
8. Кошель, В. М. (2016). Підготовка майбутніх вихователів до навчання рухових дій дітей дошкільного віку. вилучено із erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/3135.
9. Кошель, В. М. (2013). Організація охорони життя і здоров'я дітей у дошкільних навчальних закладах. вилучено із erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/3853.
10. Кошель, В. М., Колянова, В. А., Овчиннікова, Н. В., & Тополь, Є. В. (2017). Формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку.
11. Кошель, В., & Юрченко, Н. (2019). Використання інноваційних технологій для самовдосконалення майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти в професійній діяльності. вилучено із erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/3150.
12. Малимоненко О. (2019). Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в сучасних закладах дошкільної освіти. вилучено із <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/15517/1/27.pdf>.