

ДО ПРОБЛЕМИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кошель Анна Павлівна

ORCID ID: 0000-0001-9343-7807

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

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

Журавель Таміла Сергіївна

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

Анотація: У статті висвітлено значення педагогічного керівництва процесом індивідуального оздоровлення дошкільників засобами фізичного виховання з урахуванням потреб сучасного суспільства.

Однією з найважливіших проблем сучасного суспільства є суттєве погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку і постійне зниження рівня їх фізичного стану.

Аналіз багатьох досліджень науковців різних галузей які займаються проблемами здоров'я свідчить, що близько 80% народжуються в Україні з певними функціональними відхиленнями в стані здоров'я, і тільки близько 30% дітей можна вважати цілком здоровими [4; 5; 7; 9].

Сьогодні у переліку найбільш важливих факторів, що визначають ситуацію, що склалася, називають зниження загального рівня життя і соціальної захищеності населення, порушення сталості зовнішнього середовища проживання (екологічний синдром), пандемія COVID-19, погіршення стану здоров'я і дефіцит рухової активності дітей, недостатня кваліфікація педагогів і масова некомпетентність батьків у питаннях збереження, зміцнення і формування здоров'я дітей [9].

До вирішення означеної проблеми прикута увага як вітчизняних так і зарубіжних провідних дослідників, а саме: вирішення різноманітних проблем фізичного виховання дошкільників широко представлена у сучасній вітчизняній і зарубіжній науковій літературі. Зокрема, Т. Андрющенко, В. Бальсевич, Г. Беленька, О. Богініч, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, М. Єфіменко, Л. Загородня, О. Іванашко, М. Комісарик, О. Козак, А. Кошель, В. Кошель, О. Курок, М. Комісарик, Н. Лісневська, Н. Левінець, О. Максимова, В. Оржеховська, Т. Пономаренко, С. Тітаренко, М. Рунова, Т. Овчиннікова, Г. Чуйко, О. Худолій, Ю. Шевченко, С. Юрочкіна та інші [3 – 9].

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.

Так за даними Державної служби статистики України Упродовж 2014/2015–2019/2020 н. рр. зберігається тенденція до зменшення кількості здобувачів дошкільної освіти. У 2019/2020 н. р. функціонувало 14 763 ЗДО тоді як у 2014/2015 кількість закладів становила 15002 ЗДО [2].

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.

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.

Слід зазначити, що за останнє десятиліття число дітей, які залишаються в родинах, 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 відомий факт появи за останній час в Україні так званих приватних «центрів розвитку» та «приватних закладів дошкільної освіти» станом на 2019р. Із загальної кількості 1 230 398 дітей, які здобувають дошкільну освіту в закладах освіти: 1 220 806 дітей (99,2 %) – перебувають у ЗДО комунальної та державної форм власності а 9 592 дитини (0,8 %) – у закладах приватної форми власності. Як показує аналіз, діяльність закладів приватної форми власності переважно орієнтована на фінансовий дохід і вирішення досить вузького кола освітніх завдань що не забезпечують фізичну готовність дитини до навчання в школі [2].

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 [9].

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 пандемією COVID-19 спричинену коронавірусною хворобою SARS-COV-2, та запроваджені карантинні 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 розвиток рухової активності дітей дошкільного віку в умовах сім'ї.

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 [5].

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 [3].

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 [9].

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) [4].

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 [4].

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, сприяє 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].

Висновки. Умовою гармонійного розвитку організму дитини, що впливає на формування психічного, фізичного розвитку та психофізіологічного стану, є правильно організоване педагогічного керівництва 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 ґрунтуватися на знанні анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей дітей дошкільного віку різних вікових груп. Тільки при їх урахуванні можна створити необхідні педагогічні умови для гармонійного розвитку 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. Державна служба статистики України. Вилучено з: <http://www.ukrstat.gov.ua/>.
3. Кошель, А., Олексієнко, В., & Дьякова, Н. (2020). ДЕЯКІ АСПЕКТИ СТВОРЕННЯ ПОЗИТИВНОГО ІМІДЖУ ЗДО НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РЕФОРМУВАННЯ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ. InterConf, (34). вилучено із <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/5525>.
4. Кошель, А., Кошель, В., Калімбет, О., Рябченко, А., & Хаблова, М. (2021). ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА. ГРААЛЬ НАУКИ, (5), 277-284. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.04.06.2021.050>.
5. Кошель, А., Кошель, В., & Сілка, К. (2021). ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ЗГІДНО ОНОВЛЕНОГО БАЗОВОГО КОМПОНЕНТУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ. Збірник наукових праць ЛОГОС. <https://doi.org/10.36074/logos-19.03.2021.v3.20>.

6. Кошель, А., Кошель, В., & Мікрюкова, В. (2021). ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ «PUBLIC RELATIONS» У ФОРМУВАННІ ПОЗИТИВНОГО ІМІДЖУ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ. InterConf, (46), 122-131. <https://doi.org/10.51582/interconf.19-20.03.2021.013>.
7. Кошель, А., Кошель, В., Хоблова, М., & Наливайко, Н. (2021). КАЗКОТЕРАПІЯ ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ТЕХНОЛОГІЯ У РОБОТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ. InterConf. вилучено із <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/13459>.
8. Кошель, А., & Кошель, В. (2020). НАСТУПНІСТЬ В РОБОТІ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ТА ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ В УМОВАХ ІНТЕГРАЦІЇ ІНКЛЮЗІЇ. InterConf, (14). вилучено із <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/article/view/2025>.
9. Кошель, В., Козлова, В., Пась, К., Скивка, А., & Ушкалов, Л. (2021). ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВЗАЄМОДІЇ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ І СІМ'ї. Збірник наукових праць SCIENTIA. вилучено із <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/scientia/article/view/13606>.