

ЗАЛУЧЕННЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ДО ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Наталія ПАНГЕЛОВА

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди*

Анотація. У статті висвітлюються організаційно-методичні аспекти формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя у старших дошкільників в процесі фізичного виховання.

Ключові слова: ціннісне ставлення; здоровий спосіб життя; старші дошкільники; фізичне виховання.

Постановка проблеми. Проблема формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я дітей була, є і завжди буде стрижневою та актуальною.

Через економічні обмеження та матеріальну скруту, екологічні кризи більшість дітей в Україні живе у несприятливих соціально-побутових та психологічних умовах, що згубно позначається на їхньому здоров'ї.

До причин, які зумовлюють відхилення у стані дітей, вчені зараховують [4;5;6]:

- несприятливі соціально-економічні, побутові умови;
- відсутність належних умов для ігор, занять, різних видів праці у сім'ї, закладі дитячого садка;
- гіподинамію, недостатньо збалансоване харчування;
- формальний підхід до загартування;
- неправильне регулювання динаміки фізичної, психічної та емоційної працездатності (неадекватне продовж заняття, дня, тижня, року);
- порушення режимів організації життя дітей – санітарно-гігієнічного, повітряно-температурного.

Учені та практики вважають, що на здоров'я індивідуума негативно впливають не лише фактори зовнішнього середовища, а й спосіб його життя [5;6;7].

У Національній доктрині розвитку освіти в Україні, Законі „Про дошкільну освіту” підкреслюється про необхідність виховання в дитини ціннісного ставлення до життя, власного здоров'я, а також вчить людей як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Дитина не може розвиватися, не розуміючи мети і сенсу свого існування, не маючи знання про себе і свої можливості. Розуміння себе, своїх життєвих потреб необхідно для дитини, щоб розуміти, „відчувати” інших людей. Тому формування у дітей відповідальності за своє індивідуальне здоров'я – це педагогічна проблема, і тільки медичними засобами її не вирішити.

Аналіз останніх досліджень та публікацій, актуальність. Провідні вчені [1; 2; 4] говорять про головним чинником зміцнення і збереження здоров'я вважають систематичну рухову активність та потребу у ній, яка формується в процесі фізичного виховання. Саме фізичне виховання в освітніх закладах, в тому числі дошкільних, повинно формувати у дитини правильне і ціннісне ставлення до себе і свого здоров'я.

Необхідно враховувати, що у дошкільному віці біологічна потреба в русі є провідним чинником здійснює мобілізаційний вплив на інтелектуальний та емоційний розвиток дитини, її поведінку. Тому найефективнішим є залучення дітей до цінностей здорового способу життя.

способу життя (ЗСЖ) в процесі фізичного виховання, де у значною мірою реалізується потреба у руховій активності.

Ця потреба проявляється в єдності з потребою отримувати задоволення від участі в руховій діяльності, співучасті в процесі взаємодії та спілкування, самоствердження. Зацікавленість дітей фізкультурною діяльністю сприяє формуванню вмінь і навичок здорової життєвості, мотивації на здоров'я. Цей принцип повинен бути основою технології цілеспрямованого формування ціннісного ставлення дітей старшого дошкільного віку до здоров'я та здорового способу життя. Але такий підхід є ще недостатньо розробленим у теорії і практиці дошкільного фізичного виховання, що і обумовлює актуальність дослідження.

Метою дослідження є розробка і обґрунтування складових технологій цілеспрямованого формування ціннісного відношення старших дошкільників до здоров'я і здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. На думку провідних фахівців [1; 3; 4], саме старший дошкільний вік є найоптимальнішим для свідомого пізнання навколишнього світу, для розвитку як інтелектуальних здібностей, так і практичних вмінь і навичок. Однак формування дошкільників знань, вмінь і навичок повинно передбачатися у доступних й цікавих для них видах діяльності. Такою діяльністю є фізкультурні заняття, які спрямовані насамперед на формування ціннісного ставлення дітей до здоров'я і здорового способу життя.

Ціннісне ставлення виявляється в оцінюванні значущості, важливості певного виду діяльності не тільки на рівні свідомості, але і у реальних діях і вчинках, тобто це особистісні прояви дітей, які орієнтовані на оволодіння знаннями та навичками збереження свого здоров'я.

Необхідно відзначити, що форми поведінки, яким наслідують діти, визначаються впливом дорослих. Тому роль освітнього середовища і педагога, які забезпечують спрямоване формування культури самозбереження і відповідальності за власне здоров'я і здоров'я близьких, є визначною.

„Допоможи собі і тому, хто біля тебе” – таким є зміст інтегрованих фізкультурних занять з формування ціннісного ставлення дітей до здоров'я і ЗСЖ. Діти на заняттях є „рятівниками”, допомоги яких потребують їх друзі, а також – улюблені герої казок і мультфільмів.

Фахівці виділяють три рівні вирішення завдань цілеспрямованого залучення дітей до цінностей ЗСЖ [5; 6]:

- I рівень – *інформаційний* (когнітивний), який визначає сформованість знань у галузі культури здоров'я і фізичної культури, що виявляється у відповідних висловлюваннях і міркуваннях;
- II рівень – *особистісний*, який свідчить про сформованість емоційно позитивного відношення дитини до змісту занять (емоційно-мотиваційний рівень ціннісного відношення). Його показники – інтерес, потреба, позитивні емоції при виконанні завдань;
- III рівень – *діяльнісний*, який характеризує активну участь дитини в діяльності до організації ЗСЖ.

Важливим показником сформованості ціннісного відношення є реальна поведінка дитини у вигляді певних форм діяльності, почуттів, переживань, позитивних реакцій. Всі три рівні проявляються в єдності на кожному занятті і створюють простір для реалізації можливостей дітей, збагачують розвивальне середовище. Однак його ефективність для кожної дитини не є однаковою, результати досягаються у різні терміни.

Структурно процес формування ціннісного відношення до здоров'я і ЗСЖ на заняттях з фізичної культури можна подати таким чином:

1. Створення проблеми (лист-прохання) за участю знайомого дітям казкового героя.
2. Формування знань про цінність здоров'я і способи його зміцнення.
3. Засвоєння, закріплення і вдосконалення практичних дій щодо організації здорового способу життя.

Розроблена програма включає 18 тем, які розподілені відповідно до сезонно-кліматичних особливостей і пов'язаними з ними проблемам у стані здоров'я. Наприклад, восени

жовню „Осінні негаразди” пропонуються поради-рекомендації профілактичного характеру, які дозволяють зберегти здоров'я в умовах перепадів температури повітря: носити одяг у декілька шарів; якщо потепліло, зняти верхній одяг тощо. Застуди можна уникнути, якщо вжити засник, промивати ніс водою з морською сіллю і т. ін.

На заняттях за цією темою можна пропонувати різноманітні сюжети, наприклад: „Повзли зайці, їм терміново потрібна допомога. Їхню хатинку ненавмисно зруйнував ведмідь, а незабаром зима. Треба встигнути побудувати новий дім, інакше зайці застудяться. Зможемо їм? Треба поспішати, тому будемо використовувати всі засоби пересування: ковзання (з мішечком на голові), веслування (тренуємо м'язи черевного пресу), їзду на велосипеді (тренуємо м'язи і серцево-судинну систему), плавання (лежачи на животі, рухи руками, різні способи плавання) тощо. Далі проводимо естафету „Будуємо хатинку”. На дистанції 5 – 7 м. від кожної команди лежить обруч. Діти, тренуючись, „будують” хатинку на кожному старту, а потім за сигналом перші учасники команд беруть по одній „цеглі” (кубики) і біжать до обруча – „будувати стіну”.

Відповідно до теми, пов'язаної з формуванням культури здоров'я, пропонується матеріал з фізичної культури. Зокрема, на заняттях, на яких діти засвоюють прийоми надання першої допомоги при травмах (тема „Зимові негаразди”), рекомендуємо застосовувати рухові вправи, які зміцнюють м'язи, зв'язковий апарат, а також – коригувальні вправи, які сприяють профілактиці травм опорно-рухового апарату.

Фізкультурно-оздоровчі заняття, які проводяться впродовж двох тижнів, тематично пов'язані одним ігровим сюжетом. Знайомство з темою відбувається у вигляді постановки проблеми, пошуку та аналізу передбачуваних дій після її вирішення, засвоєння знань і практичних вмінь з надання конкретної допомоги потерпілому, закріпленню і вдосконаленню вивченого матеріалу.

Комплекси сюжетних занять спрямовані на поетапне формування уявлень про ЗСЖ і розвиток рухових якостей (50 – 70 % всього часу). Наприклад, розвиток сили і силової витривалості м'язів тулуба, формування правильної постави становлять значну частину заняття за темою „Якщо трапилася травма” (з дітьми проводиться бесіда про те, якою повинна бути поведінка та яке її значення для здоров'я).

Сюжетні заняття надають можливість використовувати вправи різної спрямованості, які дозволяють різнобічно впливати на організм і одночасно вирішувати оздоровчі, виховні і освітні завдання (розвивати мислення, уяву, винахідливість і пізнавальну активність, лідерство, ініціативу, почуття дружби, взаємодопомоги і працелюбства; формувати навички ЗСЖ).

У процесі формування ціннісного ставлення дітей до здоров'я і ЗСЖ рекомендуємо використовувати комплекс як традиційних, так і специфічних засобів фізичної культури. До традиційних належать вправи, які становлять базовий зміст програми з фізичної культури для дітей старшого дошкільного віку. Це гімнастичні, акробатичні і легкоатлетичні вправи, які активно вирішують завдання всебічного розвитку дитини, підвищення рівня фізичної підготовленості, корекції психомоторного розвитку. Активно використовуються також елементи спортивних ігор та видів фізичних вправ: теніс, футбол, баскетбол, бадмінтон, гандбол, волейбол, ходьба на лижах, катання на ковзанах, роликах. До змісту занять вводяться також ритмічні вправи.

Традиційні засоби фізичної культури вдосконалюють фізичні якості, формують рухові навички і навички, зміцнюють здоров'я, але вони не дозволяють повною мірою формувати ціннісне ставлення до здоров'я і ЗСЖ. Тому з врахуванням анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дітей дошкільного віку ми розробили спеціальні ігри та ігрові вправи (спеціальні засоби). До них належать ігри, які використовують для формування уявлень про здоров'я, функції організму, а також практичні дії по організації здорової життєдіяльності – ігрові та спеціальні ігрові завдання.

Ігри-мандрівки містять всі види рухової активності. Кожна гра має мету, сюжет, підтекст. Кожна із фізичних вправ, яка складає таку композицію, певним чином впливають на організм, вирішує конкретні завдання програм.

Ігровий самомасаж – основа загартування та оздоровлення. Виконуючи його, звичайно перебувають у гарному настрої. Такі вправи сприяють також формуванню у них домого намагання бути здоровими.

Пальчикова гімнастика, яка є основою для розвитку дрібної моторики і координації рухів рук, здійснює позитивний вплив на пам'ять, мислення, фантазію.

Ігропластика ґрунтується на нетрадиційній методиці розвитку м'язової сили і гнучкості та містить елементи його-терапії та вправ на розтягування.

Креативна гімнастика складається з нестандартних вправ, спеціальних завдань, творчих ігор, які спрямовані на розвиток фантазії, творчої ініціативи, пізнавальної активності, мислення.

На відміну від занять, які є традиційними, всі засоби фізичного виховання, які використовуються в пропонованих нами заняттях, підпорядковані певному сюжетові. Наприклад, у заняттях „Лікуємо дихальну систему” (діти поспішають на допомогу русалонці) виконують вправи дихальної гімнастики („Вітрило”, „Хвилі шепочуть”), вправи для загального розвитку („Рибка”, „Русалочка”, „Медуза”), рухливі ігри („Цунамі”, „Водяний”), танець („Раки”), колективне тренування („Матроси на кораблі”) тощо. Використання імітації та наслідування, образів, порівнянь відповідає психологічним особливостям дошкільників, полегшує процес запам'ятовування, засвоєння вправ, підвищує емоційне тло заняття, сприяє розвитку психічних процесів, творчості, пізнавальної активності.

Після засвоєння теми пропонуємо проводити зустріч з казковими героями, в якій використовуються засвоєні на заняттях вправи, танці, ігри та естафети. Підготовка до зустрічі є для дітей гарним стимулом для перевірки своїх умінь і знань, сприяє формуванню таких рис характеру, як наполегливість, працелюбство і цілеспрямованість.

Висновок

Отже основою методики проведення занять з формування ціннісного ставлення до здоров'я є ігрова діяльність. Всі вправи, які об'єднані одним ігровим сюжетом, швидко виконують одна одну. Дитина із задоволенням наслідує діям тварин, птахів, комах, явищам природи та суспільного життя. Дихальні вправи також проводяться як гра.

Важливе значення у вирішенні завдань запропонованої технології відіграє сім'я, яка одночасно з дитячою освітньою установою є основною соціальною структурою, яка забезпечує збереження і зміцнення здоров'я дітей, залучення їх до цінностей здорового способу життя.

Список літератури

1. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И. А. Аршавский. – М. : Наука, 1981. – 282 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожнов. – К. : Здоров'я, 1987. – 223 с.
3. Божович Л. И. Возрастные закономерности формирования личности ребенка / Л. И. Божович. – М. : Педагогика, 1981. – 231 с.
4. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Запоріжжя : Диво, 2006. – 228 с.
5. Денисенко Н. Ф. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним / Н. Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2007. – № 7. – С. 8 – 10.
6. Овчинникова Т. С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях / Т. С. Овчинникова. – СПб. : Кара, 2006. – 176 с.
7. Пангелова Н. Є. Історико-теоретичний аналіз педагогічної практики використання спортивно-ігрових методів фізичного виховання у формуванні гармонійно розвинутої особистості / Н. Є. Пангелова // Наукові записки Терноп. держ. пед. ун-ту. Серія : Педагогіка. – 2004. – № 4. – С. 12 – 16.

ПРИБЛИЖЕНИЕ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЦЕННОСТЯМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Наталія ПАНГЕЛОВА

*Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди*

Аннотация. В статье освещаются организационно-методические аспекты формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни у старших дошкольников в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: ценностное отношение; здоровый образ жизни; старшие дошкольники; физическое воспитание.

INTRODUCTION OF PRESCHOOL CHILDREN TO THE HEALTHY LIFE IN THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING

Nataliya PANGELOVA

Perejaslav-Khmel'nytskyj state Pedagogical University named after Grigory Skovoroda

Annotation. The article deals with the methodical-organizational aspects in forming of positive attitude to the health and healthy lifestyle in preschool children in the process of physical education.

Key words: positive attitude, healthy life, style preschool children, physical education.