

УДК 373.2.091

Лариса Гаращенко

**ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ:
ДОСВІД ІСТОРИКО-ПЕДАГОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

Актуальність вивчення традицій здоров'язбереження у фізичному вихованні дітей дошкільного віку визначається особливим статусом фізичного виховання у діяльності дошкільних навчальних закладів, а також цінністю здоров'я як фундаментальної цінності буття. Розширення й оновлення діапазону системи дошкільної освіти вимагає вивчення історичного досвіду розвитку дошкільного фізичного виховання. Винятково важливого значення набуває вивчення та творче осмислення науково-теоретичного і методичного досвіду, здійснення порівняльного аналізу основних перетворень у царині фізичного виховання та оздоровлення дітей дошкільного віку. Саме тому метою нашої статті стало вивчення історичного досвіду методичного аспекту здоров'язбереження у фізичному вихованні дітей дошкільного віку для ефективної реалізації в умовах сьогодення.

Фокусуючи наші інтереси на другій половині ХХ століття, можемо стверджувати, що означений період був особливо важливим як етап дійового розвитку дошкільного виховання. У цей період Г. Бикова, Є. Леві-Гориневська, М. Метлов, Л. Михайлова створюють перший навчальний посібник для дошкільних педагогічних училищ і вихователів дитячих садків «Фізичне виховання дітей дошкільного віку» (1954 р.). У розділі «Особливості організму дитини» читаємо: «Знання цих особливостей допомагає вихователю свідомо підійти до кожного із застосовуваних засобів і методів фізичного виховання, а не користуватися в усіх випадках життя застиглими формами готових трафаретів». Г. Биковою зроблено першу спробу створення системи навчання рухів та розвинуто ідею про необхідність у процесі навчання рухів урахування об'єктивних закономірностей вікового розвитку. Ми цілком погоджуємося з автором, що навчання основних рухів повинно мати виховний характер, передбачати різноманітне використання ігрових прийомів і обов'язково відбуватися на тлі позитивних емоцій, з урахуванням стану здоров'я та фізичного розвитку дитини, використання індивідуального підходу, створення гігієнічних умов [5]. У контексті питання про значення рухливої гри для оздоровлення і загартування дитячого організму, а також для удосконалення основних рухів Г. Бикова проаналізувала умови для створення більш ефективного впливу рухливих ігор на здоров'я та фізичний розвиток дітей: гігієнічні умови (ігри на свіжому повітрі, у добре провітреному приміщенні); позитивні емоції, що здійснюють вплив і на роботу м'язів; керівництво грою, тобто вивчати не лише методи

педагогічного керівництва грою, але і вплив цих методів на розвиток дитини [5]. Як зазначає сучасна дослідниця О. Богініч, Г. Бикова вперше намагалася навчати дітей молодшого дошкільного віку основних рухів у процесі проведення рухливих ігор, однак не було визначено чіткої позиції стосовно рухливих ігор як методу навчання [2].

На сторінках часопису «Дошкільне виховання» у 50-ті роки ХХ століття друкувалися статті науковців кафедри гігієни дітей і підлітків Київського медичного інституту. С. Познанський досліджував фізіологічні основи загартування і зміцнення здоров'я дітей та обґрунтував методичні рекомендації щодо проведення загартувальних заходів [13]. Заслуговує на увагу стаття С. Познанського «Суміжні питання психології, педагогіки та гігієни у світлі завдань поліпшення підготовки дітей до школи», у якій автор обґрунтовує фізіологічну природу позитивного впливу фізкультхвилинок на відновлення працездатності дітей старшого дошкільного віку та учнів 1-го класу і рекомендує проводити їх у формі гри. Порушує питання про проблеми наступності між школою і дитячим садком у царині збереження здоров'я, зокрема зазначає, що школа не тільки не продовжує виховувати культурно-гігієнічні навички, а навпаки, руйнує їх. А. Безручко, А. Глущенко, Л. Сапожникова, І. Сліпущкіна досліджували питання гігієнічного забезпечення прогулянок дітей в осінньо-зимовий період і дійшли висновку, що не втратив значення і сьогодні: режим дня порушується через скорочення тривалості прогулянок. З іншої сторони, тривалість перебування на свіжому повітрі скорочується через подовження інших режимних моментів або внаслідок поганої організації прогулянок. Як результат – діти, пасивні на початку прогулянки, залишаються такими і до її кінця, активні діти багато бігають і стомлюються, одні діти мерзнуть, інші – перегріваються, повертаються з прогулянки збуджені, неорганізовані, спітнілі. У контексті гігієнічного та педагогічного супроводу прогулянки автори дають цінні поради, зокрема наголошують, що діти не повинні різко відчувати зміни температури кімнатного і зовнішнього повітря. Це досягається, зазначають медики, швидким, але поступовим підвищенням температури шкіри дитини завдяки активним рухам (за умови чергування рухів різної активності) на прогулянці, а не за рахунок збільшення шарів одягу. Спостереження показали, що захворюють на ангіну частіше діти, яким закутують шию [1].

У 1960 році О. Запорожцем було створено Науково-дослідний інститут дошкільного виховання та лабораторію фізичного виховання, науковці якої (Т. Осокіна, Є. Тимофєєва, М. Рунова, М. Кистяковська, Н. Терехова, В. Добрейцер, Т. Богіна та ін.) виявили показники, що характеризують стан здоров'я дітей; визначили вікові особливості розумової і фізичної працездатності; причини стомлюваності у процесі навчання; обґрунтували руховий режим, що забезпечує фізіологічно необхідний рівень рухової активності, визначили закономірності та умови оптимального рухового розвитку дошкільників, вивчили взаємозв'язок

соматичного стану (здоров'я, фізичний розвиток, рівень працездатності і стомлюваності, рухова активність тощо) з розвитком розумовим, вольовим [12].

Цікавою для нашого дослідження є стаття Г. Лєскової «Активність дітей на заняттях з гімнастики», що залишається актуальною і на сьогодні. У статті автор аналізує фактори, що сприяють забезпеченню активності дітей на заняттях з гімнастики. Вважає за необхідне створення емоційного настрою за рахунок врахування емоційних переживань дітей, використання ігрових прийомів, вправ з наслідування, яскравих порівнянь, запитань, різноманітних посібників, використання продуманих доцільних організаційно-методичних прийомів, гнучке комбінування різних способів організації дітей для виконання фізичних вправ тощо.

Наукові пошуки 70-х років у галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку, безумовно, визначалися рівнем психолого-педагогічної науки, результатами досліджень у галузі фізіології та гігієни, запитами практики цього періоду. Е. Вільчковський продовжував роботу над удосконаленням змісту, форм, методів фізичного виховання дітей дошкільного віку з огляду на його мету і завдання. Створення відповідних умов (режим), організовані форми фізичного виховання, підвищення активності рухової діяльності у повсякденному житті мають бути спрямовані на розв'язання основного завдання – охорони життя, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, що є не тільки педагогічним, а має стати загальнодержавним. Дослідник обґрунтовує інші важливі завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку з огляду на їх анатомо-фізіологічні особливості, високу пластичність нервової системи. Це завдання формування правильної постави та профілактики плоскостопості. Основною причиною, що викликає ці негативні явища Е. Вільчковський називає пасивний руховий режим. Формування життєво важливих, міцних і гнучких рухових навичок і пов'язаних із ними фізичних якостей – наступне завдання фізичного виховання. Автор наголошує на необхідності комплексного вирішення завдань фізичного виховання дітей та обґрунтовує методичні вимоги до організації та проведення основних форм фізкультурно-оздоровчої роботи в дитячих садках. Застерігає дитячі садки від режиму гіподинамії, що є наслідком недоцільної організації, недосконалості і недостатньої продуманості у проведенні роботи з фізичного виховання дітей [7].

У 70-х роках над проблемою активізації рухового режиму працювала Т. Дмитренко. Привертає увагу саме оздоровчий характер режиму. По-перше, засоби фізичного виховання повинні відповідати віковим особливостям і підготовленості дітей. По-друге, об'єднання в режимі малих, середніх, максимальних (менше хвилини) фізичних навантажень. Середні добре забезпечують розрядку після нерухомого стану, максимальні (а їх часто уникають) необхідні для тренування організму на високому рівні, підвищення його функціональних можливостей. По-третє,

використання фізичних навантажень з урахуванням активності та втомлюваності дітей упродовж дня. Т. Дмитренко зазначає, що деякі види фізичних навантажень дітям не корисні (з одночасним охопленням усіх м'язів, біг у швидкому темпі), найбільш корисні вправи з напруженням окремих груп м'язів – загальнорозвивальні вправи і з переходом напруження від однієї м'язової групи до іншої – основні рухи. Цінним вважається поєднання вправ, у яких чергуються короткочасні статичні зусилля, динамічна робота й розслаблення м'язів. Вправи на розслаблення мають бути обов'язковою частиною ранкової гімнастики і занять з фізичної культури з метою оздоровчого впливу на організм. По-четверте, правильна регуляція зовнішнього дихання (постійний притік свіжого повітря до місць перебування дітей) [9]. Цінним надбанням фізичного виховання дітей у методичному аспекті стало обґрунтування методики проведення занять з фізичної культури з дітьми раннього та дошкільного віку Е. Вільчковським, Й. Рауціскасом, С. Лайзане, Т. Осокіною, Л. Кармановою.

Таким чином, інтенсивна робота науковців, теоретиків, практиків, спеціалістів з психології, фізіології, гігієни у сфері фізичного виховання та оздоровлення дітей зумовила подальший розвиток, удосконалення, збагачення досвіду фізичного виховання у дошкільних закладах, значно ширший обсяг поняття системи фізичного виховання дітей дошкільного віку. Як зазначають Ю. Змановський, М. Кистяківська, Н. Терехова, на основі аналізу наукових основ фізичного виховання дітей дошкільного віку, подальші дослідження й узагальнення передового досвіду спрямовані на розробку більш ефективних методів роботи з дітьми. Особливо цінні ті форми фізичної культури, які дають змогу комплексно розв'язувати оздоровчо-виховні завдання як у фізичному, так в загальному розвитку дитини [10].

Актуальним у 70-х роках і на початку 80-х років було питання методики розвитку рухової функції у дітей дошкільного віку, а саме обґрунтування Е. Вільчковським динаміки фізичного розвитку дітей дошкільного віку, особливостей формування навичок основних рухів, вікових особливостей розвитку фізичних якостей, рекомендацій щодо розвитку рухової функції у процесі фізичного виховання з урахуванням вікових, індивідуальних особливостей дітей [8]. Значення занять фізичними вправами на повітрі для оздоровлення дітей, методику та організацію проведення занять з фізичної культури на повітрі в різних вікових групах обґрунтували Г. Юрко, В. Фролов.

У зв'язку з вище означеним, Е. Вільчковський у статті «Фізичному вихованню – чітку систему» розглядає основні аспекти системи фізичного виховання та реалізації її завдань через створення оптимального щоденного рухового режиму в кожній віковій групі. Зазначає, що оптимальна система фізичного виховання передбачає використання широкого арсеналу засобів фізичної культури в різних організаційних

формах, що забезпечують зміцнення здоров'я, загартування, гармонійний всебічний розвиток, своєчасне формування основних рухів, комплексний розвиток фізичних якостей дошкільників. Вперше у журналі «Дошкільне виховання» пропонуються фізкультурні паузи з метою відновлення сили, збереження здоров'я, що відповідають віковим, анатоמו-фізіологічним особливостям дітей та апробовані на практиці у контексті пошукової роботи з питань використання малих форм активного відпочинку дітей у першу половину дня, проведеної Е. Вільчковським та О. Кириченко [11].

Заслуговує на увагу посібник «Фізична підготовка дітей 5–6 років до заняття у школі» (О. Кенеман, М. Кистяковська, Т. Осокіна), у якому розглядаються теоретичні питання фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку, методика її здійснення, актуальні питання, пов'язані з навчанням основних рухів на етапі їх удосконалення. Зокрема, автори роблять акцент на тому, що педагоги занадто багато уваги надають першочерговому розучуванню основних рухів, відтак не турбуючись про їх удосконалення. Отже, в іграх не удосконалюються відповідні рухові навички, діти використовують їх недоцільно. Автори доходять висновку: правильне співвідношення між засвоєнням нових рухів та їх удосконаленням є важливим завданням організації фізичного виховання в дошкільному закладі.

Прикметно, що у 80-ті роки відбувався пошук нових шляхів удосконалення навчально-виховного процесу в дошкільному закладі в абрисі зміцнення фізичного, психічного здоров'я дошкільників (Т. Богіна, Н. Терехова). Були обґрунтовані фізіолого-педагогічні основи навчально-виховного процесу в дошкільному закладі з огляду на підходи до здоров'я та фізичного розвитку дітей як основної бази для розумової діяльності, витривалості, особистісного розвитку та означені практичні рекомендації щодо організації режиму дня [4].

Отже, у 50–80-ті роки дослідження у галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку стають різнобічними і характеризуються широким спектром питань – від вивчення загальних закономірностей фізичного виховання та формування особистості дитини, наукового обґрунтування засобів і методів фізичного виховання до створення основи для теоретичних узагальнень у вигляді систем науково обґрунтованих методичних рекомендацій, властивих педагогічному процесу.

Починаючи з 90-х років, в українській дошкільній педагогіці, на основі попередніх надбань у галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку, дослідження відбуваються значною мірою у такому ж напрямі, але з урахуванням динамічних змін у суспільстві та системі освіти, визнання самоцінності дошкільного дитинства, міждисциплінарних інтеграційних процесів освітньо-виховного простору дошкільного навчального закладу, що має стати здоров'язбережувальним. Під цим кутом зору особлива увага звертається у сучасних дослідженнях на організацію навчально-виховного процесу дошкільного закладу, а особливо оздоровчого і розвивального фізичного виховання, що має ґрунтуватися на основній закономірності

його побудови – взаємозв'язку та взаємозалежності між такими основними педагогічними категоріями: навчанням, вихованням, розвитком і здоров'ям (О. Богініч).

У 90-х роках Е. Вільчковський, Н. Денисенко одними з перших порушують питання погіршення стану здоров'я і фізичної підготовленості дітей та виносять їх на широкий загал. Вони констатують тенденцію до погіршення стану здоров'я, дитячої психіки – малюки стають більш агресивними, неспокійними, імпульсивними. Знизилася витривалість організму, зросла кількість респіраторних та нервових захворювань, порушень опорно-рухового апарату, що позначається на фізичному розвитку та руховій підготовленості дітей, дефіциті рухової активності. На думку авторів, погіршення здоров'я, зниження рівня фізичної і рухової підготовленості засвідчують недостатньо ефективне функціонування системи фізичного виховання в дошкільному закладі. Зокрема, через елементарну методичну недосконалість усієї роботи з фізичного виховання – невдале, нецікаве обладнання або його відсутність, невміння зацікавити дітей систематичними заняттями фізичними вправами, організувати змістовні заняття та фізкультурні дозвілля. Рухова пасивність породжує у дітей стан «моторного голоду», у якому зафіксовано знижений рівень функціональних можливостей організму, триваліший за норму характер відновлювальних процесів після навантажень, низька розумова та фізична працездатність. Назріла необхідність упровадження активного рухового режиму, зазначають вчені, що ґрунтується на дотриманні основоположних педагогічних умов: створення навчально-матеріального розвивального середовища, виховання у дітей стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами, відповідна організація самостійної рухової діяльності [6]. З цієї причини актуалізувалися спроби наукового розв'язання проблеми ефективності фізичного виховання та оздоровлення дітей в дошкільних навчальних закладах, пошуку адекватних засобів і методів, традиційних і нетрадиційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи. І з цієї ж причини розпочалися спроби розробки оздоровчого напрямку фізичного виховання дітей дошкільного віку.

У світлі реалізації концепцій модернізації дошкільної освіти початку ХХІ століття виокремлюється інноваційний підхід саме у царині формування оптимального стану здоров'я дітей та забезпечення їх гармонійного розвитку. З цієї причини О. Богініч здійснює фундаментальне дослідження, де обґрунтовує необхідність впровадження у систему освіти оздоровчої парадигми як вагомого компонента філософської гуманістичної освіти, ціннісно-оздоровчого напрямку у виховному процесі. Дослідниця, синтезувавши надбання гуманістичної педагогіки, духовно-ціннісних перетворень, великого потенціалу дошкільного фізичного виховання, а також проблеми погіршення здоров'я дітей, обґрунтовує принцип гуманізації та принцип оздоровчої спрямованості освітньо-виховного процесу і виокремлює його в один із стратегічних у сучасній дошкільній освіті [3].

Таким чином, результати ретроспективного аналізу засвідчують, що традиції системи дошкільної освіти у царині фізичного виховання та оздоровлення дітей покликані забезпечувати і значною мірою забезпечують стабільний стан здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, гармонійний розвиток засобами фізичної культури. З тієї причини, що в дошкільних навчальних закладах здійснюється не лише медичний супровід педагогічного процесу, а сам зміст освітньо-виховної роботи з дітьми спрямований на оздоровлення і фізичний розвиток, сама сутність освітньо-виховного процесу є здоров'язбережувальною.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безручко А. Деякі міркування про гігієнічне забезпечення прогулянок дітей взимку / А. Безручко, Л. Сапожникова // Дошкільне виховання. – 1958. – № 1. – С. 5–9.
2. Богініч О. Фізичне виховання дошкільників засобами гри : навч.-метод. посіб. / О. Богініч. – К. : Шк. світ, 2007. – 120 с.
3. Богініч О. Створення Здоров'язберігаючого середовища у дошкільному навчальному закладі / О. Богініч, Н. Левінець, Ж. Петрова // Сучасні технології в дошкільній освіті України : збірник матеріалів науково-методичного семінару / упорядник І. Загарницька. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. – С. 7–9.
4. Богина Т. Режим дня в детском саду : кн. для воспитателя дет. сада / Т. Богина, Н. Терехова. – М. : Просвещение, 1987. – 95 с.: ил.
5. Бикова А. Обучение детей дошкольного возраста основным движениям / А. Бикова // Советская педагогика. – 1959. – № 3. – С. 120–129.
6. Вільчковський Е. Насамперед – фізичний гарт / Е. Вільчковський, Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 1996. – № 5. – С. 10–11.
7. Вільчковський Е. Фізичне виховання за новою програмою / Е. Вільчковський // Дошкільне виховання. – 1972. – № 9. – С. 6–11.
8. Вильчковский Э. Развитие двигательной функции у детей / Э. Вильчковский. – Киев : Здоров'я, 1983. – 208 с.
9. Дмитренко Т. Активізація рухового режиму / Т. Дмитренко // Дошкільне виховання. – 1978. – № 11. – С. 9–10.
10. Змановський Ю. Складова гармонійного розвитку / Ю. Змановський, М. Кистяківська, Н. Терехова // Дошкільне виховання. – 1978. – № 6. – С. 7–8.
11. Кириченко О. Фізкультпаузи в дитячому садку / О. Кириченко // Дошкільне виховання. – 1988. – № 11. – С. 20–21.
12. Парамонова А. Запорожец и его научная школа / А. Парамонова // Дошкольное воспитание. – 2001. – № 2. – С. 49–58.
13. Познанський С. Про деякі питання гігієни загартування дітей / С. Познанський // Дошкільне виховання. – 1955. – № 6. – С. 9–13.