УДК

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПЕДАГОГІЧНОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Залізняк Алла, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри дошкільної освіти, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

ORCID: 0000-0002-5255-385X

E-mail: amz423422@gmail.com

У статті предметом розгляду є засоби фізичного виховання. Проаналізовано програми виховання і навчання, у яких визначено конкретні завдання та зміст роботи з фізичного виховання дітей дошкільного віку у кожній віковій групі. Зазначено, що фізичне виховання дітей дошкільного віку у закладах дошкільної освіти не може бути спонтанним та безсистемним. Підкреслено, що успішне вирішення завдань фізичного виховання дошкільників залежить від поєднання різноманітних фізичних засобів. Виокремлено такі засоби фізичного виховання: оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори та фізичні вправи.

Ключові слова: фізичне виховання, фізичний розвиток, засоби фізичного виховання, оздоровчі сили природи, гігієнічні сили природи, фізичні вправи, завдання фізичного виховання, діти дошкільного віку.

Zaliznyak Alla, PhD in of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associ ate Professor att he Department of Preschool Education, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University.

ORCID: 0000-0002-5255-385X

E-mail: amz423422@gmail.com

Keywords:

Постановка проблеми. На сучасному етапі важливою умовою виховання дітей дошкільного віку є формування фізично здорової, міцної, загартованої особистості.

У Законі України «Про дошкільну освіту» [4] у статті 11 зазначено, що заклад дошкільної освіти має сприяти збереженню та зміцненню здоров'я, розумовому, психологічному та фізичному розвитку дітей. В означеному документі фізичне виховання дітей розглядається як одне з основних завдань дошкільної освіти. Фундамент фізичного здоров'я закладається саме в дитинстві. Адже в дошкільному віці формується багато рухових навичок, розвиваються такі фізичні якості, як швидкість, спритність, гнучкість, витривалість, сила, рівновага, окомір.

Базовий компонент дошкільної освіти [1] в Україні наголошує на турботі про фізичне здоров'я дітей та формуванні у них таких компетентностей, як рухова та здоров'язбережувальна, що сприяє збереженню та зміцненню власного здоров'я; формуванню найнеобхідніших знань про здоров'я людини, її спосіб життя; засвоєнню та використанню елементарних знань у галузі фізичної культури; сформованості умінь та навичок у дітей дошкільного віку.

Розв'язання даної проблеми залежить від якісного використання засобів фізичного виховання в педагогічному процесі закладу дошкільної освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему фізичного виховання в суспільстві розглядали Е. Аркін, М. Єфименко, Т. Круцевич, П. Лесгафт, А. Ляхович, І. Муравйов.

В Україні багато цінного для розвитку методики фізичного виховання дітей дошкільного віку дав досвід таких ентузіастів, як Ю. Петраківська, Н. Красіна, М. Шейко, Н. Промислова, М. Йогансон, С. Гладкова, Г. Довбня , З. Нейтер, Є. Уманська, Т. Масютіна, Н. Блант та інші.

Сучасними підходами до проблеми фізичного виховання дітей опікуються Н. Ашиток, Г. Барсуковська, А. Вольчинський, Г. Омельяненко, Т. Пантюк , Г. Петренко, Ю. Тумак, Є. Яхно та іші.

Стан розробленості проблеми виховання дітей у фізичному аспекті розкрили велети педагогічної думки – Е. Адашкявичене, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, А. Кенеман, П. Лесгафт, Г. Ляшенко, А. Фоміна. Д. Хухлаєва.

Окремі аспекти загальної проблеми щодо фізичного виховання дітей дошкільного віку висвітлено у працях Є. Леві-Гориневської, Г. Викової, М. Кистяковської, Т. Осокіної, Г. Шалигіна, О. Богініч, Байер О., Букрєєва Н., Семенова Н. та інші.

Формулювання мети статті. Метою статті є розкриття засобів фізичного виховання в педагогічному процесі закладу дошкільної освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Перш ніж розкрити засоби фізичного виховання, розглянемо сутність понять: «фізичне виховання», «засіб».

У педагогічному словнику за редакцією Ярмаченка М. зазначено, що «фізичне виховання – складова частина системи загального виховання, спеціально організований процес, спрямований на зміцнення здоров’я і загартування організму людини, гармонійний розвиток її функцій і фізичних можливостей, формування важливих рухових здібностей, навичок та вмінь» [8, с. 464].

Пріоритетність фізичного розвитку дітей дошкільного віку визначається чинними нормативно-правовими документами дошкільної галузі. Саме тому, відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту» [4], «Національної доктрини розвитку освіти» [7], Базовому компоненту дошкільної освіти [1] робота в закладах дошкільної освіти щодо фізичного виховання дітей дошкільного віку спрямована насамперед на зміцнення фізичного здоров’я дітей.

Серед основних умов, які визначають ефективність фізичного виховання дітей дошкільного віку, особливе місце посідають засоби фізичного виховання.

Насамперед з'ясуємо сутність такого вихідного поняття, як «засоби виховання».

Засоби виховання дітей – невід'ємна частина виховного процесу, завдяки якій у дитини формуються рухова та здоров'язбережувальна компетентності. Це і є основа фізичного виховання дітей дошкільного віку. З допомогою засобів вирішуються завдання виховання.

Зазначимо, що програми виховання і навчання у закладах дошкільної освіти визначають конкретні завдання та зміст роботи з фізичного виховання дітей дошкільного віку у кожній віковій групі. Тому перейдемо до розгляду програм виховання і навчання у закладах дошкільної освіти.

Так, програма «Малятко» [6] визначає завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку. В означеній програмі наявний розділ «Виховуємо здорову дитину», в якому визначено програмовий матеріал з фізичного виховання в порядку зростання від однієї вікової групи до іншої. У програмі «Малятко» зазначено різні форми роботи: щоденні заняття з фізичної культури, ранкова та гігієнічна гімнастики, рухливі ігри, фізкультурні паузи, розваги, свята, дні здоров'я, піші переходи, самостійна рухова діяльність, які рекомендовано використовувати у педагогічному процесі закладу дошкільної освіти.

Програма «Дитина» [3] виокремлює такі головні завдання фізичного виховання: «зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, загартування, удосконалення функцій організму, підвищення фізичної та розумової працездатності дітей; формування правильної постави, профілактика плоскостопості; оволодіння різноманітними рухами (ходьба, біг, стрибки, метання та інші); вправляння в основних рухах під час проведення спортивних ігор і розваг; розвиток рухових якостей

(спритності, швидкості, сили, гнучкості, загальної витривалості, забезпечення активності, енергійності, високого тонусу); виховання позитивних моральних і вольових рис характеру; уявлень і знань про користь занять фізичною культурою, виховання інтересу до активної рухової діяльності та формування потреби у систематичних заняттях фізичними вправами» [3, с. 5-6].

Розглянувши вищезазначені програми виховання і навчання, підкреслимо, що фізичне виховання дітей дошкільного віку у закладах дошкільної освіти не може бути спонтанним та безсистемним. Організація процесу фізичного виховання в закладі дошкільної освіти має відбуватися не лише на заняттях, а й в повсякденному житті. Якісне вирішення вищезазначених завдань залежить від поєднання різноманітних фізичних засобів, що спрямовані на створення гігієнічних умов життя і діяльності. Найкращих наслідків у фізичному розвитку та оздоровленні дітей досягають комплексним застосуванням усіх засобів.

Вчення І. Павлова про єдність організму і середовища не припускає будь-якого відриву роботи з розвитку фізичних здібностей від впливу навколишнього світу. Забезпечення комплексу гігієнічних факторів — режиму, харчування, гігієнічної обстановки, раціонального використання сил природи (сонячного проміння, свіжого повітря, води) для загартування в поєднанні з фізичними вправами створюють найкращі умови для фізичного виховання дітей. Вихователі повинні дбати про те, щоб не тільки специфічні, а й інші форми діяльності дітей (ігри, праця, заняття) теж сприяли розв’язанню завдань фізичного виховання.

До засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку відносять: оздоровчі сили природи, гігієнічні фактори та фізичні вправи.

Зазначимо, що оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода) ефективно впливають на організм дітей та використовуються педагогами у закладах дошкільної освіти.

Відомий педагог Е. Вільчковський [2] наголошував на тому, що у дошкільних закладах слід застосовувати два види загартовуючих заходів: повсякденні та спеціальні загартовуючі процедури. Вчений підкреслював дієвість саме загартовуючих заходів у повсякденному житті щодо фізичного виховання дітей. Вільчковський Е. вказував, що спеціальні загартовуючі процедури доцільно використовувати в належних умовах. Також вчений вважав, що організовуючи спеціальні процедури, слід додержуватись таких принципів:

1. Послідовність загартування. Треба обережно й послідовно привчати дітей до загартування, яке краще розпочинати влітку, коли температура повітря досить висока, ніж в інші пори року.

2. Систематичність. Даний принцип полягає в дотриманні правил, вироблених для того чи іншого засобу загартування і в повторенні застосовуваних засобів. Загартування має проводитись в системі, а не епізодично, час від часу. Таке безсистемне загартування може принести лише шкоди здоров'ю дітей та не дасть користі. Проводячи загартовуючі процедури з дітьми в закладі дошкільної освіти слід враховувати їхній стан і за потреби змінювати не тільки дозування, а й температуру. Так, якщо до хвороби обливання ніг здійснювалось при температурі +25° С, то після одужання температуру води знову підвищують (до початкової стадії), а вже потім поступово знижують.

3. Урахування індивідуальних особливостей дітей та їхнього ставлення до загартовуючих процедур. Зауважимо, що у закладі дошкільної освіти в кожній віковій групі є дошкільники, які дуже сприйнятливі до низької температури повітря та спеки, вітру чи вологості. Такі діти потребують особливого індивідуального підходу. Так, їх доцільно вдягати полегшено, а також їм необхідно душ заміняти обтиранням, сонячну ванну – повітряною. Для хворобливих дітей загартовуючі процедури мають носити індивідуальний характер [2].

Вчений підкреслював, що система загартування будується на раціональному використанні природних факторів. Він наголошував, що загартовуючи процедури ефективні лише тоді, коли вони перебувають у тісному зв'язку із загальними педагогічними та гігієнічними вимогами: обов'язковим виконанням режиму дня, раціональною обстановкою, оптимальною організацією всіх видів життєдіяльності дітей дошкільного віку. Також вчений велику увагу приділяв гігієнічним факторам, що становлять неодмінну передумову всебічного розвитку дітей дошкільного віку і є важливим засобом фізичного виховання. До гігієнічних факторів відомий педагог відносив: ранкову гімнастику, вмивання, одягання, харчування, заняття з фізичного виховання, прогулянки, режим сну, відпочинку, гігієна одягу, фізкультурного обладнання. Вільчковський Е. наголошував, що культурно-гігієнічні навички набуваються значно швидше і є міцнішими, якщо дії, на основі яких вони формуються повторюються в певній системі в одні й ті самі години [2].

Видатний педагог і письменник А. Макаренко також велике значення приділяв гігієнічним факторам, зокрема, режиму дня, що сприяє вихованню таких рис особистості, як організованість, активність і дисциплінованість.

У формуванні культурно-гігієнічних навичок відіграє сам вихователь: його чистий одяг, взуття, бережне ставлення до предметів довкілля.

Зазначимо, що формуються та закріплюються культурно-гігієнічні навички і в закладі дошкільної освіти, і в сім'ї. Звернімо увагу на те що, навички особистої гігієни будуть сформовані у дітей лише тоді, коли й дорослі будуть їх дотримуватися.

Саме гігієна в процесі фізичного виховання створює усі передумови для благотворного впливу на організм дітей, що сприяє виробленню у них культурно-гігієнічних навичок.

Вільчковський Е. [2] також виокремив фізичні вправи, що сприяють розвитку таких важливих рухів, як ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння, повзання, перелізання тощо. Вчений звернув увагу на те, що саме фізичні вправи пов'язані з активним сприйманням суспільного довкілля, з орієнтуванням у просторі, проявом вольових якостей (сміливість, хоробрість, наполегливість, рішучість, самостійність) та різноманітних емоційних переживань. Він наголошував, що саме рухи здійснюють безпосередньо практичний зв'язок людини з довкіллям. Вчений підкреслив, що фізичні вправи широко використовуються як на занятті, так і повсякденному житті.

Відомий педагог К. Ушинський [9] відмічав, що фізичні вправи необхідні для нормального розвитку дитини. Він підкреслював, що використання фізичних засобів фізичного виховання в режимі життя дітей не лише сприятиме їх фізичному розвитку, а й активізуватиме розумову працю в процесі навчання.

Видатний педагог П. Лесгафт [5] підкреслював, що саме фізичне виховання зміцнює організм людини і впливає на її психічний стан. Він наголошував, що фізичні вправи повинні виконуватись лише свідомо. Серед засобів фізичного виховання дітей П. Лесгафт називав рухливу гру, яку розглядав як засіб всебічного впливу на дитину.

Зазначимо, що саме гігієнічні фактори підвищують ефективність впливу фізичних вправ на організм людини. Всі органи та системи організму краще розвиваються, коли приміщення, де займаються фізкультурою, відповідають нормам гігієни, коли організовується своєчасне й повноцінне харчування. Недотримання вимог чистоти приміщення, ділянки, фізкультурного інвентаря, іграшок, одягу і взуття може спричинити різні захворювання дітей та знизити позитивний вплив фізичних вправ.

Вчений В. Горіневський підсилив роль гігієнічних завдань у фізичному вихованні дітей, виходячи з їхніх вікових особливостей. Він широко розумів зміст фізичної культури, включаючи в це поняття фізичні вправи, рухливі ігри, спорт, загартування. Ним вперше було поставлено питання про те, що шляхом загартування можна розв ’язувати і виховні завдання. Він розробив рекомендації про добір фізичних вправ залежно від їх специфіки та методику лікарського контролю.

Вчена Хухлаєва Д. [10] визначає класифікацію фізичних вправ: гімнастика, ігри, спорт, туризм. Вчена поділяє гімнастику на основну, спортивну та допоміжну. Основну гімнастику вчена розглядає як загальнорозвиваючі вправи та основні рухи. До спортивної гімнастики вона відносить акробатику, художню гімнастику, вільні вправи та гімнастику на снарядах. Допоміжну гімнастику вчена розглядає як спортивно-допоміжну гімнастику, лікувальну тощо.

Зазначимо, що в програмах виховання та навчання в закладах дошкільної освіти величезне значення надається основній гімнастиці, як одному із засобів фізичного виховання. Підкреслимо, що завдання та комплекси вправ гімнастики визначені в кожній конкретній віковій групі. Така гімнастика сприяє не лише зміцненню здоров’я дітей, а й оволодінню основними рухами: ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння. Під час оволодіння основними рухами у дітей розвивається почуття рівноваги. У закладах дошкільної освіти основним рухам доцільно навчати на свіжому повітрі.

Вчена Хухлаєва Д. [10] розглядаючи спорт, підкреслює, що ним можна займатися лише дітям, які мають належну підготовку та задіяні у дитячо-юнацьких спортивних школах.

Зазначимо, що у закладі дошкільної освіти, спираючись на програми навчання та виховання, ознайомлюють дітей дошкільного віку зі спортивними вправами: катання на лижах, ковзанах, велосипедах, а також

плаванню. Однак, це ще не зайняття спортом, а лише елементарне ознайомлення з ним.

Великого значення Хухлаєва Д. [10] надає іграм, які сприяють розвиткові основних рухів та фізичних якостей: спритності, швидкості, сили, витривалості тощо. Такі ігри зміцнюють організм дитини та сприяють виробленню фізичних умінь й навичок. Характерною особливістю ігор є їх велика емоційність.

Підкреслимо, що у програмі виховання дітей дошкільного віку «Малятко» зазначено такі спортивні ігри як «бадмінтон», «городки», «баскетбол», «футбол», «хокей» та вправи спортивного характеру «катання на санках», «ходьба на лижах», «катання на велосипеді», «плавання» , які доцільно використовувати у системі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку [6, с. 96-97]. У процесі таких спортивних ігор та вправ діти дошкільного віку опановують основні рухи та отримують фізичне й естетичне задоволення.

Хухлаєва Д. також звертає увагу на те, що туризм як засіб фізичного виховання, що спрямований на закріплення рухових навичок й вмінь, розвиток фізичних якостей та загартування дітей у природних умовах. Вчена звертає особливу увагу на вправи з ходьби, лазіння, перелізання та рівноваги.

Зазначимо, що з дошкільниками проводяться пішохідні переходи як найпростіший вид туризму, який слугує закріпленню і вдосконаленню рухових навичок та фізичних якостей у природних умовах. Такий вид туризму, зазвичай, у закладах дошкільної освіти має на меті не просто оздоровити дітей дошкільного віку, а й розв’язати навчальні та виховні завдання. Під час таких пішохідних переходів діти дошкільного віку також мають можливість спостерігати, обмінюватися своїми враженнями, розширювати своє світобачення. У них формується інтерес до фізичних

вправ, рухливих ігор, розвивається кмітливість, швидкість реакції, винахідливість тощо.

Висновки з проведеного дослідження. Таким чином, ми дійшли висновку, що успішне фізичне виховання дітей залежить від якісного використання засобів фізичного виховання в педагогічному процесі закладу дошкільної освіти.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі ми вбачаємо в розгляді вимог до відбору фізичних вправ для дітей дошкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні / гол. ред. Н. О. Андрусич. Київ: Дошкільне виховання, 1999. 68с.

2. Вільчковський Е. С. Методика фізичного виховання в дитячому садку. Київ: Рад. шк., 1979. 142 с.

3. Дитина: програма виховання дітей дошкільного віку / наук. кер. автор. колективу Проскура О. В. Київ: Освіта, 1993. 270 с.

4. Закон України «Про дошкільну освіту». Київ: Ред. журналу «Дошкільне виховання», 2001. 55с.

5. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. Москва: ФиС, 1951. 441 с.

6. Малятко: програма виховання дітей дошкільного віку. Київ, 1999. 286 с.

7. Національна доктрина розвитку освіти. *Освіта*. 2002. 24 квіт. (№ 26). С. 2-4.

8. Педагогічний словник / за ред. М. Д. Ярмаченка. К. : Педагогічна думка, 2001. 514 с.

9. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения. Москва: Педагогика, 1990. 528 с.

10. Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие. Москва: Просвещение, 1971. 208 с.

REFERENCES

1. Bazovyi komponent doshkilnoi osvity v Ukraini / hol. red. N. O. Andrusych. Kyiv: Doshkilne vykhovannia, 1999. 68s.

2. Vilchkovskyi E. S. Metodyka fizychnoho vykhovannia v dytiachomu sadku. Kyiv: Rad. shk., 1979. 142 s.

3. Dytyna: prohrama vykhovannia ditei doshkilnoho viku / nauk. ker. avtor. kolektyvu Proskura O. V. Kyiv: Osvita, 1993. 270 s.

4. Zakon Ukrainy «Pro doshkilnu osvitu». Kyiv: Red. zhurnalu «Doshkilne vykhovannia», 2001. 55s.

5. Lesgaft P. F. Sobranie pedagogicheskih sochinenij. Moskva: FiS, 1951. 441 s.

6. Maliatko: prohrama vykhovannia ditei doshkilnoho viku. Kyiv, 1999. 286 s.

7. Natsionalna doktryna rozvytku osvity. Osvita. 2002. 24 kvit. (№ 26). S. 2-4.

8. Pedahohichnyi slovnyk / za red. M. D. Yarmachenka. K. : Pedahohichna dumka, 2001. 514 s.

9. Ushinskij K. D. Pedagogicheskie sochinenija. Moskva: Pedagogika, 1990. 528 s.

10. Huhlaeva D. V. Teorija i metodika fizicheskogo vospitanija detej doshkol'nogo vozrasta: uchebnoe posobie. Moskva: Prosveshhenie, 1971. 208 s.