

*Донченко Оксана Володимирівна,
студентка магістратури спец. 012 «Дошкільна освіта»
Науковий керівник – к. пед. н., доц. Пагула Т.І.
ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний
університет імені акад. С. Дем'янука»*

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДОШКІЛЬНИКІВ В УМОВАХ ЗДО

Культура здоров'я також має велике значення в підготовці людини до продуктивної праці. Крім фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, спритність), розвиваються при цьому цінні психічні якості (наполегливість, воля, цілеспрямованість, рішучість, самовладання). Засобами фізичного виховання є різноманітні фізичні вправи, спорт. Наразі систему фізичного виховання в ЗДО потрібно вдосконалювати. У практиці дошкільної освіти слід створити систему фізичного виховання, головним завданням якої було б покращення здоров'я дітей шляхом використання повного арсеналу інструментів і методів традиційної та нетрадиційної фізичної культури з їх інноваційними підходами.

Основа здоров'я закладається до народження і в перші роки життя. В перші роки починають розвиватися етичні якості, задатки інтелекту, менталітет, формується і спосіб майбутнього життя людини.

Вивчаючи особливості кожного вікового періоду, теорія здорового способу життя дошкільника, узагальнюючи наукові дані та практичний досвід, визначає завдання здорового способу життя, доцільні засоби та методи, оптимальні організаційні форми процесу здорового способу життя дошкільників [2, с. 154].

У перші роки в ЗДО фізичне виховання є основою цілісного розвитку дитини. У цей період закладаються основи нормального здоров'я, фізичного розвитку та підкреслюються основні характеристики особистості людини. Тому створення належних умов для комплексного вирішення цих проблем завжди було предметом вивчення теорії здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку.

Організм дитини дуже раптово реагує на невеликі відхилення від норми в його оточенні, що пов'язано з його інтенсивним розвитком і недостатньою функціональною зрілістю окремих органів і систем. Зв'язок між соматичними та психічними процесами у дітей старшого дошкільного віку сильніший, ніж у дорослих.

«Тому теорія здорового способу життя обов'язково враховує психічні та анатоמו-фізіологічні особливості дітей старшого дошкільного віку, науково обґрунтовуючи засоби та методи фізичної культури дитини» [5, с. 13].

«Культура здорового способу життя здійснюється в тісному зв'язку з моральним, розумовим, естетичним та трудовим вихованням, тільки за цієї умови воно буде сприяти формуванню всебічно розвиненої дитини» [2, с. 125].

У процесі формування здорового способу життя створюються сприятливі умови для набуття загальної моралі та виховання на цій основі стійкої поведінки. Виконуючи вправи, рухові ігри, використовуючи загартовувальні процедури, діти отримують уявлення про певні моральні поняття (чесність, доброта, акуратність тощо), а також систематично вправлятимуться у спостереженні за спілкуванням з колегами. Емоційна насиченість переважної більшості вправ посилює їх вплив на формування особистості дитини [2, с. 130].

В. П. Горашук здоровий спосіб життя розглядає як діяльність, спрямовану на формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людей як умови і передумови здійснення, розвитку інших сторін і аспектів способу життя [5, с. 11].

Д. Д. Глазирін запропонував для оцінки здоров'я дітей і підлітків використовувати щонайменше 4 критерії:

- 1) наявність (або відсутність) у момент обстеження хронічних захворювань;
- 2) рівень функціонування основних систем організму;
- 3) ступінь опірності організму до несприятливих впливів;
- 4) рівень досягнутого фізичного розвитку і ступінь його гармонійності [3, с. 213].

Важливим показником, що відображає соціальне благополуччя дітей, є рівень фізичного і нервово-психічного розвитку. Без

включення цих показників оцінка стану здоров'я буде неповною. Оцінка досягнутого рівня фізичного розвитку і ступеня його гармонійності проводиться шляхом співставлення отриманих даних з регіональними стандартам [4, с. 99].

Культура здорового способу життя тісно пов'язана з трудовим, вона створює необхідні передумови для високопродуктивної праці людини. Технічний прогрес у галузі праці сьогодні не зменшується, але певною мірою потреба у фізичних вправах для праці зростає, хоча і інакше, ніж раніше. У довгостроковій перспективі, за соціологічними прогнозами, вимоги до загальної працездатності працівника зростають у переважній більшості професій на основі міцного здоров'я та нормального фізичного розвитку. У процесі формування культури здорового способу життя розширюються функціональні можливості організму, розвиваються координаційні навички, зір, сила, швидкість, витривалість та інші якості, які позитивно впливають на працюючих дітей.

Наполеглива праця для дітей старшого дошкільного віку не тільки формує їхні трудові навички, а й розвиває такі фізичні якості, як сила, витривалість, рухливість. Все це сприяє поліпшенню фізичного розвитку дітей. Отже, якщо фізичне виховання є необхідною основою для роботи, то робота, отже, впливає на фізичний розвиток дитини.

Висновки. Для того, щоб у нашому житті і в нашій країні покращилося здоров'я, змінилося життя взагалі, потрібно вже з старшими дошкільниками та іншими дітьми працювати над збереженням здоров'я, а саме: вихователю не тільки на заняттях пропагувати здоровий спосіб життя, а й на інших заняттях, а також на перервах проводити з дітьми різноманітні рухливі ігри, проводити зарядки, також наголошувати на тому, щоб діти правильно харчувалися, а в цьому їм повинні вже допомагати батьки, тобто повинна бути ще й співпраця вихователів і батьків. Також діти повинні загартовуватися, дотримуватися режиму дня, цим вони вже змалечку виховують у собі такі риси, як: дисциплінованість, пунктуальність, самостійність і багато інших гарних якостей.

Список використаних джерел

1. Вільчковський Е.С. Методика фізичного виховання в дитячому садку. Київ: 2009. С.1-20.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2018. 428 с.
3. Глазирін Д.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. Черкаси : Відлуння – плюс, 2003. с. 351.
4. Григоренко Г.І. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2016. 116 с.
5. Свириденко С.О. Формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. (13.00.01)/ Ін-т проблем виховання АПН України. Київ, 1998. 16 с.

*Євпат Наталія Віталіївна,
студентка магістратури спец. 012 «Дошкільна освіта»
Науковий керівник – д. пед. н., проф. Марчук О.О.
ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний
університет імені акад. С. Дем'янука»*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Актуальність проблеми творчого розвитку дитини сьогодні є провідною в усіх державних документах про освіту. У Конституції України, Законі України «Про дошкільну освіту» (редакція від 16.07.2019) Базовому компоненті дошкільної освіти, Державних національних програмах «Освіта» (Україна ХХІ століття), «Діти України» визначено, що відродження України, її розвиток як могутньої незалежної держави значною мірою залежить від творчості та активності її громадян, їх ініціативи; тих умов, які створюються для розвитку та реалізації творчого потенціалу кожної особистості.