

Пазюк С. А.,  
викладач кафедри  
методики та психології дошкільної і початкової освіти  
Інституту післядипломної педагогічної освіти  
Київського університету імені Бориса Грінченка,  
uotr@ukr.net

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Аннотація.** В статті визначається місце здоров'я в житті людини, значення фізичного розвитку в його укріпленні. Подані показники медичного огляду старших дошкільників в 2013 році, вказані причини погіршення їх здоров'я. Зроблено акцент на важливості руху для повноцінної життєдіяльності людини. Розкрито сутність поняття рухової активності. Представлено фактори вирішення проблеми оптимізації рухової активності дітей. Вказано на важливість співпраці педагогів і батьків в питанні фізичного виховання дошкільників.

**Ключевые слова:** рух, рухова активність, фізична активність, укріплення і збереження здоров'я.

**Annotation.** In the article the place of health registers in life of man, value of physical development, for his strengthening. The indexes of medical review of senior under-fives are given in 2013 years, reasons of worsening of their health are indicated. It is marked importance of motion for the valuable vital functions of man. Essence of concept of motive activity is exposed. The factors of decision of problem of optimization of motive activity of children are presented. It is indicated on importance of collaboration of teachers and parents in matters of physical education

**Keywords:** motion, motive activity, physical activity, strengthening and maintainance of health.

Найчутливіша сторона життя суспільства – це здоров'я її громадян. Здоров'я – найважливіша потреба людини. Його стан визначає здатність людини до праці, забезпечує гармонійний розвиток її особистості. Здорова людина активно живе, відчуває себе щасливою, впевненою в собі. Розуміння необхідності в здоровому способі життя не з'являється в людини саме по собі, а формується як наслідок відповідних дій. Головне – навчатися здоров'я, формувати здоров'язбережну компетентність дітей необхідно з самого раннього віку.

У сучасному суспільстві особливо актуальною стає проблема виховання здорової нації, формування моди на здоров'я, отже, вдосконалення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та рухової підготовленості дітей має життєво

важливе значення. Від підростаючого покоління у найближчому майбутньому буде залежати матеріальний добробут нашого народу, а тому, важливе місце у формуванні всебічно розвиненої особистості належить фізичному вихованню.

Значне погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку засвідчують результати медичних та соціальних досліджень останніх років.

За даними лабораторії гігієни навчальної діяльності дітей Інституту гігієни та медичної екології ім. О.М. Марзєєва НАМН України медогляд старших дошкільників у 2013 році показав, що кількість дітей без відхилень у здоров'ї становить 22%. Зростання хронічних захворювань серед дітей у період навчання в ДНЗ спостерігається на 9%. Хронічних захворювань серед випускників ДНЗ 30%. Відхилення в здоров'ї в кінці дошкільного періоду відносяться до:

- опірно-рухового апарату 32%;
- порушення постави 80%;
- носоглотки 25%;
- нервової системи 30%;
- органів систем травлення 30% (за статистикою ВООЗ більше 50% дітей, які помирають у світі, мали проблеми з харчуванням);
- алергічні прояви 25% тощо.

Недостатня оздоровча спрямованість навчально-виховного процесу взагалі й фізичного виховання зокрема, у дошкільних закладах може зумовлюватися різними причинами:

- перевантаженням дітей заняттями;
- скороченням прогулянок на свіжому повітрі через збільшення тривалості занять;
- проведенням занять без урахування хронобіологічних ритмів дітей, їх типів, психофізіологічних вікових особливостей.

Не кожний педагог враховує у роботі з дітьми закономірності формування їхньої працездатності, підвищення її обсягу, етапи впрацьовування, піднесення та спаду. Заняття проводяться в недостатньо освітлених або погано провітрених групових приміщеннях на тлі стійкої гіподинамії. Діти навчаються і виховуються переважно без урахування особистісно орієнтованого підходу, без застосування сучасних інноваційних технологій та принципів індивідуалізації, диференціації, вибірковості тощо.

У деяких дошкільних закладах відсутня інтеграція занять із фізичної культури з заняттями інтелектуальною, художньо-естетичною, креативною діяльністю. На заняттях не проводяться фізкультхвилинки, вправи на розвиток дрібної моторики (пальцеві ігри, імітаційні та мімічні вправи), відсутні динамічні

паузи. Усе це призводить до повного застою фізіологічних систем організму дитини, що перешкоджає активній діяльності мозку та центрів кори головного мозку, і як результат – погано засвоюються знання, вміння та навички, низький рівень інтелектуального розвитку вихованців. На заняттях не часто почуєш вірш, пісню, пестушку, загадку, жарт, отже і мало активізуються позитивні емоції дітей: радість, захоплення, любов, ніжність, недостатньо формується у них мотиваційний, оцінно-контрольний та діяльнісний компоненти.

Багаторічні дослідження показали, що саме ці явища і призводять до зниження працездатності, імунітету, частих захворювань та ослаблення здоров'я більш як у 53 % дошкільнят.

Усе це створює загрозу для генофонду нації. І ця тенденція є стійкою.

Недостатня рухова діяльність дітей є однією з причин такого становища. Ні в кого не викликає сумнівів, що фізична активність є необхідною умовою збереження здоров'я людини. Організм людини запрограмований на певний об'єм м'язової активності, адже рух – це основний прояв життєдіяльності. Завдяки руху людина може реалізовувати різні індивідуальні та соціальні програми свого функціонування.

Із роботою опорно-рухового апарату функціонально тісно пов'язана діяльність регулюючих нервової та ендокринної систем організму, серцево-судинної, дихальної систем, системи травлення, що здійснюють пластичне та енергетичне забезпечення. Достатня рухова діяльність є необхідною умовою збереження здорового стану внутрішніх органів і організму в цілому.

Діяльнісні характеристики руху доповнює така його особливість як активність. Активність трактується психологами як посилена енергійна діяльність. Вона є динамічною умовою становлення, реалізації і змін кожного виду діяльності. Принципова відмінність активності від діяльності полягає в тому, що діяльність виходить із потреби в певному предметі (наприклад – русі), а активність – із потреби в енергійному та ініціативному здійсненні діяльності. Активність визначає діяльність і є рушійною силою, що розкриває в людини її можливості. Існують періоди підвищення та зниження активності. Повною її протилежністю є пасивність.

Власна динаміка активності людини виявлена у двох основних формах: ситуативній і надситуативній. Проявом ситуативної активності є бажання рухатися, вроджена універсальна біологічно необхідна функція живого організму. Феномен надситуативної активності полягає в тому, що людина вільно і відповідально ставить перед собою мету щодо вимог ситуації.

Нормативні документи пріоритетними завданнями дошкільної освіти визначають збереження та зміцнення фізичного, психічного, духовного здоров'я дитини, зміцнення захисних сил дитячого організму, виховання

стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя. Сьогодні необхідні впровадження в дошкільних навчальних закладах здоров'язбережних технологій та оптимізація рухового режиму дітей. Це допоможе педагогічному колективу закладу створити таке здоров'язбережне середовище, що сприятиме зміцненню здоров'я дітей, їхньому повноцінному фізичному розвитку, підвищенню рівня сформованих у дітей рухових навичок та вмій, розвитку фізичних якостей.

За результатами досліджень Е. С. Вільчковського встановлено норми оптимального рухового режиму під час перебування дітей у дитячому садку з урахуванням функціональних потреб дитячого організму та пори року. Потреба в руховій активності в дітей усіх вікових груп знижується навесні та восени внаслідок непогоди. У ці пори року особливо важливо вихователю продумувати організаційні прийоми роботи з фізичного виховання (ранкова та гігієнічна гімнастика після денного сну, заняття з фізкультури, фізкультхвилинки і фізкультпаузи, пішохідні переходи тощо).

Вирішення проблеми оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку пропонується здійснювати за рахунок:

- збільшення обсягу рухової діяльності дітей протягом дня;

- обов'язкового проведення занять із фізичної культури на повітрі;

- удосконалення методики проведення занять із фізичної культури дошкільників;

- підвищення рухової активності дітей на заняттях шляхом збільшення їхньої тривалості;

- активізації рухової діяльності дітей на прогулянках та в рухливих іграх.

Важливою педагогічною умовою, що обумовлює активність дітей і оптимізує руховий режим у дошкільному закладі та вдома, є формування їхнього інтересу до систематичних занять фізичними вправами, що виконувалися б самостійно. Педагоги дошкільного навчального закладу спонукають дітей до рухової діяльності, регулюють їхню активність, схвалюють намагання виявляти самостійність, вольові зусилля. Проте вдома, коли діти знаходяться в суботу та неділю з батьками, вони навряд чи згадують про необхідність виконання фізкультхвилинок, фізичних вправ. Чому? Відвідуючи заняття в дошкільних навчальних закладах, чуєш від вихователя такі слова: «Діти, ми втомилися, давайте відпочинемо!», починається фізхвилинка. Думається, що діти не втомлюються в тому сенсі, який дорослий вкладає у ці слова. Проте дошкільники пов'язують поняття «втомилися» з виконанням фізичних вправ, танцювальних дій, читанням віршів. Через те, що вдома вони «не втомлюються», то і необхідності в виконанні фізичної зарядки

немає. Можливо, саме через це так важко прищепити їм усвідомлене ставлення до необхідності займатися фізичною культурою.

Більшість батьків, на жаль, ставлять під сумнів цінність занять фізичними вправами, а отже, і доцільність витрачання часу на цей вид діяльності. Науковими дослідженнями Е. С. Вільчковського, Е. М. Вавілової, Т. І. Осокіної, В. А. Шишкіної та ін. встановлено, що в багатьох сім'ях організація та зміст фізичного виховання не відповідають сучасним вимогам. На превеликий жаль, доводиться відмічати недостатнє уявлення деякими батьками значення правильного режиму дня дитини в сім'ї, оптимального перебування її на свіжому повітрі. Вони вважають, що заняття фізичними вправами – це непотрібні пустощі і не розуміють їх значення для зміцнення здоров'я дітей. Значна частина батьків впевнена, що основи фізичної культури повинні закладатися у дитячому садочку, знімаючи при цьому з себе відповідальність за фізичне виховання дітей у сім'ї. Треба вести кропітку рекомендаційну роботу з батьками в цьому напрямку.

Організація рухової діяльності дітей протягом дня, визначення обсягу рухового режиму свідчать про те, що вся виконана робота щодо розвитку в дітей інтересу до систематичних занять фізичними вправами зрештою забезпечує достатню рухову активність дошкільників, що є запорукою нормального зростання дитини.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальні питання сучасної науки. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 11-12 квітня 2014 року). [Електронний ресурс]. – Режим доступу: // [molodyvcheny.in.ua/files/conf/soc/01april2014/01april2014.pdf](http://molodyvcheny.in.ua/files/conf/soc/01april2014/01april2014.pdf). – Назва з екрана.
2. *Базовий компонент дошкільної освіти* / Науковий керівник: А. М. Богуш, дійсний член НАПН України, проф, д-р пед. наук; Авт. кол-в: Богуш А. М., Беленька Г. В., Богініч О. Л., Гавриш Н. В., Долинна О. П., Ільченко Т. С., Коваленко О. В., Лисенко Г. М., Машовець М. А., Низковська О. В., Панасюк Т. В., Піроженко Т. О., Поніманська Т. І., Сідельнікова О. Д., Шевчук А. С., Якименко Л. Ю. — К.: Видавництво, 2012. – 26 с.
3. *Вільчковський Е. С., Курок О. І.* Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. - 428 с.
4. *Денисенко Н.Ф., Аксьонова О.П.* Через рух – до здоров'я дітей: Навчально-методичний посібник. – Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 88 с.
5. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку/Автори-упорядники: Л.В. Калуська, З.В.Калуський, М.М. Гуменюк. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 184 с.
6. Закон України «Про дошкільну освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: // [zakon.rada.gov.ua/go/2628-14](http://zakon.rada.gov.ua/go/2628-14). – Назва з екрана.

7. Методичні рекомендації «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» (лист Міністерства освіти і науки України від 16.08.2010 №1/9-563).
8. О. І. Юрчук. Оптимізація рухового режиму дітей дошкільного віку як необхідна умова здоров'язберігаючих технологій/ Юрчук О.І./ [Електронний ресурс]. – Режим доступу: // [irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis.../cgiirbis\\_64.exe](http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis.../cgiirbis_64.exe). – Назва з екрана.
9. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ/Уклад. Л.А. Швайка. – Х.: Вид. група «Основа», 2008. – 253с.
10. Циганок А.М. Активізація рухової діяльності дошкільників як необхідність сьогодення: методичні рекомендації/А.М. Циганок/[Електронний ресурс]. – Режим доступу: // [dnz581.edukit.kiev.ua](http://dnz581.edukit.kiev.ua). – Назва з екрана.

**Рудик І. О.,**

*старший науковий співробітник  
ІОД НАПН України*

## **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ЗАРУБІЖНИХ ДЖЕРЕЛАХ**

**Анотація:** у статті розглядається експериментальний досвід роботи з обдарованими дітьми, в тому числі Академією школярів в Німеччині. Такі проекти спрямовані на ведення освітньої роботи з обдарованими дітьми та надають їм можливість формувати необхідні сучасному підліткові соціально-комунікативні компетенції.

**Ключові слова:** соціально-комунікативні компетенції, обдаровані діти, особистість, психологічне та соціальне самовизначення.

**Abstract:** In the article the experimental experience with gifted children, including Academy students in Germany. These projects aim to conduct educational work with gifted children and give them the opportunity to shape a contemporary teen social and communicative competence.

**Keywords:** social and communicative competence, gifted children, personality, psychological and social self-determination.

Сьогодні багато говориться про трансформацію «педагогіки знань» в «компетентнісну педагогіку», що доповнює матеріал, який повинен знати навчається тим, що він повинен уміти в рамках певної предметної області. Безумовно, інтерес в рамках цього підходу представляє дослідження питання про формування компетенцій у обдарованих дітей, що займають особливе становище в освітньому середовищі. Ця відособленість позначається не тільки на мотивації до навчання, а й на формуванні навичок самооцінки,