

## РОЗДІЛ 8. ДОШКІЛЬНА ПЕДАГОГІКА

### МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

### METHODICAL SUPPORT OF PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH-SAVING IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

У статті визначаються особливості методичного супроводу забезпечення системи здоров'язбереження дітей дошкільного віку. Доведено недостатність системного викладення методичного супроводу щодо ефективної організації системи здоров'язбереження в умовах закладів дошкільної освіти. Обґрунтовано, що ефективність педагогічного процесу, спрямованого на зміцнення здоров'я дітей та їх всебічний фізичний розвиток, залежить від потреб дитячого організму виконувати різноманітні рухові дії впродовж дня. Визначено сучасні пріоритети у сфері фізичного виховання та здоров'язбереження дітей дошкільного віку: самостійний вибір закладом дошкільної освіти власного напрямку здоров'язбережувальної діяльності, перехід до освітньої діяльності в поліпрограмовому просторі; підвищення професійної компетентності вихователів у сфері фізичного розвитку дітей; наявність суб'єктної здоров'язбережувальної позиції вихователів, батьків і дітей; діагностика здоров'я, фізичного розвитку й рухової підготовленості дітей; формування особистісної фізичної культури; раціональне співвідношення організаційних фізкультурно-оздоровчих заходів і самостійної рухової діяльності дітей впродовж дня; рухлива гра як основний засіб і метод фізичного виховання; використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі закладу дошкільної освіти.

Обґрунтовано важливість переосмислення традиційних засобів і методів фізичного виховання дітей дошкільного віку для отримання оздоровчого ефекту й забезпечення позитивної динаміки в здоров'ї та фізичному розвитку. Доведено необхідність удосконалення педагогічного інструментарію (методи, прийоми, засоби, форми фізкультурно-оздоровчої роботи).

З'ясовано важливість професійної компетентності педагога в організації фізичного виховання дітей. Вихователям належить провідна роль у забезпеченні процесу формування здоров'язбережувальної компетентності дитини.

**Ключові слова:** дошкільна освіта, система фізичного виховання дітей дошкільного віку,

здоров'язбережувальна діяльність, методичне забезпечення, рухова активність.

The article determines the features of methodical support for the health-saving system of preschool children. The insufficiency of systematic clarifying of methodical support for the effective organization of the health-saving system in the conditions of preschool education institutions has been proved. It is substantiated that the effectiveness of the pedagogical process aimed at strengthening the health of children and their comprehensive physical development depends on the needs of the child's body to perform various motor actions during the day. Modern priorities in the field of physical education and health-saving of preschool children are defined: independent choice by the preschool educational institution of its own direction of health-saving activity, transition to educational activity in the polyprogram space; increasing the professional competence of preschool teachers in the field of physical development of children; the presence of a subjective health-saving position of educators, parents and children; diagnosis of health, physical development and motor fitness of children; formation of personal physical culture of the child's personality; rational ratio of organizational physical and health-improving activities and independent motor activity of children during the day; moving game as the main means and method of physical education; the use of health-saving technologies in the educational process of preschool educational institution.

The importance of rethinking traditional means and methods of physical education of preschool children to obtain a health effect and ensure positive dynamics in health and physical development is substantiated. The necessity of improvement of pedagogical tools (methods, ways, means, forms of physical culture and health-improving work) is proved.

The importance of professional competence of a teacher in the organization of physical education of children is clarified. Preschool teachers have a leading role in ensuring the process of forming a child's health-saving competence.

**Key words:** preschool education, physical education system of preschool children, health-saving activity, methodical support, motor activity.

УДК 373.2.091.33-027.22:796

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2021/31-2.29>

**Гаращенко Л.В.,**

доцент кафедри дошкільної освіти  
Педагогічного інституту  
Київського університету  
імені Бориса Грінченка

**Шинкар Т.Ю.,**

старший викладач кафедри  
дошкільної освіти  
Педагогічного інституту  
Київського університету  
імені Бориса Грінченка

#### Постановка проблеми в загальному вигляді.

Фізичне виховання та оздоровлення в закладах дошкільної освіти спрямоване на збереження та формування здоров'я, гармонійний фізичний розвиток організму дітей, підвищення фізичної та розумової працездатності. Правильно організований руховий режим закладу дошкільної освіти забезпечує задоволення біологічної потреби дітей

у рухах. Загальновідомо, що в системі дошкільної освіти функціонує науково обґрунтована й апробована система фізичного виховання дітей дошкільного віку. Однак реалії сьогодення засвідчують, що натеper склалася ситуація, коли необхідно удосконалювати й оптимізувати систему фізичного виховання та оздоровлення дітей дошкільного віку. Це пов'язане з тим, що інколи положення теорії та

методики фізичного виховання дітей дошкільного віку впроваджуються на практиці не зовсім ефективно. Реалії практичного втілення методичних основ фізичного виховання та оздоровлення дітей мають невтішні результати. Стійка тенденція до погіршення здоров'я дітей, зниження рівня фізичної підготовленості, зменшення змісту й обсягу рухової активності дітей виявили потребу вдосконалення саме методичного супроводу системи фізичного виховання та здоров'язбереження в сучасних закладах дошкільної освіти (далі – ЗДО).

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

У результаті аналізу наукової, психолого-педагогічної та методичної літератури можемо стверджувати, що натеper зміст фізичного виховання та здоров'язбереження в сучасних закладах дошкільної освіти розширився та урізноманітнівся (О. Богініч, Е. Вільчковський, Л. Гаращенко, О. Дубогай, Н. Левінець, Л. Лохвицька, В. Нестеренко, А. Чаговець та інші). Наукові доробки Е. Вільчковського стали підґрунтям для сучасного наукового розв'язання проблеми оптимізації рухового режиму дітей дошкільного віку. Ученим доведено необхідність дозованого розподілу різних організаційних форм і засобів фізичної культури в часі протягом дня як суттєвої умови оптимізації рухового режиму [3]. У наукових розвідках О. Богініч обґрунтовано, що ефективність педагогічного процесу, спрямованого на зміцнення здоров'я дітей та їхній всебічний фізичний розвиток, залежить від потреб дитячого організму виконувати різноманітні рухові дії впродовж дня, в тому числі й під час занять із фізичної культури [1; 6]. За твердженням Л. Гаращенко, в сучасних умовах розвитку дошкільної освіти актуальність здоров'язбереження у фізичному вихованні дітей дошкільного віку базується на розробці сучасних підходів до виховання та оздоровлення дошкільників у контексті орієнтації на особистість дитини, створення здоров'язбережувального середовища в закладі дошкільної освіти, напрямів та оптимальних шляхів використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі ЗДО [4]. Результати теоретичного аналізу переконливо засвідчують ефективність використання в освітньому процесі здоров'язбережувальних технологій (О. Богініч, Н. Денисенко, О. Дубогай, Л. Сварковська й інші) [1; 2; 6]. Проблемою лікарсько-педагогічного контролю та управління системою фізичного виховання в закладах дошкільної освіти займалися Н. Денисенко, С. Лупінович, результати досліджень яких переконливо доводять, що збереження здоров'я дітей, зміцнення здорового дитячого організму й оздоровлення ослаблених дітей можна досягти за умови такого контролю [5].

На наше переконання, саме вихователям належить провідна роль у забезпеченні процесу формування здоров'язбережувальної компетентності дитини.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Аналіз та узагальнення теоретичних джерел засвідчує недостатність системного викладення методичного супроводу щодо ефективної організації системи фізичного виховання та здоров'язбереження в умовах закладів дошкільної освіти.

**Метою статті** є обґрунтування сучасних підходів до організації методичного супроводу забезпечення системи фізичного виховання та здоров'язбереження в закладах дошкільної освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Цілком закономірно, що установка на збереження здоров'я має бути основою світогляду педагога й вихованця. На цьому акцентує О. Богініч, яка визначає як важливе завдання закладу дошкільної освіти формування в дітей світоглядно-оздоровчої поведінки на основі реалізації принципів: пізнай себе, створи себе й допоможи собі сам [6]. Ми поділяємо думку дослідниці, що будь-які прогалини в процесі формування в дошкільників відповідальності за власне здоров'я чи в пошуку ефективних шляхів його зміцнення можуть призвести до втрати здоров'я цілого покоління наших громадян.

У процесі пошуку оптимального змісту фізичного виховання та форм фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, а також удосконалення методичного інструментарію здоров'язбережувальної діяльності важливе розв'язання принципових питань: які сучасні пріоритети фізичного розвитку та здоров'язбереження дітей дошкільного віку? Які завдання необхідно розв'язувати для оптимізації системи фізичного виховання та оздоровлення дітей?

Переконані, що саме пошук шляхів підвищення адаптивності системи дошкільної освіти до рівня та особливостей розвитку й підготовки дітей дошкільного віку до школи й життя є одним із принципових умов розв'язання завдань фізичного виховання та оздоровлення дітей, збереження здоров'я, підтримки процесів особистісного розвитку й самоактуалізації всіх учасників освітнього процесу. У такому контексті вбачаємо за необхідне визначити сучасні пріоритети у сфері фізичного виховання та здоров'язбереження дітей дошкільного віку.

Результати аналізу стану розвитку сучасної системи дошкільної освіти переконливо свідчать, що пріоритетом стає самостійний вибір закладом дошкільної освіти власного напрямку здоров'язбережувальної діяльності, перехід до освітньої діяльності в поліпрограмовому просторі.

Ураховуючи сучасні вимоги до підготовки майбутніх вихователів, що полягають у мобільності, оперативності, гнучкості, самореалізації, творчому розв'язанні практичних проблем тощо, можемо стверджувати, що пріоритетом є підвищення професійної компетентності вихователів та їхньої

готовності реалізовувати оздоровчу парадигму в умовах закладу дошкільної освіти.

На пріоритетні позиції виходить наявність суб'єктної здоров'язбережувальної позиції вихователів, батьків і дітей. Сучасне життя висуває підвищені вимоги до здоров'я дітей. Здоров'я дітей залежить не тільки від особливостей їхнього фізичного стану, але й від умов життя в сім'ї, санітарно-гігієнічної культури дорослих, а також рівня розвитку системи охорони здоров'я та системи освіти, соціально-економічної та екологічної ситуації. Ми усвідомлюємо, що сім'я та заклад дошкільної освіти – це ті соціальні структури, які власне й визначають рівень здоров'я дитини. Цілком зрозуміло, що діти засвоюють спосіб життя батьків, їхні звички, ставлення до життя, ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших, до фізичної культури. Позитивний приклад батьків принципово впливає на формування в дітей потреби займатися фізичною культурою. Одночасно з турботою про чистоту тіла й задоволення потреби в їжі необхідно створювати умови для реалізації потреби в активних рухах, які підвищують опірність організму, мобілізують його захисні сили. Важливо так організувати побут у закладі дошкільної освіти й родині, щоб діти мали можливість постійно вправлятися в навичках гігієни й самообслуговування, сприймати їх як норму в обов'язок. Дитина має знати: навіщо й чому саме так треба вмиватися та мити руки, чистити зуби, чому треба спати, провітрювати кімнату, бути на повітрі, чому треба прямо сидіти й ходити, охайно їсти, користуватися серветкою, полоскати рот, робити зарядку тощо.

Готовність педагогів до здоров'язбережувальної діяльності в ЗДО визначає важливий пріоритет – діагностику здоров'я, фізичного розвитку й рухової підготовленості дітей, урахування їхніх вікових анатомо-фізіологічних та індивідуально-типологічних особливостей психіки й розвитку моторики в системі фізичного виховання та оздоровлення дітей дошкільного віку.

Сучасним пріоритетом у сфері фізичного виховання та здоров'язбереження дітей дошкільного віку є формування фізичної культури особистості дитини. Загальновідома роль фізичної культури в комплексному розвитку всіх аспектів цілісної особистості: фізичного, психічного, інтелектуального, естетичного, морального. Такий підхід дає можливість зорієнтувати руховий розвиток дитини в бік особистісного розвитку. На переконання В. Шебеко, фізична культура поступово готує дитину до включення в системи соціальних відносин [7]. Результативність досягається за допомогою усієї системи засобів – фізичних вправ, оздоровчих сил природи, гігієнічних факторів.

Визначаємо як пріоритет раціональне співвідношення організаційних фізкультурно-оздоровчих заходів і самостійної рухової діяльності дітей упро-

довж дня. Процес навчання дітей системи основних рухів реалізується через комплексне навчання основних рухів. В основі такого комплексного концентрованого навчання основних рухів лежить науково обґрунтований розподіл основних рухів, їхнє поєднання та чергування впродовж року; своєчасний розвиток рухової функції дітей; використання широкого арсеналу фізкультурно-оздоровчих засобів. Принагідно зазначимо: під час прямого навчання дітей рухових дій важливо, щоб дитина залишалася суб'єктом власних дій.

Фізкультурно-оздоровча робота в сучасному ЗДО визначається принципами, основними з яких вважаємо принцип систематичності й принцип прогресування тренувальних впливів. Принцип систематичності передбачає плавний перехід від одного рівня розвитку рухів до іншого, постійне ускладнення матеріалу; багаторазове повторення рухового завдання на окремому занятті й повторенні занять упродовж певного часу; оптимальну варіативність засобів і методів фізичного виховання та оздоровчих технологій. Принцип прогресування тренувальних впливів передбачає постійне оновлення та ускладнення фізичних вправ, фізичних навантажень, збільшення кількості вправ і дозувань, методів, умов проведення занять, використання підготовчих вправ для досягнення більшого тренувального ефекту. Вихователю необхідно продумати, як ускладнити вправи й ігри, щоб дітям було цікаво й вони мали можливість долати труднощі. У подоланні дитиною труднощів, докладанні зусиль для виконання вправ, інтересі до цікавого й доступного змісту рухових завдань відбувається цілісний розвиток дитячого організму, дитина загартовується фізично й психічно.

Вважаємо рухливу гру основним засобом і методом фізичного виховання, що дає можливість визначити її пріоритетом у сфері фізичного виховання та здоров'язбереження дітей дошкільного віку. У фізичному вихованні ігровий метод представлений рухливими іграми, ігровими вправами й ігровими прийомами. Підтвердженням доцільності використання ігрового методу навчання дітей фізичних вправ як ефективного засобу впливу на рівень засвоєння рухових дій служать численні дослідження (О. Богініч, Л. Гаращенко, В. Шебеко) [1; 4; 7]. Власні емоції спонукають дитину повторювати рухову дію багаторазово й із задоволенням, а зразок, який відповідає характеру руху, допомагає створити правильне зорове уявлення про рух.

Пріоритетом у сфері фізичного виховання та здоров'язбереження дітей дошкільного віку вважаємо доцільне використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі закладу дошкільної освіти. В умовах варіативності дошкільної освіти розширилися можливості використання оздоровчих технологій, яскравих і привабливих методик. Це, звичайно,

досягнення. Однак інколи використання інноваційних оздоровчих технологій перетворюється на самоціль, базується лише на запитах батьків, без урахування фізичного й емоційного стану дитини. За такого підходу використання оздоровчих технологій може спричинити надмірне фізичне, психічне чи емоційне навантаження на організм дитини.

Під час вибору оздоровчої технології важливими аспектами є: врахування індивідуального стану здоров'я вихованців; урахування умов і можливостей ЗДО; під час вибору оздоровчих технологій постає важливе питання: як використання певної оздоровчої технології узгоджується з порядком життєдіяльності дітей упродовж дня, чи узгоджується з рекомендованою програмою методикою організації різних видів діяльності тощо.

Визначені нами пріоритети у сфері фізичного виховання та оздоровлення дітей мають набувати значущості основних базових засад організації здоров'язбережувальної діяльності в закладі дошкільної освіти. Для посилення цієї думки варто покликатися на твердження О. Богініч, що метою професійної діяльності вихователя є охорона й збереження, зміцнення та удосконалення здоров'я дітей, виховання та розвиток життєрадісної особистості, збагаченої знаннями про себе, готової до творчої діяльності, поведінка якої відповідає загальнолюдським нормам моралі [6].

**Висновки.** Проблема здоров'язбереження дітей дошкільного віку залишається пріоритетною. І так само пріоритетним і найвищим обов'язком має бути відповідальність педагогів за стан здоров'я дітей, забезпечення єдиних підходів до створення здоров'язбережувального середовища в конкретному ЗДО та єдиних (не декларованих) підходів до формування адекватної оздоровчої поведінки.

Результативність здоров'язбережувальної діяльності значною мірою залежить від грамот-

ного методичного супроводу, уміння прогнозувати оздоровчий ефект з урахуванням вихідного рівня здоров'я кожної дитини, фізіологічних можливостей дитячого організму, умов життєдіяльності.

Розглянута проблема потребує подальшого дослідження. Особливо актуальними є питання переосмислення традиційних засобів і методів фізичного виховання дітей дошкільного віку для отримання оздоровчого ефекту й забезпечення позитивної динаміки в здоров'ї та фізичному розвитку.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Витоки здоров'я дитини : навчально-методичний посібник / Н. Денисенко, Л. Лиходід, С. Лупінович, А. Михайліченко. Тернопіль : Мандрівець, 2010. 160 с.
2. Гаращенко Л. Розвиток ідеї здоров'язбереження у фізичному вихованні дітей в дошкільних закладах України (друга половина ХХ – початок ХХІ століття) : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 ; Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2014. 235 с.
3. Денисенко Н. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах. Запоріжжя : ЛІПС, 2001. 308 с.
4. Оптимізація фізичного розвитку дитини у вітчизняній системі освіти : монографія / Е. Вільчковський, Н. Денисенко, А. Цьось та ін. Запоріжжя : ЗОІППО, 2010. С. 124–148.
5. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навчально-методичний посібник / Е. Вільчковський, Н. Денисенко. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 128 с.
6. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку : навчально-методичний посібник / О. Богініч, Н. Левінець, Л. Лохвицька, Л. Сварковська. Київ : Генеза, 2013. 127 с.
7. Шебеко В. Формирование личностной физической культуры в дошкольном возрасте. *Пед. образование и наука*. 2009. № 6. С. 49–55.