

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Департамент науки і освіти
Харківської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

Пономарьова Г.Ф., Чаговець А.І., Молчанюк О.В.

**ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ВІТЧИЗНЯНІЙ ПЕДАГОГІЦІ
(історико-педагогічний аспект)**

МОНОГРАФІЯ

Харків – 2013

УДК 37.013 (09) (474.54)

ББК 74.580.24

Схвалено на засіданні кафедри теорії та методики дошкільної освіти
Протокол № 6 від 14.01.2013 р.

Затверджено на засіданні науково-методичної ради Комунального закладу
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради
Протокол № 4 від 11.04.2012 р.

Пономарьова Г.Ф. Проблема формування здорового способу життя дітей дошкільного віку у вітчизняній педагогіці (історико-педагогічний аспект): монографія / Г.Ф. Пономарьова, А.І. Чаговець, О.В. Молчанюк – Харків: ПП «Ранок-НТ», 2012. – 232 с.

ISBN

Монографія складається з двох частин. У частині першій розглянуто теоретичні засади проблеми формування навичок здорового способу життя дітей дошкільного віку. Частина другу присвячено обґрунтуванню досвіду формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку у другій половині ХХ століття

Монографія адресується науковцям, працівникам системи вищої освіти, викладачам, аспірантам і студентам вищих фізкультурних і педагогічних навчальних закладів, вихователям, інструкторам з фізичного виховання.

Рецензенти:

М.С. Гончаренко, доктор біол. наук, професор, завідувач кафедри валеології ХНУ імені В.Н. Каразіна;

Н.В. Гавриш, доктор пед. наук, професор, завідувач кафедри дошкільної та початкової освіти Луганського національного університету;

Л.Є. Шестерова, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор з науково-педагогічної роботи Харківської державної академії фізичної культури.

УДК 37.013 (09) (474.54)

ББК 74.580.24

ISBN

© Пономарьова Г.Ф., 2013

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА.....	4
ЧАСТИНА 1. Теоретичні засади проблеми формування здорового способу життя дітей дошкільного віку.....	7
1.1. Витоки проблеми формування здорового способу життя.....	7
1.2. Розкриття суті дефініції "здоровий спосіб життя" в науково-педагогічній літературі.....	38
1.3. Особливості формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку.....	59
Висновки до частини першої.....	81
ЧАСТИНА 2. Досвід формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку в другій половині ХХ століття.....	84
2.1 Тенденції формування здорового способу життя у практиці роботи дошкільних закладів	84
2.2 Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя у дітей дошкільного віку.....	108
2.3 Організація раціонального активного дозвілля як умова формування здорового способу життя дошкільників.....	131
2.4. Залучення дітей дошкільного віку до активної рухової діяльності.....	149
Висновки до частини другої.....	177
ПІСЛЯМОВА.....	180
ЛІТЕРАТУРА.....	184

ПЕРЕДМОВА

Сучасна освіта акцентована на те, щоб допомогти людині усвідомити та збагатити своє «Я», активізувати особистісне самотворення, знайти місце та визначити соціальну роль у навколишньому світі. Нині всі зусилля педагогіки, як науки, спрямовані на виховання високоморальної, духовно збагаченої, гармонійно розвиненої особистості, яка спроможна саморозвиватися. Тому різні форми, методи, технології освіти не є самоціллю, а розглядаються в контексті провідних завдань освіти – забезпечення найкращих умов для розвитку особистості.

У практиці освітньої системи України функціонують дошкільні заклади пріоритетних напрямів які орієнтуються на інноваційні технології та альтернативні методики. Турбота про фізичне здоров'я дитини дошкільного віку завжди була й залишається однією з пріоритетів педагогічної роботи. Усе це потребує відповідного кадрового забезпечення, а саме: високоморальних, духовно збагачених, гармонійно розвинених педагогів-професіоналів, які здатні до саморозвитку та самовдосконалення.

Акцентування уваги на проблемі здорового способу життя обумовлено її поліфакторністю і необхідністю в контексті успішного функціонування та прогресу соціокультурних, суспільних і політичних структур.

У Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті турбота про здоров'я молоді, формування культури здорового способу життя визначається пріоритетним завданням. Успішному його розв'язанню сприяє вивчення теорії та практики організації процесу фізичного виховання й освіти другої половини ХХ століття, коли було накопичено значний теоретико-методологічний досвід упровадження різних методів, організаційних форм навчання та виховання. Декларована суспільством необхідність охорони здоров'я та конкурентоспроможності нації можлива лише за умови чіткого осмислення того, що основи якості та тривалості життя людини закладаються ще в дитинстві, а здоров'я дитини дошкільного віку є поєднанням різних

характеристик не лише її фізичного і психічного, а й морального розвитку, що забезпечують певний рівень розумової й фізичної працездатності та швидку адекватну адаптацію до природного та соціального середовища. Такий погляд на проблему формування здорового способу життя потребує серйозної уваги до дитини як носія його потенціалу.

Аналіз значної кількості наукових праць досліджуваного періоду дає підстави констатувати, що у другій половині ХХ століття вивчалася проблема формування навичок здорового способу життя особистості, розроблялися зміст, форми і методи фізичного виховання дошкільників.

Проблема здорового способу життя була предметом дослідження науковців різних галузей знань: медичної (Г. Апанасенко, Д. Давиденко, В. Волков, П. Половников), біомедичної (Ю. Лісіцин, О. Щетінін), соціальної (О. Вакуленко, Л. Жаліло, В. Климова, В. Скумін, О. Яременко), психологічної (В. Ананьєв, С. Шапіро).

Провідні ідеї здорового способу життя розглядалися у контексті підвищення ефективності системи фізичного виховання школярів та дошкільників (Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, О. Дубогай).

Наприкінці ХХ століття визначився валеологічний підхід до вивчення проблем здорового способу життя школярів (І. Брехман); досліджено різні аспекти валеологічної освіти та валеологічного виховання школярів і молоді (Т. Бойченко, О. Вакуленко, Г. Голобородько, О. Іванашко, С. Лапаєнко, С. Свириденко, Л. Сущенко, С. Юрочкіна); виконано низку експериментальних досліджень із проблеми формування навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку (Н. Денисенко, С. Юрочкіна); визначено умови професійної підготовки майбутніх фахівців із дошкільної освіти щодо виховання у дітей навичок здорового способу життя (В. Нестеренко).

Отже, проблема формування навичок здорового способу життя знаходилася в центрі уваги науковців і практиків другої половини ХХ століття. Саме у цей період накопичено чималий досвід із зазначеного вище питання. Водночас, можна стверджувати, що цілісного аналізу проблема формування

навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку у другій половині ХХ століття не була предметом спеціального дослідження.

Детальний аналіз проблеми формування здорового способу життя дітей дошкільного віку у вітчизняній педагогіці вимагає дослідження її теоретичних, методологічних та методичних основ. Зокрема, методологічну основу становлять: теорія наукового пізнання з її вимогами об'єктивності та доказовості; положення філософії про діалектичний взаємозв'язок і взаємозумовленість явищ у суспільстві та необхідність вивчення їх у конкретно-історичних умовах, зв'язок історії з сучасністю, єдність загальнолюдського та національного. Дослідження спирається на принципи історизму, системності, науковості, діяльнісно-творчого підходу до вивчення спадщини минулого, використання її в сучасній практиці навчання і виховання. На різних етапах педагогічного пошуку використовувалися закони України „Про освіту”, „Про дошкільну освіту”, „Про фізичну культуру та спорт”, „Про охорону дитинства ” тощо; теоретичну основу дослідження складають наукові розробки проблеми формування здорового способу життя у контексті характерних особливостей становлення вітчизняної системи фізичного виховання (А. Вереніус, В. Гориневський, Є. Дементьєв, П. Лесгафт, М. Семашко), теоретичні засади психологічного розвитку дітей дошкільного віку (Л. Виготський, Д. Ельконін, В. Мухіна, Л. Проколієнко, Є. Рибалко, М. Шевандрін).

Теоретичні положення й узагальнений практичний досвід організації оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку можуть бути використані науковцями, працівниками системи вищої освіти, викладачами, аспірантами і студентами вищих фізкультурних і педагогічних навчальних закладів, вихователями, інструкторами з фізичного виховання, а також у процесі викладання таких навчальних дисциплін середньої та вищої школи, як історія України, історія педагогіки України та під час підготовки відповідних навчальних посібників, методичних рекомендацій із вищезазначених курсів, курсових і дипломних робіт.

ЧАСТИНА 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Витоки проблеми формування здорового способу життя

Проблемі формування здорової особистості завжди відводилося особлива роль у системі фізичного виховання. Її наукове становлення, визначення мети, змісту, форм та засобів відбувалося відповідно до особливостей розвитку системи освіти певного періоду.

Розуміння сутності здорового способу життя набувало статусу наукових поглядів, які утворювали органічну систему під впливом геополітичних, соціально-економічних чинників, коректувалися прогресивними теоріями та передовим педагогічним досвідом вітчизняних учених, викристалізовувалися всім перебігом розвитку педагогічної науки, обумовлювалися культурно-національними особливостями ментальності та світогляду народу.

Уважаємо, що для обґрунтованого аналізу проблеми доцільно розглянути всю багатоаспектність її становлення та формування у контексті історії педагогічної думки, визначити закономірності виникнення та особливості розвитку в системі фізичного виховання.

Аналіз історико-педагогічної літератури [69; 128] дає підстави стверджувати, що ідея формування здорової особистості супроводжує весь шлях розвитку цивілізації. Так, суспільно-політичне середовище античного світу обумовило домінування завдань підготовки сильних, витривалих, мужніх людей для підтримки і захисту існуючого устрою. Турбота про виховання здорової особистості визначалася об'єктивною потребою раціонального функціонування суспільства. Виховання фізично здорової, сильної особистості мало культовий характер і розглядалося як необхідна умова формування гармонійної особистості в цілому. Так, Арістотель підкреслював, що „починати виховання необхідно з піклування про тіло, щоб виховання тіла сприяло

вихованню духу” [69, С.53]. Пріоритетність ідей формування здорової особистості визначається фактом, що піклування про здоров'я, його зміцнення, що об'єднувало різноманітні системи виховання того часу. Зауважимо, що афінська та спартанська школи, що формувалися під впливом відмінних соціально-політичних чинників, декларували різні, навіть протилежні, ідеї виховання.

Так, спартанське виховання, спрямоване на підготовку членів військової громади, передбачало особливу тривалу складну систему фізичного виховання молоді, до якої входили фізичні та військові вправи (біг, боротьба, стрибки, метання диска, списа тощо), загартування організму, адаптування до суворих, аскетичних умов життя з метою виховання жорстокості, ненависті до рабів.

Афінське виховання, на відміну від гіпертрофованої військової підготовки у Спарті, акцентувало увагу на формування гармонійної особистості вільного громадянина, основними якостями якого було духовне багатство, моральна чистота, фізична досконалість.

Інститут середньої освіти, який було представлено різними типами навчальних закладів (музичні, гімнастичні або палестри, гімнасії, ефебії), також великого значення надавав культурі тіла. Наприклад, у школі-палестрі (школі боротьби) підлітки 14-16 років інтенсивно займалися бігом, стрибками, вчилися метати диск, спис, а також вчилися плаванню. У гімнасіях, де навчались із 17-18 років, особливу увагу, поряд з інтелектуальними, приділяли вправам, що розвивають і зміцнюють тіло. В ефебіях викладачі вчили учнів 18-20 років займалися військовою справою, верховою їздою, стрільбою тощо [117].

У середні віки фізичному вихованню не надавалося особливого значення з огляду на те, що середньовічна педагогічна думка підтримувала християнську традицію, що пропагувала аскетизм, слухняність, піклування про безсмертя душі, моральної чистоти, відмову від земних благ, що було підпорядковано головній меті – служінню Богу. Фізичне виховання спрямовувалося на обслуговування та формування тих соціально-культурних типів, які були представлені в системі учнівства та рицарського виховання. Фізичне виховання

реалізовувалося відповідно до кодексу лицарської гідності, здійснювалося в контексті військової підготовки феодалів, які повинні були добре володіти списом, фехтувати, плавати.

Якісно іншого рівня ідеї виховання здорової, сильної особистості набули в епоху Відродження, провідні ідеї якої визнавали людину головною цінністю. Це спонукало гуманістів до розробки нових шляхів виховання. Педагогічна думка того часу звернулася до античних ідей гармонійно розвинутої людини в контексті її гуманістичного тлумачення. Для педагогічної думки епохи Відродження було характерним поєднання кращих традицій фізичного виховання з новими гуманістичними ідеями.

Прогресивні вчені, просвітителі, громадські діячі (Л. Альберті, Л. Бруні, Л. Валла, Б. Гуаріні, Т. Кампанелла, Ф. Рабле, В. да Фельтре) одноставно наголошували на важливості виховання здорової, духовно та фізично розвинутої особистості. Так, найважливішою потребою ідеального суспільства економічної та політичної рівності в утопії „Місто сонця” Т. Кампанелли є піклування про здоров'я громадян і створення умов для їхнього фізичного розвитку. Важливою складовою різнобічного виховання Ф. Рабле вважав фізичні вправи.

Результати аналізу історико-педагогічної літератури [69] свідчать, що ідеї здорового способу життя утримували міцні позиції в інституціях освіти того часу. Так, у єзуїтських колегіумах XVI – XVII ст. питання охорони здоров'я визначали практично всю організацію навчально-виховного процесу:

- спеціальні заняття з верхової їзди, плавання, фехтування;
- гігієнічні вимоги до шкільних приміщень (просторі, чисті, світлі);
- раціональна організація режиму праці та відпочинку.

Найбільш помітна роль у розробці нових педагогічних ідей щодо значення фізичного розвитку особистості належала прогресивним діячам середини XVII – кінець XVIII ст. (Р. Декарта, Ф. Бекона, Д. Локка), які прагнули оновити духовну природу людини, зрозуміти її сутність, забезпечити природний, гармонійний розвиток усіх її кращих якостей. На основі

принципово нової концепції і світосприйняття було визначено ідеал особистості, яка вивчає довкілля як цілісний світ, сама є його невід'ємною частиною. Людину було проголошено "мікрокосмом". Особливого значення у системі навчання і виховання набув принцип природовідповідності. Нові погляди на природу та людину віднайшли своє відображення у працях Р. Декарта, Ф. Бекона, Д. Локка.

Д. Локк вбачав кінцеву мету виховання у формуванні здорового духу в здоровому тілі. Він обґрунтував ідею здорового способу життя та визначив шляхи її реалізації:

- загартування організму – перебування на свіжому повітрі, пристосування тіла до зміни температури повітря;
- дотримання гігієнічних вимог – просторий, зручний одяг, тверда постіль;
- організація режиму праці, відпочинку, харчування – проста їжа, міцний сон;
- виконання фізичних вправ – танці, верхова їзда, фехтування, мандрівки [109].

Питання фізичного виховання займало особливе місце в педагогічній спадщині Ж.-Ж. Руссо. Учений розглядав його як засіб гармонізації людини зі світом, природою, соціальним середовищем. Він уважав, що досконалість фізичного розвитку попереджає шкідливі звички, вади, формує високі моральні ідеали. Пріоритетними завданнями він визначав: загартовування організму із раннього віку, навіть із деяким ризиком для дитини; адаптацію до умов життя у середовищі, близькому до природного; формування засобами фізичного виховання основи трудового.

Ідеї Ж.-Ж. Руссо віднайшли свій розвиток й реалізацію в ідеях педагогів інших європейських країнах, зокрема в Німеччині. Тут завдяки І. Гутсу-Мутсу, Г. Фіту, Ф. Яну з'явилася німецька система гімнастики "турнен", що передбачала виконання вправ на спеціальних знаряддях. І хоча ця система не мала оздоровчої спрямованості, її значущість полягає в тому, що вона стала

основою для розробки та розвитку інших систем фізичного виховання, що передбачали розвиток здорової особистості.

Вивчення історико-педагогічних джерел [69; 109] свідчить, що ідеї оздоровлення організму набули особливого значення у шведській системі гімнастики, сутність якої визначається як педагогічна та лікувальна. Засновниками цієї системи були поет П. Лінг та його син Я. Лінг. Основними структурними компонентами шведської системи гімнастики були:

- ґрунтовне вивчення й урахування анатомо-фізіологічних особливостей організму;
- планомірне, послідовне виконання відповідних вправ;
- виконання корекційних вправ.

Коло питань, пов'язаних із оздоровленням тіла в шведській системі гімнастики, було, на нашу думку, більш широким та систематизованим. Поряд з естетичною та військовою, система мала у своїй структурі педагогічний та лікарський складові.

„Сокольська система”, розроблена М. Тиршем (середина XIX ст.) також передбачала досягнення виховної та лікувальної цілей. Основу гімнастики складала колективні вправи, що виконувалися у музичному супроводі.

Отже, теоретичний аналіз дає підстави для висновку, що у представників кожної історичної епохи, кожної суспільно-політичної формації було своє принципове ставлення до проблеми формування здорового способу життя, її значення, сутності, засобів реалізації. Піднесення моральних ідеалів, інтелектуальний розвиток, побудова ієрархії культурно-духовних цінностей суспільства зумовили підвищення статусу здорової особистості від військово-прикладного до морально-духовного рівня. У давнину вирішення проблеми виховання здорового покоління було рівнозначним життєздатності та бойовій готовності суспільства, гарантувало стабільне майбутнє. У процесі еволюції фізичний розвиток розглядався як елемент загальної людської культури, як невід'ємний компонент гармонійного світу людини, у якому простежувалися зв'язки з моральною, естетичною, розумовою культурою суспільства. Динаміку

розвитку ідеї виховання здорової особистості у зарубіжній педагогіці доцільно подати у таблиці

Таблиця 1.1.

Динаміка розвитку ідеї виховання здорової особистості
у зарубіжній педагогіці різних епох

Епоха	Представники прогресивних наукових ідей	Сутність ідей формування здорової особистості в системі виховання молоді
Античні часи	Сократ, Платон, Арістотель	Основа для інтелектуального, естетичного розвитку особистості. Забезпечення бойової готовності громадян та політичної стабільності суспільства.
Середні віки	Вінсент де Бове, Ж.Ш. Герсон, Р. Луллія	Відмова від земних благ, аскетизм. Елемент і необхідна умова військової підготовки феодалів.
Відродження	Л. Альберті, Л. Бруні, Л. Волла, В. да Фельтре, Б. Гуаріні, Т. Кампанелла, Ф. Рабле	Чинник ідеалу виховання.
Новий час (середина XVII– кінець XVIII ст.)	Р. Декарт, Ф. Бекон, Я. Коменський, Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо	Важливий компонент гармонійного, природного розвитку особистості

Ретроспективний аналіз базових понять дослідження свідчить, що пройшли певний розвиток, наповнилися іншим змістом категорії поняття

„здорова особистість”, „фізично розвинена особистість”. В античні часи вона тлумачиться як мужня, сильна, витривала, вольова людина. Пізніше поняття набуває більш глибокого змісту, доповнюється такими якостями як краса, натхнення, що поєднується з інтелектуальними та естетичними здібностями, духовністю.

Слід зазначити, що виокремлена нами проблема завжди мала конкретно історичний зміст та адекватну до етносу національну форму. Тому цікавим, на нашу думку, є дослідження витоків ідеї виховання здорової особистості з урахуванням особливостей культурно-національного світогляду, життя та побуту українського народу.

Вивчення стародавніх літописів, етнографічних, історико-педагогічних джерел [8; 87; 203] дає підстави свідчити, що в історії українського народу фізичне виховання було одним із основних видів щоденної діяльності, обрядів, підготовки до праці, виконання оборонних функцій.

Важливим чинником життєдіяльності людини було свідоме виконання фізичних вправ у побуті, зумовлене потребами особистості, роду, суспільства. Особливості розвитку фізичного виховання визначалися соціально-економічними умовами, національними особливостями, етнічним складом народу, географічним розташуванням держави. У їх контексті виникали самобутні види ігор, окремі фізичні вправи, що відображали особливості життя українського народу. Значне місце серед них відводилося вправам, звичаям та обрядам, іграм, спрямованим на виховання здорової особистості. До них належали:

- фізичні вправи, ігри та розваги, пов’язані з полюванням;
- фізичні ігри та вправи, що відтворюють процес праці й підготовку до неї;
- фізичні вправи, ігри та обряди, спрямовані на загартування та підготовку до військових дій;
- фізичні вправи та ігри, пов’язані з обрядами та звичаями народного календаря;

- вправи, що сприяють загартуванню організму, дотримання посту, психофізичній підготовці переносити голод, спрагу, спеку.

Слід зазначити, що суворі умови української дійсності передбачали високі вимоги до здоров'я та фізичних якостей людини. Слово "здоров'я" з'являється в перших писемних джерелах, що є свідченням особливої уваги до гармонії тіла й душі [8, С.34]. Задля підтримки фізичного здоров'я необхідно було дотримуватися певного способу життя: обмеження в їжі, напоях, загартування організму, дотримання режиму тощо. Так, у "Поученнях" Володимира Мономаха читаємо : "Ні питтю, ні їді не потурайте, ні спанню" [203, С.5].

Дослідження історико-педагогічних джерел [8;87;203] дозволило дійти висновку, що стан здоров'я, як поняття, включало такі якості як сила, швидкість, витривалість.

Ідеї здорового способу життя посіли чільне місце у підготовці та вихованні воїнів Запорізької Січі, де склався культ фізичної досконалості. Виховання юнаків було підпорядковано фізичному розвитку й загартуванню [203, С.59].

Під впливом християнських, соціально-економічних, політичних чинників розвитку суспільства, ставлення до проблеми здорового способу життя змінювалося, доповнювалося відповідним змістом, набувало певного значення в ієрархії суспільно вагомих цінностей. Деякі аспекти визначеної проблеми досліджувалися в працях суспільних діячів, учених, педагогів та просвітників (І. Бецького, М. Ломоносова, М. Новікова, Г. Сковороди, О. Суворова), завдяки яким концепція формування здорового способу життя пройшла історичний шлях від окремих ідей до науково обґрунтованих досліджень теорії і практики фізичного виховання.

За дослідженням Г. Приходько, побудова вітчизняної науково обґрунтованої системи фізичного виховання припадає на другу половину ХІХ століття. На нашу думку, доцільним видається докладне дослідження

окресленої проблеми саме цього періоду, розгляд особливостей її становлення та розвитку у структурі науково-педагогічної системи.

Варто зазначити, що проблема фізичного розвитку, формування здорової особистості стала предметом пильної уваги, всебічного аналізу громадськими діячами, педагогами, ученими, письменниками, лікарями ще в 60-х рр. XIX століття. Цей період характеризується бурхливими, складними, суперечливими процесами структурування сукупності оздоровчих ідей та теорій до органічної наукової системи фізичного виховання. Неоднозначність поглядів на проблему визначала науково-педагогічну думку того часу: не було єдності стосовно змісту, завдань, ролі та значення ідеї здорового способу життя; окремі дослідження та розробки не були узгоджені між собою, не уявляли цілісної наукової системи. (Див. табл. 1.2.)

Таблиця 1.2.

Відображення ідеї формування здорової особистості в
науковій думці другої половини XIX століття

Автор	Підхід до проблеми	Мета
М. Чернишевський, М. Добролюбов	Гігієнічний	Удосконалення, зміцнення організму
І. Сеченов	Фізіологічний	Здійснення повноцінного функціонування організму
Д. Писарев	Оздоровчий	Забезпечення повноцінної життєдіяльності організму
І. Паульсон	Методичний	Формування системи знань про здоровий спосіб життя
К. Ушинський	Фізіолого-психологічний	Загартування та зміцнення емоційно-вольової сфери
О. Духнович	Оздоровчий	Зміцнення стану здоров'я

Процес становлення вітчизняної наукової системи формування здорового способу життя ускладнювався не лише тим, що у представників наукової громадськості не були суттєвими соціально-економічні проблеми, загострення яких зміщувало акцент із науково-педагогічних аспектів до соціальних. Саме тому до 70-х рр. XIX ст. питання фізичного виховання у вітчизняній науці ототожнювалися з питаннями здоров'я людини і вирішувалися в контексті медичної проблематики [170].

На сторінках педагогічної періодики того часу публікувалася значна кількість науково-теоретичних статей щодо правил харчування, догляду за одягом та взуттям, приміщень, дотримання особистої гігієни.

На початку 80-х рр. XIX ст., простежується значне розширення кола наукових інтересів спеціалістів, які виходять за межі суто гігієнічних питань. Завдання фізичного виховання розглядається не лише з точки зору медицини, а й з позицій філософії, психології, історії. Особлива увага надається вибору засобів фізичного розвитку особистості, обґрунтуванню умов всебічного розвитку дитини. Розгортаються гострі дискусії з приводу доцільності застосування окремих засобів фізичного виховання для досягнення оздоровчої мети. Наприклад, досить яскраво дискутувалася тема щодо оздоровчих можливостей гімнастики – альтернативним варіантом була обрана фізична праця на свіжому повітрі [175].

Особливої актуальності набуває проблема організації рухової активності. У наукових працях багатьох зарубіжних спеціалістів із фізіології, гігієни, психології рухова активність особистості розглядається як умова нормальної життєдіяльності [170].

Процес організації формування здорової особистості значно активізувався у 90-ті рр. XIX ст., коли вітчизняна педагогічна наука збагатилася теоретичними працями та практичним досвідом суміжних наук: медицини, фізіології, психології. Виокремилися нові підходи до обґрунтування значущості формування здорової особистості:

суспільний – в контексті якого людина розглядалася як складова "суспільної сили", а її місце в суспільстві обумовлювалося готовністю до осмисленої, самостійної праці, яка залежала від стану здоров'я;

медичний - виховання розглядалося у тісному взаємозв'язку медичними знаннями, у публікаціях значної кількості праць вітчизняних і зарубіжних авторів, досліджувалися позитивні зміни в організмі, які відбувалися завдяки фізичним вправам [47; 62; 95];

трудовий - встановлював взаємозв'язок між фізичним станом здоров'я та ефективністю трудової діяльності (В. Гориневський, Е. Дементьев, Ф. Єрісман) [63, С.22].

психологічний - дав можливість ученим підійти до глибокого вивчення педагогічних проблем оздоровчого характеру з позицій психології. Так, П. Каптерев визначав фізичне здоров'я, як психологічну категорію, що тлумачилася як умова формування особистості [28, С.96–97].

Завдяки проведеним дослідженням та зусиллям вітчизняних педагогів, лікарів, психологів, поглибленому вивченню та застосуванню зарубіжного досвіду у 80-х рр. XIX ст. ідея зміцнення здоров'я учнів набула особливого значення, розроблялися та удосконалювалися засоби, організаційні форми фізичного виховання. Значущість фізичного розвитку молоді ідея формування всебічно розвиненої, гармонійної особистості визнавалася метою фізичного виховання.

Необхідно зазначити, що вивчення зарубіжного досвіду дослідження проблеми розвитку здорової особистості, безперечно, мало позитивний вплив, оскільки вітчизняна теорія фізичного виховання перебувала на стадії зародження та формування і значно відставала від інших напрямів педагогіки. Практичними працівниками і вченими Західної Європи вже були проведені спеціальні теоретичні та методичні розробки щодо фізичного виховання дітей, а в Німеччині, Франції й Англії сформувалися свої наукові школи. Однак, упровадження зарубіжного досвіду в діяльності шкіл України найчастіше наражалося на відверту критику.

Вагомий внесок у розвиток оздоровчих ідей у вітчизняну систему фізичного виховання зроблено прогресивними діячами того часу П. Лесгафтом, Е. Покровським, А. Вереніусом, Е. Дементьєвим та іншими. Їхні науково-теоретичні розробки, публікації та практична діяльність підкреслили актуальність педагогічних досліджень, що значно активізувало та розширило коло питань наукового пошуку.

Необхідно зазначити, що на межі ХХ століття динаміку розвитку оздоровчих ідей підсилювала суперечливість поглядів на цю проблему представників двох напрямів - оздоровчої (гігієнічної) та освітньої концепцій.

Фундатор освітнього напрямку П. Лесгафт чітко диференціював поняття "фізичне виховання" та "фізична освіта", підкреслював, що фізична освіта за своїми завданнями та методами відрізняється "від звичайної гімнастики, що переслідує переважно санітарні цілі" [170, С.28-29].

Фізична освіта, за його переконанням, як невід'ємна частина загальної освіти школярів має сприяти головній меті школи – вихованню "ідеально нормальної" особистості, гармонійному та всебічному розвитку учнів. Мета фізичного виховання, за П. Лесгафтом, – досягнення людиною свідомого керування своїм тілом, формування культури рухів [124, С.102]..

Автор і засновник оздоровчого напрямку відомий дитячий лікар і педагог, редактор журналу "Вестник воспитания" Е. Покровський, вперше виокремив оздоровчу складову процесу фізичного виховання. Учений відстоював ідею про те, що фізичне виховання має, насамперед, сприяти зміцненню здоров'я. На думку Г. Приходько, підходи Е. Покровського до дослідження проблеми фізичного виховання знайшли подальший розвиток у працях І. Гердера, Е. Дементьєва, А. Зака, Н. Філітіса, Г. Явейна та інших учених. Представники оздоровчого напрямку визначали мету фізичного виховання як досягнення високого оздоровчого ефекту, що й має сприяти всебічному розвитку фізичних здібностей учнів. Обґрунтовувалося завдання фізичного виховання: зміцнення здоров'я учнів і створення „міцної основи на все життя”, (розвиток витривалості, загартованості, адаптованості організму) [62].

На відміну від прихильників освітнього напрямку, Е. Покровський розвинув і творчо переосмислив ідеї вітчизняних і зарубіжних педагогів. Усю систему фізичного виховання він розглядав як сукупність двох основних структур: постійної або інваріантної, що включала такі елементи як мета та завдання; варіативної, що об'єднувала форми та засоби, які диференціювалися відповідно до індивідуальних, вікових особливостей дитини, умов її навчання. За переконанням ученого, мобільність і гнучкість варіативного компонента забезпечувала ефективність виховного процесу в цілому.

Слід зазначити, що оздоровчий напрям, на відміну від освітнього, переважали у науковій і громадській думці того часу. Позитивним чинником популяризації науково-педагогічних ідей виховання здорової особистості була широка презентація оздоровчої тематики в чисельних публікаціях журналів ("Вестник воспитания", "Образование", "Русская школа"). Водночас, погляди представників оздоровчої концепції відображали актуальні проблеми людства (як нашої країни, так і Західної Європи), тому мали багатьох прихильників у науковому середовищі того часу.

Наприкінці XIX століття особливої актуальності набули проблеми погіршення здоров'я учнів. Необхідність кардинальних змін у цьому аспекті зазначали й шкільні лікарі, дослідження яких показало, надзвичайно низький рівень фізичного розвитку більшості учнів, вони зафіксували стан постійної втомленості школярів під час занять. Наприклад, фізіолог і педагог В. Данилевський, який працював у 1-ій Харківській чоловічій гімназії в 1901 році, дав критичний аналіз роботи навчального закладу і разом із іншими проблемами, констатував незадовільний стан здоров'я учнів: у 63% – порушення зору; у переважній більшості – викривлення хребта; у багатьох випадках – головні болі, нервові хвороби тощо [100, С.32].

Причинами, які на думку лікарів, призвели до такого психофізичного стану учнів були: неправильне положення тулуба під час занять; значна за часом тривалість навчальних занять; малорухомість учнів протягом усього шкільного дня; недостатня кількість предметів з фізичного виховання або

недосконала методика їх викладання. Деякі педагоги й лікарі вважали за необхідне ввести в процес фізичного виховання вправи, які сприяли б попередженню розумового напруження. Наприклад, В. Гориневський рекомендував запроваджувати такі фізичні вправи, "які не стомлюють мозок" [54, С.168]. Завдяки підвищенню інтересу лікарів і педагогів до проблеми фізичного виховання помітно зростає чисельність публікацій і монографій із вищезазначеної проблеми. Якщо у 80-х роках ХІХ століття за цією темою було опубліковано 58 праць, то в період 1890-1900 років – понад 300 [170]. Різні аспекти теорії та методики фізичного виховання стали предметом дискусій на педагогічних з'їздах і медичних форумах наприкінці ХІХ ст.

Варто зазначити, що у досліджуваній період прогресивні розробки в галузі фізичного виховання викликали особливий інтерес широкої громадськості, активно впроваджувались у практику експериментальних шкіл. Якщо в програмах звичайних навчальних закладів предметів фізичного виховання або не було, або проводилися вони у формі муштрувальної гімнастики, то в експериментальних школах заняття фізичними вправами були обов'язковими і щоденними. Основними формами фізичних занять були рухливі ігри, елементи деяких видів спорту, походи та екскурсії. Отже, як писав у 1914 році лікар і педагог В. Гориневський, питання фізичного виховання "протягом останніх десятиліть не знімалися з порядку денного і завжди були жагучими питаннями сучасності" [54, С.161].

Наукові праці періоду кінця ХІХ – початку ХХ ст. значною мірою розширили підходи до обґрунтування змісту та засобів оздоровчого аспекту системи фізичного виховання. Спеціалісти прагнули не лише визначити основні засоби виховання здорової особистості, а й розробити наукове підґрунття їх застосування.

Визначення мети фізичного виховання як зміцнення здоров'я зумовило визнання необхідності взаємодії трьох основних засобів впливу на організм: фізичної активності, впливу сил природи, дотримання гігієнічного комплексу як необхідної умови здоров'я дитини. Широкий резонанс серед науковців та

громадськості викликали проблеми раціоналізації режиму відпочинку, праці, харчування, дотримання санітарно-гігієнічних норм, організації раціонального активного дозвілля учнів.

Більшість науковців на межі ХХ століття стверджувала, що необхідну рухову активність можуть забезпечити заняття фізичними вправами, що не викликало сумнівів. Як західні вчені (французький лікар Ф. Ланграж), так і вітчизняні (А. Вереніус, В. Гориневський), цілком погоджуючись із поширеною в науковому середовищі ідеєю про важливість і значущість фізичних вправ, підкреслювали оздоровчий ефект їх проведення на свіжому повітрі [54; 100; 170].

У науково-педагогічному середовищі того часу домінувала ідея розробки комплексу гігієнічного догляду за тілом. Розвиваючи і поглиблюючи ідеї Я. Коменського, який писав про організацію правильного харчування та необхідність чергування різних видів діяльності як засіб збереження та зміцнення здоров'я [69, С.125-126], представники гігієнічного напрямку вважали, що фізичне виховання неможливе без дотримання режиму праці й відпочинку, повноцінного харчування та сну, водних процедур, зручного одягу та взуття. Вони підкреслювали, що керівництву школи необхідно обов'язково враховувати гігієнічний фактор: звертати увагу на режим розумової праці учнів, санітарні умови приміщень, зручність робочих місць.

Незважаючи на те, що започаткування нового напрямку в медицині – шкільної гігієни припадає на 70-ті роки ХІХ століття, ця проблема не розв'язувалася протягом тривалого часу. Це підтверджує той факт, що питання шкільної гігієни було внесено до програми ІІІ з'їзду російських лікарів (1889 р.) і протягом періоду 1890-1910 років різні його аспекти активно обговорювалися на педагогічних з'їздах [100; 170].

Вивчення історико-педагогічної літератури [28; 47; 54; 95; 96] свідчить, що проблема незадовільних санітарно-гігієнічних умов у тогочасній школі була і не втратила своєї гостроти. Необхідно зазначити, що в період ХІХ до початку ХХ століть, у середніх і початкових навчальних закладах дотримання

санітарно-гігієнічних норм практично ігнорувалося. Український педагог, просвітник, громадський діяч М. Сумцов, згадуючи 2-гу чоловічу Харківську гімназію, вказував на її незадовільний санітарно-гігієнічний стан: тісне помешкання з поганою вентиляцією та тьмяним освітленням. У системі народних училищ і шкіл ситуація була ще гіршою. Так, у нарисі про огляд училища Ізюмського повіту в період з жовтня по грудень 1907 року були охарактеризовані санітарно-гігієнічні умови навчання. Аналіз цього документа свідчить про те, що найбільше шкідливими для здоров'я учнів були тісні шкільні приміщення, низькі стелі та низька температура повітря навчальних кімнат, погане освітлення [100]. Опікун Кавказького навчального округу К. Яновський зазначав: "Фізичне виховання дітей... має незадовільний стан: сперте повітря, отруєне вуглекислотою, неправильне положення тулуба під час занять" ["Харьковский вестник", №135, 1897 р.].

Предметом особливої уваги педагогів, лікарів, просвітників у досліджуваній період стало виконання навчальними закладами, поряд із виховними й освітніми, оздоровчих функцій. Так, прогресивний український педагог С. Миропольський стверджував, що народна школа повинна орієнтуватися, насамперед, на оздоровлення дітей.

Шляхами розв'язання зазначеної проблеми представники оздоровчого напрямку вважали:

- організацію лікарського контролю та надання медичної допомоги учням безпосередньо у школі, хоча як показало вивчення архівних джерел, у середніх навчальних закладах того часу не завжди була передбачена посада лікаря. У звіті Ревізійної комісії після обстеження Ново-павлівської школи ім. Гаршина було зазначено, що " медичної допомоги немає" [100]. А у звіті 1-ої школи Харківського Товариства поширення грамотності за 1900-1902 роки вказувалося на незручності у зв'язку з тим, що не було лікарського кабінету;

- проведення просвітницької, роз'яснювальної роботи серед школярів з огляду на домінування думки, що процес виховання не може обмежуватися комплексом проведених організаційних заходів наявністю вимог і правил

педагогічного колективу. Такий обмежений підхід нівелює зусилля педагогів і зводить ідеї будь-якого аспекту виховної діяльності до рівня нудних, обов'язкових догм, особливо недоречних у процесі фізичного виховання. Вирішальним чинником успішності фізичного виховання, за переконанням педагогів, є свідоме ставлення особистості до власного здоров'я. Оскільки особиста зацікавленість викликає щире бажання ретельно дотримуватися настанов педагога, стимулює самостійну діяльність учнів [54; 63].

З метою формування у дітей свідомого ставлення до фізичного виховання пропонувалося організувати у школі регулярне читання популярних лекцій, курс яких включав загальні факти з анатомії, гігієни та інформацію з надання першої медичної допомоги.

Слід зазначити, що в період 1890-1910 років посилювався інтерес прогресивних педагогів до проблеми організації активного дозвілля учнів. Представники оздоровчого напрямку називали організацію активного дозвілля школярів одним із основних завдань фізичного виховання. Вони стверджували, що розвага в житті учнів – не розкіш, а необхідність, і організація активного дозвілля заслуговує посиленої уваги. Школярам, які займаються напруженою розумовою працею, необхідна "здорова розвага" [47; 62; 100; 108; 170].

Педагогами та громадськими діячами пропонувалися найрізноманітніші форми організації дозвілля школярів. Наприклад, представники оздоровчого напрямку наполягали на необхідності проведення впродовж навчального дня рухливих перерв, що передбачало залучення дітей до ігор і прогулянок. У шкільній практиці особливої популярності набули приміські пішохідні прогулянки та екскурсії.

З метою посилення рухової активності організовувалися прогулянки на лижах, катання на ковзанах. Наприклад, на сторінках "Трудов педагогического отдела" Харківського історико-філологічного товариства пропагувалося проведення шкільних екскурсій. Представники оздоровчого напрямку Е. Покровський, А. Вереніус вважали, що рух на свіжому повітрі, зміцнює

м'язи, а нові враження покращують настрій, що сприяє фізичному розвитку школярів.

Організація активного відпочинку учнів, на думку педагогів А. Вереніуса, В. Гориневського, Е. Покровського, І. Радецького потребувала врахування їхніх вікових і психологічних особливостей, інтересів, прагнень та потреб: прагнення до товариства, до корпоративної діяльності; потреба у реалізації власних можливостей, необхідність продемонструвати свої здібності; потреба у рухах, у різноманітних вправах. [47; 54; 96]. Усім цим прагненням найбільше, за переконанням представників оздоровчого напрямку А. Вереніуса, В. Гориневського, Е. Покровського, І. Радецького, відповідали рухливі ігри [28; 54; 95].

Слід зазначити, що на межі XIX і XX століть багато прогресивних педагогів Європи та Росії були одноставними в поглядах щодо широкого запровадження рухливих ігор у процесі фізичного виховання. Розвиток психолого–педагогічної науки, анатомії, фізіології, гігієни, філософії, що спостерігався в середині XIX століття, значною мірою збагатив теорію гри. Уперше найбільш повне наукове обґрунтування значення гри для розвитку та здоров'я дітей було здійснене англійським ученим Г. Спенсером у 1855 році. Пізніше дитячі ігри стали предметом особливої уваги багатьох фахівців: італійського фізіолога А. Моссо, французького лікаря-гігієніста Ф. Лагранжа та інших науковців [47; 62; 108].

Іншої думки щодо запровадження у процесі фізичного виховання гри, дотримувалися представники освітнього та гігієнічного напрямів. Так, "гігієністи" вважали гру не тільки основною формою фізичного виховання, а й вихідною базою, джерелом рухів. "Просвітителі" проводили гру тільки для перевірки рухів, засвоєних раніше [170].

Кінець 80-х років XIX століття характеризувався підвищеною увагою педагогів до можливостей рухливих ігор, що розглядалися науковцями як основний засіб фізичного виховання молодого покоління. Наприклад, Е. Покровський одним із перших запропонував зробити рухливі ігри основним

засобом фізичного виховання. Окремі дослідники звертали увагу на необхідність подальшого широкого впровадження у процесі фізичного виховання народних ігор (Е. Покровський, К. Ушинський). Е. Дементьєву належить фундаментальна робота „Гімнастика, або ігри”. Серед засобів фізичного виховання він на перше місце ставив рухливі ігри, які є найбільш корисними для дітей. [47; 62; 108].

Аналіз історико-педагогічних джерел з проблеми дослідження [28; 47; 54; 62; 95; 96; 108] дозволяє стверджувати, що вивчення багатьох праць зарубіжних і вітчизняних учених, історії вітчизняних народних ігор, досвіду європейських педагогів у галузі фізичного виховання дозволило "гігієністам" обґрунтувати положення про важливість проведення ігор для фізичного, емоційного, інтелектуального розвитку дітей.

Була поширеною думка про те, що основою для "благополуччя" будь-якої людини є діяльність, у процесі якої мають розвиватися всі її здібності. Напружена розумова діяльність призводить до втоми як негативного почуття. Загалом відчуття тлумачилися як своєрідний посередник між тілом і свідомістю, поділяла на дві великі групи: приємні й негативні.

Відчуття розглядалися також в якості своєрідного індикатора стану організму в цілому. Доводилося, що діяльність, яка викликає негативні почуття, потребує заміни. Пасивний відпочинок, в якому не задіяні фізичні, інтелектуальні й емоційні здібності та можливості дитини уважався доцільним лише на короткий час для відновлення сил. Отже, найбільш ефективною та продуктивною формою дозвілля вважалися рухливі ігри [108, С. 94]. Їх мета продиктована самою дитячою натурою, яка зводиться до активного та діяльного задоволення природної допитливості, прагнення розвиватися за допомогою активної діяльності. Потреба у грі виникає у самій глибині дитячої природи.

Результати аналізу історико-педагогічної літератури досліджуваного періоду [28; 47; 54; 62; 95; 96; 108] підтверджують думку, що прогресивні

педагоги, прихильники запровадження рухливих ігор як основного засобу фізичного виховання й активного дозвілля, звертали увагу на певні труднощі щодо реалізації своїх проектів та ідей на практиці. Узагальнюючи та систематизуючи досвід вітчизняних учених і педагогів, можна виокремити кілька причин гальмування процесу поширення ігор у суспільстві:

- найчастіше ігри використовувалися як обов'язковий, нудний шкільний предмет, а у виконанні гри застосовувалися складні елементи та вправи;

- в ієрархії суспільних цінностей провідне місце посідали перспективи соціального успіху і кар'єри, у той час як піклування про здорове дозвілля сприймалося як другорядне;

- досить популярними й доступними були розваги, що не вимагали фізичних зусиль: читання модних романів, газет, відвідування театрів.

Невирішені проблеми раціонального активного дозвілля учнів призвели до усвідомлення необхідності організації дитячих ігрових майданчиків. Ініціатором цього проекту був І. Радецький. На початку ХХ ст. розповсюдження набули дитячі майданчики двох типів: з обмеженим та майже постійним складом гравців (50-100 дітей на 1 керівника) та масові дитячі майданчики, де прагнули зібрати якомога більше гравців [100; 170].

У період кінця ХІХ – початку ХХ століть серед прогресивної громадськості та в урядових колах особливо гостро постало питання організації активного дозвілля школярів під час канікул. Для розв'язання цієї проблеми створювалися так звані "дачі-колонії", які можна вважати попередниками піонерських і сучасних оздоровчих таборів. Можна виділити два основних типи таких колоній: лікувальні (для дітей, які потребували спеціалізованого лікування) й оздоровчі (для широкого кола учнів). У деяких містах прогресивна громадськість об'єднувала свої зусилля для реалізації подібних проектів шляхом створення спеціальних громадських організацій. Так, наприклад, було організовано "Общество школьных дач в Петербурге" [100]. У Харкові в 1903 році засновано "Комитет летних школьных колоний Общества

грамотности", який розпочав свою роботу з відкриття колонії в селі Ракитному (станція Мерефа) 1 червня 1903 р. [ДАХО, Ф. 200, оп.1, од.зб. 253].

Для багатьох дітей стало на той час єдиною можливістю для зміцнення здоров'я, загартування організму було проживання дітей в колонії . Основне завдання роботи дитячих колоній, на думку вчених, полягало в оздоровленні учнів, формуванні корисних умінь і навичок особистої гігієни, дотримання раціонального режиму дня. Успішному вирішенню цього завдання сприяли й особливості сільського життя, природні потреби дітей у русі, уміле, грамотне керівництво. Основними засобами зміцнення здоров'я та загартовування організму педагоги вважали регулярний і безпосередній оздоровчий вплив свіжого повітря, сонця і води [47; 54; 62].

Ідеї щодо зміцнення здоров'я займали чільне місце у національній системі фізичного виховання, процес становлення та розвитку якої припадає на початок ХХ ст. Аналіз історико-педагогічної літератури [7; 63; 69; 170; 252], який показав, що спеціалісти одностайно визначали мету фізичного виховання – формування фізично досконалої особистості. А фізичне виховання розглядалося як процес, що реалізує взаємодію оздоровчих, освітніх, моральних та естетичних завдань.

Становлення теорії та практики фізичного виховання як педагогічної системи, що значно поповнилася комплексними науковими розробками, прогресивними ідеями вітчизняних педагогів, досвідом зарубіжних учених, сприяли подальшому розвитку ідей формування здорової особистості. У цей період спостерігається певний прогрес у розробці питань оздоровчого характеру. Виокремлюється принципово новий підхід до вивчення проблеми. Праці вчених О. Бутовського, В. Гориневського, В. Ігнат'єва, у яких оздоровчий компонент фізичного виховання розглядався в тісному зв'язку та взаємодії з освітнім, створили передумови для об'єднання оздоровчого та освітнього напрямів до єдиної, цілісної системи фізичного виховання [7; 62; 173].

У цей період підходи до фізичного виховання як до процесу, що забезпечує гармонійний розвиток естетичних, фізичних, моральних якостей людини, зумовили зміни в понятійному апараті досліджуваної проблеми. Так, суть поняття "здорова, фізично розвинена особистість" збагатилася особливим естетичним змістом. С. Архангельський, І. Бобров, А. Вереніус та інші науковці всебічно обґрунтували викристалізовану суспільною думкою та наповнену конкретно-історичним змістом ідею про те, що показником фізичного здоров'я та розвитку людини є зовнішня естетика тіла, що відображена у загальному вигляді, у пластиці рухів, у поставі тощо. Гармонізація фізичного та естетичного начала розглядалася як умова соціальної успішності, впевненості у собі [7; 64].

Структурними компонентами вважали фізичну досконалість: "здоров'я як гігієнічну якість, красу – як естетичну, мужність – як моральну та розумову" [7, С.32].

На початку ХХ століття питання організаційних форм фізичного виховання стали предметом особливої уваги дослідників. Різноманітність виховних завдань, функцій, урахування індивідуальних та вікових особливостей дитини зумовили створення широкої, розгалуженої системи позашкільних виховних організаційних форм. Поряд з уроком як основною формою навчально-виховного процесу школи наукове обґрунтування та практичне впровадження одержали такі форми організації фізичного виховання: у межах навчального процесу – домашня робота, фізкультурні паузи, активні розваги під час перерви; у позашкільній діяльності – прогулянки, екскурсії, активні ігри на дитячих майданчиках, спортивні свята, спортивні змагання, дні здоров'я тощо.

Усі ці форми, що були різними за структурою, змістом, місцем у навчально-виховному процесі, тривалістю та організаційними підходами, об'єднувалися єдиною ідеєю зміцнення здоров'я вихованців.

Необхідно зазначити, що з розвитком національної системи фізичного виховання, посилювалася тенденція вивчення процесу організації виховання

здорової особистості з позицій гармонійного зв'язку фізичних характеристик особистості (здоров'я, розвиток) з моральними та естетичними. Необхідною умовою забезпечення ефективної організації процесу виховання здорової особистості визнавалося залучення вихованців до різнопланової активної діяльності: інтелектуальної, естетичної, трудової, моральної.

Отже, розвиток ідей здорового способу життя не можливо відокремити від особливостей розвитку та становлення вітчизняної системи фізичного виховання в цілому. Кардинальні зміни у підходах до визначення значущості, місця у виховному процесі, трактуванні суті самої ідеї, обґрунтування шляхів її реалізації співзвучні з загальними тенденціями розвитку педагогічних ідей вітчизняної системи фізичного виховання (Див. табл. 1.3).

Актуальним для визначення витоків становлення та розвитку наукової системи формування здорової особистості є вивчення прогресивних педагогічних ідей, теорій, практики та передового досвіду з урахуванням суспільно-політичного клімату країни періоду першої половини ХХ століття, коли питання формування здорової особистості набуває особливого значення.

Вивчення історико-педагогічної літератури дозволяє стверджувати, що з другої половини ХІХ століття 50-х рр. ідея виховання здорової особистості набуває принципово нового тлумачення. У багатьох публікаціях [12; 135; 173; 187] автори вказували на причини акцентування уваги уряду, наукової громадськості, на проблему зміцнення здоров'я молодого покоління. Їх аналіз дає можливість дійти висновку, що передумовами розвитку ідей здорового способу життя були особливості розвитку вітчизняної педагогічної науки, погіршення стану здоров'я молоді, низький економічний рівень розвитку країни, військове спрямування соціально-громадського життя держави. Саме за цих причин активізувався науково-педагогічний пошук, що визначив офіційну політику держави в галузі фізичного виховання людини.

Стан здоров'я став предметом прискіпливої науково-громадської уваги. Особисті спостереження, факти практичної діяльності, результати наукових досліджень, статистичні дані дали можливість вітчизняним ученим визнати

проблему стану здоров'я та тривалості життя народу однією з гостріших та актуальніших проблем досліджуваного періоду. (Див. табл. 1.3.)

Таблиця 1.3.

Динаміка розвитку ідеї формування здорової особистості в контексті становлення та формування вітчизняної системи фізичного виховання

Період	Загальні характеристики вітчизняної системи фізичного виховання	Реалізація ідеї здорового способу життя у процесі фізичного виховання особистості
1860-1890 рр.	Посилення уваги до питань соціального та медичного спрямування.	Розв'язання проблем поліпшення медичної допомоги, лікарського контролю учнів. Піклування про дотримання санітарно-гігієнічних норм життя та побуту.
1890-1910 рр.	Розроблення, наукове обґрунтування та розвиток оздоровчої та освітньої концепцій.	Планування заходів щодо поліпшення санітарно-гігієнічних умов організації навчально-виховного процесу. Удосконалення організації активного дозвілля школярів. Обґрунтування та розвиток теорії та практики дитячої гри. Визначення освітньо-гігієнічного компонента в структурі навчально-виховного процесу.
1910-1917 рр.	Об'єднання оздоровчої та освітньої концепцій у цілісну наукову систему, створення національної системи фізичного виховання.	Організація навчально-виховного процесу з урахуванням можливостей розвитку фізичних, естетичних та моральних якостей особистості. Залучення дитини до різнопланової діяльності: розумової, естетичної, трудової.

Об'єктивне оцінювання наслідків Першої світової та Громадянської війни, епідемій, низького рівня умов життєдіяльності, економіки країни, що відображено у статистиці, свідчать про критичний стан проблеми. Інвалідами стали 1,5 млн. осіб, передчасна смертність становила 25% від загальної кількості померлих. Придатними до військової служби були лише 60% молоді [173; 187].

Занепокоєння прогресивної громадськості викликало підвищення рівня нервово-психічних хвороб. На думку спеціалістів, тогочасна молодь страждала песимізмом та депресивні стани [173; 187].

Здоров'я громадянина тлумачилося як показник соціальних умов та способу життя людини, що зумовлювало необхідність розв'язання широкого арсеналу соціально-економічних проблем, запровадження гігієнічного комплексу, розвитку системи охорони здоров'я, перебудову та реорганізацію навчально-виховного процесу школи.

Позиція влади також визнавала домінанту оздоровчих завдань у процесі фізичного виховання молоді [135; 173; 187]. Так, декрет 1918 р. "Про загальне військово навчання" визначив поміж інших і такі завдання:

- організація загальної фізичної та військової підготовки з метою охоплення широких мас молоді фізичним вихованням;
- об'єднання фізичного виховання та військового навчання.

Наступним важливим заходом у справі формування здорового способу життя стало створення Вищої ради фізичної культури на чолі з М. Подвойським, яка була зобов'язана організувати систему фізичного виховання, розробити шляхи і засоби фізичного розвитку особистості, створити умови для фізичного виховання молоді. Н. Крупська у 1926 році на засіданні шкільних працівників та представників Народного комісаріату здоров'я, громадських організацій з фізичного виховання також наголошувала на тому, що головне у фізичному вихованні – зміцнення здоров'я особистості. Комісаром освіти А. Луначарським також неодноразово порушувалися проблеми щодо оздоровчої спрямованості виховного процесу: подолання

хронічної втоми, поганого харчування молоді. Визнання вищезазначених проблем зумовило визначення основних завдань фізичного виховання: оздоровлення, підготовку молоді до захисту країни, зміцнення та загартування організму [246].

13 липня 1925 р. ЦК ВКП(б) прийняв "Постанову про завдання партії в галузі фізичної культури", в якій фізична культура розглядалася з позиції фізичного розвитку та оздоровлення громадян. Підкреслювалося також виховне значення фізкультури, що формує такі якості як наполегливість, колективізм. Наголошувалося на необхідності надання фізичному вихованню масового характеру. Фізична культура посідала почесне місце у боротьбі за здоров'я, довге творче життя людини.

Отже, основною метою фізичного виховання було проголошено ідею зміцнення здоров'я населення. Однією з найактуальніших проблем того часу була покращення гігієнічних умов і побуту, що набула статусу державної. Відповідальним за її розв'язання був призначений народний комісар охорони здоров'я М. Семашко [187].

Аналіз глибокого вивчення історико-педагогічної літератури [8; 22; 23; 24; 25] свідчить, що значну кількість публікацій складала статті, присвячені саме питанням гігієни. Наукове обґрунтування різних аспектів проблеми простежується в методичних працях А. Зігмунда "Фізкультура і побут", А. Антонова "Про що і як писати з фізкультури" та інших педагогів.

З метою вирішення проблеми формування здорового способу життя на початку 20-х років ХХ ст. розроблявся комплекс заходів, спрямований на покращення санітарно-гігієнічних умов побуту. Особливе значення набула популяризація гігієнічних знань серед населення, у якій значна роль відводилася інтелігенції та студентству.

Водночас предметом прискіпливої уваги дослідників стала проблема загартовування організму, яке тлумачилося як засіб покращення здоров'я. Теоретичні та науково-методичні праці вчених А. Красунської, М. Іваницького,

фізіологів М. Маршака, К. Смирнова сприяли формуванню теорії та методики загартування організму.

В. Гориневський у статті "Сонце, повітря, вода як фактори здоров'я і загартування" пріоритетним визначав гігієнічні заходи, вправи, спрямовані на зміцнення організму, загартування тіла. Він визначив три основних методи загартування: ігровий, гігієнічний, спортивний. У працях „Мототехника и физкультура на курортах” (1927 р.), „Спорт как средство укрепления сердечно-сосудистой системы” (1927 р.), „Пути и методы изучения процессов развития ребенка и подростка” (1937 р.), „Проблема старости и борьба с ней средствами физкультуры” (1937 р.) він вперше звернув увагу на проблеми лікувальної фізкультури, дійшов висновку, що за допомогою фізичної культури, гігієнічних навичок можна уникнути захворювань серцево-судинної системи, суглобів, нервової системи.

Спеціаліст у галузі гігієни та фізичного виховання Л. Чулицька науково обґрунтувала об'єктивну методику оцінки фізичного розвитку дошкільників, розробила систему загартування дитини від народження до школи. [32, С. 38].

Суттєві позитивні зміни у ставленні влади до проблеми зміцнення здоров'я були зумовлені й об'єктивною потребою реформування армії. У процесі дослідження було з'ясовано, що увага представників офіційної влади до проблеми фізичного виховання з початку ХХ століття суттєво посилилася. Це зумовлювалося прагненням підвищити рівень військової підготовки країни з огляду на складне міжнародне становище країни. Самостійність, незалежність держави СРСР визначалася її силовими можливостями, здатністю до самозахисту [69; 246].

Отже, у структурі фізичного виховання чітко виокремився "воєнізований" підхід, що було широко відображено у державних документах того часу. Так, керівництво ВКП(б), Наркомун у військових та морських справах К. Ворошилов, Є. Маленков визначили необхідність спрямування фізичного виховання на підготовку трудящих до оборони держави, підпорядкування

фізичного виховання військовим цілям, що передбачало розвиток сили, витривалості, спритності, сміливості, здоров'я воїна-захисника.

У директивному листі Народного комісаріату освіти "Про завдання фізкультури у зв'язку з обороною країни" від 13 червня 1938 р. ставилися завдання:

1. Моральне й фізичне оздоровлення широких мас населення.
2. Виховання молоді в дусі комуністичної ідеології.
3. Підготовка фізично здорових, міцних кадрів для Червоної Армії [246, С.29].

Офіційна влада висувала перед школою завдання підготовки учнівської молоді до військової служби, чим фактично визначила вибір змісту освіти.

Отже, взаємозв'язок розвитку військової галузі та системи освіти став передумовою зародження, а пізніше чинником розвитку ідей здорового способу життя в системі фізичного виховання.

Домінування ідеологічної спрямованості в педагогіці, акцентування уваги на вихованні соціально активного захисника країни зумовили реалізацію ідеї формування здорової особистості у двох аспектах:

- „гігієнізації” - дотримання правильного режиму навчання та відпочинку;
- „воєнізації” - військового характеру підготовки молоді.

Визначені завдання реалізувалися шляхом популяризації видів спорту, що сприяють вихованню моральних якостей майбутніх захисників країни (стрільба, фехтування, туризм, плавання; запровадження елементів військової справи під час спортивних занять) [135; 173; 246].

Аналіз історико-педагогічних джерел [12; 135; 173; 187; 246] дозволяє дійти висновку, що реалізація оздоровчих завдань в системі фізичного виховання того часу ускладнювалася низкою причин:

- по-перше, досвід дореволюційної роботи щодо формування здорової особистості певною мірою був втрачений;

- по-друге, вітчизняна система виховання перебувала на стадії розбудови та реорганізації;
- по-третє, відчувався гострий дефіцит педагогічних кадрів.

Водночас разом із проведенням реформуванням старої системи навчання та виховання відбувалося помітне піднесення нових педагогічних ідей. Нова ідеологія, інтенсивні науково-педагогічні пошуки створили теоретико-методологічне обґрунтування процесу виховання. Дитина проголошувалася вищою цінністю, що детермінувало актуальність таких завдань: розвиток волі, характеру, інтернаціоналізму, почуттів дитини згідно з інтересами, потребами, соціальними інстинктами. Суть процесу виховання як формування нової людини, визначалася у спрямуванні соціальних інстинктів дитини до суспільного життя [12; 69]. Гарантом досягнення високих педагогічних ідеалів називали комуністичну ідеологію. Основні підходи до вирішення питань з організації навчально-виховного процесу декларувалися у спеціальних документах радянської влади: "Основні принципи єдиної трудової школи", „Положення про єдину трудову школу”.

Концепція трудової школи, що, на наше глибоке переконання, була вузько-утилітарною та прагматичною, передбачала принципово новий підхід до організації навчально-виховного процесу. Психолого-педагогічним і соціологічним її обґрунтуванням була теорія розвитку особистості у активному соціальному середовищі, при інтенсивній роботі моторики, сенсорики, емоцій, почуттів дитини.

Ідеї про позитивну роль праці у процесі виховання були досить популярними серед науковців і педагогів на початку ХХ ст. Досліджувалися різні аспекти цієї проблеми. Було доведено постулат щодо позитивного впливу фізичної праці на розвиток творчості дитини [69], зроблено висновок про її значення у розвитку важливих центрів кори головного мозку, розвитку здібностей, талантів, формуванні уваги, акуратності, кмітливості тощо. Трудовій діяльності стало відводитися особливе місце у навчальному процесі, вона була основою навчальних програм. Тому на початку 20-х років фізичне

виховання певною мірою ототожнювалося з фізичною працею, яка стала важливим чинником фізичного виховання [135; 173].

Педагоги, учені, прихильники традиційної школи (С. Гессен, І. Гревс, В. Зеньківський) виступили з гострою критикою концепції трудової школи. Вони наголошували, що основна мета шкільної освіти – розумовий розвиток особистості, підготовка до життя, формування навичок інтелектуальної творчої діяльності. Концепція трудової школи, що не передбачала повноцінної гуманітарної освіти, не вирішувала своїх основних завдань.

Однак наукова дискусія як важливий чинник розвитку педагогічної думки за радянський період практично ігнорувалася науково-педагогічною громадкістю. Ідеї, погляди, досвід учених, які не поділяли марксистської ідеології, не бралися до уваги, що, на наше глибоке переконання, значно гальмувало розвиток вітчизняної науки. Педагогічна наука в тоталітарно-ідеологізованій формі існувала до другої половини 50-х рр. ХХ ст. та регламентувалася і контролювалася державою та Комуністичною партією.

Прагнення гармонізувати прогресивні ідеї з новою ідеологією сприяли розробці та обґрунтуванню нових теорій та концепцій: теорії відмирання школи В. Шульгіна, індустріальної педагогіки О. Гастева, трудової школи П. Блонського [69].

Отже, офіційна політика визначила загальний вектор розвитку ідеї формування здорової особистості. Проблема вивчалася з позиції виховання нової людини, спроможної активно працювати та захищати свою країну. Це було зумовлено самою метою виховання – підготовкою дитини до життя. Так, голова ВРФК УРСР Д. Войцеховський у статті „До огляду сил фізкультурного руху” визначив головні завдання фізичної культури: „Усіма силами допомогти виростити нове покоління здоровим, життєрадісним, здатним піднести могутність країни на відповідну висоту” [187, С. 111].

Означений аспект віднайшов широке відображення в науково-методичних дослідженнях, публікаціях учених, педагогів, громадських діячів того часу. Так, В. Гориневський у працях "Фізична освіта", "Гігієна фізичних

вправ", "Культура тіла" визначив такі пріоритетні завдання фізичної культури – оздоровлення та правильний фізичний розвиток, а фізичну культуру могутнім засобом оздоровлення трудящих, виховання їх фізично сильними та стійкими будівниками та захисниками Вітчизни [173, С.24].

Проаналізувавши поняття та категорії того часу, ми дійшли висновку, що "фізична культура" визначалася частиною загальної культури, спостерігалися спроби вивести трактування поняття за вузькі гігієнічно-біологічні межі, надати йому більш масштабного наукового характеру.

Отже, ідея формування здорової особистості пройшла довгий шлях і завжди була невід'ємним чинником системи фізичного виховання молоді. Динаміка розвитку ідеї зумовила широту підходів і трактувань її значущості: від умови та гаранта повноцінного функціонування держави до важливого складника гармонійного розвитку особистості. Актуальність ідеї здорового способу життя особистості зумовлювалася самою природою людини, особливостями національного світогляду, ментальності, усім розвитком цивілізації.

Розвиток оздоровчих ідей відбувався у контексті особливостей становлення системи фізичного виховання, викристалізовувався всім перебігом педагогічної думки, формувався під впливом прогресивних педагогічних ідей та досвіду в умовах соціально-економічної та політичної ситуації в країні у досліджуваній період. Так, криза європейської системи фізичного виховання на межі XIX – XX століть і загальний інтенсивний розвиток різних наук зумовили активізацію наукових пошуків та досліджень вітчизняних педагогів і вчених у галузі фізичного виховання, зокрема, її оздоровчого компонента.

Передумовами розвитку ідеї формування здорової особистості другої половини XX століття були: збагачення теорії та практики фізичного виховання досягненнями суміжних наук (медицини, фізіології, психології); загострення соціальних проблем (погіршення стану здоров'я молоді, потреби армії); реорганізація системи виховання, наповнення її принципово новим ідеологічним змістом.

1.2. Розкриття суті дефініції "здоровий спосіб життя" в науково-педагогічній літературі

Здоров'я як феномен культури вивчається досить тривалий час і є предметом дослідження спеціалістів різних галузей.

Поняття фізичного здоров'я є базовим у формуванні багатьох духовних, соціальних, філософських, культурологічних наукових концепцій, в яких воно розглядається як умова, гарант, основа для створення й удосконалення духовних, фізичних і психічних ресурсів людства.

Діапазон наукових інтересів дослідників детермінував різноманітність визначень сутності поняття "здоров'я". На сучасному етапі розвитку науки існує близько 100 різних визначень здоров'я. Сучасні дослідження філософської, соціологічної, культурологічної, педагогічної, медичної наук трактують суть здоров'я по-різному, вживаючи суперечливу наукову термінологію, взаємозаперечуючі характеристики. Так, здоров'я, зазвичай, розглядається як об'єкт використання при створенні капіталу, як індивідуальна та соціальна цінність як компонент єдиної гармонійної системи взаємодії з довкіллям, як динамічна складова біологічної системи світу.

Вивчення та аналіз науково-педагогічної літератури [3; 13; 53; 60; 101; 193] дають підстави визначити основні підходи у вивченні питань здоров'я:

медичний – здоров'я розглядається як сукупність медичних характеристик;

біомедичний – здоров'я визначається відсутністю хвороб або суб'єктивного відчуття нездоров'я;

біосоціальний – здоров'я є складовою, що поєднує біологічні та соціальні чинники особистості;

соціально-психологічний – здоров'я є умовою та гарантією успішної самоактуалізації та реалізації особистості в соціальній, духовній, інтелектуальній, творчій, економічній та трудовій сферах (Див. табл. 1.4).

Основні підходи до тлумачення категорії "здоров'я"

Підходи до вивчення проблеми здоров'я	Представники	Суть поглядів
Медичний	Г. Апанасенко, Д. Давидченко, В. Волков, П. Половников.	Здоров'я – сукупність показників раціонального функціонування органів і систем організму
Біомедичний	Ю. Лисицин, А. Щетинін.	Здоров'я - антипод поняття і стану хвороби.
Біосоціальний	О. Вакуленко, Л. Жалило, В. Климова, В. Скумін, О. Яременко	Здоров'я – сукупність біологічних та соціальних чинників особистості.
Соціально-психологічний	В. Ананьев, В. Климова, С. Шапіро.	Здоров'я – складова повноцінної та багатоаспектної самореалізації особистості.

Зазначимо, що найбільш широкого та докладного аналізу поняття фізичного здоров'я досягнуто, з науково-медичної точки зору. Достатньо повне визначення категорії фізичне здоров'я подається в наукових працях Г. Апанасенко, Д. Давидченко, В. Волкова, П. Половникова, які розглядають його як стан організму, що визначає адаптивні можливості та становить споживчо-мотиваційну й інформаційну основу його життєдіяльності. Стан здоров'я, з їх погляду, виражається інтегральними характеристиками впливів стану окремих органів і систем організму. Так, Г. Апанасенко вважає, що здоров'я є динамічним станом людини, що визначається резервами механізмів самоорганізації його систем (стійкістю до дії патогенних факторів, здатністю компенсувати патологічний процес), характеризується енергетичним,

пластичним та інформаційним (регуляторним) забезпеченням процесів самоорганізації, а також є основою дії біологічних (виживання родини, репродукції – продовження роду) і соціальних функцій [3, С.115].

Установлено, що в теорії медицини виокремився напрям, представники якого поняття “здоров’я” розглядають як загальний випадок поняття “хвороба”. Під хворобою розуміють такий стан здоров’я, коли резерви його знижені або в них наявні дефекти. Так, А. Щетинін зазначає, що "здоров’я людини – процес вільного функціонування всіх систем організму за умови взаємодії з навколишнім світом; а хвороба – це процес обмеженого функціонування системи організму за умови взаємодії з довкіллям" [246, С.52]. Ю. Лісцин, на основі соціологічного підходу, спираючись на природничо-наукові знання, філософське та соціологічне тлумачення, розглядає здоров’я як життєдіяльність людини за оптимальних умов, а хворобу – як життєдіяльність за умови порушення життєвих функцій. При цьому стверджується зумовленість здоров’я як чинниками довкілля (природними та соціальними), так і внутрішніми факторами (генетичними, онтогенетичними, конституційними) [126, С.172].

Представники цієї течії аргументовано доводять, що стратегічним напрямом масштабного розв’язання проблеми здоров’я має стати консолідація суспільних сил, спрямована на формування здоров’я, а не лікування хвороби. [3, С.110].

Однак ця позиція носить виключно біомедичний характер, адже проблеми здоров’я розглядаються у вузькоспеціальному значенні, не проектуються на всі структури людської життєдіяльності, не зосереджуються на екзистенційних, моральних і соціальних складових особистості. На наш погляд, ці визначення не є достатніми оскільки не відтворюють усієї поліфункційності феномена здоров’я, не розкривають його складної структури.

Наше педагогічне бачення проблеми співзвучне з представниками біосоціального та соціально-психологічного напрямів. Так, В. Климова, досліджуючи проблему здоров’я, не обмежується медичними показниками раціонального функціонування організму людини як біологічної системи, вона

визначає його як "форму вільного виявлення життя, що охоплює широке коло різноманітної предметно-чуттєвої діяльності" [101, С.115].

Широкий простір для дослідження дає словниково-енциклопедична література, вивчення та аналіз якої показав, що сутність поняття здоров'я тлумачиться як медична категорія, а також у контексті співвідношень "ідеал" та "норма", "нормальне функціонування". З цієї точки зору здоров'я розглядається як стан функціонування організму людини як живої системи, що характеризується повною гармонією її з довкіллям. "Здоров'я – нормальний стан рослин й тварин, коли всі їх окремі частини, за умови правильних форм і утворень, у належному взаємозв'язку і коли всі виділення, як частин, так і цілого здійснюються правильно" [13, С.254].

Аналогічне визначення є у Великій радянській енциклопедії. "Здоров'я – природний стан організму, що характеризується врівноваженістю з довкіллям без будь-яких хворобливих змін" [21, С.442]. За енциклопедичним словником Ф. Брокгауза та І. Єфрона: "Здоров'я (sanitas) – стан організму, усі частини якого нормально розвинені та правильно функціонують"[19, С.373].

Звернення до словниково-енциклопедичної літератури дало підстави констатувати домінанту медичної та біомедичної моделей у визначенні суті здоров'я, базовими поняттями яких є норма (оптимальне функціонування організму). У кожного індивіда своя фізіологічна та патологічна міра відхилення від норми. Норма набуває середньостатистичного (кількісного) вираження та суб'єктивного характеру. Якщо у співвідношенні двох протилежностей – норми та патології – переважають елементи норми, індивід вважається майже здоровим [53, С.134].

Подальше усвідомлення та логічний розвиток наукових категорій "норма" та "патологія" у контексті вивчення проблеми здоров'я призвело до висновку, що здоров'я не лише якісна, а й кількісна величина. Так з'являється поняття міри чи рівня здоров'я, що виявляється в різних адаптаційних властивостях організму.

Оскільки стану абсолютно нормального функціонування організму майже не існує, "так як складно віднайти організм, всі частини якого мали б нормальну величину, форму, силу та структуру, і всі виділення якого здійснювалися б цілком правильно", у житті вдовольняються не ідеальним, а відносним здоров'ям, за умов якого розвиток і виділення одних частин хоча й буває сильнішими за інші, але вади останнього не спричиняють шкоди всьому організму [19, С.377].

Резюмуючи вищесказане, можна дійти висновку, що хоча поняття "здоров'я" і виключає наявність хвороби, обидва ці стани можуть бути пов'язані присутністю перехідних стадій і станів, які не мають чітких меж. Такими станами, як показало дослідження [21; 106], можуть бути окремі приховані успадковані хвороби, латентний період захворювання, стерті форми хвороби, і навпаки – погане самопочуття без об'єктивних порушень діяльності організму. У зв'язку з цим доцільно говорити про суб'єктивне та об'єктивне тлумачення стану здоров'я, що зумовило виникнення терміна "практично здоровий": "стан із патологічними змінами, але працездатність і самопочуття залишаються в нормі" [106, С. 454].

Зазначимо, що на сучасному етапі проблема здоров'я вийшла за межі суто медичної проєкції і набула статусу екзистенційної, соціальної та моральної. Вивчення аспекту фізичного здоров'я крізь призму лише медичних проблем не є достатнім. Так, автори навчального посібника "Формування здорового способу життя" відзначають, що комплекс медичних питань становить лише невелику частину тлумачення феномена здоров'я. Узагальнені висновки досліджень залежності здоров'я людини від системи різних чинників переконують, що воно лише на 10% зумовлене рівнем розвитку системи охорони здоров'я [219 С.14] з огляду на те, що медицина всі свої зусилля концентрує на оздоровленні тіла.

Отже, дисгармонія розвитку духу й тіла особистості жорстко детермінована цілями та завданнями сучасної системи охорони здоров'я в умовах деформації особистості та сфери її проживання.

Загроза виродження та зникнення людства на Землі вимагає: моральної готовності організації власної життєдіяльності на основі високодуховного начала, на загальнолюдських цінностей.

З огляду на це, на особливу увагу заслуговує позиція, згідно з якою здоров'я розглядається як одна з найвищих історично сформованих культурних цінностей, як джерело щастя, радості, запорука оптимальної та всебічної самореалізації особистості. Дослідники (О. Вакуленко, В. Горащук, Л. Жалило, В. Климова, В. Скумін, О. Яременко) виокремлюють якісні та кількісні характеристики майбутнього людства та шляхи його подальшого існування як біологічної й соціальної істоти. Так, В. Климова підкреслює: "Сьогодні немає тих, хто ставить під сумнів, що здоров'я природи та здоров'я людини неподільні, тому боротьба за життєздатну рівновагу в довкіллі – одночасно й боротьба за здоров'я людини" [101, С.23].

Прагнення до здорового способу життя розглядається як природна потреба духовної культури особистості та суспільства. Здоров'я, на думку дослідників, залишається центром духовної культури, що впливає на розвиток суспільства. Наприклад, з погляду В. Ананьєва, прагнення до здорового способу життя здатне розкрити безмежний потенціал, закладений в індивідуумі, який може бути відображений сукупністю семи потенціалів:

потенціал розуму – здатність людини найбільш оптимально використовувати свої інтелектуальні можливості;

потенціал почуттів – спроможність людини вільно виражати свої почуття, розуміти й адекватно сприймати почуття інших;

потенціал волі – здатність людини ставити перед собою стратегічні й тактичні цілі, обирати адекватні засоби їх досягнення;

потенціал тіла – здатність людини виробляти мотивацію для фізичної активності, дбаючи про здоров'я тіла, підвищувати рівень сексуальної культури;

суспільний потенціал – здатність розширювати та поглиблювати міжособистісні контакти, відповідати соціальному контексту, оптимально адаптуватися до соціальних умов;

креативний потенціал – здатність до самоактуалізації та реалізації у творчій діяльності;

духовний потенціал – здатність до досягнення гармонії з самим собою, з іншими людьми, зі світом в цілому, прагнення до самореалізації людини на Землі [2, С.16-17].

Таким чином, здоров'я розглядається не як самоціль, а як передумова, підґрунтя для досягнення вищого рівня життєдіяльності та, безперечно, щасливого життя.

На нашу думку, найбільш точно та повно відтворює сутність визначення означеної категорії, що вважається класичним і загальноприйнятим. Воно сформульоване у преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я: "Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального добробуту, а не лише відсутність хвороб або фізичних відхилень" [212].

Отже, вивчення та аналіз науково-педагогічної літератури [3; 13; 53; 60; 101; 190; 193] дає підстави дійти висновку про суперечливий і проблематичний характер кола питань, що досліджуються. Водночас, можна стверджувати, що не існує однозначного тлумачення поняття "здоров'я", що пояснюється такими причинами:

1. Категорія "здоров'я" – величина динамічна.

На думку В. Горашука, здоров'я як компонент складної системи взаємодії соціокультурних, духовних, особистісних, економічних процесів не підлягає однозначному та стійкому визначенню. Це поняття буде змінюватися, уточнюватися і розвиватися відповідно до змін усієї системи.

Водночас саме поняття здоров'я формується адекватно та відповідає історичним особливостям розвитку суспільства, адже кожний період висуває свої вимоги до вдосконалення людини і людства, визначаючи шлях їх подальшої еволюції.

2. Поняття "здоров'я" має складну ієрархію складників і характеристик.

Окремими науковцями (В. Климова) доведено, що здоров'я інтегрує фізичні, духовні, психічні чинники особистості. Так, учений підкреслює: "Здоров'я – міра життєпроявів людини, гармонійна єдність фізичних, психічних, трудових функцій, що зумовлюють повноцінну участь людини в різних галузях суспільної діяльності" [101, С.44]. С. Шапіро, визначаючи поняття "здоров'я" як складний конгломерат взаємопов'язаних частин, зазначає: "Усе, що відбувається з однією з частин, обов'язково впливає на іншу частину цілого. Кожний чинник необхідно розглядати в контексті поняття "здоров'я в цілому" [193, С.3].

3. Феномен здоров'я розглядається з позицій різних наук, що дає трактування суті вузькоспеціальних рис і відокремлює суб'єктивний характер тих або інших визначень. Завдяки вивченню й аналізу науково-педагогічної літератури [3; 53; 60; 101; 190; 259] ми переконалися, що останнім часом учені розглядають проблеми здоров'я у філософському, політичному, соціально-економічному, правовому, медичному, педагогічному та культурному контекстах.

Розглядаючи феномен здоров'я як проекцію складної взаємодії різних складників, учені (С. Шапіро, В. Горащук, А. Ананьєв, Д. Давиденко, В. Петленко, Г. Хомутов) виокремлюють фізичний, сексуальний, емоційний, інтелектуальний, моральний, духовний, соціальний та особистісний компоненти проблеми.

Безперечно, неможливо розглядати проблему фізичного здоров'я відокремлено від біологічних передумов, особливостей взаємодії індивіда з довкіллям без урахування специфіки психолого-емоційних процесів особистості, поза залежністю від соціальної та особистісної зумовленості. Усі компоненти діють одночасно, їх синхронна взаємодія визначає стан здорової людини як цілісного складного феномена.

Фізичний компонент здоров'я характеризується рівнем розвитку, функціональними можливостями і дійсним станом організму людини,

працездатністю всіх його систем та органів, тобто фізичний компонент визначається життєдіяльністю організму як біологічної системи, є основою для ефективної дії всіх біологічних функцій людини. Основою фізичного здоров'я є біологічна програма індивідуального розвитку людини, морфологічні та функціональні резерви клітин, тканин, органів і їх систем, що забезпечують пристосування організму до дії різних факторів.

Фізичне здоров'я визначають такі чинники: індивідуальні властивості анатомічної будови тіла (фізіологічні функції організму за різних умов спокою, руху), навколишнього світу (генетична спадковість, рівень фізичного розвитку органів і систем людського організму).

До фізичного компоненту висуваються такі вимоги:

- нормальне функціонування організму на клітинному, тканинному, органічному й системному рівнях;
- повноцінне функціонування всіх органів і систем організму людини з урахуванням віку, статі й довкілля [190; 193].

Інтелектуальний компонент здоров'я характеризує перебіг процесу сприйняття та засвоєння індивідумом нової інформації, діапазон уявлень про її актуальні джерела, особливості застосування і використання наявної інформації, здатність приймати рішення стосовно власного здоров'я.

Емоційний компонент характеризується уявленнями індивідуума про свої почуття й емоції, а також культурою їх прояву. Усвідомлення свого емоційного світу гармонізує емоційно-чуттєву палітру відношень з навколишнім світом, забезпечує можливість обрати оптимальну і зрозумілу для зовнішнього сприйняття форму власних емоційних проявів.

Соціальний компонент характеризується усвідомленням себе особистістю певної статі у контексті створення структури взаємин у соціумі. Він залежить від факторів спілкування індивідуума з різними структурними одиницями соціуму: сім'єю, колективом, референтними групами, через які здійснюються соціальні зв'язки (праця, навчання, побут, соціальний захист, суспільна діяльність).

Сексуальний компонент здоров'я – комплекс соматичних, емоційних, інтелектуальних і соціальних аспектів існування людини, що позитивно збагачують її, підвищують комунікабельність і здатність любити.

Сексуальне здоров'я визначається такими характеристиками:

- здатністю до насолоди та контролю сексуальної поведінки, можливістю народжувати дітей відповідно до норм соціальної й особистої етики;
- звільненням від страху, почуття провини й сорому, що пригнічують сексуальну реакцію та порушують сексуальні стосунки;
- відсутністю органічних розладів, захворювань і порушень, що заважають здійсненню сексуальних функцій.

Психічний компонент здоров'я характеризується особистісною самореалізацією, тобто усвідомленням себе як особистості, розвитком власного "Я" ("Я" – частина особистості, якій необхідний розвиток самовідчуття й почуття самореалізації), ієрархією цілей, суб'єктивними уявленнями про успішність, особливостями взаємодії з іншими людьми в соціумі. На думку В. Горощука, "психічне здоров'я – важливий компонент, що визначає розвиток людини як особистості, забезпечує її адаптацію до соціального оточення, забезпечує душевну рівновагу" [53, С.155].

Психічний компонент виражає стан психічної сфери людського здоров'я, створює умови для загального душевного комфорту, що забезпечує адекватне регулювання поведінки. Цей стан зумовлюється потребами як біологічного, так і соціального характеру, а також можливостями їх задоволення. Правильне нормування та задоволення базових потреб визначають нормальне психічне здоров'я людини, яке залежить від індивідуальних особливостей психічних процесів і здібностей людини (збудження, емоційність, чуттєвість). Тлумачення поняття психічного компоненту здоров'я зумовлене самою природою повноцінного існування індивіда у суспільстві, тому є базовим і незмінним протягом усього періоду історичного розвитку в контексті особливостей культурно-соціальної

парадигми. Психічне здоров'я розкривається через збалансований розвиток психіки людини та її функції.

Вивчення та аналіз науково-педагогічної літератури [13; 53; 190] дає підстави виокремити та сформулювати основні вимоги, що висуваються психічним компонентом здоров'я:

- самоактуалізація особистості;
- самореалізація особистості;
- керування та контроль емоціями та настроєм;
- висока комунікативна культура особистості, вміння підтримувати позитивні емоції в колективі, виявляти добропорядність, емпатію тощо.

Моральний компонент здоров'я – комплекс характеристик мотиваційної та споживчо-інформаційної основи життєдіяльності людини. Основу морального компонента здоров'я людини визначає система цінностей, ставлень і мотивів поведінки індивіда [152, С.42-43].

Духовний компонент здоров'я є визначальним. Він характеризується усвідомленням мети всього життя, її суті, значення. Духовний компонент є стрижнем усього розмаїття життя, що забезпечує цілісність особистості.

Слід зазначити, що на сучасному етапі тлумачення сутності духовного здоров'я досить неоднозначне. У різних джерелах педагогічного, філософського, психологічного спрямування духовне здоров'я досліджується як морально-етична, філософська та психологічна категорія. Так, у деяких науково-педагогічних дослідженнях [13; 53; 56; 190] духовне здоров'я розглядається як сукупність рівноцінних і взаємодієвих чинників: волі, розуму, почуттів, гуманістичних цінностей, високих моральних норм, ідеалів і характеризується здатністю любити і творити.

Водночас духовне здоров'я передбачає і наявність смислоутворювальних життєвих цілей особистості і руху до них, що визначає філософський статус цієї наукової категорії і вказує на її безпосередній зв'язок з глобальними світоглядними проблемами людського буття [193]. У деяких наукових працях [52, 177] домінує думка, що духовний компонент здоров'я –

це, насамперед, усвідомлення себе самодостатньою особистістю, сформованість гуманістичних ціннісних орієнтацій щодо переваг оптимістичного світовідчуття. Особистісна цінність, у цьому випадку, є одним із показників, що визначає духовний стан людини, а також умовою повноцінної життєдіяльності людини в соціумі, успішного формування особистісних і соціальних комунікацій, гарантом особистісного розвитку. Почуття єдності з людьми, які оточують, впевненість у своїх силах водночас сприяють становленню власної самодостатності. Духовний стан залежить від духовного світу особистості, сприйняття нею явищ, що є чинниками духовної культури світу: освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики.

Результати дослідження засвідчили, що на сучасному етапі проблема здоров'я розглядається не тільки в індивідуальному, а й у соціально-класовому контексті. Розрізняють здоров'я індивідуума та здоров'я населення. Зважаючи на твердження про відносність здоров'я як категорії наукового дослідження, особливе місце в розробці її основних положень належить проблемі показників здоров'я. Так, здоров'я окремої людини пов'язане з великими коливаннями найважливіших показників життєдіяльності та адаптаційними можливостями організму. Наприклад, Д. Давиденко, виходячи з того, що сутність здоров'я полягає в життєдіяльності індивідуума, відносить до показників якісного здоров'я морфологічні (структурні) та функціональні резерви адаптації організму [60, С.60].

Стан здоров'я індивідуума визначається за певними антропологічними, клінічними, морфофізіологічними, біохімічними та іншими показниками з урахуванням віку і статі, географічних, кліматичних, соціальних умов. У 1980 році індивідуальне здоров'я було виокремлено Г. Брехманом як предмет спеціального наукового дослідження. Вітчизняною школою валеологів, яку очолював Г. Апанасенко, дещо пізніше були сформульовані та розроблені основні категорії валеології як науки: предмет, об'єкт, теоретичні основи, завдання й методи.

Здоров'я населення в цілому та здоров'я групи людей (здоров'я суспільства) визначається комплексом показників: народжуваністю, дитячою та дорослою смертністю, хворобливістю, рівнем фізичного розвитку людей, середньою тривалістю життя, працездатністю [53, С.135].

Особливе місце у дослідженнях проблеми здоров'я посідають питання розробки критеріїв здоров'я. Слід зазначити, що на сучасному етапі дослідники не дійшли спільної думки, не виробили єдиної позиції щодо їх визначення. Причиною таких розбіжностей і суперечностей є неоднозначний підхід до тлумачення сутності здоров'я, що в контексті вироблення критеріїв є базовим й основним поняттям. Як показало дослідження, найбільш уживані такі дефініції: "добробут", "оптимальне функціонування організму", "рівновага між організмом і навколишнім світом", "повноцінне життя людини".

На наш погляд, заслуговує на увагу підхід Г. Апанасенка, який кількісний рівень здоров'я розглядає як здатність людини ефективно виконувати свої біологічні (виживання, репродукція) та соціальні функції. Учений вважає, що здоров'я – цілісна та неподільна категорія, яку неможливо охарактеризувати єдиним інтегральним критерієм [4, С.104].

На нашу думку, спроба визначення єдиного критерію безпідставна, оскільки варто врахувати сукупність елементів, що характеризують успішність виконання людиною своїх біологічних, психологічних, духовних і соціологічних функцій.

Вивчення та аналіз науково-педагогічної літератури [53] дає підстави визначити такі критерії кожного з компонентів.

1. Критерії духовного компоненту – чітке уявлення мети та свого місця в житті, свідоме ставлення до своєї долі, вироблення системи ідеалів і життєвих цінностей, певного світогляду, усвідомлення себе як біосоціальної космопланетарної особистості, наявність таких якостей як рівновага, толерантність, оптимістичність, радісне світосприйняття.

2. Критерії психічного компоненту – достатній рівень інтелектуальної діяльності, тобто здатність систематизувати, аналізувати, порівнювати,

сприймати і запам'ятовувати інформацію, підтримувати тривалий час активну увагу, мати відповідно до статево-вікових ознак, сформовану уяву, мовлення, мислення, свідомість і волю.

3. Критерії фізичного компоненту – відповідність віковим нормам, фізичних характеристик (росту, маси тіла, пропорційності частин тіла, частоти серцевих скорочень, життєвий об'єм легенів, частота дихання, температура тіла, колір шкіри та слизових оболонок, регулярність фізіологічних виділень, безболісне функціонування всіх органів і систем організму людини).

4. Критерії соціального компоненту – соціальна активність особистості на всіх вікових етапах (відвідування дошкільних і шкільних закладів), неприйняття шкідливих звичок, наявність індивідуальної оздоровчої системи та здорового способу життя.

У процесі наукових досліджень було з'ясовано, що проблема здоров'я не може бути відокремлена від чинників, що впливають на його стан. Так, дослідниками було виявлено, що на 20% здоров'я людини залежить від довкілля; на 20% – зумовлене генетичним фактором; на 50% – визначається способом життя, на 10% – діяльністю системи охорони здоров'я [53, С.144].

Отже, потенціал людського здоров'я залежить від кількох груп чинників:

біологічних – генетичні передумови функціонування організму; стан здоров'я індивідуума визначається біологічними показниками, що зумовлюється генетично, тому залежить переважно від спадковості;

природних – вплив довкілля, стан екології тощо.

Взаємозумовленість стану здоров'я та екології визначається впливом на здоров'я людини навколишнього середовища, що передбачає турботу про санітарно-епідемічний добробут країни.

Основними природними чинниками впливу на здоров'я людини є атмосферне повітря, вміст вуглекислого газу, рівень забруднення шкідливими речовинами, температура, вологість, барометричний тиск, сонячна радіація. Вода та продукти харчування – джерело мінеральних речовин, білків, жирів,

вуглеводів, вітамінів можуть бути якісними або забрудненими. Ґрунт – джерело мінеральних органічних речовин. Якість ґрунту – якість циклу обміну речовин рослин, які вживають люди і тварини. Перевищення безпечного рівня цих явищ – негативний чинник, що впливає на здоров'я [219].

Дослідження впливу середовища на здоров'я людини розглядається в контексті соціоекологічного підходу, який з'ясовує оптимальні співвідношення суспільного і природного оточення людини, особливості формування сприятливого середовища. Соціоекологія об'єднує такі компоненти: *географічний*, що вивчає властивості географічної оболонки Землі конкретного регіону, території, місцевості; *біологічний*, що досліджує особливості функціонування тваринного й рослинного світу як єдиної екосистеми з урахуванням взаємодії та взаємовпливу довкілля та людини; *геологічний*, визначає вплив розвитку інженерно-промислових структур на навколишній світ; *ґрунтознавчий*, ратує за збереження ґрунту в процесі поширення науково-промислового комплексу; *гідрологічний* – гармонізує процеси взаємодії всіх компонентів навколишнього світу з компонентами гідросфери Землі; *метеорологічний*, визначає рівень протидії забрудненню атмосфери, зміни клімату; *технологічний*, узгоджує взаємодію технологічних і природних процесів щодо зменшення шкідливих наслідків науково-технічного прогресу; *економічний*, організує раціональне ведення народного господарства з урахуванням збереження екологічної рівноваги; *юридичний*, визначає правову базу охорони довкілля; *соціальний*, це вплив соціального середовища.

Здоров'я населення переважно залежить від соціального середовища та умов життя людей, рівня заробітної плати, тривалості робочого дня, умов праці, режиму харчування, розвитку охорони здоров'я, способу життя [110, С.479].

Не можна залишити поза увагою і такі важливі чинники, що впливають на формування здорового способу життя, як сім'я і школа, які або сприяють збереженню та зміцненню здоров'я дитини, або планомірно руйнують його. Низький рівень здоров'я дітей є наслідком неправильних уявлень в сім'ї про ієрархічне співвідношення духовного, психічного і фізичного начал у структурі

здоров'я дошкільника, недооцінювання значення духовності в розвитку дитини тощо.

Проведене дослідження дало можливість визначити основні вимоги до процесу формування здорового способу життя в сім'ї:

1. Актуалізація мотиваційного компонента – виховання позитивної мотивації здорового способу життя є одним із пріоритетних завдань. Дослідженнями Л. Ісакова, Л. Кутявіна, Н. Попова, Л. Смирнової, Н. Старикової було доведено, що у підлітків немає орієнтації на здоровий спосіб життя. Невмотивованість викриває непереконливість усього виховного процесу в цілому.

2. Виховання вольових якостей особистості – є важливою умовою формування позитивних ціннісних складників особистості у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я, а також гарантує конструктивну поведінку в екстремальних ситуаціях.

3. Підвищення рівня гігієнічних знань і формування культури гігієнічної поведінки передбачає створення чіткої системи гігієнічних навичок, звичок, поглядів, ідеалів, що визначають усю структуру життя індивідуума.

4. Прийняття вихованцями цілей формування здорового способу життя вимагає усвідомленого ставлення до власного здоров'я, визначення способу свого життя, як реалізацію високої мети – збереження і піклування про здоров'я.

Отже, закономірності "впливу зовнішнього світу на живий організм" висувають серйозні вимоги до організації "правильного розумового та фізичного виховання" [19, С.373].

Цікавими, на наш погляд, є розвідки, проведені Оттавською Хартією, яка дослідила чинники, що впливають на реалізацію потенціалу здоров'я кожної людини:

- стан миру – уникнення конфліктів у державному, сімейному й особистісному масштабах;

- дах над головою – високий рівень життєво-побутових умов, що забезпечують соціально-економічну стабільність;
- соціальна справедливість – надійне функціонування соціально-правових інститутів і структур, гарантія юридичної та економічної безпеки;
- освіта – забезпечення високого рівня освіти як валеологічної складової; зміст освіти в цьому випадку має включати такі компоненти: ознайомлювальну систему науково-валеологічних знань, застосування методів, прийомів, формування навичок здорового способу життя, виховання в душі абсолютного пріоритету цінностей індивідуального і суспільного здоров'я в усіх його проявах;
- харчування – забезпечення населення високоякісними, екологічно чистими продуктами, питною водою;
- достаток – наявність достатніх фінансових можливостей, що гарантують гармонізацію економічних потреб індивіда в соціумі;
- стабільна екосистема – стабілізація нормальних економічних умов довкілля та оновлення пошкоджених екологічних утворень з метою порушення екологічного балансу планети;
- достатність ресурсів – раціональне використання запасів корисних копалин, виважене господарювання з урахуванням фінансових і матеріальних надбань країн [84, С.214].

Отже, дослідження показало, що більшість чинників, що визначають стан здоров'я людини, пов'язані з проблемами навколишнього світу. Вони визначають пріоритетність розвитку науково-промислового компонента, часто за рахунок ігнорування інтересів здоров'я людини.

В основному потенційні проблеми здоров'я проектується на соціально-економічну сферу і пов'язані з особливостями розвитку всіх її компонентів: зростанням автоматизації, інформатизації, урбанізації, підвищенням темпів соціального, біологічного, суспільного та політичного життя людини, умов праці та побуту, комунікативного забезпечення, особливостей функціонування інституту дозвілля і розваг.

На думку О. Вакуленко, Л. Жалило, Н. Комарова, О. Яременка, зміни природних і соціальних умов існування людини в умовах урбанізації взаємопов'язані, підсилюють один одного й актуалізують цілий комплекс нових факторів ризику для здоров'я людини:

- високий і напружений ритм життя та особливість його соціальної та суспільної наповненості: скорочення часу на відновлення та релаксацію, емоційне напруження при дефіциті позитивних емоцій, формалізація міжособистісних взаємин внаслідок комунікативного перенасичення;

- "хвороби цивілізації" – гіподинамія, нераціональне харчування, зловживання засобами "реалізації" та уявним відновленням комфорту (алкоголем, тютюном та іншими психотропними засобами);

- втрата сенсу життя – хворобливий стан суспільства, стрімке зростання злочинності, наркоманії, алкоголізму, відчуття безглуздості і безцільності свого буття. Втрата сенсу життя є причиною фрустрації, екзистенційного вакууму, з чим пов'язані неврози, психічні захворювання, суїциди. Так, В. Скумін підкреслює: "Проблема здоров'я є проблемою сенсу життя" [189, С.16].

Усі ці явища спричиняють штучну перевтому систем організму, виснажують нервову систему. Унаслідок цього виникає психосоматичний стан організму, що стимулює розвиток захворювань, переважно нервових. Психоемоційна напруга є найбільш поширеним фактором ризику для здоров'я. Учені характеризують це явище як реакцію людської популяції на нові умови існування [53, С.149].

Вивчення й аналіз науково-педагогічної літератури [3; 53; 101; 190; 259] дозволяє виявити деякі вимоги до розв'язання проблеми формування здорового способу життя, що спрямовані на усунення негативного впливу окремих соціальних і природних чинників:

1. Формування нових гуманітарних стандартів суспільства з домінуванням ідей здорового способу життя.
2. Виховання в індивідуума особливого ставлення до свого здоров'я та здоров'я людей як найбільшої цінності.

3. Систематичне, цілеспрямоване та планомірне засвоєння наукових знань та інформації, що пропагують здоровий спосіб життя.

4. Високий рівень культури здоров'я, що не може бути досягнутий лише медичними засобами, необхідне об'єднання зусиль соціальних, політичних, економічних структур суспільства.

5. Визнання людини як біологічної системи, складової соціоекологічного простору, що визначає характер та особливості протікання всіх процесів життєдіяльності.

Отже, очевидним є факт впливу способу життя на рівень здоров'я людини. Ця категорія тлумачиться як стійка форма соціального буття людини, спільної діяльності з іншими, типової для конкретно історико-соціальних відношень, що формуються відповідно до домінуючих у суспільстві норм і цінностей [147, С.6].

На наш погляд, доцільно проаналізувати сутність поняття здорового способу життя, як невід'ємного від поняття здоров'я. Як показало дослідження, ця категорія достатньо об'ємна і комплексна. Вона включає низку компонентів, які характеризують рівень дотримання людиною норм здійснення громадських і побутових функцій за оптимальних для здоров'я умов, відтворюють орієнтацію діяльності особистості на формування та збереження здоров'я.

Учені (Ю. Лісцин, І. Царгородцев) визначають здоровий спосіб життя як умову здійснення суспільної діяльності, що спрямована на збереження та поліпшення здоров'я.

Водночас, здоровий спосіб життя характеризує зміст, наповненість, особливості діяльності особистості, що спрямована на вирішення завдань зміцнення індивідуального та суспільного здоров'я.

За визначенням дослідників Д. Венедиктова, Є. Жука, Ю. Лісцина та інших учених поняття здорового способу життя пов'язане з індивідуально-мотиваційним усвідомленням індивідуумом своїх соціальних, психологічних, фізичних можливостей і здібностей. У цьому випадку здоровим способом життя вважається такий, який людина свідомо обирає і самостійно та постійно реалізує у щоденній життєдіяльності.

Існує цілий ряд визначень здорового способу життя запропонованих, зокрема: Всесвітньою організацією охорони здоров'я, де здоровий спосіб життя – це активне прагнення людини до фізичного, психічного, духовного і соціального благополуччя (ВООЗ, 1972 р.)... шляхом реалізації природного потенціалу, тобто не вдаючись до застосування зайвих речей і сторонніх речовин (додано до визначення у 1990 році з ініціативи канадської групи ВООЗ); Українським інститутом соціальних досліджень, це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, а також усе, що сприяє діяльності з оздоровленню умов життя – праці, відпочинку, побуту (УІСД, 2000 р.); Українською спілкою психологів та психотерапевтів – це придбання і реалізація корисних звичок шляхом свідомої поведінки з метою досягнення гармонії у життєдіяльності людини (УСП, 2000 р.)

Зважаючи на це, здоровий спосіб життя доцільно розглядати як сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людського організму, усі системи якого працюють довговічно, що передбачає реалізацію сукупності раціональних методів, які сприяють зміцненню здоров'я, гармонійному розвитку особистості. З огляду на це, можна визначити основні чинники здорового способу життя, що стосуються всіх сфер здоров'я фізичної, психічної, соціальної та духовної. Найважливішими з них є: харчування (вимоги до якості питної води, збалансованої кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів); побут (гігієнічно-санітарні умови приміщення для відпочинку, праці); рухова активність.

Суттєво, що поняття про здоровий спосіб життя засвоюється людиною протягом життя під впливом різних факторів. Так, А. Мудрик, С. Попов виокремлюють чотири групи факторів: мега-, макро-, мезо-, мікро. Під мегафакторами розуміють вплив на стан здоров'я всіх людей планети, що здійснюється космосом, планетами. Макрофактори (країна, етнос, держава, суспільство) визначають характер та особливості соціалізації людини, яка мешкає в певній країні, за певних соціо-культурних умов. Мезофактори впливають в контексті приналежності людини до тієї чи іншої субкультури. Мікрофактарами виступають безпосереднє та постійне оточення людини: сім'я, референтна група, навчально-виховний заклад тощо.

Результати дослідження показали, що на сучасному етапі в науково-педагогічному просторі особливого значення набувають вивчення та визначення показників здорового способу життя. Глибокий аналіз науково-педагогічних джерел [31; 99; 126; 150], дозволяє дійти висновку, що показниками здорового способу життя людини можна вважати: володіння раціональними методами гармонізації зовнішніх і внутрішніх факторів, що впливають на здоров'я; фізичний і психічний стан; свідоме ставлення до потреб свого фізичного, психічного та соціального "Я", реальних можливостей їх задоволення; навички раціональної організації щоденного буття, які забезпечують гармонійне функціонування, взаємодію всіх життєвих органів.

Формування навичок здорового способу життя відбувається у процесі соціалізації особистості, що може здійснюватися двома шляхами.

Перший шлях, найбільш поширений, зазвичай, проходить стихійно. Його суть полягає в тому, що людина засвоює і продукує певні норми поведінки та життєдіяльності, що домінують у суспільстві, пріоритетними у масовій свідомості, значущими для самої особистості. Такий шлях, на наш погляд, безперечно не є ефективним, оскільки процес формування здорового способу життя не має чіткої структури.

Другий шлях визначається цілеспрямованістю та високим рівнем свідомості особистості, усвідомленим ставленням до мети і завдань діяльності. Формування здорового способу життя в такому випадку здійснюється через формування власної системи організації своєї життєдіяльності, основу якої становить уважне та свідоме ставлення до свого здоров'я.

Особливість формування навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку полягає в тому, що вони набуваються шляхом відтворення тих зразків ставлення до свого здоров'я, праці, інших людей, довкілля, які здійснюють безпосередній вплив на дитину постійно й систематично.

Отже, у процесі наукового пошуку ми встановили, що поняття здоров'я розуміється як цілісний, системний феномен, що характеризує внутрішні прояви життя, якісний стан конкретної людини. Категорія "здоров'я людини" виражає рівень духовного, психічного, фізичного, соціального добробуту індивідуума.

Сучасна наука вивчає проблеми здоров'я з точки зору медичного, біомедичного, біосоціального, соціально-психологічного підходів [147, С.6].

Особливе місце в дослідженнях проблеми здоров'я належить розгляду здорового способу життя, який визначають як спосіб життєдіяльності людини, який вона свідомо обирає та самостійно відтворює у повсякденному бутті.

Навички здорового способу життя засвоюються людиною під впливом мега-, макро-, мезо-, і мікро факторів протягом усього життя шляхом соціалізації особистості.

Здоровий спосіб життя розглядається як сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людського організму, основними чинниками яких є: харчування (вимоги до якості питної води, збалансованої кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів); побут (гігієнічно-санітарні умови приміщення для відпочинку, праці); рухова активність.

1.3. Особливості формування навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку

Дошкільний вік – від 3-х до 6-ти років – є періодом інтенсивного особистісного розвитку, формування самосвідомості, образу "Я", рис характеру, нових мотивів поведінки, моральних якостей, волі та здібностей, що зумовлює його виключне значення у становленні особистості дитини.

Умови розвитку дитини дошкільного віку якісно відрізняються від попереднього вікового етапу (раннього дитинства): значно підвищуються вимоги дорослих до поведінки дитини, центральною стає дотримання обов'язкових правил поведінки у суспільстві, норм моралі.

Дошкільне дитинство є періодом інтенсивного формування психіки, різноманітних якісних утворень як у процесі органічного розвитку, так і в особистісній сфері індивіда. Нові якісні утворення відбуваються завдяки багатьом чинникам: розвитку мовлення, спілкування з дорослими та однолітками,

різноманітним формам пізнання та залучення до різноманітних видів діяльності (ігрової, навчальної, продуктивної тощо).

Усі зазначені чинники умовно можна поділити на три основні групи, які, з погляду Л. Виготського, характеризують будь-який віковий період онтогенезу особистості:

соціальна ситуація розвитку;

провідний вид діяльності;

основні новоутворення [46, С.258-259].

Соціальна ситуація розвитку утворює особливе сполучення когнітивних процесів та зовнішніх умов, що є типовим для кожного вікового етапу і зумовлює динаміку психічного розвитку протягом відповідного вікового періоду це призводить виникнення якісно нових психологічних утворень.

До структури соціальної групи, що забезпечує розвиток дитини входять батьки, однолітки, "соціальні дорослі" – представники суспільства, які взаємодіють із дитиною (вихователь, учитель, лікар тощо), "інші дорослі" – дорослі представники соціального оточення, з якими немає безпосередньої взаємодії.

Соціальна ситуація розвитку для кожного віку чітко визначає образ життя дитини, характер її соціального буття та основні вікові психологічні новоутворення.

Провідна діяльність, в контексті діяльнісного підходу визначається як така, з якою "пов'язане виникнення найважливіших психічних новоутворень, у межах якої розвиваються інші види діяльності та закладаються основи для переходу до нового виду провідної діяльності" [191, С.172]. Зміна виду провідної діяльності означає перехід на нову стадію – новий віковий етап.

Центральні вікові новоутворення – це психічні властивості особистості, як активно розвиваються у конкретному віці. Новоутворення характеризують насамперед перебудову свідомості дитини, що є результатом вікового розвитку [105, С.160].

Новоутворення, що виникли у свідомості, сприяють зміні самої особистості. Це призводить до розвитку – коли нова соціальна ситуація стає вихідним моментом для подальшого вікового етапу.

Виходячи із зазначених одиниць аналізу вікових етапів розвитку, розглянемо психологічну характеристику дітей дошкільного віку.

Соціальна ситуація розвитку дитини дошкільного віку, як ми уже зазначали, характеризується посиленням вимог дорослих до поведінки дитини, виникненням вимог виконання елементарних обов'язків. Відбувається зміна взаємин із дорослими, що набуває нових форм, поступово заміщуючи спільне виконання дій самостійним виконанням дитиною вказівок дорослих.

Відбуваються зміни й у сприйнятті дошкільником інших людей: зростає усвідомлення власного "Я", своїх дій, підвищується інтерес до світу дорослих, їхньої діяльності та взаємин.

Аналізуючи своєрідність соціальної ситуації розвитку дитини дошкільного віку, Л. Обухова звертає особливу увагу на те, що в цьому віці дитина виходить за межі свого родинного світу та налагоджує стосунки з дорослими людьми, які її оточують [184].

Дитина дошкільного віку залишається залежною від дорослих людей: вона повинна зважати на вимоги батьків, "соціальних дорослих" до власної поведінки, бо це реально визначає її особистісні взаємини з ними. Від цих стосунків залежать не лише успіхи й невдачі дитини – вони мають силу та функцію мотиву.

У цей період життя змінюється картина світу дитини дошкільного віку, яку О.М. Леонт'єв визначив як "відкриття світу людської дійсності", її зміст визначається розподілом світу дорослих людей на дві сфери:

- близьке оточення – близькі дитині люди, взаємини з якими визначають систему її відносин ставлень із навколишнім світом;
- "інші дорослі" – усі інші люди, стосунки з якими опосередковуються взаєминами, що встановилися з близькими дитині людьми

[145, С.112].

На думку О. Леонтьєва, ставлення людини до навколишнього її предметного світу "завжди опосередковане її ставленням до людей, до суспільства" [46]. Звідси випливає, що дитина не може жити і розвиватися поза практичним та мовленнєвим спілкуванням з дорослими, бо найперші специфічно людські предметні дії дитини виникають як спільні дії під впливом особистості дорослого.

Живий процес спілкування є тим контекстом, в якому виникає, формується та закріплюється соціальна поведінка дитини, а також основним засобом впливу дорослих на формування її особистості. Відповідно цього організація засвоєння дитиною будь-яких норм, що регулюють поведінку в суспільстві, умінь і навичок соціальної та побутової поведінки та здорового способу життя, можлива лише в межах активного спілкування та спільної діяльності з дорослим, й прийняття її поведінки як взірця для наслідування.

Сензитивність дошкільного віку до засвоєння норм і правил, навичок соціально прийнятної поведінки доведена багатьма дослідженнями як вітчизняних, так і зарубіжних науковців.

Отже, основним засобом впливу на розвиток особистості дітей дошкільного віку щодо засвоєння норм, правил поведінки, навичок трудової діяльності, культури та гігієни, здорового способу життя є спільна діяльність із дорослими, які демонструють приклади поведінки. Найбільш суттєвий вплив на дитину молодшого дошкільного віку (3-4 роки) має поведінка близьких людей, які безпосередньо її оточують. Дитина схильна до відтворення (копіювання), наслідування дій дорослих близького оточення [269].

Окрім того, дітям дошкільного віку властиво наслідувати оцінні судження дорослих близького оточення. Це особливо яскраво відтворюється в ситуаціях засвоєння взірців поведінки, що виходять за межі поведінки близького оточення дитини. Зокрема, слухаючи казку, розповідь, діти намагаються з'ясувати, хто з героїв добрий, а хто поганий, не допускаючи при

цьому невизначеності. У такій ситуації діти молодшого та середнього дошкільного віку самостійно оцінюють героїв на підставі думки авторитетного для них дорослого.

Однією із психологічних особливостей, властивих дітям цього вікового періоду, є прагнення оцінювати відповідно до норм поведінки навіть неживі предмети (ліс, річку тощо). У цьому виявляються особливі, властиві дошкільному віку, когнітивні феномени сприйняття та мислення, що були досліджені Ж. Піаже [261].

У середньому та особливо старшому дошкільному віці провідним є засвоєння норм і правил взаємин з іншими дітьми. Насамперед, це пов'язано зі здійсненням спільної діяльності з однолітками, що вимагає врахування точки зору товариша, його інтересів і прав.

Як у випадку засвоєння норм і формування вмінь соціальної поведінки, навичок здорового способу життя, так і в ситуації оволодіння правилами взаємин, діти дошкільного віку часто застосовують їх формально, не розуміючи особливостей конкретного випадку.

Розглядаючи проблему формування навичок поведінки та їх відповідності нормам і правилам, необхідно звернути увагу на те, що протягом усього періоду дошкільного дитинства змінюється рівень усвідомленості виконання цих правил і норм. Так, діти молодшого та середнього дошкільного віку настільки "звикають" виконувати правила, що інколи не погоджуються з незначним їх порушенням. У цьому виявляється ригідність поведінки дітей дошкільного віку, що пов'язана з замалим життєвим досвідом та обмеженістю набору моделей поведінки [262].

Перехід від дотримання правил поведінки "за звичкою" до свідомого виконання, що пов'язане з розумінням їх значення, властивий дітям старшого дошкільного віку. До того ж діти 5-6 років не просто добровільно підкоряються правилам, а й стежать за тим, як виконують їх інші діти, тобто здійснюють функцію зовнішнього контролю.

Опанування правил, норм, умінь та навичок поведінки (соціальної, побутової, культурно-гігієнічної, здорового способу життя тощо), закріплення їх у власній поведінці як динамічних стереотипів відбувається лише у результаті досвіду, який дитина набуває, змінюючи, порушуючи та відновлюючи ці правила.

Отже, формування навичок соціально прийнятної поведінки дітей дошкільного віку відбувається під впливом соціальних факторів і "залежить від особливостей спілкування з іншими людьми, від глибини взаємин дитини з дорослим" [38, С.38].

Зокрема, соціальну ситуацію розвитку в цьому віці визначають і певні стосунки з однолітками.

Результати психолого-педагогічних досліджень визначають особливості взаємин та спілкування дітей із однолітками в дошкільному віці.

Е. Суботський зазначає, що спілкування з однолітком, на відміну від спілкування з дорослим, більш ефективно сприяє формуванню критичного ставлення до партнера дитини дошкільного віку, бо "помилки однолітка дошкільник помічає легше, ніж помилки дорослого".

За результатами аналізу комунікативної діяльності, здійсненого Л. Волошенко, встановлено, що з точки зору впливу на формування особистості дитини дошкільного віку спілкування з однолітком є більш продуктивним. Дошкільник швидше наслідує однолітка, ніж дорослого, адже спілкування з ним допомагає дитині скласти враження про себе, сформувати самооцінку тощо. Отже, спілкування з однолітком стає джерелом усвідомлення власного „Я” [39, С.52].

Однак, взаємини з однолітками дітей дошкільного віку часто опосередковуються особистістю дорослого (вихователя), який організовує спілкування та спільну діяльність.

У п'ятилітньому віці дитина уже має певний соціальний статус. Цікавим є той факт, що переваги, які дитина віддає своїм одноліткам в ігровій діяльності,

на заняттях, при виконанні трудових доручень, характеризуються відносною стабільністю. Вибірковість вибору пов'язана з формуванням у дошкільному віці мотиваційної сфери, різноманітних особистісних якостей. Головними мотивами, що спонукають дітей до групування, є задоволення процесом ігрового спілкування та орієнтація на позитивні якості партнера, що виявляються при спілкуванні. Наприкінці старшого дошкільного віку до цих мотивів вибору партнера для спілкування додається його здатність до будь-якої конкретної діяльності [27].

Отже, слід зазначити, що соціальна ситуація розвитку дитини дошкільного віку сприяє формуванню суб'єкта діяльності, рефлексії власних дій та вчинків, їх результатів, здатності помічати помилки у власній діяльності під впливом оцінювання дорослих та однолітків, які її оточують.

Особливості соціальної ситуації розвитку дітей дошкільного віку відповідно до принципу єдності діяльності та свідомості логічно пов'язані з проблемою провідної діяльності.

Розглянемо вплив провідної діяльності на формування особистості дітей дошкільного віку. Серед видів діяльності дитини дошкільного віку вітчизняні психологи розрізняють спілкування (М. Лісіна), трудову діяльність (Б. Ананьєв, В.Тютюнник), зображувальну діяльність (Л. Обухова), навчання (А. Усова).

У наукових працях російських психологів Л. Виготського, Д. Ельконіна, О. Леонтьєва та інших провідною діяльністю дошкільників визначено ігрову діяльність [46; 50; 79].

У дошкільному віці гра стає провідним видом діяльності не тому, що дитина, зазвичай, більшу частину часу проводить в іграх, які її розважають, – гра викликає якісні зміни у психіці дитини. На межі раннього дитинства та дошкільного віку рольова гра інтенсивно розвивається, а у другій половині дошкільного віку досягає свого найвищого рівня.

Гра в дошкільному віці є соціальним за своїм походженням та за змістом історичним утворенням, яке зумовлене розвитком суспільства, його культури.

Це особлива форма життя дитини у суспільстві, в якому діти виконують ролі дорослих, відтворюючи їхнє життя, працю та взаємини [49].

Долучаємося до досліджень Л. Виготського, що саме в сюжетно-рольовій грі діти вчаться праці, виробляють соціальні навички, а також розвивають здібності обмірковувати свою поведінку, удосконалюють уміння керувати нею. Цей вид гри створює можливості для колективного обговорення, рефлексійного мислення та спільного розв'язання проблеми. Разом дошкільники домовляються про взаємовигідні умови та сюжетні лінії гри, спільно створюють її структуру.

На думку В. Мухіної, саме у грі найбільш яскраво виявляється утворювальна знакова функція свідомості дитини, адже справжня ігрова дія, що характеризується символічністю, передбачає ситуацію, коли "дитина однією дією замінює іншу, одним предметом – інший" [145, С. 112]. Знакова, або символічна функція ігрової діяльності полягає ще й у тому, що ігрові замісники предметів можуть бути мало схожими. Однак ігрові замісники мають надавати можливість використовувати їх саме так, як і предмет, який вони заміщують. Тому, даючи власну назву обраному предмету-заміснику та приписуючи йому певні властивості, дитина враховує і деякі особливості самого предмета – замісника, що впливають із реальної взаємодії предметів.

В ігровій діяльності дошкільник не лише заміщує предмети, а й бере на себе ту чи іншу роль і починає діяти відповідно до неї. Отже, у новому сюжетно-рольовому різновиді гри дитині вперше відкриваються взаємини, права та обов'язки, що існують між людьми у процесі спілкування та діяльності.

Функцію формування адекватних і прийнятних стереотипів поведінки, властивих ролі, у грі виконує зовнішній контроль однолітків – діти очікують і вимагають правильного виконання обраної ролі, психологічною винагородою за що є отримання прав стосовно осіб, ролі яких виконують інші учасники гри.

Відповідно до цього, як зазначає В. Мухіна, "роль у сюжетній грі саме і полягає в тому, щоб виконувати обов'язки, що властиві ролі, та здійснювати права стосовно інших учасників гри" [144, С.120].

У грі є активне прагнення досягти певної мети, оперувати предметами, спілкуватися, взаємодіяти з іншими людьми, що забезпечує результативність гри, яка виражається в пізнавальних, емоційних та інших надбаннях, що формуються у процесі ігрової діяльності. У 5-6 років діти отримують задоволення не тільки від процесу, а й від результату гри. В іграх, за правилами характерними старшому дошкільному віку, виграє той, хто краще засвоїв гру [49].

У вітчизняній дошкільній педагогіці не лише накопичено значний досвід організації та керівництва іграми дітей усіх вікових груп дошкільного дитинства, а й за результатами багаторічних спеціальних педагогічних досліджень узагальнено дані особливостей ігрової діяльності дітей дошкільного віку.

Симптоматичний опис характеристик гри, запропонований Е. Аркіним, свідчить про "еволюціонування" кількості учасників гри від малолюдних, нестійких угруповань, до більш чисельних та сталих. Саме так відбуваються зміни і в структурі гри: від гри без сюжету, що являє собою кілька, часто не пов'язаних між собою епізодів, до сюжетних ігор, у яких відсутня тенденція до ускладнення й розвитку сюжету (у дітей 4-5 років) [145].

Дослідження мотиваційного компонента гри, проведене П. Рудиком, дає підстави свідчити про те, що в молодшому дошкільному віці (3-4 роки) мотиви гри процесуальні, зміст полягає у самому процесі дії, а не в результаті, до якого ця дія може привести. У середньому дошкільному віці (4-5 років) мотивом ігрових дій стає виконання тієї чи іншої ролі, а у старшому – (5-6 років) дітей цікавить не просто виконання ролі, а й якість її. Відповідно до цього поступово відбувається підвищення вимог до правдивості,

переконливості та відповідності дій дитини ігровій ролі, яку вона виконує [144].

У наукових працях А. Усової, присвячених дослідженню динаміки сюжетів гри дітей дошкільного віку, зазначено, що розвиток сюжету відбувається у напрямі від виконання окремих рольових дій до ролей-образів, у яких дитина послуговується різноманітними виражальними засобами: мовленням, дією, мімікою, жестами та відповідним ставленням до ролі. При цьому відбувається поступовий перехід від гри-дії до конструктивної гри, без ролей, в старшому дошкільному віці – до рольової та сюжетно-рольової гри. Такі зміни в сюжеті та видах ігрової діяльності приводять до формування у дітей старшого дошкільного віку здатності планувати власну діяльність у грі [145].

Отже, ураховуючи вищезазначене, можна дійти висновку, що внутрішня динаміка ігрової діяльності в дошкільному віці зумовлює не лише засвоєння дитиною соціально-рольового досвіду, а й впливає на формування психічних процесів і поведінки.

Як ми вже зазначали, разом зі спілкуванням та ігровою діяльністю, що є провідною для дітей дошкільного віку, важливе значення у формуванні особистості мають такі види діяльності як трудова діяльність, зображувальна діяльність, навчання [46]. Підтвердженням правильності такого комплексного оцінювання провідної та супутніх видів діяльності може бути думка Л. Венгера та В. Мухіної про те, що діяльність на кожному віковому етапі розвитку не обмежується виключно її провідними видами. Відбуваються поєднання різних видів діяльності, що здійснюють вплив на психічний та фізичний розвиток дитини. До того ж, для найбільш ефективного керівництва психічним розвитком дитини, необхідно знати, які саме види діяльності виникають у кожному віці та яке значення вони мають для розвитку дитини [145].

Насамперед необхідно зауважити, що в дошкільному віці трудова, зображувальна та навчальна діяльність здійснюється переважно в ігровій формі. Майже немає диференціації гри та праці у дітей молодшого дошкільного віку. Зазначена особливість певною мірою зберігається й у середньому та старшому дошкільному віці, проте у цьому випадку відбувається поєднання інтересу до діяльності з інтересом до її результатів [252].

Трудова діяльність дітей дошкільного віку поєднує не лише виконання завдань із побутового самообслуговування (застилання ліжка, прибирання іграшок, одягання тощо), а й дії, спрямовані на виготовлення іграшок із картону та паперу, а інколи і подарунків для батьків. Така діяльність вимагає від дитини оволодіння специфічними прийомами дій, усвідомлення обов'язковості трудових завдань і навичок у процесі розуміння важливості їх для інших людей.

Однак, варто зазначити, що спрямованість трудових дій дітей дошкільного віку безпосередньо визначається тим, як вона організується та мотивується дорослими: дорослі виконують функцію зовнішнього мотиву діяльності.

Не викликає сумнівів, що трудова діяльність у дошкільному віці лише починає формуватися, однак вона має значний вплив на розвиток психіки дитини, формування її особистості. Механізм такого впливу можна дослідити, лише поєднавши наукові знання з психології та фізіології.

За фізіологічними дослідженнями рухового аналізатора І. Павловим, моторна зона кори великих півкуль головного мозку є аналізатором, що здійснює аналіз чисельних нервових сигналів, що йдуть від м'язів, які працюють. Отже, успіх будь-якої практичної діяльності залежить, насамперед, від того, наскільки точно відповідають умовам здійснювані суб'єктом рухи, як вони забезпечують зміни навколишньої дійсності відповідно до потреб. Сигнали рухового аналізатора приводяться у відповідність до цієї дійсності, дають найбільш вірогідні знання про неї. Показники інших аналізаторів перевіряються моторними сигналами, одержують їх підкріплення, в результаті

чого відбувається вдосконалення та уточнення уявлень про навколишній світ [184].

Отже, у процесі практичної діяльності, спрямованої на задоволення потреб людини, відбувається закріплення та посилення тимчасових нервових зв'язків моторної зони кори та центральних відділів інших аналізаторів, що сприяє покращенню координації рухів і розширенню моторного репертуару активної поведінки суб'єкта та забезпечує успішне впровадження діяльності.

Дошкільний вік є продовженням сензитивного періоду фізичного дозрівання організму дитини і характеризується збільшенням загальної ваги м'язів у поєднанні з удосконаленням у процесі практичної діяльності координації рухів. Зазначені фізіологічні особливості в поєднанні з посиленням регулятивної функції великих півкуль головного мозку сприяють швидкому утворенню та вдосконаленню умовних рефлексів. Відбувається інтенсивний процес формування другої сигнальної системи, що є необхідною передумовою для засвоєння нових форм соціального досвіду в процесі виховання та навчання, формування моторного компонента навичок здорового способу життя (точних рухів, дрібної моторики дітей дошкільного віку тощо).

На думку Д. Ельконіна, трудова діяльність дитини дошкільного віку є логічним продовженням періоду, названого "кризою трьох років" – свідомість "я сам", що виникає наприкінці раннього дитинства та прагнення до участі в житті й діяльності дорослих, є вираженням виникнення нових соціальних за своїм характером потреб [252]. Протягом усього дошкільного періоду життя у дитини посилюється інтерес до всього, що стосується трудової діяльності та взаємин дорослих. Цей інтерес у поєднанні з умовами виникнення елементарних форм трудової діяльності дітей, в яких може бути реалізована та розвинена їхня самостійність і встановлений безпосередній зв'язок із життям і діяльністю дорослих, може слугувати основою для формування соціально прийнятої поведінки в цілому та навичок здорового способу життя зокрема.

Разом з тим, з аналізу літературних джерел робимо припущення, якісні зміни в сенсорній та моторній сферах дитини дошкільного віку призводять до

формування складних форм поведінки дітей у суспільстві, тоді як розвиток сенсомоторної сфери дитини можливий лише завдяки конвергенції діяльності пізнання та спілкування, найбільш гармонійним поєднанням яких є спільна трудова діяльність дитини та дорослого.

У дошкільному віці навчання дитини – це спілкування з дорослими, в процесі якого відбувається активізація, спрямування та стимулювання дій, керування процесом їх формування.

Підготовка до систематичної навчальної діяльності – одне з головних завдань виховання та навчання дітей дошкільного віку. Її здійснення можливе лише у грі та продуктивних видах діяльності. При організації навчальної діяльності дітей дошкільного віку необхідно враховувати, що в цьому віці учіння процес і результат набуття індивідуального досвіду є наслідком будь-якої продуктивної діяльності, а не її мети. Отже, особливість навчання дітей дошкільного віку полягає в тому, що учіння – це не особлива свідома діяльність, а компонент іншої діяльності, частина учіння [49].

У дошкільному дитинстві діти засвоюють знання, знаходяться в процесі формування вмінь та навичок, вчаться необхідних для цього дій та операцій, оволодівають способами їх виконання. Насамперед до таких дій відносять цілеспрямоване сприймання об'єктів, окреслення визначення їх характерних ознак, групування предметів, сприйняття малювання, читання, слухання музики тощо.

Завдяки цьому значення навчання у розумовому, сенсорно-перцептивному розвитку дитини дошкільного віку підвищується.

Зупинимося на особливостях розвитку пізнавальної сфери особистості в дошкільному віці.

У дошкільному віці активно відбувається процес розвитку усіх психічних процесів зокрема уваги, який посилюється привабливістю предметів, подій, людей увага залишається стійкою до того часу, доки у дитини зберігається безпосередній інтерес до об'єктів сприйняття. Увага в цьому віці рідко виникає

під впливом внутрішньо поставленого завдання або міркування, тобто фактично не є довільною.

На перших етапах переходу від мимовільної до довільної уваги важливе значення мають засоби, що керують увагою дитини. Старші дошкільники здатні зосереджувати увагу на одному зображенні від 12 до 20 секунд [46].

Процес розвитку дитячого сприйняття у дошкільному віці досліджено Л. Венгером, який доводить багатоаспектність сприйняття попереднього досвіду дитини. Значний вплив на розвиток сприймання у цей час має мовлення: дитина починає активно вживати назви якостей, ознак, стану різних об'єктів та взаємодії між ними. Дія сприймання формується відповідно до оволодіння тими видами діяльності, які потребують визначення особливостей предметів і явищ. Поступово сприймання виокремлюється в самостійну дію, що спрямовується на пізнання предметів та явищ навколишнього світу, на здійснення перших перцептивних завдань. Перцептивні дії починають формуватися в старшому дошкільному віці.

У дошкільному віці сюжетно – рольові ігри, особливо ігри за правилами, стимулюють розвиток мислення, насамперед, наочно-образного. За термінологією Ж. Піаже [261] воно відповідає репрезентативному інтелекту. Становлення й удосконалення мислення залежить від рівня розвитку дитячої уваги.

Наприкінці дошкільного віку починає розвиватися словесно-логічне мислення, що припускає вміння оперувати словами та розуміти логіку міркувань. З'являється тенденція до узагальнення, установлення зв'язків.

Вибіркове сприйняття, здатність класифікувати об'єкти та явища, загальний перехід до більш складних понять відбувається одночасно з дозріванням та розвитком процесів пам'яті, що швидко змінюються протягом перших років життя, а до 7 років практично досягають рівня дорослої людини [145].

Дошкільне дитинство – вік, найбільш сприятливий для розвитку пам'яті. Як зазначав Л. Виготський, пам'ять стає провідною функцією та проходить

великий шлях у процесі свого становлення. Ні до, ні після цього періоду дитина не запам'ятовує з такою легкістю найрізноманітніший матеріал. Спочатку пам'ять характеризується мимовільністю – у дошкільному віці дитина, зазвичай, не ставить перед собою завдань що-небудь запам'ятати. Розвиток довільної пам'яті починається у процесі виховання дитини та під час ігрової чи трудової діяльності.

Рівень запам'ятовування дитини залежить від її інтересів. Діти краще запам'ятовують те, що у них викликає інтерес, та запам'ятовують, розуміючи те, що запам'ятовують [144]. У цьому віці пам'ять стає чинником процесу формування особистості.

Перші спеціальні перцептивні дії, спрямовані на свідоме запам'ятовування або пригадування виразно виділяються в діяльності дитини 5-6 років. До кінця дошкільного віку, в 6 років, процес довільного запам'ятовування можна вважати майже сформованим. У шкільні роки розвиток пам'яті продовжується.

На ранніх етапах періоду конкретних операцій (5-6 років) здатність рахувати предмети по пам'яті значно підвищується. Діти дивляться на матеріал для запам'ятовування й декілька раз повторюють про себе те, що хочуть запам'ятати. Пізніше вони групують матеріал за категоріями, а ще через якийсь час можуть навіть створювати маленькі оповідання та зорові образи, які допомагають кращому запам'ятовуванню. Таке усвідомлене застосування стратегій запам'ятовування сприяє більш ефективному відтворенню по пам'яті.

У дошкільному віці в цілому завершується складний процес оволодіння мовленням. Коли дитина звільняється від опори на сприйнятливую ситуацію, жест або дію, це є свідченням нового періоду мовленнєвого розвитку у процесі мовленнєвої практики, що починається десь із двох із половиною років та завершується у 6 років. Головною особливістю цього періоду є те, що мовлення дитини у цей період розвивається в процесі спілкування, абстрактно від

конкретної ситуації, що визначає необхідність розвитку та вдосконалення більш складних мовленнєвих форм [252].

Мовлення дитини старшого дошкільного віку тісно пов'язано із формуванням у нього розсудливого логічного мислення. Дитина переходить від простих речень, у багатьох випадках іще не пов'язаних одне з одним, до складнопідрядних. Наприкінці дошкільного періоду спостерігається взаємозв'язок розвитку мовлення з розвитком мислення, цей зв'язок виявляється у процесі формування внутрішнього мовлення. Саме воно забезпечує оперування поняттями.

Отже, слід зазначити, що у дошкільному віці розвиток і формування перцептивної сфери особистості відбувається в ігровій, трудовій діяльності та в процесі спілкування з дорослими й однолітками.

Перш ніж перейти до розгляду центральних вікових новоутворень дошкільного періоду розвитку, вважаємо за доцільне розглянути загальну психологічну характеристику дітей цього віку.

Під розвитком особистості дитини дошкільного віку в психології розуміють широкий спектр якісних змін, які вперше відбуваються у цей період. Процес особистісного розвитку дитини дошкільного віку тісно пов'язаний із розвитком емоційно-вольової сфери, формуванням мотиваційної сфери та інтересів особистості.

У дошкільному віці дитина активно засвоює мову почуттів: прийняті в суспільстві форми вираження найтонших відтінків переживань за допомогою поглядів, усмішок, жестів, пози, рухів, інтонацій голосу тощо [253].

У іншому контексті відбувається формування вмінь стримувати бурхливі і різкі вияви почуттів. Дитина п'яти років, на відміну від дворічної, вже може не виказувати страху або сліз. Вона навчається не тільки певною мірою керувати своїми почуттями, виражати їх у суспільно прийнятій формі, а й свідомо виявляти їх, інформуючи навколишніх про свої переживання [49].

Однак дошкільники все ще залишаються безпосередніми й імпульсивними. Емоції, які вони переживають, легко „прочитуються” на

обличчі, у позі, жести, у всій поведінці. Поведінка дитини дошкільного віку, вираження нею почуттів – важливий чинник у розумінні внутрішнього світу маленької людини, є показником її психічного стану, благополуччя, можливих перспектив розвитку.

У процесі формування навичок здорового способу життя дитини дошкільного віку, необхідно зважати на те, що на цьому віковому етапі джерелом емоцій стає власна діяльність дитини, що породжує передусім позитивні емоції. Тому процес засвоєння норм й правил здорового способу життя необхідно організовувати з урахуванням вікових особливостей та здібностей дитини (як моторних, так і психологічних).

У випадку позитивного вирішення поставленої перед дитиною задачі на цій віковій стадії розвитку можна вже спостерігати прояви моральних та інтелектуальних почуттів.

Упродовж дошкільного віку відбувається поступовий розвиток ієрархії мотивів діяльності, який на завершальному етапі – у старшому дошкільному віці – відзначається посиленням їх супідрядності. Ієрархізація та посилення супідрядності мотивів поведінки дітей дошкільного віку є показником нормативності розвитку вольових якостей особистості.

Для поведінки дітей у дошкільному віці настає період, коли вони виходять за межі пізнавальної саморегуляції й переносяться на керування соціальними діями і вчинками. Іншими словами, поряд із інтелектуальною виникає особистісна та моральна саморегуляція. Моральні норми поведінки стають звичними, набувають стійкості, втрачають ситуативність. До кінця дошкільного віку у більшості дітей складається визначена моральна позиція, якої вони дотримуються більш-менш послідовно.

Дитина старшого дошкільного віку вже здатна робити кроки до самопізнання: починаючи від усвідомлення власного "образу Я" (насамперед – фізичного), поступово оцінюючи власні дії, вчинки, особистісні якості. У такий спосіб відбувається формування самосвідомості.

Найважливішим компонентом цілісної самосвідомості особистості є самооцінювання, як необхідна умова гармонійних взаємин індивідуума з самим собою та при спілкуванні з іншими [184].

Важливі новоутворення в розвитку самосвідомості, пов'язані з зародженням самооцінювання, відбуваються наприкінці раннього віку. Дитина починає усвідомлювати власні бажання, що відрізняються від бажання дорослих, переходить від позначення себе в третій особі до особового займенника "Я". Так виникає потреба діяти самостійно, стверджувати, реалізовувати своє "Я". На основі уявлень дитини про своє "Я" починає формуватися самооцінка [10].

У дошкільний період процес самооцінювання дитиною інтенсивно розвивається. Вирішальне значення в генезисі самооцінювання на перших етапах становлення особистості (кінець раннього – початок дошкільного періоду) має спілкування дитини з дорослими. Враховуючи, що дитині бракує адекватних знань про свої можливості, вона спочатку на віру приймає їх оцінювання, й оцінює себе ніби через призму поглядів дорослих, цілком орієнтується на думку людей, що її виховують [184]. Елементи самостійного уявлення про себе починають формуватися дещо пізніше. Вперше вони з'являються в оцінюванні не особистісних, моральних якостей, а предметних і зовнішніх. У цьому виявляється нестійкість уявлень про інших і про себе поза ситуацією пізнання.

Поступово змінюється предмет самооцінювання. Істотним зрушенням у розвитку особистості дошкільника є перехід від предметного оцінювання іншої людини до оцінювання її особистісних якостей і внутрішніх станів самого себе [153]. В усіх вікових групах діти здатні об'єктивніше оцінювати інших, аніж самих себе. Однак, тут спостерігаються визначені вікові зміни. У старших групах можна спостерігати за дітьми, які позитивно оцінюють себе непрямим шляхом.

Зміни у розвитку самооцінювання дошкільника в значною мірою пов'язані з розвитком мотиваційної сфери дитини. У процесі розвитку

особистості дитини змінюється ієрархія мотивів. Дитина переживає боротьбу мотивів, приймає рішення, потім відмовляється від них заради більш високих мотивів. Визначення пріоритетності мотивів, чітко характеризує особистість дитини. У ранньому віці діти виконують дії за безпосередньою вказівкою дорослих. При об'єктивному виконанні позитивних вчинків, діти не усвідомлюють їх об'єктивної користі, свого обов'язку стосовно інших людей. Почуття обов'язку зароджується під впливом оцінювання дорослими вчинку дитини. На підставі цього оцінювання у дитини починається процес диференціювання того, що гарно, а що погано. Насамперед, вони вчаться оцінювати дії інших дітей. Пізніше, діти здатні оцінити не тільки вчинки однолітків, а й і свої власні вчинки [46].

Формуються вміння порівнювати себе з іншими дітьми. Від самооцінювання зовнішнього вигляду та поведінки дитина наприкінці дошкільного періоду все частіше переходить до оцінювання своїх особистісних якостей, взаємин із людьми, внутрішнього стану і виявляється здатною в особливій формі усвідомити своє соціальне "Я", визначити своє місце серед людей. Досягаючи старшого дошкільного віку, дитина вже засвоює моральні оцінки, починає враховувати послідовність своїх вчинків, передбачати результат і оцінювання дорослого. Діти шестилітнього віку починають усвідомлювати особливості своєї поведінки, а разом із засвоєнням загальноприйнятих норм і правил співвідносити їх з оцінюванням себе та інших.

Це має вагоме значення для подальшого розвитку особистості, свідомого засвоєння норм поведінки, позитивних прикладів. Для дитини шести років в основному характерна недиференційована завищена самооцінка, до семирічного віку вона диференціюється і дещо знижується. З'являється оцінювання-порівняння себе з іншими однолітками [184].

Недиференційованість самооцінки призводить до того, що дитина шести років сприймає оцінювання дорослим результатів окремої дії як оцінювання своєї особистості в цілому, тому засуджувати або робити зауваження під час

навчання дітей цього віку треба обережно, оскільки можна сформувати занижену самооцінку, викликати зневіру у своїх силах, негативне ставлення до навчання.

Неадекватна занижена самооцінка також може сформуватися у дитини як наслідок частого неуспіху в якійсь значущій діяльності. Істотну роль у її формуванні відіграє демонстративне підкреслення цього неуспіху дорослими або іншими дітьми.

Спеціальними дослідженнями виявлено такі причини виникнення у дитини заниженої самооцінки: об'єктивні фізичні вади – низький зріст, неприваблива зовнішність тощо; вигадані – уявна повнота; неуспіх у спілкуванні – низький соціометричний статус у групі, непопулярність серед однолітків; загроза відчуженості у дитинстві – нелюбов батьків, невиправдане суворе виховання тощо; надмірна сензитивність до зовнішнього оцінювання, впливових осіб тощо.

Діти з заниженою самооцінкою переживають почуття неповноцінності, зазвичай, вони не реалізують свого потенціалу. Неадекватна занижена самооцінка стає чинником, що гальмує розвиток особистості дитини, заважає навчальній діяльності на подальших вікових етапах розвитку.

Деякі риси характеру, що є стійкими протягом усього життя людини, виявляються вже у дітей раннього віку, наприклад, у дошкільників. Це значить, що витоки характеру людини і перших ознак його стабілізації варто шукати на самому початку життя.

Основну роль у формуванні та розвитку характеру дитини відіграє спілкування з людьми. У властивих для неї вчинках і формах поведінки дитина насамперед наслідує близьких дорослих. За допомогою безпосереднього учіння через наслідування й емоційні підкріплення вона засвоює форми поведінки дорослих.

Сензитивним періодом життя для становлення характеру можна вважати вік від 2-3 до 9-10 років, коли діти багато й активно спілкуються як з дорослими людьми, так і з однолітками. Вони відкриті для сторонніх впливів легко

піддаються їм, наслідуючи всіх і в усьому. Дорослу в цей час викликають у дітей безмежну довіру, мають можливість впливати на неї словом, вчинком і дією, що створює сприятливі умови для укорінення певних форм поведінки [184].

Стиль спілкування дорослих при дитині, з дитиною – досить важливий для становлення її характеру. Особливо це стосується ставлення батьків до дитини, насамперед матері. Те, як мати і батько спілкуються з дитиною, через багато років визначає стиль поведінки зі своїми дітьми, коли дитина стає дорослою і створює власну сім'ю.

Перш за все в характері людини формуються такі якості як доброта, товариськість, чуйність, а також протилежні їм риси егоїстичність, черствість, байдужність до людей. У дослідженнях вітчизняних та зарубіжних науковців представлені дані про те, що початок формування вищезазначених рис характеру зароджується у дошкільному дитинстві ще до перших місяців життя і визначається особливостями ставлення матері до своєї дитини.

Ті властивості характеру, які найбільше виявляються в процесі праці (працьовитість, акуратність, сумлінність, відповідальність, наполегливість та інші "ділові" якості) формуються трохи пізніше, у ранньому та дошкільному дитинстві. Вони формуються і закріплюються в іграх дітей, прийнятих видах домашньої праці.

Значний вплив на розвиток має адекватна віку та потребам дитини стимуляція дорослих. У характері дитини цього віку зберігаються і закріплюються в основному такі риси, які постійно підтримуються (позитивні підкріплення).

Отже, до центральних новоутворень дошкільного віку (за Д. Ельконіним) відносимо:

- виникнення першого схематичного образу цілісного дитячого світогляду;
- виникнення первинних етичних інстанцій, що часто пов'язані з естетичними почуттями;

- виникнення супідрядності мотивів, завдяки яким формуються такі якості особистості, як наполегливість і вміння переборювати труднощі; виникає почуття обов'язку стосовно інших людей;
- формування довільності поведінки;
- виникнення особистої свідомості, початок формування особистої самосвідомості [252].

Результати проведеного аналізу дозволяють дійти висновку, що наприкінці дошкільного віку виокремлюються три напрями розвитку особистості дитини, що визначають її готовність до шкільного навчання:

- формування довільної поведінки особистості;
- оволодіння засобами й еталонами пізнавальної діяльності;
- перехід від егоцентризму до децентрації.

Отже, внутрішня позиція старшого дошкільника характеризується, насамперед, усвідомленням особистого "Я" та своїх вчинків, великим інтересом до світу дорослих, їхньої діяльності, взаємин та сформованою "внутрішньою позицією" школяра. Найголовнішим віковим новоутворенням дошкільного дитинства стає позитивна установка на навчання в школі, бажання стати учнем, на досягнення певного успіху в навчанні.

Наше педагогічне бачення проблеми співзвучне з думкою, що найбільш сензитивний для засвоєння правил, норм, умінь і навичок здорового способу життя, вироблення культурно-гігієнічних навичок є молодший дошкільний вік. Це зумовлено чинниками як біологічного, так і соціально-психологічного характеру.

Біологічні пов'язані, насамперед, із продовженням інтенсивного дозрівання організму дитини: у молодшому дошкільному віці відбувається повільнення росту та ваги; збільшується загальна вага м'язів, удосконалюється діяльність серцево-судинної системи, координація рухів. Активно відбуваються морфологічні зміни в будові головного мозку, вага якого у віці 3-х років становить близько 75 % від його ваги у зрілому віці, а в 5 років – майже 90 %. Відбувається посилення регулятивної функції великих півкуль головного

мозку, утворюються та вдосконалюються умовні рефлексії, у яких провідну роль відіграє мовлення. Отже, відбувається інтенсивний процес формування другої сигнальної системи, що створює необхідні передумови для засвоєння нових форм соціального досвіду завдяки вихованню та навчанню.

Серед соціально-психологічних чинників, що сприяють засвоєнню навичок здорового способу життя необхідно виокремити: спільну діяльність із дорослими та однолітками, які демонструють позитивні приклади поведінки; схильність до відтворення, наслідування вчинків дорослих близького оточення; виконання правил поведінки за звичкою.

Вирішальне значення у формуванні навичок здорового способу життя має адекватна віку та потребам дитини стимуляція дорослих. У поведінці дитини цього віку зберігаються та закріплюються, в основному, такі риси, уміння та навички, що постійно підтримуються (позитивне підкріплення).

ВИСНОВКИ ДО ЧАСТИНИ ПЕРШОЇ

Вивчення широкого кола філософської, психолого-педагогічної, історико-педагогічної літератури дає нам підстави стверджувати, що проблема формування здорового способу життя супроводжувала увесь шлях розвитку людської цивілізації. Її наукове становлення, визначення мети, змісту, форм та засобів відбувалося відповідно до особливостей розвитку системи фізичного виховання.

У процесі наукового пошуку встановлено, що питання здорового способу життя набували статусу наукових й органічно оформлювалися як система під впливом геополітичних, соціально-економічних чинників, знаходили своє втілення у прогресивних наукових теоріях і передовому вітчизняному педагогічному досвіді, змінювалися відповідно до всього процесу розвитку педагогічної науки, обумовлювалися культурно-національними особливостями та світоглядом народу визначалися загальним соціокультурним вектором

розвитку суспільства. Проблема формування здорового способу життя окреслювалася під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників, співвідношення яких впливало на пріоритетність вирішення окремих наукових завдань.

У роботі доведено, що динаміка розвитку ідеї здорового способу життя обумовила широту підходів та трактувань її значущості: від умови повноцінного функціонування держави до важливого чинника гармонійного розвитку особистості.

У другій половині ХХ століття проблема здоров'я порушувалася з-поміж інших глобальних проблем, наукові погляди були представлені кількома моделями: медичною, біомедичною, біосоціальною, соціально-психологічною.

Категорія „здоров'я” передбачає розуміння цілісного, системного феномена, що характеризує внутрішні прояви життя, його якісний стан конкретної людини. Тлумачне поняття "здоров'я людини" передбачає визначення рівня духовного, психічного, фізичного, соціального добробуту індивідуума. Здоров'я є проекцією складної взаємодії різних чинників, що виокремлюють фізичний, сексуальний, емоційний, інтелектуальний, моральний, духовний, соціальний та особистісний аспекти проблеми. Усі компоненти взаємопов'язані, їх синхронна взаємодія визначає стан здорової людини як цілісного складного феномена.

Аспектний аналіз літературних джерел дає можливість визначити здоровий спосіб життя дітей дошкільного віку як форму повсякденного життя, що відповідає гігієнічним правилам, розвиває адаптивні можливості організму, сприяє успішній підтримці та розвитку його резервних можливостей. Найбільш сензитивним для засвоєння правил, норм, умінь і навичок здорового способу життя, культури та гігієни є молодший дошкільний вік як період інтенсивного особистісного розвитку, формування самосвідомості, мотивів поведінки, моральних якостей дитини. З'ясовано, що до особливостей дошкільного віку слід віднести психічні новоутворення, центральними серед яких є виникнення: першого схематичного образу цілісного дитячого світогляду; первинних

етичних понять і норм, що часто пов'язані з естетичними почуттями; супідрядності мотивів, завдяки яким формуються такі якості особистості як наполегливість і вміння долати труднощі; особистої свідомості й самосвідомості; довільної поведінки особистості, що передбачає оволодіння засобами й еталонами свідомої діяльності, перехід від егоцентризму до децентрації.

Вивчення та аналіз теоретичних питань формування здорового способу життя дітей дошкільного віку є підстави стверджувати, що ця проблема завжди була актуальною, розв'язувалася з огляду на потреби соціально-гуманітарного стандарту суспільства та окреслювалася як базова у побудові комплексу інтелектуальних, фізичних, духовних, психологічних, соціальних аспектів життєдіяльності людини.

ЧАСТИНА 2

ДОСВІД ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ДРУГІЙ ПОЛОВИНІ ХХ СТОЛІТТЯ

2.1. Тенденції формування навичок здорового способу життя у практиці роботи дошкільних закладів

Аналіз історико-педагогічної літератури, архівних матеріалів та періодичних видань другої половини ХХ століття [22; 25; 44; 53; 58; 63; 68; 69; 97; 132; 136; 147; 214; 259] дає підстави стверджувати, що проблема здорового способу життя ніколи не втрачала статусу пріоритетного науково-методичного напрямку, що зумовлювало визначення стратегічних завдань виховної роботи в цілому. Починаючи з 50-х рр. ХХ століття, простежується інтенсивний розвиток різних аспектів проблеми виховання здорового способу життя в педагогічній теорії та практиці роботи дошкільних закладів.

Активізація суспільно-педагогічної думки, у цей період позначилася у тематиці проведення науково-теоретичних і практичних конференцій, в укладанні та затвердженні деяких урядових програм, що регулюють процес фізичного виховання дошкільнят, в інтенсивному обговоренні різних питань на сторінках педагогічної преси. Проводилися дискусії з теоретичних проблем організації виховання здорової особистості, розроблялися проекти, досліджувалася теорія, здійснювався огляд нових педагогічних видань.

Можна стверджувати, що початок цьому процесу поклало всебічне вивчення та популяризація фізіологічного вчення І. Павлова, що зумовило інтенсивну перебудову суміжних наук, перегляд багатьох питань медицини, гігієни, психології. Наукові ідеї І. Павлова всебічно обговорювалися на сесіях Академії наук СРСР та Академії медичних наук (1951 р.), на сторінках педагогічної преси, вивчалися спеціалістами різних галузей. Так, саме з позиції вчення І. Павлова про вищу нервову діяльність, змінювалися підходи до питань фізичного виховання дітей, оцінювався й обґрунтовувався позитивний досвід

роботи з дітьми, критично аналізувалися усталені поняття, визначалися питання, що потребували поглибленого вивчення.

Особливо значущими для науковців та практичних працівників в галузі виховання дітей, були положення І. Павлова про цілісність організму, про його взаємодію з навколишнім світом, про вплив виховання та навчання на процес розвитку, про взаємозв'язок першої та другої сигнальних систем.

І. Павлов розглядав організм як єдине ціле, що об'єднане діяльністю центральної нервової системи, в якій, як у людини, так і у деяких тварин, головну роль відіграє кора головного мозку.

Відзначимо, що до досліджень, проведених І. Павловим фізіологи вважали, що процеси, які відбувалися у внутрішніх органах (кровообіг, дихання, травлення тощо), а також діяльність залоз внутрішньої секреції не залежать від кори великих півкуль мозку, а керуються виключно діяльністю вегетативної нервової системи, що відповідає за "рослинне" життя організму [4].

Учення І. Павлова про вищу нервову діяльність довело, що всі процеси в організмі та діяльність внутрішніх органів, спрямовуються та контролюються корою головного мозку. У світлі цих даних по-новому тлумачиться активізація впливу довкілля, "яке пов'язане з великою кількістю ниток", на дитину. Навколишній світ забезпечує організм живленням: їжею, водою, киснем, без якого не можна прожити й кількох хвилин. На організм впливає температура, вологість, сонячна енергія довкілля. Підкреслювалося, що організм і середовище – одне неподільне ціле. Водночас цілісність організму, за І. Павловим, розуміли як єдність психічного та тілесного.

Вивчення та глибокий аналіз науково-педагогічної літератури [16; 119; 129; 141; 197] дали можливість дійти висновку, що ідеї І. Павлова віднайшли продовження й розвиток у працях і дослідженнях учених тих років, обговорювалися на сторінках методичної, науково-теоретичної літератури, на науково-практичних конференціях. Так, у 1951 році відбулася Всеросійська науково-практична конференція, присвячена дошкільному вихованню, де

всєбічно обговорювалися питання створення системи заходів фізичного виховання, формування культурно-гігієнічних навичок у дітей молодшої групи, обґрунтовувався нерозривний зв'язок і взаємодія фізичного, розумового та морального виховання.

Особливого розвитку та популярності набули ідеї створення гігієнічних умов і правильного режиму дня у дитячому садку, загартування організму, розвитку рухової активності дітей, розробка яких визначається не лише науково-теоретичною і практичною специфікою, а й вимогою їх єдності процесу. "Жоден захід із фізичного виховання не може дати потрібного ефекту без тісного зв'язку з іншими, жоден не може бути проведений без користі для нормального розвитку дітей", – зазначалося у праці Е. Леви-Гориневської [119, С. 17 - 21].

Особливого розвитку у науково-педагогічному середовищі у 40-50-их роках ХХ ст. віднайшли ідеї І. Павлова про взаємообумовленість навколишнього світу й організму. До поняття "навколишній світ" І. Павлов відносив усе, що було поза організмом. З погляду вченого, складність цих відносин привела до розвитку умовних рефлексів у тварин і в людини. І. Павлов показав, що різноманітні явища зовнішнього середовища, які не мають прямого стосунку до організму, можуть викликати ту чи іншу його реакцію, якщо вони співпадають один або декілька разів із безумовним рефлексом (харчовим, захисним, статевим). І. Павлов вивів закони утворення нервових зв'язків, протікання процесів вищої нервової діяльності, суть аналізу та синтезу, що є основою мислення.

У світлі вчення І. Павлова про умовні рефлекси у досліджуваній період по-новому стало розглядатися питання загартування організму. Безперечним визнався факт "звикання" людини до холоду, вітру, спеки та інших кліматичних умов, що протягом багатьох століть так чи інакше вважався засобом фізичного виховання молодого покоління. Однак дослідження І. Павлова та його учнів, які пояснюють фізіологію процесу загартовування, вивели цю ідею на рівень найпопулярнішого засобу фізичного розвитку. Так, у наукових працях

К. Бикова доведено, що адаптація вищих органів до температури зовнішнього середовища, до атмосферного тиску відбувається під впливом дії кори головного мозку.

Відомо, що при взаємодії з холодним повітрям або холодною водою судини шкіри рефлекторно звужуються, тепла кров відливається у внутрішні органи, завдяки цьому втрата тепла через шкіру зменшується. Одночасно, також завдяки рефлексу, починається збільшене вироблення тепла. Якщо ж людина зазнає впливу тепла, відбувається зворотне явище: розширення судин, наповнення їх кров'ю, віддача тепла у повітря. Пізніше, дослідження вітчизняних фізіологів дали підстави дійти висновку, що процес регулювання тепла в організмі значно складніший: у ньому велику роль відіграють умовні рефлекси. Якщо людина багаторазово піддавалася дії холоду, то збільшене утворення тепла відбувається не тоді, коли починається охолодження шкіри, а раніше, в організмі відбувається підготовка до наступного впливу зовнішнього середовища. Якщо ця дія повторювалася, то виникав відповідний умовний рефлекс. Створення таких рефлексів досягають систематичним загартовуванням, що підвищують витривалість дитячого організму, його пристосування до різних умов.

У системі фізичного виховання дітей дошкільного віку, загартуванню відводиться чільне місце, що знайшло своє відображення у програмних документах, які регламентують організацію та зміст роботи дитячих дошкільних закладів (програмні вимоги "Керівництво для вихователя дитячого садка") та практичній діяльності дошкільних закладів. Отже, дослідження І. Павлова вагомий вплив мали на становлення ідеї щодо формування здорової особистості, яка вийшла на якісно новий рівень, збагативши теорію та практику фізичного виховання новими досягненнями.

Аналіз історико-педагогічної літератури, матеріалів періодичних видань показав, що досліджуваний період, а саме 50-60-ті роки, характеризується консолідацією зусиль лікарів, фізіологів, педагогів щодо розв'язання проблеми формування здорової особистості. Особливу роль у цьому педагогічна

спільнота відводила дитячим дошкільним закладам. Беручи за основу вчення І.П. Павлова про цілісність організму та взаємодію організму з довкіллям, учені-педагоги, лікарі вбачали можливість формування здорового способу життя саме в роботі дошкільних закладів. Організація дошкільного виховання в дитячому садку розглядалася як важливе досягнення у галузі педагогіки. Питання організації фізичного виховання не знімалося з порядку денного, завжди було гострим та актуальним, з огляду на те, що не всі дошкільні заклади дотримувалися необхідних вимог, не реалізуючи всіх аспектів фізичного виховання.

На сторінках таких видань як "Дошкільне виховання", "Сім'я і школа", "Дошкольное воспитание" особливе місце посідають публікації працівників дитячих дошкільних закладів (завідувачів, вихователів, методистів, музичних працівників) із проблеми фізичного виховання особистості. У їх методичних доробках фізичне виховання розглядалося як точки зору охорони здоров'я та фізичного розвитку особистості, урахуванням того, що фізичне виховання дитини нерозривно пов'язане з формуванням її особистості, розумовим, моральним та естетичним розвитком.

Для вирішення поставлених завдань було розроблено "Керівництво для вихователя дитячого садка", відповідно до якого фізичне виховання повинне було забезпечувати створення всіх умов, які відповідають вимогам гігієни: дотримання сталого розпорядку дня, повноцінне та раціональне харчування, загартування організму дитини, систематична робота з розвитку рухів, вироблення культурно-гігієнічних навичок.

Аналіз матеріалів конференцій, зокрема Всеросійської науково-практичної конференції з дошкільного виховання (1951 р.), дав можливість виявити недоліки, що зумовлені відсутністю зв'язків між лікарським і педагогічним дослідженням організму дитини. Крім того, зазначалося, що педагоги, зазвичай, не присутні при медичних обстеженнях, що проводяться тричі на рік, не володіють інформацією про здоров'я дитини (неправильні форми тіла, надмірна вага, недостатній розмах дихальних рухів тощо).

Пропонувалося поширювати досвід дитячих садків, де лікар і вихователь тісно співпрацюють, а саме, обмін думками сприятиме поглибленню всебічного вивчення дитини, надасть можливість з'ясувати причини відхилень (немає апетиту, поганий сон, збуджений настрій – пов'язані зі станом здоров'я, порушеннями розпорядку дня в сім'ї), використати допоміжні заходи, організувати роботу.

Спираючись на результати дослідження, ми дійшли висновку, що принципово інший підхід до проблеми формування навичок здорового способу життя, спостерігається на початку 70-х рр. ХХ ст. У цей час актуальність формування здорової особистості, формування у дітей здорового способу життя зумовлюється особливостями підготовки дитини до школи.

У системі освіти того часу визначається пріоритетність вирішення питань раціональної організації першої ланки системи виховання й навчання. Гуманізація дошкільного виховання, орієнтація на особистість дитини детермінує необхідність особливої турботи про її здоров'я. Поряд із захворюваннями в дитячому віці починають зустрічатися такі відхилення функцій і станів роботи органів, які є наслідком критичного стану розвитку організму, що призводить до порушення його адаптаційних можливостей. Тому в дослідженнях педагогів, психологів, фізіологів і лікарів, починаючи із 70-х рр., актуальною стає проблема підготовки дитини до школи.

Вивчення психолого-педагогічної літератури досліджуваного періоду [119; 163; 174] показало, що початок навчання у школі визначається особливим, якісно новим етапом у житті дитини, що супроводжується складними процесами психологічної та фізичної адаптації. Новий статус школяра зумовлює розширення кола обов'язків, збільшення розумового та фізичного навантаження, оте потребує спеціальної підготовки. Правильна підготовка дитини до школи розглядається як умова її відносно легкого пристосування до нових вимог. Визначається зміст організації підготовки до школи, його вплив на майбутнє шкільне навчання. Вона охоплює виховну роботу в сфері загального розвитку особистості дитини (загальний рівень її культури, формування

навичок суспільної поведінки, оволодіння морально-етичними нормами тощо), яка починається з раннього дитинства. Окрім того, важливим показником підготовленості дитини до школи вважається досягнутий нею рівень розумового розвитку, що, як відомо, є результатом досить тривалої навчально-виховної роботи [174]. Автори окремих наукових праць [29; 42; 163; 174] підкреслюють, що фізична підготовка дитини до школи відкриває значні можливості для виховання якостей, необхідних для успішного навчання у першому класі, формування необхідних умінь і навичок. Така дитина краще адаптується до зміни умов, сприймає нові вимоги. Шляхи розв'язання проблеми фізичної підготовки дітей до школи вивчалася спеціалістами різних галузей. Так, створення спеціальних програм і вироблення методичних рекомендацій із фізичного виховання в дитячих садках, визначення норм розвитку основних видів рухів і формування фізичних здібностей стало предметом дослідження у працях Г. Бикової, М. Голощекіної, М. Контарович, Е. Леві-Гориневської, Л. Михайлової, М. Метлова, Т. Осокіної [32, С. 40-41].

Водночас, деякі автори вказували на істотні помилки в чинній системі фізичної підготовки дітей до школи. Так, Г. Петроченко констатує дефіцит уваги формування правильних навичок регулювання дихання, рухових якостей (швидкості рухів, сили, витривалості, координації, рівноваги), турботи про зір, підвищення працездатності, виховання звички до тривалої статичної роботи, вироблення правильної постави, турботи про нервову систему дитини.

Незважаючи на неузгодженість поглядів на деякі аспекти проблеми, спеціалісти різних галузей були одностайні в думці щодо необхідності формування навичок здорового способу життя у дитини як однією з умов успішного навчання в школі. На сторінках психолого-педагогічної літератури підкреслювалося [29; 163; 174], що недостатня увага до здоров'я дитини дошкільного віку, недооцінювання фізичного розвитку можуть стати серйозною перешкодою успішному навчанню в школі. На думку дослідників А. Запорожця, М. Кистяковської, О. Проскури, Г. Петроченко здорова дитина швидше ніж слабка пристосовується до шкільного розпорядку дня, напруженої

навчальної діяльності. Тому при роботі з дітьми 6-7 років особливого значення набуває правильна, систематична організація процесу фізичного виховання, який спрямований на фізичний розвиток дитини, зміцнення її здоров'я, нервової системи, формування спеціальних навичок здорового способу життя.

Отже, необхідність формування навичок здорового способу життя визначалася як одна з умов успішної підготовки дитини до школи і зумовлювалась анатомо-фізіологічними особливостями розвитку дитини дошкільного віку.

У результаті вивчення психолого-педагогічної літератури [29; 163], ми дійшли висновку, що у дітей 6-7 років спостерігається прискорений фізичний розвиток, відбувається інтенсивний розвиток кісток ніг, рук, формуються вигини кістяка, змінюється будова кісткової та хрящової тканини. У кістках 6-7-літньої дитини більше, ніж у дорослого, міститься органічних речовин і менше мінеральних. Це робить їх гнучкішими в порівнянні з кістками дорослої людини. Внаслідок такої еластичності кістки дитини за несприятливих умов можуть викривлятися, що не завжди підлягає виправленню. Отже, викривлення виникають через неправильне положення тіла дитини під час заняття, сну, тривалого фізичного напруження, особливо однотипного тощо.

Характерною особливістю дошкільного віку є інтенсивне збільшення об'єму м'язів. Особливо швидко розвиваються м'язи грудей, спини, таза. Тому правильне використання правил фізичного розвитку сприяє зміцненню всього м'язового апарату дитини. Особливу увагу педагогів і фізіологів привертала ті особливості дошкільного віку, які були зумовлені розвитком вищої нервової діяльності, що супроводжується удосконаленням усіх відділів нервової системи. Характерною ознакою цього процесу була перевага процесів збудження над процесами гальмування. Цим зумовлюється і менша стійкість уваги дітей, більша уразливість нервової системи. Саме тому спеціалісти рекомендували не перевантажувати дітей враженнями, що може бути причиною втоми, нервового зриву, погіршення сну, апетиту. Фізіологічними особливостями зумовлена і специфіка дихання, робота серцево-судинної

системи. Так, серце 6-7-літньої дитини значно менше, ніж серце дорослої людини, а частота серцевих скорочень набагато більша (приблизно 90 уд / хв.). Нормальний розвиток м'язів серця досягається поступовим тренуванням. Як відомо, об'єм легенів у дітей значно менший, ніж у дорослих. А частота дихання більша – 20-25 вдихів за хвилину. Унаслідок недостатньої вентиляції легенів у дітей спостерігається поверхове дихання [174].

Облік фізіологічних, анатомічних і психологічних особливостей, властивих для дітей дошкільного віку, детермінувало необхідність розробки та реалізації комплексу заходів, спрямованих на підтримку та розвиток фізичних особливостей дітей. (Див. Табл. 2.1.)

Таблиця 2.1

Комплекс засобів фізичної підтримки

Анатомо-фізіологічні особливості	Засоби фізичної підтримки
Будова кісток: хрящова тканина, що змінюється на кістяну, дуже гнучка й еластична.	Виконання фізичних вправ, спрямованих на формування правильної постави
Зміна молочних зубів на постійні	Виконання вимог особистої гігієни
Збільшення об'єму м'язів	Виконання фіз. вправ, спрямованих на зміцнення всього м'язового апарату
Особливості серцево-судинної системи (недорозвиненість м'язів серця, часті серцеві скорочення)	Систематичне виконання фізичних вправ (зарядка, ранкова гімнастика), спрямованих на зміцнення серцево-судинної системи.
Специфіка дихання: невеликий об'єм легенів, висока частота дихання, недостатня вентиляція легенів, перевага поверхневого дихання	Виконання ранкової гімнастики, дотримання розпорядку дня.
Перевага процесів збудження над процесами гальмування в роботі вищої нервової системи.	Виконання розпорядку дня: пропорційний розподіл часу продуктивної діяльності та повноцінного відпочинку.

Вивчення психолого-педагогічної літератури у [131; 154; 180; 188] дало підстави свідчити, що у 70-80-х рр. ХХ ст. проблема формування навичок здорового способу життя розроблялася в контексті розвитку теорії та практики фізичної підготовки дітей до школи, основними напрямками якої були:

- підготовка до нового гігієнічного та освітньо-виховного режиму дня;
- підготовка до занять фізичної культури з метою формування в дошкільному віці навичок руху, фізичного розвитку всіх якостей;
- підготовка до залучення у вільний час до різних видів діяльності – рухливих і спортивних ігор, що зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток;
- виховання у дітей любові до фізичної культури і спорту;
- залучення дітей до виконання ранкової гімнастики;
- формування гігієнічних навичок і звичок.

Отже, питання застосування спеціальних засобів для формування навичок здорового способу життя посідали особливе місце у психологічно-педагогічній теорії та практиці у 80-90-х рр. розроблялися в контексті теорії підготовки дитини до школи.

Особливе посилення уваги до зазначеної проблеми спостерігається в останні два десятиріччя ХХ століття. Наукова думка цього періоду консолідується навколо вирішення питань дитячої втоми та перевтоми. Наукові дослідження в галузі дошкільної педагогіки, психології та медицини (М. Антропова, С. Громбах, А. Сухарев, Г. Юрко, О. Лосева та інші) стали підставою для визначення критеріїв в оцінюванні рівня функціональних можливостей дитячого організму, окремлення вимог до організації життя дітей різних вікових категорій, обсягу фізичного навантаження, рухової активності. Ці вимоги передбачають необхідність реалізації таких соціально-педагогічних дій, які, із одного боку, були б досить ефективними з погляду різнобічного розвитку особистості дитини, а з іншого – виключали б можливу шкоду, яку вони могли б спричинити здоров'ю у процесі діяльності.

Основними критеріями оцінювання психофізичного статусу дитини-дошкільника були: рівень біологічного та психологічного розвитку; стан здоров'я під час огляду; стан хворобливості за минулий рік; розвиток мовлення, якість звуковимови; розвиток загальної та дрібної моторики.

Цими критеріями, зазвичай, послуговуються і нині, приймаючи дитину до першого класу загальноосвітньої школи.

Вихідним положенням у теорії та практиці досліджуваного періоду (80-90-ті рр.) є теза про те, що здоров'я визначається багатьма внутрішніми та зовнішніми чинниками і характеризується як стан організму, при якому частота захворювань поєднуються з фізичним, психічним і соціальним добробутом людини.

Аналіз сучасних наукових досліджень [16; 26; 42] дає змогу констатувати, що фактори зовнішнього середовища мають переважне значення у формуванні здоров'я дитини. Тому пріоритетною визнається проблема створення всіх необхідних санітарно-гігієнічних і психолого-педагогічних умов у дошкільних освітніх закладах, так як "тільки здорова дитина може успішно засвоювати все те, чого її навчають, справлятися з вимогами, бути активною, працездатною, нормально розвиватися" [16, С.6].

Процес переходу дитини з дитячого садка до школи розглядався як достатньо складний етап в її житті. Нерідко він вимагає напруження всіх фізіологічних систем організму, емоційно-вольової сфери, що зумовлює необхідність спеціальної системи підготовки дитини до школи. "Для того, щоб період переходу з дитячого садка до школи був для дитини по можливості менш болісним (легка адаптація), її слід готувати до школи заздалегідь. Важливо, щоб на цей час дитина володіла не лише певним обсягом знань і вмінь, а й у неї було б гарне фізичне та психічне здоров'ям, щоб дитина була розвинена відповідно до віку за всіма показниками" [17, С.60].

Вивчення психолого-педагогічної літератури, матеріалів педагогічної журналістики досліджуваного періоду, досвід роботи дитячих садків дозволяє стверджувати, що, починаючи з 80-х рр., спеціалісти різних галузей науки

одноставно відстоювали позиції щодо необхідності здійснення в дошкільний період різнобічної роботи з фізичного виховання для досягнення позитивних результатів виховання здорової дитини.

Проблема формування здорової особистості розглядалася у нерозривному зв'язку з необхідністю підготовки готовності дитини до школи. У досліджуваний період спостерігається помітне погіршення здоров'я першокласників, збільшується кількість нервових розладів, порушення серцево-судинної системи, наявність проблем зору тощо. Особливу увагу педагогів і лікарів привертала проблеми, пов'язані зі станом постави дитини. Правильна постава визначалася важливим критерієм зрілості організму, а саме опорно-рухового апарату. Одним із показників зрілості вважалася також і витривалість м'язів тулуба, що утримували тіло у вертикальному положенні [16; 17; 29].

Чисельні публікації, виступи, дослідження вчених цього періоду [16; 17; 26; 42; 103] містять заклики щодо створення системи підготовки дітей до школи як умови і вимоги виховання здорової особистості. У цій системі особливе місце відводилося формуванню навичок здорового способу життя.

За даними наукових досліджень цього періоду нами встановлено, що не всі діти 6-ти років визнавалися готовими до навчання в школі. Так, наприклад, кількість "зрілих" дітей цього віку в дитячих садках міста Києва та Київської області не перевищує 27% від загальної кількості обстежених; "середньозрілих" – 67%; "незрілих" – 6%. За результатами досліджень В. Кордомянко, Т. Вишнявецької, О.А. Лосева, у віці 6,5 років кількість "зрілих" дітей, готових до шкільного навчання, досягає 56-60%; у віці 7 і 8 років – відповідно 85-87% і 98%.

Слід зазначити, що "зрілість" дітей розглядається як наявність у них сформованих фізіологічних структур, що забезпечують здатність до навчання, сприймання знань і їх запам'ятовування, зосередження уваги, посидючості [17, С. 58].

Діти "незрілі" та "середньозрілі", на думку дослідників, можуть засвоювати необхідний матеріал на уроках, унаслідок чого у них нерідко

погіршується здоров'я. У багатьох дітей виявлена хронічна патологія, знижена резистентність організму. Протягом навчання кількість дітей, які мають відхилення у здоров'ї, збільшилася до 25-30%; а на третій рік навчання кількість майже здорових дітей продовжувала знижуватися і становила 56-60%. Відхилення у стані здоров'я дітей найчастіше зумовлені порушеннями функцій серцево-судинної, дихальної, нейроендокринної систем, органів зору. Обстеження дітей початкової школи показало, що кількість патологій зору збільшилась до 30-40%.

На основі багато чисельних наукових досліджень установлений тісний зв'язок рівня працездатності дітей і розвитку рухів, зокрема, координації, здатності узгоджувати свої рухові дії. Водночас, ці показники безпосередньо пов'язані з рівнем фізіологічної зрілості дітей.

За результатами досліджень М. Антропова, М. Безруких, С. Єфимова, О. Лосєва розумова працездатність дітей 6-7 років, які не досягли необхідного рівня зрілості, характеризується низькими якісними показниками. Соматична незрілість 6-7 літніх дітей виявляється в нездатності витримувати фізичне навантаження, що є наслідком недостатнього рівня розвитку скелетної мускулатури. Це зумовило необхідність кропіткої та різнобічної роботи, спрямованої на фізичний розвиток дитини, що сприяло б гармонійному розвитку всіх структур і функціональних систем організму, особливо тих, від яких залежить здатність до навчання та сприйняття.

Особливе місце в системі фізичного виховання дошкільнят, яке забезпечує розвиток інтелекту, пам'яті, уваги, емоцій, морально-вольових якостей, естетичної культури, здатності до засвоєння нової інформації, розширення пізнавальних можливостей дитини та укріпленню психофізіологічного статусу дитини, відводилося формуванню навичок здорового способу життя. Правильно організований процес виховання, спрямований на формування стійких навичок здорового способу життя, створює більше можливостей забезпечення повноцінного здоров'я та попередження виникнення хвороб дитини на початковому етапі.

Вивчення історико-педагогічної літератури, матеріалів педагогічної журналістики дало можливість визначити основні напрями, реалізація яких забезпечувалася досягненням позитивних результатів формування здорової особистості: інтегрування змісту фізичного виховання зі щоденною самостійно-руховою діяльністю дітей; максимальне наближення процесу фізичного виховання до ігрової діяльності; доступність різних видів діяльності та форм організації навчально-виховного процесу відповідно до рівня сприйняття, можливостей і рівня підготовки дітей; позитивний емоційний фон різних форм навчально-виховної діяльності, що сприяє розвитку дітей.

Отже, головним теоретичним висновком, що мав велике значення для практики, стало твердження про те, що для повноцінної готовності дитини до школи найважливішою умовою є сформованість у неї сталих навичок здорового способу життя. Крім загальноприйнятих рекомендацій щодо виконання фізіологічно доцільного режиму дня, достатньої рухової активності, здоровий спосіб життя передбачає виховання у дітей активної життєвої позиції стосовно власного здоров'я, що досягається формування медично-гігієнічного виховання і навчання. Гігієнічне виховання, окрім формування навичок особистої гігієни, передбачає засвоєння знань і уявлень профілактичної спрямованості, наприклад, про те, як попередити те чи інше захворювання, з'ясувати його причини, про основні складники здоров'я, про те, як виробити здатність керувати своїми емоціями, поведінкою, регулювати власну рухову активність. Знання основ гігієни й елементів медицини сприяє підвищенню ефективності фізкультурно-оздоровчих заходів.

Наведемо положення, які стали вагомими для практиків у контексті досліджуваної проблеми:

- формування здорового способу життя дошкільників передбачає також удосконалення розумової та фізичної працездатності дітей, стійкості до втомлюваності, витривалості в процесі різних навантажень;

- основними засобами формування навичок здорового способу життя у дітей вважаються загартування організму дитини, дотримання гігієнічних норм, режиму дня, регулярне виконання ранкової гімнастики;
- необхідність загартування зумовлена фізіологічними особливостями організму дитини. На сторінках педагогічної преси другої половини ХХ століття домінує ідея про загартування організму, що підвищує його стійкість до холоду, високої температури, зниженого атмосферного тиску як про один з ефективних способів зміцнення здоров'я;
- здоров'я дитини доцільно розглядати у неподільному зв'язку з його витривалістю, тому під загартуванням також розуміли систему заходів, що підвищують витривалість організму, неприйняття шкідливих впливів [131, С. 44-45].

Резюмуючи вищесказане, можна зробити висновок, що у досліджуваний період вченими і практиками особливо підкреслювалася важливість загартування в боротьбі з застудними захворюваннями, що набули поширення особливо з приходом осені. "Особливо важливо привчити організм без шкоди для здоров'я переносити низьку температуру, тобто загартовувати людину до холоду" [90, С. 34-35].

Ученими встановлено, що навіть при дуже короткочасному охолодженні невеликої ділянки шкіри, у людини змінюється кровообіг. Відбувається це не лише в місцях охолодження, а й у віддалених частинах поверхні тіла, у внутрішніх органах. Ці зміни кровообігу пов'язані зі звуженням чи розширенням кровоносних судин. Поряд зі зміною кровообігу при місцевому охолодженні діяльність печінки, нирок збільшує утворення тепла в організмі.

Водночас охолодження шкіри збуджує закінчення, чутливих нервів-рецепторів, що реагують на холод. Через чутливі нерви збудження передається до центральної нервової системи (спинний і головний мозок), а потім надходить через інші нерви до внутрішніх органів, що викликає в них зміну кровообігу. Відповідь організму на подразнення, що здійснюється за участю

центральної нервової системи, називається рефлексом, а описаний спосіб передачі збудження називається рефлекторним.

Як показало проведенне дослідження, починаючи з 50-х рр., загартування визнається одним із ефективних засобів профілактики вірусних і мікробних захворювань. "Слово "застуда" ввійшло в побутове мовлення віддавна, коли невідомою була інформація про мікроби-збудники різних хвороб. А будь-яка хвороба пояснювалася впливом на організм людини неприємних для неї проявів природи: вітру, холоду, вологості. Пізніше стало відомо, що будь-яка хвороба, починаючи зі звичайної нежиті, з'являється у разі потрапляння до організму людини мікробів, що викликають різні захворювання" [131].

Уважалося, що мікроби, які знаходяться у великій кількості в навколишньому світі та на тілі людини, мирно співіснують із організмом доти, доки він знаходиться у відносній рівновазі (без почуття перевтоми, голоду, не висипання). Як тільки організм людини за будь-якої умови виходить із рівноваги (перевтома, переїдання, охолодження), мікроби можуть викликати захворювання. Наголошувалося, що мікроби швидко розмножуються за сприятливих умов – пил, бруд, вологість, погано провітрювані приміщення, ослаблений організм людини, і швидко гинуть на сонці, свіжому повітрі. Найбільш уразливою категорією в цьому випадку є діти. Вони найчастіше заражаються й захворюють. Особливо слабкі, невитривалі діти ті, яких занадто кутають, які мало перебувають на свіжому повітрі.

Проведене дослідження дає підстави стверджувати, що основними засобами загартування в досліджуваний період традиційно вважалися природні сили: повітря, сонце, вода. Вченими та педагогами були вироблені науково обґрунтовані правила раціонального використання цих засобів, з метою отримання бажаного результату і, водночас, попередження шкоди організму дитини. Головні з них – поступовість і систематичність. Зазначалося, що звичка до холоду, спеки, вітру виробляється відразу. У нервовій системі дитини, що, як відомо, керує всією діяльністю організму, легко утворюються нові нервові зв'язки (умовні рефлекси), які допомагають пристосуватися до умов довкілля,

які постійно змінюються. Однак закріплюються вони і стають стійкими лише в процесі повторення, тому всі засоби загартування побудовані на поступовому збільшенні дозування: поступово знижується температура води при обтиранні й обливанні, збільшується час купання та тривалість сонячних процедур [131].

Цікава динаміка рекомендацій і порад педагогів і методистів щодо організації процесу загартування дитини. Для періоду 50-70-х рр. характерним є популяризація самої ідеї загартування та профілактики хвороб дітей. Методичні рекомендації відзначаються схематичністю й очевидною спрямованістю. Основні поради педагогів та медиків того часу стосуються:

- застережень кутати дітей на прогулянках – особливо шиї, де знаходяться розгалужені великі кровоносні судини (вени, артерії), які від тепла розігріваються й розширюються, викликаючи великий приплив крові до шиї. Якщо зняти шарф, судини звужуються і кров відтікає від шиї. Такі зміни шкідливі для організму, вони підвищують імовірність захворювання на грип, ангіну;
- необхідність щоденних прогулянок;
- поступовість і регулярність усіх загартувальних процедур.

Починаючи з середини 60-х рр., спостерігається значне розширення спектра методичних рекомендацій і порад щодо його реалізації. Так з'являються правила загартування, згідно з якими:

- загартувальні процедури необхідно проводити обережно, поступово посилюючи їх дію;
- ефект від загартування буде кращим, якщо воно буде здійснюватися систематично, без великої перерви;
- необхідно стежити за самопочуттям дитини [118].

З'являються змістовні та докладні рекомендації стосовно температурних і часових вимог до прогулянок, до проведення обливань та обтирань тощо.

Розробляються чіткі принципи та правила організації процесу загартування: систематичність – загартовувати слід різними способами

протягом цілого року; послідовність – проводити розпочаті заходи щодо загартування не час від часу, а за певною системою, згідно з розробленою методикою; урахування індивідуальних та вікових особливостей – необхідно враховувати з індивідуальні особливості дітей: одні більш чутливі до охолодження, інші – до сонця [174].

Основними засобами реалізації процесу загартування в досліджуваний період були:

1. Повітряні ванни, які рекомендувалося розпочинати у весняно-літній період, здебільшого в тіні з огляду на те, що це найбільш сприятливий вид загартування для слабких дітей. Були розроблені вимоги до тривалості (від 4-5 хвилин і до 1 години). Вказувалося на необхідність поєднання їх з руховою діяльністю (рухливі ігри, вправи).

2. Сонячні ванни, оздоровчий ефект яких ґрунтується на дії сонячних променів, що сприяє поліпшенню обміну речовин в організмі, активізації діяльності центральної нервової системи, утворенню в шкірі речовин, багатих вітаміном Д. Особливе значення мав загар, який утворювався під дією хімічного впливу сонячних променів (ультрафіолет) і вважався бар'єром, який охороняє тканини й органи, від перегріву.

3. Обтирання мокрою рукавичкою, яке рекомендувалося для дітей, починаючи з 3-х років, температура води від 30 до 17 градусів.

4. Обливання водою від 30 до 18 градусів для дітей від 3-х і до 7 років.

5. Купання у природній водоймі.

Особливого значення набували наукові публікації, що були присвячені організації загартування в дитячих дошкільних закладах. Зазначалося, що необхідно загартування повинно стати органічною складовою виховної роботи в цілому, проводити його слід постійно, систематично й різнопланово. Вживаючи заходи щодо загартування, варто враховувати інтереси й емоційний розвиток дітей. "Діти залюбки йдуть на прогулянку за будь-якої погоди, якщо на них чекають цікаві заняття, ігри, вони легко долають боязливість до прохолодної води при вдалому керівництві вихователя тощо." [174].

Практика дитячих садків широко презентує особливу значущість санітарно-гігієнічних вимог у контексті досліджуваної проблеми. Її різні аспекти інтенсивно й розмаїто обговорювалися на шпальтах педагогічної преси, у роботі науково-практичних конференцій і з'їздів. Проблема не була вузько спеціалізованого, до її розв'язання долучалися спеціалісти різних галузей: лікарі, архітектори, психологи. Основними питаннями, що підлягали вирішенню, були гігієна навчання й відпочинку дітей, режим дня учнів і дошкільнят, упорядкування шкіл і дошкільних закладів [180].

Незважаючи на твердження, що навантаження відповідає фізичним можливостям дітей, відзначалося, що у окремих випадках організація навчання була незадовільною, оскільки не виконувалися певні гігієнічні норми. Наприклад, виявлено недостатню освітленість, нерегулярне провітрювання, погану акустику у дошкільних закладах. Такі умови не сприяли зміцненню здоров'я та правильному фізичному розвитку.

Обговорювалися актуальні питання будівництва невеликих 2-3-х поверхових шкіл і дитячих дошкільних закладів не більше ніж на 300 дітей. Мала широку підтримку ідея архітекторів про переваги квадратної форми приміщень у порівнянні з поширеною прямокутною. Було доведено, що в такому випадку зменшується подача тепла, покращується провітрювання [180].

Одним із найважливіших засобів формування навичок здорового способу життя було дотримання режиму сну та відпочинку. Концептуальним підґрунтям правильної організації сну для повноцінного функціонування здорової людини стала теорія фізичної природи сну І. Павлова.

Як відомо, нервова діяльність, що регулюється роботою головного мозку, складається з двох основних процесів: збудження та гальмування, які постійно взаємопов'язані. При хорошому глибокому сні здатність нервових клітин до діяльності повністю відновлюється, з'являється стан бадьорості і працездатність, оскільки від стану центральної нервової системи залежить життєдіяльність усього організму [160].

Доведено, що в житті дитини сон відіграє важливу роль і від його правильної організації залежить здоров'я дитини. Тривалість сну дошкільника, на думку спеціалістів того часу, залежить від віку і має складати від 8 до 11 годин.

Вивчення педагогічної літератури дало підстави визначити основні вимоги до правильної організації сну дитини: чітко визначений час засипання та пробудження; зниження емоційної та фізичної активності дитини за 1-1,5 години до початку сну. Це пов'язано з вимогами глибокого сну, який зможе порушити збудження кори головного мозку перед відходом до сну; вживання їжі за не більше ніж 1-1,5 години до сну, щоб не виникло відчуття голоду в другій половині ночі; дотримання санітарно-гігієнічних умов: температура кімнати, де спить дитина, має бути 15-16 градусів; зменшення інтенсивності зовнішніх подразників (приглушені звуки, уникнення прямих променів на обличчя дитини), гігієнічний догляд за шкірою і ліжком.

Одним із вирішальних засобів виховання звичок здорового способу життя дітей дошкільного віку є режим. У історико-педагогічній літературі того часу [154; 160; 168] режим розглядався як система засобів і методів виховання. Науковці були однастайними щодо неприпустимості однотипного, шаблонного характеру режиму, адже на його вибір впливають такі фактори як вік, спосіб життя, особливості дитини.

Педагоги стверджували, що режим дня дитини повинен відрізнятися від режиму дорослого. Доросла людина може довго працювати, займатися певною справою. Дитина ж потребує частішої зміни занять, усе одноманітне швидко стомлює її. Тому режим дитини, особливо дошкільного віку, необхідно встановлювати так, щоб у ньому відводився час на ігри та дозвілля. Не можна планувати однаковий режим для всіх дітей, з огляду на різні сімейні умови. Наявність у сім'ї дітей різного віку, зручність квартири, зайнятість батьків – усе це зумовлює характер режиму дня дитини. Недопустимо при переконанні ідеальності обраного режиму оберігати його недоторканість, завдаючи шкоди інтересам дитини [168].

Педагогічні публікації досліджуваного періоду містили вимоги до організації режиму дня дитини. Так, на шпальтах "Семьи и школы" в 1951 році зустрічаємо вимоги доцільності й визначеності. "Режим не може бути постійним, тому що змінюються й ускладнюються конкретні завдання виховання. Загальним для будь-якого режиму є його доцільність і визначеність" [168, С.16].

Під доцільністю режиму розуміли не лише усвідомлення мети батьками, а й прийняття її дитиною, з метою свідомого ставлення до висунутих вимог.

Визначеність режиму розглядали у щоденному та безперечному дотриманні необхідних правил. "Порушення навіть незначних вимог може завдати великої шкоди справі виховання. При безкарності першого навіть невелике порушення режиму дня може призвести ставлення до режиму як до чогось необов'язкового. Слід пам'ятати, що в цьому випадку немає дрібниць" [168, С.17].

Проведене дослідження дало підстави дійти висновку щодо необхідності урахування вихователями дитячих садків основних елементів режиму дня дитини: точний час підйому та засипання, обіду, сніданку та вечері, розклад занять і прогулянки, дотримання певних правил охайності й чистоти, конкретна допомога по господарству. Знання, що кожен окремий режим будується на основі провідного заняття дитини, давало можливість вихователям визначати відповідно до цього всі інші моменти режиму. Для дошкільника провідним заняттям є гра та вироблення гігієнічних навичок.

Пошук ефективних шляхів організації режиму дитини зумовив вивчення формування дослідження навичок його дотримання. Ефективним методом привчання дитини до режиму вважався особистий приклад батьків. Головне в режимі – його виконання, а для привчання до виконання режиму необхідні певні зусилля самих батьків. Не менш важливу роль при цьому відіграє моральний авторитет батьків [168].

Вивчення методичної та педагогічної літератури [88; 129; 141; 154; 163; 168; 174; 192] досліджуваного періоду дало підстави стверджувати, що

найбільш популярним і ефективним засобом формування здорового способу життя вважалася зарядка. У 50-х роках розробляються системи комплексів ранкової гімнастики (М. Метлов, М. Шейко). Систематичність занять гімнастикою не лише сприяє розвитку рухів, виробленню правильної постави, покращенню діяльності нервової системи, а й вихованню дисциплінованості, формуванню вмінь і бажання діяти в колективі, що збуджує енергію, викликає задоволення.

На сторінках періодичних видань аналізувалися питання часу й умов проведення зарядки, популяризувалися різні комплекси ранкової гімнастики для дітей різних вікових груп, розроблялися питання використання під час проведення зарядки різних допоміжних предметів: м'ячів, скакалок, спортивних палиць. У наукових працях, присвячених організації проведення ранкової гімнастики, відзначається, що вагомість занять посилюється при проведенні вправ із застосуванням обруча, скакалки, м'яча та іншого спортивного інвентарю [26, С.37]. Користуючись ними, можна з успіхом навчати дітей ходіння, бігу, стрибкам, метанню і лазінню. Гімнастичні вправи з цими предметами викликають у дітей посилений інтерес, приносять радість, оскільки близькі до ігор.

У дошкільних закладах проводилися вправи з предметами, що розвивають швидкість, спритність, координацію рухів, окомір, твердість руки. Відомо, що рухи з предметами мають велике значення і для розумового розвитку дитини. Коли дитина вперше бере той чи інший предмет, кидає його, крутить, вона, а й отримує перше поняття про властивості предмета. Ці відчуття та сприйняття, що пов'язані з рухами, з діями, є своєрідним стимулом у процесі розвитку мислення дітей.

Висновки про те що гімнастичні вправи з предметами також сприяють виробленню довільної уваги, бо спостерігаючи за вихователем, дитина прагне виконати вправи, наслідуючи його, ставали провідними у практиці формування здорового способу життя. Вважалось, що завдяки потрійному зв'язку асоціацій – слуховій, здоровій, чуттєвій – розумова діяльність стає для дитини більш

чіткою, а поведінка – більш організованою. Дитина повинна навчитися свідомо контролювати свої рухи, підпорядковувати їх волі. У процесі правильно організованого навчання різноманітних прийомів володіння предметами в дітей розвивалася довільна увага, сприйняття та мислення ставали спрямованими, покращилась якість рухів [26, С.38].

Особливе місце в роботі дитячих садків відводилося проблемам, пов'язаним із небажанням дітей виконувати ранкову гімнастику. Підтвердженням цього є публікація на сторінках "Дошкольного виховання" 1955 року, де здійснювався докладний аналіз причин негативного ставлення дітей до ранкової гімнастики: незручність руху в обмеженому просторі; однотипність та шаблонність рухів; одноманітність, відсутність творчості, фантазії, яскравих вражень, що не діють на емоційний тонус дітей.

Отже, вирішення пріоритетних завдань у сфері фізичного виховання та розвитку молодого покоління актуалізує проблему збереження здоров'я особистості. Чільне місце в її розв'язанні посідає теорія І. Павлова, яка є підґрунтям формування навичок здорового способу життя, і отримала особливий розвиток в доробку вітчизняних педагогів, психологів, фізіологів, лікарів, починаючи з 50-х рр. ХХ століття

У процесі дослідження встановлено, що проблема формування навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку розглядалася і розв'язувалася у контексті особливостей науково-педагогічних досягнень, ієрархії науково-практичних проблем конкретного періоду.

Так у 50-70 рр. підхід до розв'язання проблеми характеризувався достатньо високим рівнем науковості, у 70-80 рр. – простежується інтенсивний розвиток порушеної проблеми в контексті розробки погодженої науково-педагогічної теорії підготовки дитини до школи з метою підвищення її адаптаційних можливостей. У досліджуваний період спостерігається помітне погіршення здоров'я першокласників, збільшується кількість нервових розладів, порушень серцево-судинної системи, проблем зору тощо. З початку

90-х рр. ця проблема набула принципово нового статусу, окремі її аспекти стали предметом спеціальних досліджень фахівцями різних галузей науки.

Дослідженням підтвердження, що в теорії та практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку розроблено й визначено основні напрями, реалізація яких забезпечує досягнення сприятливих результатів формування здорової особистості.

Отже, проведені дослідження дали підстави стверджувати, що сформованість у дитини дошкільного віку стійких навичок здорового способу життя передбачає вдосконалення розумової та фізичної працездатності, стійкості до стомлення, витривалості до різноманітних навантажень. Основними засобами формування навичок здорового способу життя вважається загартування організму дитини, дотримання гігієнічних норм та режиму дня, регулярне виконання ранкової гімнастики.

Провідними *тенденціями* в розвитку досліджуваної проблеми були: накопичення елементів системності у формуванні здорового способу життя з урахуванням специфіки дітей дошкільного віку; підвищення рівня професійної підготовки педагогів-вихователів для системи дошкільної освіти та рівня науково-методичного забезпечення, зокрема видання спеціальних посібників (Керівництво для вихователів дитячих садків, Програма виховання в дитячому садку, перші посібники з теорії та методики фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку для студентів педагогічних інститутів, методичні рекомендації); посилення уваги до організації фізичного виховання в дошкільних закладах, формування готовності дитини до школи в контексті підготовки її до здорового способу життя; визначення головних напрямів наукових досліджень і професійно-педагогічної діяльності щодо формування здорового способу життя дітей дошкільного віку.

2.2. Роль сім'ї у формуванні навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку

Одним із пріоритетних напрямів виховання дітей дошкільного віку другої половини ХХ ст. вважається сприяння зміцненню здоров'я, загартовуванню організму, всебічному фізичному розвитку особистості.

Вивчення історико-педагогічної літератури досліджуваного періоду [31; 113; 116; 139; 141; 148; 162; 176; 211] показало, що визначальним чинником, який впливає на розвиток особистості, визнавалася сім'я. Дослідженнями цього періоду встановлено, що суттєве значення для виховання здорової особистості, формування у дитини навичок здорового способу життя має безпосереднє ставлення батьків до занять дітей гімнастикою, іграми, спортом.

На сторінках педагогічної літератури (журнали “Дошкільне виховання”, “Дошкольное воспитание”, “Семья и школа”) [22; 29; 139; 174; 197] з'являються публікації, присвячені вивченню змісту сімейного виховання. Працівники дошкільних дитячих закладів, лікарі, педагоги, викладачі фізкультури намагалися зі сторінок педагогічної журналістики привернути увагу батьків до проблеми фізичного виховання в процесі взаємодії та спілкування з дитиною в сім'ї.

Аналіз статей науково-популярного та психолого-педагогічного спрямування [102; 113; 116; 139; 141; 148; 149; 162; 163; 167; 176; 192;] дає підстави стверджувати, що у досліджуваній період проблема вивчення родинного виховання розглядалася крізь призму ставлення батьків до фізичного виховання та спорту. За цим критерієм визначали три типи сімей:

– позитивні сім'ї, де батьки сприяють фізичній підготовці своїх дітей, формують у них систему переконань щодо переваг фізичної активності, залучають до виконання фізичних вправ, рухливих ігор, занять спортом; де самі батьки активно займаються спортом або фізкультурою, мають стійкі переконання, що фізичні вправи сприятимуть не лише формуванню здорової, а й розумної, інтелектуально розвинутої, дисциплінованої та відповідальної особистості;

– байдужі сім'ї, де батьки не мають чіткого уявлення про проблему фізичної підготовки дітей, в процесі спілкування та взаємодії з дітьми не забороняють активної діяльності, проте й не заохочували до неї;

– негативні сім'ї, де батьки переконані у негативному впливі фізичної культури на розумову діяльність та успішність подальшого навчання дитини в школі.

З метою нівелювання такої безпідставної тези на шпальтах періодики велася широка просвітницька робота серед батьків, були широко представлені науково-популярні статті та дослідження фізіологів, у яких, апелюючи до досліджень І. Сеченова, доводилося значення м'язового руху людини для розвитку діяльності мозку [197].

У досліджуваній період (особливо у 70-х рр. ХХ ст.) особливо акцентувалася увага представників педагогічної думки на завданнях виховання в школі та дошкільних навчальних закладах, значення та роль яких у процесі розвитку особистості визначалися як пріоритетні. На сторінках педагогічної журналістики (“Дошкільне виховання”, “Семья и школа”, “Дошкольное воспитание”) підкреслювалося, що школа та дитячий садок мають стати центром виховної роботи.

Ці вимоги посилювалися переконанням деяких працівників дошкільного виховання про неспроможність батьків організувати процес виховання на належному рівні. Так, на сторінках “Дошкільного виховання” 1974 року читаємо: “Батьки не мають чітких уявлень щодо організації фізичного виховання в сім'ї, і бажання перейняти досвід дошкільного закладу також невелике. Потрібна конкретна, дієва допомога в цьому питанні” [162, С.29]. Такий соціально-педагогічний стандарт визначив зміщення акценту уваги педагогічної громадськості з проблеми фізичного виховання суто в сім'ї на організацію взаємодії сім'ї з дошкільними закладами для вирішення питань розвитку здорової особистості.

Необхідність переосмислити, більш глибоко вивчити проблему змусила педагогів, працівників дошкільних навчальних закладів звернутися до її витоків, розглянути в динаміці, врахувати специфіку соціальних та політичних перетворень

у країні. Тому особливо популярними у досліджуваний період стають роботи таких видатних педагогів, як А. Макаренка, В. Сухомлинського, П. Блонського, С. Шацького.

У період 50-70 х рр. у вітчизняній педагогічній теорії та практиці особливого значення набула проблема взаємодії сім'ї з дитячими садками та школами щодо організації фізичного виховання дітей. Вивченню та аналізу окремих її аспектів були присвячені спеціальні дослідження К. Бакунжене (1966, 1968), О. Гугіна (1974), Л. Германа (1973), В. Курової (1968), В. Ликова (1989), М. Селеванова (1953), В. Яковлєва (1965), О. Янкелевич (1967).

Для педагогічної громадськості думка про визначальний вплив сім'ї на розвиток особистості була безперечною. У чисельних науково-теоретичних та методико – практичних дослідженнях, монографіях, статтях, рекомендаціях доводилося, що діти дошкільного віку зазнають суттєвого виховного впливу сім'ї. Для організації ефективного процесу виховання необхідно гармонізувати педагогічний вплив сім'ї та дошкільного закладу. Обидва види взаємодії спрямовані на досягнення головної мети – виховання здорової, життєрадісної, всебічно розвиненої дитини. Для забезпечення загальної лінії виховання необхідна систематична робота дитячого закладу з сім'єю [197].

У процесі дослідження було встановлено, що стратегічним напрямом у роботі дитячого закладу з батьками було вивчення атмосфери в сім'ї, стану сімейного виховання, для забезпечення якого широко запроваджувалися такі методи: відвідування дітей удома, анкетне опитування батьків, бесіди з батьками та дітьми, спостереження тощо [162]. Результати роботи по вивченню сімей висвітлювалися на шпальтах педагогічної преси. До уваги бралися дані про освіту батьків, їхній матеріальний рівень, житлові умови, забезпечення сім'ї науково-педагогічною популярною літературою (передплата журналів, газет педагогічного спрямування), кількість дітей у сім'ї, на підставі робилися доходи висновків про можливість здійснення спільно з сім'єю ефективного фізичного виховання дітей.

Цікавими, на наш погляд, є результати анкетування батьків. Так, на сторінках “Дошкільного виховання” за 1974 рік публікувалися результати опитування батьків, що визначають характерну та типову для того часу проблему

дефіциту правильно організованого спілкування з дітьми: переважна частина батьків (79%) відповіла, що їм не вистачає часу спілкуватися з дітьми, і лише 21% батьків додають, що гуляють з дітьми, роблять разом зарядку.

Аналіз результатів бесід із батьками дозволяє визначити пріоритетність проблем родинного виховання. Так, на сторінках “Дошкільного виховання” 1975 року читаємо: “У розмовах з батьками ми виявили, що їхні вимоги до виховання дітей загалом підвищилися: хвилюють не лише питання догляду за дитиною, а й те, чи правильно вона розвивається.” [162, С.28].

Вивчення педагогічної літератури з проблеми дослідження [113; 116; 139; 141; 148; 162; 176] дає підстави свідчити про неоднозначний підхід фахівців досліджуваного періоду до вивчення та вирішення питань щодо ролі та місця сім’ї у процесі фізичного виховання дитини.

У 50-70-х рр. підхід до розв’язання проблеми мав науково-популярне спрямування, широко висвітлювалися можливі форми організації фізичної діяльності дітей у сім’ї та дитячих дошкільних закладах. На окремі питання, вирішення яких потребувало особливої допомоги, зверталася спеціальна увага педагогічної громадськості, спостерігалися спроби залучення батьків до спільної діяльності з дошкільними закладами [139].

У період 70-80-ті рр., коли проблема розглядалася у контексті об’єднання зусиль сім’ї та інститутів дошкільного виховання, педагогічна громадськість ставила такі завдання: поглиблено вивчити організацію фізичного виховання в сім’ях; надати конкретні рекомендації; перевіряти їх виконання; виявляти сім’ї, які потребують педагогічної допомоги; посилити пропаганду педагогічних знань; поліпшити якість наочної агітації для батьків [162].

Якісно новий підхід спостерігається у вирішенні завдань фізичного виховання в сім’ї з початку 90-х рр. У цей період проблема набула нового статусу, окремі її аспекти стали предметами спеціальних ґрунтовних досліджень фахівцями різних наукових галузей, на підставі яких визначилася чітка аргументація необхідності спеціальної уваги до ролі сім’ї в процесі виховання здорової особистості.

По-перше, було доведено, що основи здоров'я (фізичного, психічного, виховання, освіти) закладаються саме в дошкільному віці.

По-друге, саме в сім'ї можна повною мірою реалізувати індивідуальний підхід до дитини. Особистість виховується з дитинства, природні здібності можуть розвиватися з дошкільного віку, що можна забезпечити лише спільно з сім'єю та дошкільним закладом, де працюють досвідчені фахівці. Для успішної реалізації індивідуального підходу сім'я потребує необхідних педагогічних, валеологічних, медичних, психологічних знань.

По-третє, потребують зміцнення взаємозв'язки сім'ї та дошкільного закладу. Наступність і єдність вимог із проблем виховання, формування необхідних умінь і навичок вимагає відмовитися від формалізму і пошуку нових форми роботи. Наприклад, материнські та батьківські школи, зібрання батьків та матерів (можливо окремо в контексті урахування психологічних особливостей чоловіків та жінок).

По-четверте, визначено наявність певних проблем у сучасному родинному вихованні, а саме: дефіцит вільного часу у батьків, які працюють 7-15 годин на добу, ріст кількості розлучень, превалювання негативних вчинків, нездорового способу життя батьків.

По-п'яте, задекларовано вимоги валеологічної освіти, що спрямовані на обрання свідомо здорового способу життя в сім'ї, забезпечення здоров'я людини. Батьки мусять створювати для себе та своїх дітей умови повноцінного духовного, психічного, морального та соціального здоров'я, добробуту. Усвідомлення кожним своєї відповідальності за стан власного здоров'я має передаватися від батька і матері до дитини, а можливо і від дитини до батьків.

В процесі дослідження доведено, що поширення та пропагування валеологічних знань стало найбільш помітним у другій половині 90-х рр. ХХ століття, коли певний досвід валеологічної освіти виховання у дітей дбайливого ставлення до свого здоров'я, людей, які оточують, природи, набули дошкільні заклади Луганщини, Харківщини, Полтавщини, Сумщини, Одещини, Черкащини, міста Києва [139].

Вивчення та аналіз методичної та педагогічної літератури досліджуваного періоду [113; 116; 139; 141; 148; 162; 176] дали можливість визначити основні завдання, які вітчизняна науково-педагогічна думка висувала перед сім'єю з метою формування навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку:

1. *Формування позитивного ставлення дитини до здорового способу життя.* Концептуальним постулатом більшості науково-педагогічних праць досліджуваного періоду [42; 85; 86; 103; 112; 162; 188; 238] була ідея щодо необхідності прищеплення дітям любові до рухової активності та заохочення до виконання різних фізичних вправ.

Зазначалося, що інтереси дитини виникають та розвиваються під впливом тих яскравих вражень та подій, які вона спостерігає у навколишньому світі. Значну роль у формуванні ієрархії інтересів дитини відіграють батьки, які повинні сформувати позитивне ставлення до фізичної культури, виховати інтерес до занять фізичними вправами та спортом. Батьки повинні заохочувати дитину до відвідування стадіонів, спортивних змагань, перегляду спортивних тем передач, читання книжок із фізичної культури. Проте необхідно прагнути до того, щоб діти ставилися до спорту не тільки як до розваги, цікавого видовища [188, С.43].

2. *Залучення дитини до дотримання норм здорового способу життя.* Педагогічна думка досліджуваного періоду відстоювала думку про роль правильної організації режиму дня дітей дошкільного віку у формуванні гармонійного фізичного та нервово-психічного здоров'я. Вважалося, що такий режим забезпечує оптимальну збудливість нервової системи, сприяє формуванню вмінь і навичок, підвищує працездатність, створює рівний бадьорий настрій та інтерес до розваг, ігор, творчої діяльності та водночас дисциплінує дітей, допомагає виробити силу волі. “У сім'ях, де дотримуються режиму, – зазначали А. Горюнова, Л. Артемчук, – діти швидше засвоюють правила особистої гігієни, навички охайності, ростуть працьовитими. А там, де немає чіткого порядку, де режиму не дотримуються, дитина росте неорганізованою, вередливою, нестійкою нервовою системою. Дорослим доводиться постійно вмовляти її сісти за стіл і їсти, своєчасно лягати спати, умиватися тощо” [57, С.21].

Вивчення історико-педагогічної літератури досліджуваного періоду [57; 162; 176; 238] дає підстави переконатися, що раціональний режим дня дитини великою мірою залежить від укладу життя всієї сім'ї, від атмосфери, що панує в ній, особливо від взаємин між дорослими та їхнього ставлення до дітей. Так, на підставі вивчення, аналізу та узагальнення досліджень стану вирішення проблеми в сім'ях, педагоги визначили основні типи сімей відповідно до їхнього ставлення до режиму, окреслені характерні для них особливості поведінки дітей. Були визначені дружні сім'ї, сім'ї з надмірною опікою та неуважні сім'ї. (Див. табл. 1.4.).

Таблиця 2.2

Залежність характеру та поведінки дитини від типу сімей
і ставлення до режиму дня

Тип сім'ї	Ставлення до режиму	Характер та поведінка дітей
Дружні сім'ї	Чіткий режим дня, що визначений для всіх. Контроль за виконанням характеризується доброзичливістю.	Доброзичливі, відповідальні, дисципліновані, бадьорі
Сім'ї з надмірною опікою	Режим виконується в окремих випадках. Контролю за його дотриманням не здійснюється	Розбещені, неслухняні, несамотійні
Неуважні сім'ї	Режим існує, проте його дотримання не є спільною дією для всієї сім'ї, здійснюється занадто суворий контроль	Діти замкнуті, некоммунікбельні, схильні до перепадів настрою.

Отже, найбільш раціональним визнавався дружній тип сім'ї, де діти ростуть здоровими, бадьорими, життєрадісними, оточені піклуванням, увагою та любов'ю батьків. Зазначалося, що у сім'ях із надмірною опікою діти погано піддаються перевихованню, а в неуважних сім'ях дітям не приділялося належної уваги, діти відчувають дефіцит батьківської турботи та любові.

Слід зазначити, що у педагогічній теорії та практиці 70-х рр. особлива увага приділяється питанням вивчення режиму дня дітей дошкільного віку в аспекті вимог гігієни. Дається ретельний аналіз та оцінювання режиму дня дошкільнят у контексті тривалості сну, здорового харчування, перебування на свіжому повітрі, занять та ігор. У ході вивчення проблеми проводилися спеціальні дослідження, результати яких давали можливість встановити репрезентаційну картину режимної поведінки батьків, визначити основні проблеми сім'ї. Так, за даними деяких досліджень, що проводилися в містах Харкові, Севастополі, Івано-Франківську, було встановлено, що основними порушеннями сімейного виховання з окресленої проблеми були:

1. Невідповідність режиму дня дошкільнят гігієнічним рекомендаціям (тільки у четвертій частини сімей дотримування режиму дня не викликало ніяких заперечень);

2. Неправильне харчування. Було встановлено, що, незважаючи на достатні матеріальні можливості для організації раціонального харчування, батьки не володіли відповідними знаннями, внаслідок чого допускали серйозні порушення. Виявилось, наприклад, що шоста частина дітей приймає їжу тричі на добу, причому час прийому їжі непостійний. У багатьох випадках меню одноманітне, діти одержують мало молочних продуктів, яєць, зате їм дають надмірно багато м'яса та м'ясних продуктів (особливо в тих сім'ях, де переважають чоловіки). Нерідко батьки дозволяють дітям їсти солодощі, кондитерські вироби до сніданку, обіду, вечері. Підкреслювалося, що харчування дитини завжди має бути раціональним, його основою є різноманітність. Дитина повинна одержувати їжу, до складу якої входять різні продукти рослинного та тваринного походження. Одноманітне харчування є

неповноцінним. Якщо в раціоні часто немає якихось продуктів, це може завдати шкоди здоров'ю дитини, негативно позначитися на її фізичному розвитку. Спираючись на вивчення педагогічної преси досліджуваного періоду, ми дійшли висновку, що раціональним вважалося таке харчування, в якому протягом тижня використовувалося не менше 30-40 найменувань різних харчових продуктів, що забезпечують організм потрібними жирами, білками, вуглеводами, мінеральними солями, вітамінам тощо. Визначався чотириразовий режим прийняття їжі.

3. Відсутність заходів щодо спеціального загартування дітей, серед яких важливими визначаються активне оздоровлення дітей, гігієнічна організація середовища, загартування організму. У жодній із обстежених сімей не проводилися спеціальні заходи загартовування дітей, тільки окремі діти робили ранкову гімнастику і чистили зуби. Негативно позначається на фізичному розвитку дітей батьківські побоювання їх застудити. Удома при нормальній кімнатній температурі діти, зазвичай, одягнуті в теплі костюми, а на прогулянках їм незручно рухатися через надмірну кількість теплих речей.

4. Недотримання режиму перебування на свіжому повітрі. Зазначалося, що в режимі дня важливо передбачити достатнє перебування дитини на свіжому повітрі. Проте серед обстежених дітей 12 відсотків вранці зовсім не бували на вулиці. В інших середня тривалість ранкової прогулянки становила 1 годину 10 хвилин, вечірньої – 1 годину 40 хвилин. Отже, на свіжому повітрі вони бували менше трьох годин на день при потребі 4-5 годин. Батьки на прогулянках майже ніколи не спілкувалися з дітьми, здебільшого полишаючи їх у цей час на самих себе.

5. Недотримання режиму сну. Визнавалося, що майже половина дітей лягають спати пізніше 21-ї години, а в окремих випадках і після 22-ї. Ігнорується денний сон, не визначаються його сталі години. Фахівці-педіатри доводили, що недотримання режиму сну призводить до різних порушень у діяльності центральної нервової системи.

Зважаючи на важливість правильної організації фізичного виховання та з огляду на поширені помилки, на шпальтах педагогічної преси містилися поради батькам:

- не закутуйте дітей, привчайте гратися на свіжому повітрі за будь-якої погоди;
- загартовуйте дитину в кімнаті, двічі-тричі на день по 15–20 хвилин при температурі 20° С, а надалі поступово знижуйте температуру в кімнаті до 16–17° С;
- використовуйте водні процедури для дітей, зокрема обтирання й обливання, що ці процедури дуже ефективні для запобігання катарам верхніх дихальних шляхів;
- виховуйте у дітей звичку до ранкової гімнастики;
- залучайте дітей до трудового виховання, що пов'язане з гімнастикою в домашніх умовах, дитина повинна вміти одягатися, роздягатися, витрушувати одяг, прибирати постіль, провітрити кімнату, прибрати свій куточок, поливати квіти, мити посуд;
- залучайте дітей до спорту, навчайте ходити на лижах, кататися на ковзанах, плавати;
- дотримуйтеся режиму сну.

3. Організація активного дозвілля дітей.

Слід зазначити, що у другій половині ХХ ст. організація здорового культурного дозвілля дітей визначалася як важливий напрям виховної роботи. І велика роль у процесі організації дозвілля відводилася батькам, які повинні були володіти системою знань про завдання та форми організації дозвілля дітей [86].

Особливе місце традиційно відводилося заняттям фізкультурою та спортом. З метою популяризації таких видів дозвілля, формування грамотного підходу до його організації на сторінках педагогічної преси пропагувалися твори, що були основою методичного забезпечення з вирішення проблеми. Так, для загального ознайомлення з завданнями фізичного виховання

рекомендувалися такі книги: М. Черевкова “Батькам про фізичне виховання дітей” (1947 р.), В. Яковлєва. “Фізичне виховання школярів у сім’ї” (1949 р.). Зазначалося, що у книгах докладно розглядається організація та проведення ігор і фізичних вправ у літні та зимові періоди, підкреслюється роль батьківського авторитету та родинних традицій. Зазначалися і недоліки, що полягали в тому, у відсутності інформації про зв’язок фізичного виховання з формуванням волі, характеру, моральних якостей у дітей.

Вивчення історико-педагогічної літератури [57] дає можливість стверджувати, що велике місце в раціональному дозвіллі дитини відводилося грі. Гра, як відомо, є основною формою діяльності дитини дошкільного віку. Працівники дитячих закладів, вихователі, завідувачі дитячих садків зі сторінок педагогічної журналістики звертали увагу батьків на місце гри в житті дитини, необхідність організації спеціального ігрового простору дитини. Підкреслювалося, що в сім’ї діти граються в середньому 3-4 години на день, проте батьки майже не беруть участі й не керують дитячою грою. Здебільшого в іграх діти залишаються на одинці, батьки ж обмежуються купівлею необхідних іграшок. Не приділяється достатньої уваги й організації спеціальних ігрових куточків для дітей. Зазначалося, що більшість сімей має сприятливі житлово-побутові умови (ізольовані квартири, комунальні послуги). Однак тільки дві третини дошкільнят мають ігрові куточки, “решта граються, де прийдеться” [57, С.22].

4. *Підготовка дитини до школи.* Педагогічна громадськість у другій половині ХХ ст. звертала увагу на проблему підготовки дітей до школи, що, на думку педагогів, стояла досить гостро, вимагала розв’язання. Вважалося, що сім’ї не надають підготовці до школи належної уваги. Батьки не звертають спеціальної уваги на організацію розумової діяльності дітей, не проводять систематичну інтелектуальну роботу з дітьми. Викликала нарікання й робота батьків з книгою. Книга, переважно, розглядалася як засіб розваги, діти не залучалися до читання, у них не вироблялися ті інтелектуальні навички, що стають результатом роботи з книгою (читання, аналіз, переказ). „До

майбутнього шкільного навчання дітей у сім'ї готують незадовільно. Їм дають олівці, папір, пластилін, і діти використовують їх, як хочуть і як уміють. У всіх сім'ях є дитячі книжки. Батьки читають їх дітям переважно ввечері, перед сном, чого не рекомендується робити" [57, С.22].

Зазначалося, що підготовка дитини до школи в сім'ї має включати такі компоненти:

- оздоровчий – батьки повинні своєчасно показати дитину лікарям (пройти диспансеризацію), добре оздоровити її;
- режимний – батьки повинні навчити дитину трудитися, додержуватися режиму дня, відповідально ставитися до навчального часу, привчати до самостійності;
- гігієнічний – необхідно привчити дитину до дотримання правил особистої гігієни;
- фізичний – розвивати швидкість і вправність рухів, виховувати звичку до спілкування з іншими дітьми;
- розумовий – щоб дитині було цікаво й легко вчитися, треба формувати у неї розумові, інтелектуальні уміння й навички [162, С.28-29].

5. Формування у дітей навичок фізичної діяльності. Вивчення історико-педагогічних матеріалів досліджуваного періоду дало підстави констатувати, що першорядним завданням батьків уже з перших років життя дитини вважалася турбота про розвиток її рухових умінь і навичок. На шпальтах педагогічної преси ми зустрічаємо поради, рекомендації батькам щодо раціональної організації процесу формування навичок рухової активності дитини. Так, на сторінках "Дошкільного виховання", "Семьи и школы" читаємо про засоби організації повноцінних занять, про умови забезпечення веселого настрою дитини на заняттях. Оскільки фізичні вправи у ранньому та дошкільному віці мали асоціюватися з веселою грою, рекомендувалося визначити, які саме вправи дитина виконує охоче, і зробити їх домінуючими на перших етапах занять. Надалі слід привчати до нових рухів, але робити це тактовно, без натяку на примус [136, С.23].

Підкреслювалася необхідність дотримання певних вимог у процесі проведення занять: урахування вікових особливостей (особливо важливими є заняття в період від двох до шести років); систематичність (заняття слід проводити систематично, в один і той же час, тоді дитина звикне поступово до фізичних навантажень як до щоденної потреби); організація спеціального куточка для занять; створення веселої доброзичливої атмосфери, особливо під час спільних занять; тривалість занять (може бути різною та залежатиме від віку дитини, вільного часу батьків, пори року, періоду доби, а також від того, чим займалася дитина до та після заняття.).

Визначалися основні види рухової активності, а саме:

- Фізичні вправи, що поділяються на кілька груп, кожна з яких має свою мету, значення. До *першої* групи відносять вправи, спрямовані на формування правильної постави. При їх виконанні слід ретельно стежити за технікою.

Другу групу складають вправи з елементами акробатики. Вони спрямовані на розвиток спритності, гнучкості, швидкості реакції. Водночас виконання цих вправ сприятиме розвитку сміливості, виробленню уміння переборювати страх.

До *третьої* групи належать рухливі ігри з ходьбою, бігом, стрибками, повзанням і метанням. Зрозуміло, що вдосконалювати ці природні рухи найкраще в процесі гри.

До *четвертої* групи входять вправи з використанням різних предметів та знарядь. Вправи з предметами розвивають дрібні м'язи рук і готують дитину до складніших дій: писання, малювання, шиття.

До *п'ятої* групи належать музично-ритмічні вправи, що формують у дітей грацію, привчають до усвідомленого виконання рухів, дотримання з музичного ритму.

- Ранкова гімнастика, що передбачала ранкові заняття фізичними вправами як корисніші, ніж вечірні, оскільки м'язи тіла після сну "розминаються", поліпшується кровообіг у тканинах. Під час зарядки краще

пропонувати дитині легкі, уже відомі вправи. Тривалість ранкових занять – близько 10 хвилин. До обіду необхідна прогулянка на свіжому повітрі, в процесі якої бажано провести невеличке заняття тривалістю 12-15 хвилин. Після денного сну корисні спокійні коригуючі вправи.

- Вечірня пробіжка визначалася якнайзручніша форма спільних занять. У цей час можна також розучувати акробатичні вправи, проводити ігри тощо. Тривалість занять 20-25 хвилин.

- Прогулянка, на якій необхідно заохочувати дитину до бігу, стрибків тощо. У цей час рекомендувалося розучувати з дітьми різноманітні вправи з предметами та іграшками, вправлятися на різних приладах: гімнастичній стінці, гойдалці, гірці, найкраще – у товаристві однолітків. Тривалість такого заняття 20 хвилин. “Усебічне заохочування дитини до рухів сприятиме успіху на фізкультурних заняттях у школі, вихованню бадьорої, життєрадісної людини” [136, С.24].

Зазначалося, що фізична активність є природною потребою життєдіяльності дитини. “Здорову, моторну дитину не потрібно примушувати займатися фізкультурою. Вона сама відчуває потребу в русі, охоче виконує різні завдання” [162, С.28].

Особливу увагу фахівців привертали діти, у яких не було спортивного інтересу. Педагоги, лікарі підкреслювали, що в зазначених випадках необхідно встановити причину, якою може бути кволість, страх, комплекс “першої невдачі”. Таких дітей необхідно поступово залучати до занять, аби вони не відставали у руховому розвитку від однолітків. Рекомендувалося закріплювати навіть невеликий успіх дитини похвалою, заохоченням, переконливо пояснювати, для чого саме потрібні заняття фізкультурою.

У досліджуваний період характерною особливістю вирішення завдання формування здорової особистості була вимога об’єднання всіх творчих та професійних зусиль працівників дошкільних інституцій, надання професійної, систематичної допомоги батькам. Це зумовило посилення пропаганди спеціальних наукових психолого-педагогічних знань серед батьків. Для

виховання здорової особистості вже не досить було загального досвіду, необхідною стала система знань у галузі фізичного виховання, що передбачала володіння методикою їх застосування. Постійна допомога батькам у процесі фізичного виховання, пошук оптимальних засобів підвищення педагогічної культури визначалося основним завданням просвітницької діяльності лікарів та педагогів.

Особливого значення вчені та педагоги надавали батьківському авторитету, який, залежав від педагогічного такту, від творчого застосування на практиці набутих теоретичних знань, умілої опори на досвід виховання в родині. З метою популяризації спільної діяльності батьків та дітей на шпальтах педагогічної преси практикувалося посилення на позитивний досвід, наведення прикладів організації наставництва у дошкільному закладі [22; 98; 112; 148; 162].

Педагоги, вихователі, працівники народної освіти визнавали, що найскладніша, найкропіткіша частина роботи з сім'єю – надання їй повсякденної допомоги у вихованні дітей. Вивчення та аналіз історико-педагогічної літератури того часу [29; 44; 63; 103; 116] дозволяє визначити основні вимоги, що висувалися до педагога, який зобов'язаний був надавати висококваліфіковану допомогу батькам:

- педагог повинен допомогти батькам розкрити можливості дитини, її позитивні риси, переконати у необхідності спиратися саме на них; вселити упевненість, що вони зможуть змінити поведінку й характер дитини, якщо систематично і послідовно разом із дошкільним закладом впливатимуть на неї;
- педагог повинен бути доброзичливим, толерантним: не повчати, не зловживати порадами та вказівками, а розмовляти з батьками просто, дохідливо, переконливо й обґрунтовано, з почуттям турботи про дитину; не робити зауважень, не скаржитися на дитину, не зосереджувати уваги на її вадах. “Постійними скаргами вихователь лише відштовхує від себе батьків, не наближає, а віддаляє мету”[112, С.22];
- педагог має брати до уваги умови та можливості сім'ї, її мікроклімат;

- педагог повинен сприяти активній участі батьків у виховному процесі, всіляко заохочувати їхні спостереження, уважно прислухатися до зауважень і пропозицій.

Завдяки вивченню матеріалів педагогічної журналістики [57; 85; 93; 112; 148; 176; 238] ми встановили, що в досліджуваний період актуальними напрямами роботи лікарів та педагогів з сім'єю були:

- формування у батьків позитивного ставлення до лікарів і педагогів, до медичної та педагогічної допомоги дітям;

- пропаганда медичних і педагогічних знань серед батьків, забезпечення їх інформацією, надання професійних консультацій з питань виховання здорової особистості (режим дня, гігієнічні вимоги, організація здорового дозвілля, залучення до рухової активності, правильне харчування, профілактика та попередження захворювань, надання першої медичної допомоги тощо). Відзначалося, що працівники дошкільних освітніх закладів та лікарі повинні закласти основи педагогічних знань у батьків, викликати інтерес до виховання, бажання та прагнення постійно збагачувати свої знання. Водночас відзначалося, що педагогічні знання – не панацея, без систематичної роботи щодо їх втілення на практиці, “без активної боротьби за нову людину вони мало чого варті”[112, С.23];

- проведення профілактичних заходів, санітарної та медичної просвіти батьків – у багатьох дошкільних закладах працювали школи здоров'я та школи матері, дитячі консультації, за кожним дошкільним закладом був закріплений лікар-педіатр, який відповідав за здоров'я дітей і двічі на рік проводив поглиблені медичні огляди, аналізував стан фізичного розвитку малят. Усі ці структурні об'єднання проводили велику профілактичну роботу. Медичні працівники виступали з доповідями, бесідами, консультаціями. Так, лікар-педіатр М. Носалик розповіла, як спільними зусиллями лікарів і дошкільних працівників здійснюється комплекс заходів, спрямованих на поліпшення охорони здоров'я та зниження захворюваності дітей, їхній гармонійний

фізичний розвиток і виховання. Лікар-педіатр практикувала також інформування батьків про стан здоров'я та фізичний розвиток дітей;

- стимулювання батьків до самовиховання, формування в них рис та якостей, що допомагають виховному процесу, забезпечують позитивний виховний вплив на дітей;

- залучення батьків до практичної діяльності, до організації та проведення окремих заходів фізкультурно-оздоровчої та навчально-спортивної роботи з дітьми;

- поширення серед батьків передового педагогічного досвіду виховання дітей у сім'ї.

Зазначимо, що взаємодія сім'ї та громадськості не мала широкого практичного застосування та глибокого втілення, окремі її форми запроваджувалися далеко не в усіх дитячих садках. Вивчення науково-педагогічних джерел [22; 85; 112; 122; 148; 174; 185] дало можливість нам виявити причини такого стану:

- не відзначалася керівна роль дошкільних закладів у здійсненні взаємодії сім'ї та школи;

- спостерігалася епізодичність та безсистемність такої роботи;

- відсутність систематичних знань щодо керівництва роботою з батьками;

- відсутність планування, розробленої методики проведення роботи.

І лише в окремих випадках планувалися лекції з урахуванням вікових, анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей дітей.

Глибокий аналіз вивчення науково-педагогічної літератури дозволив дійти висновку, що в досліджуваний період, педагогічна громадськість одностайно відстоювала переваги такої роботи. Ураховуючи те, що не було ґрунтового науково-методичного забезпечення, педагоги та вихователі дошкільних закладів виявили самостійність та ініціативність. Їхні зусилля були спрямовані на апробацію різноманітних форм спільної роботи з батьками. Необхідно зазначити, що вибір певних методів та форм роботи залежав від

багатьох факторів: особистого педагогічного досвіду вихователя, специфіки організації виховної діяльності окремого дошкільного закладу, особливостей конкретної педагогічної ситуації. Тому на сторінках педагогічної преси зустрічаємо безліч несистематизованих, науково необґрунтованих методів і форм роботи з батьками. Однак, усі вони були перевірені практикою, сприяли позитивним результатам у межах професійно-педагогічної діяльності окремих дитячих закладів.

Вивчення матеріалів педагогічної журналістики [93,162,176] дозволило встановити, що важливими формами залучення батьків до активної участі в проведенні зі своїми дітьми фізкультурно-оздоровчої роботи були:

- просвітницькі, тематичні бесіди педагогів та лікарів із батьками з питань організації чіткого режиму дня дитини, завдань фізичного виховання, засобів його здійснення;

- ознайомлення батьків з даними фізичного розвитку кожної дитини, стану здоров'я, постави, стопи, порівняльним аналізом антропометричних даних дітей із середніми величинами;

- проведення тематичних вечорів. Так на сторінках “Дошкільного виховання” 1959 р. читаємо про успішне проведення в дитячих садках тематичних вечорів на тему “Здорова дитина – щастя родини”, автор підкреслює, що зазначений захід став предметом особливої уваги батьків;

- конференції для батьків, батьківські педагогічні читання, що проводилися з метою поширення передового педагогічного досвіду з фізичного виховання дітей у сім'ї. Починаючи з 80-х рр. ХХ ст., набули популярності конференції тат, актуальність яких була зумовлена переосмисленням місця та ролі батька в сім'ї, популярною ставала ідея позитивного впливу батька на дитину. Підкреслювалося, що конференції тат дають великий виховний ефект, оскільки сприяють формуванню єдиних поглядів, єдиних вимог до дитини [112];

- видання стіннівок, бюлетенів. Наприклад, у дитячих садках м. Севастополя у 1974 році видавався сатиричний бюлетень “Чого не повинно бути”, який містив критичні зауваження на типові помилки батьків;

- лекції з актуальних питань фізичного виховання (“Про роль батька у вихованні дітей”, “Про здорове харчування”, “Вимоги до режиму”);

- тематичні батьківські зібрання (“Виховання культурно-гігієнічних навичок”, “Санітарно-гігієнічне виховання дошкільників”). На таких зібраннях лікар або медсестра інформували батьків кожної дитини про стан її здоров’я та розвитку, антропометричні дані, давали конкретні поради та рекомендації. “Такі інформації сприяють активному залученню сімей до своєчасного усунення наявних або запобіганню можливим негативним впливом на здоров’я й виховання малят, до здійснення необхідних профілактичних заходів”[93, С.23];

- інструктажі батьків: вступний (напередодні вступу до дошкільного закладу проводиться лікарем і вихователем, з метою фасилітації періоду адаптації малят, що часто супроводжується зміною поведінки, втратою апетиту, порушенням сну та діяльності шлунково-кишкового тракту), санітарно-освітній (стосовно режиму дня, харчування, одягу, гігієни з метою усвідомлення батьками необхідності організувати здоровий режим життя та діяльності дитини);

- спільні фізкультурні заняття з батьками дають можливість батькам ознайомитися з фізичними вправами, які можна проводити з дітьми вдома, комплексами вправ ранкової гімнастики;

- заняття школи матері, яку очолює лікар дитячого закладу, до проведення занять за певними темами залучається медична сестра, методист, вихователі; висвітлюються найважливіші питання фізичного виховання, а саме: режим дня дитини, методи загартування, гігієна одягу, проведення ранкової гімнастики, формування правильної постави, профілактика інфекційних захворювань;

- ознайомлення батьків з планами виховної роботи дошкільного закладу, групи, режимом дня дитячого закладу, меню, залучення батьків до планування виховної роботи дошкільного закладу з фізичного виховання;
- відвідування вихователями сім'ї (один раз на місяць);
- чергування батьків у дитячому садку;
- залучення батьків до організації та проведення дитячих свят, екскурсій, прогулянок, організації та проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи („Тато, мама і я – спортивна сім'я”); батьки допомагають педагогам в організації спортивно-масових заходів, беруть участь у проведенні агітаційної роботи, виступають перед дітьми [22, С.19];
- проведення відкритих спортивних занять для батьків;
- ознайомлення батьків із літературою з питань фізичного виховання;
- залучення до ознайомлення з наочною агітацією (стенди “Виховання дітей – священний обов’язок батьків”, “Це справа не лише матері”, “Легко та просто вдягнемо дітей”, “Виростимо дітей здоровими”, “Спасибі зарядці – здоров’я в порядку”, стенд запитань і відповідей, фотовиставки (“Бігай, стрибай, повзай”), виставки фізичного знаряддя в сім'ї, оформлення куточків для батьків, де містяться санбюлетені, фотомонтажі, плакати, гасла, альбоми, наочні матеріали, науково-популярна література з фізичного виховання дітей, пам’ятки, листівки).

Виставки спеціальної літератури, унаочнення рекомендувалося оформляти відповідно до теми (актуальність і новизна), з урахуванням взаємозв’язку з іншими формами роботи (узгодженість з матеріалами батьківської конференції, лекції, колективної бесіди), особливостей сприйняття.

Більш результативною, на думку окремих педагогів-практиків досліджуваного періоду, була індивідуальна форма роботи (під час індивідуальних бесід можна уникнути формалізму, спілкуватися у щирій, сприятливій, доброзичливій атмосфері). Практикувалися також індивідуальні консультації, що допомагали в розв’язанні конкретної педагогічної проблеми.

Вивчаючи науково-педагогічні матеріали [22; 112], ми з'ясували, що у другій половині ХХ ст. спостерігалися деякі суперечності в поглядах на окремі методи та форми роботи з батьками. Існувала позиція, прихильники якої вважали зібрання та конференції провідними методами роботи. Під час їх проведення підводилися підсумки роботи, вирішувалися організаційні питання. “Усі вони є результативними, проте основною має бути індивідуальна робота із сім'єю” [112, С.22]. Прихильники індивідуальної форми роботи підкреслювали, необхідність вести диференційовану роботу з батьками, яка сприяє значній інтеграції зусиль сім'ї та дитячого садка. Аргументацією цієї позиції, стали результати соціологічних досліджень. Так, протягом 1974-1975 рр. консультацій для батьків із питань фізичного виховання дітей проводили лише у 7% навчальних закладів міста Москви, відвідування дітей удома – 3,4%, інформування батьків про рівень фізичного розвитку їхніх дітей – 47,7 %, надання консультацій батькам із фізичного виховання – 24% [22].

Особливої уваги потребували батьки, діти яких відставали у фізичному розвитку. З ними також велася спеціальна робота: проводилися бесіди, батьків запрошували на заняття з фізкультури, щоб вони переконались у відставанні своїх дітей, пропонувалося упровадження відповідних методик фізичного виховання [93, С.23].

На шпальтах педагогічної преси [22; 112] зазначалося, що такі сім'ї потребують особливої уваги всього колективу працівників дошкільного закладу, батьківського активу, громадськості. Велику роль у цьому відіграє зацікавленість, природна турбота педагогів про долю довіреної їм дитини. Йшлося не тільки про допомогу сім'ї, співпрацю з нею, а й про корекцію її впливу, що відповідало суспільним запитам.

Практики дошкільного виховання дійшли висновку, що для роботи з такими сім'ями „необхідно впроваджувати активні форми методики роботи з дітьми: семінари, практикуми, співбесіди, спостереження занять, ігор, режимних моментів у дитячому садку з наступним їх аналізом” [112, С.23].

Вивчення та аналіз науково-педагогічних, методичних матеріалів досліджуваного періоду [112] дозволяє запропонувати певну систему, визначити основні вимоги педагогічної громадськості щодо організації спільної роботи з батьками, до таких можна віднести:

- інформованість, що формується у процесі проведення кожної бесіди лекції, консультації, виставки, збагачує батьків новими знаннями, позитивним досвідом сімейного виховання, конкретними рекомендаціями. Беззмістовні, малограмотні доповіді позбавляють педагога та дошкільний заклад авторитету та поваги;

- доступність, яка долає поширену негативну рису проведення окремих заходів шляхом використання зрозумілого, цікавого, наукового, практично прикладного матеріалу;

- унаочнення та його естетичне оформлення;

- індивідуальний підхід до батьків з огляду на те, що “для однієї категорії батьків доцільними можуть бути бесіди та консультації, для іншої – популярні лекції та доповіді, ще для іншої – програмний лекторій”[112, С.22].

Необхідність формування здорового способу життя переконливо доводиться досвідом сімейного виховання сім'ї Нікітіних. Відомо, що система виховання дітей у цій сім'ї викликала спочатку певні сумніви, але віднайшла підтвердження своєї унікальності як на теоретичному, так і практичному рівні. Одним із компонентів системи Нікітіних було формування у дітей здорового способу життя. Повітряні, сонячні процедури, рухливі ігри, гімнастика для дітей стали відправними точками в системі фізичного виховання. Такий досвід фізичного виховання дітей був широко представлений на шпальтах газет, журналів, брошури у серії “Знання”, на сторінках яких батьки ділилися своїми знахідками, далеко не традиційним, але, на думку вчених, лікарів, педагогів досить ефективним досвідом”[151].

Отже, у другій половині ХХ ст. проблема формування здорового способу життя, виховання здорової особистості сприймалася на рівні державної значущості і передбачала виховання здорової, гармонійно розвинутої особистості, що залежало від комплексного підходу, єдності зусиль і якнайповнішої взаємодії виховних закладів, сім'ї та громадськості.

На думку багатьох педагогів і медиків систематична робота з батьками дає позитивні результати, впливає на підвищення рівня фізичного виховання в сім'ях. Так, за спостереженнями спеціалістів, батьками дитячого садка № 3 міста Івано-Франківська виконуються рекомендації стосовно прогулянки з дітьми після дитячого садка, відходу до сну о 21 годині вечора, режиму провітрювання, ранкової гімнастика у вихідні дні" [112, С. 23]. Більшість батьків, діти яких відвідували дитячий садочок № 67 міста Севастополя, стали більш уважними до завдань фізичного виховання дітей, прислухаються до порад, придбали для дітей спортивне та домашнє взуття, фізкультурне знаряддя (палиці, м'ячі, обручі) спортивні ігри (кегли, городки, бадмінтон) [176, С.24].

Серед позитивних результатів медики називали формування навичок особистої гігієни дошкільнятами вдома. Завдяки цьому спостерігалися тенденції зменшення кількості захворювань у дітей. Так, у дошкільньому закладі № 2 міста Івано-Франківська позбавилися від кишкових захворювань (1980). Стали помітними сформовані у дітей стійкі культурно-гігієнічні навички. "Вихованці завжди підтягнуті, охайні" [176, С.24].

Отже, у другій половині ХХ століття особлива увага педагогічної громадськості надавалося питанням організації фізичного виховання дітей дошкільного віку в сім'ї. Підходи до розв'язання проблеми характеризувалися неоднозначністю та змінювалися відповідно до пріоритетів соціально-економічного розвитку. Так, із 80-х рр. ХХ століття, коли науково-педагогічною думкою було визнано керівну роль закладів освіти у процесі виховання, сім'я стала помічником та об'єктом допомоги

освітніх закладів, що відзначилося у змісті сімейного виховання. Домінували форми спільної роботи батьків із педагогами та лікарями. Основними напрямками роботи були визначені формування у батьків позитивного ставлення до лікарів і педагогів, до медичної і педагогічної допомоги дітям, пропаганда медичних та педагогічних знань серед батьків; забезпечення їх інформацією, надання професійних консультацій з питань виховання здорової особистості, проведення профілактичних заходів, санітарної та медичної просвіти батьків; стимулювання батьків до самовиховання, залучення їх до практичної діяльності, організації та проведення окремих заходів фізкультурно-оздоровчої та навчально-спортивної роботи з дітьми; поширення передового педагогічного досвіду виховання дітей у сім'ї.

2.3. Організація раціонального активного дозвілля як умова формування навичок здорового способу життя дошкільників

Аналіз історико-педагогічної літератури періоду другої половини ХХ ст. дає підстави стверджувати [23; 44; 98; 154], що проблема організації активного здорового відпочинку дітей стояла досить гостро, що не залишилося поза увагою спеціалістів різних галузей науки. Прогресивні варіанти розв'язання окремих аспектів проблеми викликали особливий інтерес серед широкої громадськості, активно використовувалися у практиці дошкільних навчальних закладів.

У процесі дослідження було визначено, що необхідність організувати раціональну систему дитячого дозвілля зумовлювалася:

1. необхідністю залучати дитину до активної, різноманітної діяльності, спрямованої на формування здорової, самостійної, активної особистості.
2. потребою дитячого організму, нервової системи в яскравих емоційних переживаннях, позитивних відчуттях, позитивному емоційному кліматі.

Як зазначав відомий лікар-педіатр того часу О.О. Кисіль, „одноманітність не просто стомлює дитину, вона є неприпустимою, ворожою для неї” [23, С.13].

Педагоги, лікарі, (О.Аракелян, Л. Карманова, Л. Пензулаєва, Л.Пустиннікова та інші) досліджуваного періоду одногосно доводили переваги рухового дозвілля особливо на свіжому повітрі. Навіть пропонувалося видання великим накладом спеціальних плакатів із написом: „Кімната – в'язниця для дитини” [154, С.36].

Педагогічна громадськість (Н. Ледовська, Д. Шептицький, Г. Сендек та інші) звертала увагу на недостатню розробку теоретичних і практичних аспектів організації активного дозвілля дітей дошкільного віку. На шпальтах періодичних видань педагогічного спрямування “Дошкільне виховання”, “Сім'я і школа”, “Дошкольное воспитание”, фахівці активно обговорювали різні аспекти проблеми; робітники, вихователі, завідувачі дитячих садків пропонували власний педагогічний досвід для впровадження в процесі організації окремих заходів.

Вивчення матеріалів педагогічної журналістики [20; 23; 44; 98; 141; 148; 154; 238] дало підстави стверджувати, що до 50- х років не була створена чітка, логічна, науково обґрунтована система організації активного дозвілля дітей дошкільного віку. Але мають місце логічно неузгоджені між собою поради щодо переваг туризму, ігор, прогулянок, занять спортом для дітей дошкільного віку. У деяких публікаціях вони подаються як засоби загартування організму, в окремих випадках – як засоби розвитку рухової активності, у деяких рекомендаціях підкреслюється їх позитивний вплив на розвиток здорової особистості.

Незважаючи на це, можна стверджувати, що у досліджуваній період проблема організації активного раціонального відпочинку дітей стояла досить гостро, активно розв'язувалася педагогами, медиками, громадськістю, які підкреслювали потребу дітей проводити вільний час цікаво, наповнено, різноманітно й активно. “Як же багато часу діти проводять у чотирьох стінах!

Навіть у святкові дні їм не пропонується нічого, крім походів до кіно та дозволу дивитися телевизор”, – зазначалося у журналі „Семья и школа” педагогом - практиком Д.Орловою. [154, С.37].

Починаючи з 50-х років, педагогічна громадськість розглядала вирішення питань організації активного дозвілля дітей у таких напрямках:

- створення умов для активної діяльності дітей;
- організація ігрових майданчиків біля будинків, з цього приводу на сторінках педагогічної преси надавалися змістовні рекомендації щодо облаштування таких майданчиків, схеми й малюнки основних частин (гойдалки, сходинки, пісочниці, каруселі тощо);
- залучення дітей до активних видів діяльності: туризму, ігор, прогулянок.

Чітко виокремилася точка зору щодо негативного впливу пасивного відпочинку. Постійно зверталася увага на те, що діти не організовані, нераціонально витрачають час, забавляють себе сумнівними розвагами. Для посилення виховної спрямованості рекомендувалося спеціально організовувати дозвілля дітей, наповнювати його корисним змістом, створювати умови для всебічного розвитку особистості.

На сторінках преси, під час проведення нарад у дошкільних закладах вихователів закликали до організації раціонального активного відпочинку, поєднання його із фізичними вправами та рухами. Найбільш поширеним засобом організації активної діяльності дитини у природних умовах, одним із найкращих видів відпочинку вважався дитячий туризм: екскурсії, походи, подорожі, заняття фізичною культурою та спортивними іграми, туристичні подорожі на човнах, велосипедах, пішки, лижах. Аргументом на користь туризму було: він відповідає природним уподобанням дітей у пізнанні світу, любові до рухів, до нових вражень, до діяльності, пов’язаної зі зміною місця, та новими враженнями. Таку схильність до новизни можна використовувати при організації відпочинку дітей [141].

До переваг означеного виду діяльності відносили:

- постійне перебування на свіжому повітрі, що створює “бадьорий веселий настрій, рух, повітря, вода – зміцнюють здоров’я й виховують характер” [149, С.31];
- забезпечення постійної рухової активності, “діти багато рухаються, купаються – усе це має велике значення для зміцнення нервової системи та оздоровлення всього організму” [23, С.12];
- виховне значення туризму в ситуації, коли діти вчаться долати труднощі, виховують самостійність, дисциплінованість, у них виробляються життєво важливі навички та вміння: розпалювати та підтримувати вогонь, готувати їжу, мити посуд, ремонтувати одяг тощо; у дітей розвиваються такі якості як дисциплінованість, самодисципліна, товариськість, колективізм; виховуються такі риси як патріотизм;
- розвивальні можливості туризму, який сприяє ознайомленню з цікавими пам’ятками країни, красою природи, працею та побутом людей, які її населяють, географією та історією країни.

На думку спеціалістів для ефективної реалізації всього комплексу розвивально-виховних можливостей туризму його необхідно ретельно спланувати, враховувати вікові особливості дітей, пам’ятати про гігієнічні вимоги.

Особливу увагу педагоги приділяли важливості раціональної зміни відпочинку та праці. Зазначалося, що найбільш доцільний вид відпочинку – активний, коли розумова діяльність змінюється фізичною [141].

Педагоги широко залучали дітей до активного дозвілля під час занять. Однією з поширених форм були так звані, фізкультхвилинки. Суть фізкультурних хвилинки або фізкультурних пауз полягала у виконанні 3-4 простих фізичних вправ. Такі заходи сприяли подоланню стомлюваності, відновленню працездатності дітей, позитивно впливали на поставу дитини та стан її здоров’я в цілому.

У процесі дослідження визначено, що актуальність зазначених заходів була зумовлена низкою факторів:

- під час занять діти дошкільного віку важко переносять вимушену нерухомість; сумний настрій, одноманітність блокують пізнавальну діяльність дитини;

- незвичне для них сидіння за письмовим столом спричиняє низку негативних наслідків у роботі окремих органів і систем, усього організму в цілому; виникають порушення розподілу крові в організмі, основна її частина застоюється у нижніх частинах тіла, що негативно впливає на працездатність клітин кори головного мозку та загальний тонус організму;

- позбавлення активності блокує увагу, спостережливість дитини, саме завдяки проведенню фізхвилинок можливо попередити зазначені недоліки.

Проводити фізкульхвилинки рекомендувалося при перших симптомах втоми: підвищеній рухливості та неуважності. Однією з найважливіх умов ефективності фізхвилинок вважали свіже повітря. Тривалість таких занять мала складати 2-3 хвилини. Змістовне наповнення досить просте: 3-4 нескладних за координацією рухи [219, С.23].

У контексті досліджуваної проблеми спостерігалася чітка позиція педагогічної громадськості щодо необхідності дотримання таких вимог, чергування навчальних занять з активним та змістовним відпочинком. При цьому зазначалося, що значна частина дозвілля має відводитися фізичним заняттям та іграм якомога частіше на свіжому повітрі. Педагогами та громадськими діячами пропонувалися найрізноманітніші форми організації вільного часу дітей дошкільного віку. Особливо популярними були ігри та прогулянки, які найчастіше проводилися в дошкільних навчальних закладах, популярними були міські піші прогулянки та рухливі ігри.

За результатами проведеного дослідження доведено, що педагоги, вихователі особливу увагу звертали на необхідність урахування в організації активного відпочинку школярів їхніх вікових і психологічних особливостей, інтересів та уподобань. Серед яких виокремлюють:

- прагнення до товариськості та корпоративної діяльності;

- реалізацію своїх можливостей, бажання продемонструвати свої здібності;
- потребу в русі, різноманітних вправах завдяки посиленню загальної фізичної активності.

Усім цим прагненням найкраще, за переконанням педагогів, відповідали рухливі ігри [16; 26; 149].

Підкреслимо, що теорія та практика гри в досліджуваній період набула статусу детально розробленої науково-методичної системи. Були дібрані види ігор, розписані умови їх успішного проведення, вимоги до педагогів та вихователів, а також чіткі застереження проти запровадження гри як універсального засобу. Аналіз досвіду роботи дошкільних закладів міста Харкова дає підстави свідчити, що вихователі неухильно дотримувалися раціонального використання ігор та фізичних вправ, не зловживали цими формами діяльності, слідкували за станом здоров'я дитини. Не проводилися такі заняття, під час яких діти стомлюються чи занадто збуджуються. Поряд з цим у педагогічній пресі зазначали, що жваві, повні спортивного запалу ігри корисні та необхідні. Однак, негативно впливають на нервову систему ігри, у яких здорове спортивне змагання приводить до неприпустимого азарту. Буває, що діти переоцінюють свої сили, намагаються виконати занадто непосильні для них завдання, що потребують великого напруження сил та енергії [136].

Вивчення педагогічного досвіду та практики діяльності дошкільних закладів дало можливість дійти висновку, що вихователі опрацьовували матеріали педагогічної преси, де друкувалися методичні розробки багатьох ігор в зимові та літні періоди для дітей різних вікових груп, з метою розвитку особистісних якостей дитини та усуненню певних фізичних вад. Глибокий аналіз науково-педагогічної літератури досліджуваного періоду дозволяє визначити основні вимоги до успішного проведення ігор:

- урахування вікових особливостей дітей, в контексті розуміння того, що гра є корисною, якщо вона адекватна силам, віку, не пов'язана з явним ризиком для здоров'я;

- урахування психологічних особливостей дітей у процесі формування характеру, визначення особливостей взаємин з іншими дітьми, настрою;
- переваги колективної діяльності стосовно спортивних розваг, які будуть більш корисними у формі колективного проведення.

Ефективність рухового режиму, що відповідає потребам дитини, його позитивний вплив на стан здоров'я, всебічний фізичний розвиток і фізичну підготовленість, підвищення рівня фізичної та розумової працездатності відзначали науковці досліджуваного періоду (О. Аракелян, Е. Вільчковський М. Голощокіна, О. Вавилова, В. Добрейцер, Н. Ледовська, А. Нерсесян, Г. Сендек).

В оцінюванні рухового режиму вони визначали важливим рівень рухової активності дітей у різні вікові періоди. На рухову активність дітей впливають багато факторів: вік, стан здоров'я, індивідуальні психологічні особливості вищої нервової діяльності, кліматичні умови, зміна пори року тощо. Індивідуальна рухова активність дитини найяскравіше виявляється у самостійній діяльності. Однак діти дошкільного віку не завжди можуть використати свої можливості (Є. Аркін), тому цілеспрямоване навчання рухів та організоване виконання фізичних вправ у різні режимні моменти мають забезпечувати їхню потребу в рухах.

У дошкільних закладах досліджуваного періоду в режимі дня понад 50% часу займала малорухлива діяльність дітей [254]. Поряд з цим, рухова активність дошкільників багато в чому визначалася методикою й організацією їхньої діяльності в різні режимні моменти, а також можливістю виявлення самостійної рухової активності.

У другій половині ХХ ст. характерною була точка зору щодо важливого значення прогулянки в режимі дня. Саме вона забезпечувала оздоровчий ефект, достатню рухову активність та реалізацію педагогічних завдань відповідно програми виховання. Вивчаючи досвід організації прогулянки в дитячому садку, ми дійшли висновку, що прогулянка часто проводилася нераціонально: діти більшу частину часу сиділи, рідко переключалися з одного виду діяльності

на інший, проводилося недостатньо рухливих ігор та спортивних розваг, мало уваги приділялося прогулянці як засобу загартовування дитячого організму.

Педагогічна громадськість досліджуваного періоду наполягала на особливому місці прогулянки у процесі підтримання фізичної активності дітей. Фахівці підкреслювали, що прогулянці на свіжому повітрі необхідно відводити чільне місце в режимі дня здорового малюка. Навіть узимку вона повинна продовжуватися 1,5 години вдень і стільки ж увечері. [205]. Педагоги-практики прагнули переконати, що правильна організація прогулянок на свіжому повітрі сприяє успішному вирішенню низки виховних завдань як у галузі фізичного розвитку, так і в сфері формування трудових та рухових навичок у дітей.

Окрім того, деякі педагоги ставилися до прогулянки ще як до виховного заходу, були схильні розглядати прогулянку як гігієнічний та оздоровчий елемент виховної роботи з дітьми.

Незважаючи на неузгодженість у визначенні ролі та місця прогулянки, педагоги та лікарі одностайно підкреслювали її важливість і необхідність. “На сучасному етапі організації прогулянок їй не приділяється належної уваги: діти гуляють мало (1 раз на день), нерегулярно організується сон на відкритому повітрі” [205, С. 12].

Щире прагнення педагогічної громадськості активізувати процес формування здорового способу життя зумовило їхнє звернення до деяких гігієнічних та фізіологічних даних, які ґрунтувалися на розумінні того, що людина тісно пов’язана із навколишнім світом, з яким постійно контактує. Серед чинників довкілля, які найбільше впливають на організм людини, особливо дитини, визначалися: стан повітря, рівень його забруднення. Протягом усього життя відбувається певна гармонізація між навколишнім світом та внутрішніми процесами людського організму.

Дієвий вплив на організм людини здійснює сонце. “Сонце – джерело життя на землі. Воно не лише зігріває та освітлює землю, а й випромінює ультрафіолетові (біологічно активні) та інфрачервоні (теплові промені)” [205, С.12]. Ультрафіолет необхідний людині, він посилює обмін мінеральних солей,

тобто впливає на ріст скелета, попереджає захворювання на рахіт. Під дією ультрафіолетових променів у підшкірній жировій клітковині виробляється вітамін “Д”. У випадку дефіциту такого вітаміну кістки ростуть уповільнено, порушується їх структура, вони можуть викривлюватися, ламатися, що є симптомами розвитку рахіту. Ультрафіолетові промені мають також властивість знищувати хвороботворні бактерії.

Фізіологи підкреслювали, що мешканці міст перебувають під впливом ультрафіолетових променів значно менше ніж сільської місцевості, оскільки частина променів затримується пилом, кіптявою, іншими газами, що містяться в атмосферному повітрі.

У повітрі закритих приміщень ультрафіолетових променів ще менше, оскільки віконне скло та стіни їх майже зовсім не пропускають, тому можливість потрапити під оздоровчу дію ультрафіолетових променів у дітей є лише під час прогулянки [205].

Педагоги звертали увагу ще на одну перевагу свіжого повітря порівняно з повітрям кімнатним: повітря у приміщеннях, особливо систематично не провітрюваних, де є велика кількість людей, містить багато вуглекислого газу, вологи, різних органічних речовин, пилу та мікробів.

Учені та педагоги наголошували на необхідності дотримання вимог терморегуляції тіла людини. Відомо, що людина зберігає постійну температуру тіла незалежно від кліматичних умов місцевості. Це відбувається завдяки складній дії системи терморегуляції, що керується нервовими центрами кори головного мозку. Для того, щоб теплорегуляція була більш досконалою, необхідно тренувати ці функції, а отже загартовувати організм. Для ефективного тренування важлива прогулянка на свіжому повітрі. Діти, починаючи із самого раннього віку, повинні гуляти регулярно та достатньо за будь-якої погоди та пори року. Тільки за цієї умови будуть удосконалюватися теплорегуляторні функції організму.

Отже, з урахуванням різних метеорологічних умов, сезонів і умов місцевості проживання та діяльності людини, слід пам'ятати, що тренування

навичок адаптації до умов зовнішнього середовища, загартування є досить важливими для її здоров'я і вимагає певної організації діяльності дитини.

Аналіз досвіду роботи дошкільних закладів дає підстави засвідчити, що вихователі певною мірою виконували рекомендації стосовно правильної організації прогулянки, а саме:

1. Дитина повинна мати відповідний одяг “узимку – теплий, який не повинен обмежувати рухи і дихання дитини, влітку – максимально легкий, щоб якомога більше тіла залишалось відкритим, голова захищена від дії прямих сонячних променів” [205]. Одяг має бути адекватним порі року, рекомендувалося особливо уважно його добирати навесні та восени. Саме у ці пори року найчастіше припускаються помилок: навесні надто довго вдягають зимовий одяг; восени пізно – теплий.

2. Зміст прогулянки. Прогулянка має бути цікавою. Для цього рекомендувалося проводити на відкритому повітрі різноманітні ігри, що обумовлюється фізіологічними особливостями функціонування організму дитини: холодної пори року рухливі ігри підсилюють м'язову роботу, підвищують теплорегуляцію в організмі дитини, гальмують його охолодження. Рухлива гра відповідає потребам дитини в русі, а на свіжому повітрі посилює дію всіх оздоровчих факторів. Рухливі та спокійні ігри необхідно правильно чергувати. Наприкінці прогулянки слід організувати спокійну гру, під час якої знижується загальне фізичне навантаження, діяльність нервової системи на підготовку організму до іншого режимного функціонування – обіду, сну тощо. Під час прогулянок необхідно широко використовувати багатий природний матеріал, добирати все цікаве, зрозуміле, яскраве та звертати увагу дітей на наявний життєвий досвід, що формує підвищений інтерес до природи, розвиває спостережливість, удосконалює вміння робити самостійні висновки.

Запроваджуються такі методи роботи, що сприяють ознайомленню дітей з природою: екскурсії, прогулянки, після яких діти приносять квіти, листя для засушування та інший природний матеріал: робота в куточку природи, ігри

з природним матеріалом; трудова діяльність дітей у квітнику та на городі. Широко використовують художню літературу, малюнки.

Літературний матеріал необхідно добирати так, щоб він був цікавим, уточнював та збагачував уявлення дітей про відоме або давав нові уявлення про незнайоме, далеке. Використовуються також описи природи в оповіданнях, віршах, загадках, добираються пісні про природу, проводяться різні дидактичні ігри з природним матеріалом: квітами, листочками, камінчиками, каштанами, жолудями.

3. Організація та облаштування спеціальних місць для прогулянки – відповідного куточка для ігор дітей. Як показав досвід дитячих садків міста Києва, навіть на найменшій ділянці можна створити всі необхідні умови для розвитку природних рухів дітей: ходьби, бігу, стрибків, лазання, метання.

4. Систематичність забезпечує ефективне фізичне виховання дітей, загартовування організму [92].

Отже, визначаючи вагомі виховні та розвивальні можливості прогулянки підкреслювалося, що під час прогулянок необхідно звертати увагу на прищеплення дітям любові до природи, ознайомлювати їх із новими поняттями, пов'язувати все з попереднім досвідом.

Предметом особливої уваги вчених і вихователів-практиків було проведення прогулянки як засобу розвитку рухової активності дошкільнят. Підтвердженням цього є проведення спеціальних досліджень цілеспрямованого впровадження фізичних вправ під час прогулянок дітей дошкільного віку для організму [205]. Так, обстежувалися 250 дітей віком від трьох до семи років, які відвідували дитячі садки міста Москви. Протягом цілого року в усіх вікових групах під час прогулянок тричі на тиждень проводилися заняття з фізичної культури. Постійно здійснювався контроль за станом здоров'я дітей, їхнім фізичним розвитком, визначався рівень фізичної підготовленості. Дослідження включали визначення рухової активності дошкільників з допомогою крокомірів типу "Зоря" і фізіологічної кривої, що характеризувала фізичне навантаження під час занять та ведення хронометражу. Щоквартально, а також до і після

занять перевірявся стан серцево-судинної та дихальної систем дитячого організму. У своїй руховій діяльності під час бігу, стрибків, лазання дитина виявляє рухові (фізичні) якості – силу, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість. При вихованні цих якостей досягається не тільки засвоєння та закріплення рухових навичок, відбувається значний оздоровчий ефект особливо завдяки витривалості, коли більш активно в роботу включаються основні фізіологічні системи організму.

За допомогою проведених досліджень і результатів наукових пошуків доведено, що в дошкільному віці є достатні передумови для розвитку витривалості. [113].

Науковці та педагоги-вихователі звертали особливу увагу на добір необхідних методів та форм роботи з дітьми на прогулянках з метою розвитку витривалості, виокремлювали загальну витривалість, тобто рівень витривалості при виконанні циклічних рухів (бігу, ходьби) з певною інтенсивністю, та спеціальну витривалість, яка виявлялася під час виконання спеціальних вправ (бігу, ходьби, стрибків, лазіння, рухливих ігор тощо).

Зазначимо, що рекомендації вчених у багатьох дитячих садках виконувалися, заняття проводилися на спортивних майданчиках. Як основний метод запроваджувалася гра, переважно сюжетна. При цьому необхідною умовою постійного перебування дітей протягом усього заняття в русі. Ураховуючи, що дошкільнята швидко втомлюються від одноманітної діяльності, втрачають інтерес до неї, вихователі змінювали види рухів: біг, стрибки на місці, зістрибування з висоти (природної та штучної), лазання, перелізання, підлізання, метання, стрибки тощо. Під час прогулянки діти закріплювали й удосконалювали вивчені рухи.

Особливу увагу при цьому в зразкових дитячих садках приділяли загальнорозвивальним вправам, а також таким, які сприяють формуванню правильної постави. Особливого значення надавалося навчанню дітей правильному диханню.

Як відомо, динаміка рухової активності дітей відповідно до віку спостерігається і під час самостійної діяльності на прогулянці. Коли на прогулянках проводяться заняття з фізичної культури, рухова активність дошкільнят збільшується приблизно втричі. Фізичне навантаження регулюється тривалістю занять у різних вікових групах, визначається різною довжиною кроку, кількістю повторень кожного руху, використанням різної складності перешкод тощо. Завдяки вивченню педагогічної літератури, ми з'ясували, що після занять рухова активність дітей на прогулянці не знижувалася. Отже, збільшення обсягу рухової активності на прогулянках відбувається завдяки проведенню занять із фізичної культури, це забезпечує потребу дітей у рухах. Спеціальними фізіологічними дослідженнями підтверджено доцільність такого м'язового навантаження, а також його благотворний вплив на організм дітей.

Отже, у досліджуваній період спостерігалася чітка позиція щодо забезпечення достатнього рухового режиму дітей на прогулянці. Доступні засоби фізичної культури і спорту ефективно впливають на їхній розвиток і стан здоров'я. Цінність прогулянок полягає не тільки в розвитку основних рухів і вихованні сміливості й витривалості, а й у використанні природних чинників загартування організму (повітряні ванни у русі поєднуються із сонячними, ходьбою босоніж).

Вивчення практики дитячих садків дало можливість констатувати, що змістовними та корисними, з достатнім фізичним навантаженням вважалися прогулянки взимку: до парку, скверу, у поле, на ставок тощо. Згідно з рекомендаціями щоденні прогулянки організовувалися так, щоб забезпечити рухову активність дітей: передбачалися ігри з різних видів рухів (ходьба на лижах, катання на санчатах та ковзанах). Окрім того, прогулянки визнавалися й дієвим засобом ознайомлення з природою, адже відомо, що діти люблять природу, вона приваблює їх своєю красою, безліччю барв, запахів, звуків.

Як відомо, природа є одним із наймогутніших чинником у вихованні дитини, тому не врахування його завжди відзначатиметься сухістю, обмеженістю й деякою штучністю. Цілком зрозуміло, що пізнанням природи

дітьми повинна керувати доросла людина. Вихователі, постійно дбають про те, щоб діти отримували правильне уявлення про дійсність, явища природи та їх взаємозв'язок. Для продуктивного ознайомлення з довкіллям дитині необхідно забезпечити можливість подивитися, доторкнутися, послухати.

Основний шлях ознайомлення дітей із природою в дитячому садку досліджуваного періоду – живе, дієве спілкування з природою на прогулянках, екскурсіях, в іграх, праці, пізнавальній діяльності в куточку природи. Організація екскурсій, прогулянок має велике значення для розвитку спостережливості та допитливості, розвитку інтересу й любові до рідної природи і, водночас, для фізичного та естетичного розвитку.

Зазначимо, що прогулянка розглядалася важливим засобом розвитку творчості дитини. Так, узимку рекомендувалося проводити прогулянки з використанням снігових та льодових споруд з метою розвитку творчості та активності дошкільнят. Працівники дошкільних дитячих закладів звертали увагу на доцільність спеціальної підготовки таких прогулянок: добір музичного супроводу, підготовка майданчика, розробка сценарію.

Завдяки проведеному науковому пошуку дійшли висновку, що в контексті досліджуваної проблеми однією з поширених форм проведення літнього відпочинку в досліджуваний період був від'їзд дітей на дачу на ціле літо. Як показало дослідження, підприємства та організації займалися будівництвом дач саме для відпочинку вихованців дитячих садків. Так, лише протягом 1957 року близько 15 організацій міста Москви побудували такі дачі для дитячих садків. Якщо не було стаціонарних дач, вимоги до умов проживання дітей на дачі не знижувалися. При цьому зверталась увага на місцезнаходження її (далеко від підприємств, магістралей, залізничних доріг, бажано біля річки, озера) [148].

Для зниження ризику захворювань, зазвичай, припинявся прийом нових дітей до дитячого садка за три тижні до від'їзду на дачу. На його момент завершувався медичний огляд, були зроблені всі необхідні щеплення.

Однією з умов ефективного відпочинку вважався веселий настрій, тому вихователі створювали всі умови, щоб уникнути поганого самопочуття, апатії, млявості. Для цього проводилася підготовча робота ще задовго до від'їзду: продумувалися ігри, які краще проводити на дачі, прогулянки, свята, діти залучалися до складання речей, іграшок. Активна позиція дитини вважалася запорукою її бадьорості, веселого настрою [148].

Перебування дітей на дачі розглядали як необхідну умову формування здорового способу життя. При цьому вихователі прагнули, щоб діти якомога більше часу проводили на свіжому повітрі, з огляду на те, що саме під впливом тривалого перебування на свіжому повітрі організм збагачується киснем, ультрафіолетові промені сприяють інтенсивнішому обміну речовин в організмі.

Спостереження лікарів-гігієністів доводили, що найсуттєвіші показники фізичного розвитку тіла припадають саме на літній період (липень і серпень). Збільшується об'єм легенів, розвиваються рухові функції тощо. Літо – найкраща пора року для загартовування організму, що сприяє виробленню стійкості організму до простудних захворювань. Це найкраще відповідає основним педагогічним завданням – освоєння природи, серед якої живуть діти, розвитку рухів [141].

Ознайомлення з досвідом організації літнього відпочинку дітей дало підстави свідчити, що в перші дні дитину досить обережно привчали до повітря та сонця, щоб уникнути опіків, сонячного удару тощо, водні процедури призначалися лише через кілька днів після приїзду, коли діти акліматизуються, робили приємними для дітей купання, обливання, сонячні та повітряні ванни, прагнули оберігати нервову систему дитини та створювати умови для її відпочинку, розвитку активності дитини в іграх і заняттях.

Отже, під час літнього відпочинку дітей дошкільного віку запроваджувалися такі форми: відпочинок дітей дошкільного закладу на дачі або в містах, але з посиленням харчуванням. Так, у 1951 році міські дитячі садки відділів народної освіти вивезли понад 70 дитячих садків, і майже 82 тис. дітей організували оздоровчу роботу в місті. Такі форми оздоровчої роботи

впроваджувалися по всій країні. На шпальтах педагогічної преси віднаходимо інформацію про масштабні оздоровчі акції у багатьох містах колишнього Радянського Союзу. Значну роботу в зазначеному напрямі було проведено відділами народної освіти Калінінської, Курської, Псковської областей, Москви та Ленінграда [98].

Вивчивши досвід роботи дитячих садків [98; 141; 148], ми дійшли висновку, що питання підготовки до дачного літнього періоду для дошкільних закладів посідало важливе місце в роботі відділів народної освіти. Так, у Івано-Франківській області, починаючи з 1 березня кожного року, на засіданнях адміністрації різного рівня обговорювалася система заходів щодо підготовки літнього відпочинку, а саме: складання планів виховної роботи, проведення інструктажів і нарад із інспекторами району та завідувачами дитячих садків, наради для нічних нянь, семінари для поварів. Відділи народної освіти провели спеціальні наради та семінари з завідувачами дитячих садків.

Пильна увага відділів освіти приділялася і методичній підготовці кадрів для дошкільних закладів. На методичних семінарах та об'єднаннях працівники порушували такі питання: „Методичні прийоми проведення спеціальних засобів загартування”, „Літній режим дошкільного закладу та його особливості”, „Дальні прогулянки та екскурсії з дітьми старшого дошкільного віку”, „Розширення кругозору дитини та збагачення його словника шляхом спостережень в довкіллі”, „Організація ігор та занять із дітьми різного віку влітку”.

У багатьох містах колишнього Радянського Союзу були проведені міські наради завідувачів дитячих садків і наради батьківських комітетів. Плани оздоровчих заходів обговорювалися на загальних батьківських зібраннях. На засіданнях методичних об'єднань та педагогічних нарадах акцентувалася увага на вирішенні питань особливостей виховної роботи в літній період, засобів загартування дитячого організму, організації та проведення сну на відкритому повітрі, медичного обслуговування дітей [98].

Особливе місце посідали питання медичного обслуговування дітей улітку. Наголошувалося, що в цей період профілактична та діагностична медична робота має проводитися більш ретельно року. Усі дитячі садки були укомплектовані медичними працівниками, обов'язками яких було: проведення медичного огляду всіх дітей перед від'їздом на дачу; здійснення систематичного медичного обслуговування протягом дачного відпочинку; надання допомоги під час загартування.

У деяких дитячих садках, територія яких була добре озелененою, проводилася оздоровча робота на місці. Такий вид оздоровчої роботи мав свої особливості. Діти проводили багато часу на свіжому повітрі, добре харчувалися. Як зазначають педагоги, таке проведення літнього відпочинку сприяло зниженню рівня інфекційної захворюваності у дітей. Так, мешканці дошкільного закладу №13 міста Горького не від'їжджали на дачу, проте проводили багато часу на ділянках та ігрових майданчиках свого закладу. Добре провели літо й вихованці дитячого садка №19 міста Калініна. На території цього дошкільного закладу багато дерев, квітів, є город. Діти отримували повноцінне, добре збалансоване харчування, дотримувалися режиму, були під наглядом лікаря [44, С.3-4]. Інспекторська перевірка та звіти з місць відпочинку показали, що життя дітей проходило на свіжому повітрі, значне місце відводилось рухливим іграм.

Як відомо, потреби літнього відпочинку дітей вимагали чіткого плану його раціонального проведення та організації з метою всебічного зміцнення здоров'я дітей, сприяння розвитку їхньої бадьорості, сили, активності.

У досліджуваній період громадськість особливої уваги приділяла організації спортивних секцій із різних видів спорту, гуртків спортивного спрямування, проведенню спортивних змагань, свят. Вирішенню зазначеного завдання сприяло об'єднання зусиль профспілкових організацій, добровільних спортивних товариств, відділів народної освіти та виконавчої влади.

У літній період цей вид роботи набуває вагомого значення. До нього залучаються спортивні організації, ініціативні батьківські громади. Типовим

прикладом є досвід діяльності мешканців житлових будинків, які власними силами організовували “дворові стадіони”. Взимку там заливали катки, де діти мали можливість навчатися фігурного катання, грати в хокей. У літній період на майданчиках та подвір’ях діти грали в теніс, волейбол, баскетбол, футбол.

Отже, при організації дозвілля дітей запроваджувалися такі форми як прогулянки, екскурсії до природи, походи. Їх цінність полягала у поєднанні відпочинку із різними видами діяльності, розширенні дитячого кола спілкування, у формуванні необхідних практичних навичок, вихованні волі та характеру.

Хибним було нехтування самодіяльністю дітей. Серйозну помилку допускали ті вихователі, які при організації дитячого дозвілля влаштовували лише заплановані розваги та задоволення, що не вимагало від дітей ніяких зусиль, суперечило творчій, самодіяльній, активній дитячій натурі.

Організація культурного дозвілля дітей безпосередньо за місцем проживання, створення у дворах ігрових та спортивних майданчиків у другій половині ХХ століття, також визнавалася важливим складником формування здорового способу життя. Неможливо переоцінити значення такої форми роботи. Вона сприяла організації здорового відпочинку дітей, які залишалися на літо в місті. Така форма роботи давала можливість залучати до організації розумного дитячого дозвілля батьків, а також широко популяризувати передовий педагогічний досвід організації дозвілля дітей громадськістю.

Успіх літньої роботи з дітьми більшою мірою залежав від єдності зусиль органів народної освіти, комсомольських та профспілкових організацій, батьківських громад, домових комітетів. Ефективно та раціонально організоване дозвілля дошкільнят зміцнювало їхнє здоров’я, сприяло всебічному розвитку, робило їх бадьорими та сильними.

Отже, ідея щодо виховання здорової та різнопланової активної особистості була провідною у педагогічній теорії та практиці діяльності дошкільних закладів. Заняття фізичними вправами, дотримання режиму дня, активне дозвілля розглядалися як незамінні та головні засоби, за допомогою

яких кожна дитина могла зміцнити здоров'я, досягти фізичної гармонії, а значить – і творчої активності.

Інтерес педагогів, медиків, працівників народної освіти до проблеми організації активного дозвілля дітей дошкільного віку не знижувався у другій половині ХХ століття. Раціональне та здорове активне дозвілля дітей визначалося одним із основних завдань фізичного виховання.

У досліджуваній період ні міська влада, ні громадськість спеціально не займалися організацією дозвілля дітей, тому погляди на різноманітні засоби дозвілля у фахівців характеризувалися неузгодженістю та популяризаторським спрямуванням. Однак, незважаючи на те, що не було створено чіткої, науково обґрунтованої системи організації дозвілля, існували суперечливі погляди спеціалістів, різні аспекти проблеми постійно розроблялися, вивчалися і досліджувалися. Основними напрямками організації активного дозвілля дошкільнят були туристичні походи, прогулянки, ігри. Особливе місце в роботі педагогів та батьків відводилося питанням організації літнього відпочинку. Досить популярним у період 50-70 рр. ХХ століття був відпочинок дитячого закладу на дачі.

2.4. Залучення дітей дошкільного віку до активної рухової діяльності

У другій половині ХХ століття ідея про важливість рухової активності у вихованні здорової особистості вже не викликала сумнівів та визначала зміст і завдання фізичного виховання дітей у дошкільних закладах. Рухова діяльність у дошкільному віці розглядалася як один із актів життєдіяльності дитини. Тому в дошкільній педагогіці завдання ефективного її розвитку визначалося пріоритетним.

Виховна та оздоровча робота з дітьми в дитячих закладах була спрямована, зокрема, на розвиток і вдосконалення всіх основних рухів, вироблення правильної, здорової постави. „Володіння основними рухами

необхідне не лише для правильного фізичного розвитку, а й для підвищення психічного стану дитини” [74, С. 26].

У різні роки на шпальтах періодичних видань публікувалися статті [73; 74; 102; 158; 164], у яких розглядалися взаємозв'язки педагогіки та медицини: аналізувався процес розумового перевантаження дітей дошкільного віку, пояснювалися позитивні зміни, що відбувалися в організмі дитини під впливом занять фізичними вправами, обґрунтовувалася роль рухової активності в життєдіяльності людини з точки зору фізіології, біохімії та інших галузей медицини.

У досліджуваний період педагоги, фізіологи, дитячі лікарі, працівники дошкільної освіти апелювали та спиралися на вчення І. Павлова при обґрунтуванні вимог до процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку, накресленні шляхів його реалізації, організації фізкультурних занять та оздоровчих заходів. Вихідним у чисельних науково-теоретичних, науково-популярних, методико-практичних статтях, публікаціях було положення про існування в корі головного мозку певного співвідношення між процесами збудження та гальмування, що і визначає характер діяльності дитини в кожний окремий період. Вивчення та аналіз наукових праць І. Павлова, а також наукові відкриття у медицині, фізіології та біохімії того часу дали підстави дійти висновку щодо наявності певного взаємозв'язку між процесами збудження та гальмування в основі рухової діяльності дітей дошкільного віку. Було доведено, що у дітей молодшого віку процеси збудження переважають над процесами гальмування. У процесі розвитку дитини співвідношення між збудженням і гальмуванням змінюється. Це викликається зміцненням, а з віком усе більшим удосконаленням процесу гальмування. Поступово процес гальмування врівноважується з процесом збудження. У поведінці дитини це виявляється в умінні стримуватися, регулювати свої почуття та рухи [164].

Отже, ретельний аналіз, ґрунтовне вивчення теорії І. Павлова, а також інтенсивна науково-дослідна робота в цьому напрямі сприяли створенню всебічного наукового обґрунтування розвитку рухової активності дітей

дошкільного віку. Доведено, що вміння регулювати свої рухи виникають у дитини спонтанно, а формуються і є результатом різноманітних вправ. За одних умов цей процес відбувається швидше, за інших – повільніше. Тому одним із головних завдань у роботі з дітьми дошкільного віку визначалося, з огляду на вікові особливості дітей, прагнення до ефективного удосконалення цих умінь.

На сторінках педагогічних видань підкреслювалося, що добре розвинена рухова діяльність має велике значення для здоров'я, фізичного та психічного розвитку дитини, розвитку її темпераменту та характеру, особистості в цілому. “М’язи, скорочуючись, натискають на судини та сприяють руху крові, допомагають роботі серця, покращують кровообіг, глибокі дихальні рухи, що супроводжують рухову діяльність, розвивають грудну клітину, рухова діяльність сприяє процесові травлення, поліпшує апетит, обмін речовин в організмі. Також раціонально організовані рухи позитивно впливають на розвиток головного мозку” [164, С. 11-12].

Пильна увага фахівців щодо необхідності спеціальної організації роботи з дітьми дошкільного віку пояснювалася тим фактом, що у дітей від трьох до семи років рухи досить розвинені, гармонійні, виразні. Однак, коли від дитини вимагають точності рухів, відбувається швидке втоплення організму. Це пояснювалося, з одного боку, недостатньою спеціалізацією рухової сфери і, з другого, – недостатнім розвитком дрібних м’язів.

Теорія та практика фізичного виховання дітей дошкільного віку другої половини ХХ століття суттєво збагачувалася науковими дослідженнями педагогів, лікарів, фізіологів, значним надбанням практиків з питань розвитку рухової активності дітей. Розвиток теорії рухової активності відбувався цілеспрямовано, це можна підтвердити фактом поповнення та поглиблення наукової термінології.

Так, з 50-х рр. наукові дослідження особливостей рухової активності дошкільників (Е. Леві-Гориневська. Г. Бикова) вводять у науковий обіг нові категорії; у контексті якості розвитку основних рухів визначаються окремі групи дітей, а саме: великої рухливості й малої рухливості; з погано

розвиненою руховою системою. Рівні цього відставання у розвитку рухів пояснювалися по-різному. У деяких випадках вони не виходили за межі норми. Проте і в таких випадках рекомендувалося звернутися за порадою до лікаря [164].

З початку 70-рр. ХХ століття наповнюються більш чітким визначенням вже існуючі базові поняття (наприклад, “рухова активність”), ґрунтовно аналізуються нові (“руховий режим”). Так, під руховим режимом діяльності розуміють комплекс засобів фізичної культури, що впроваджується в педагогічному процесі в певному обсязі та послідовності [73].

Його тлумачення передбачало врахування багатьох чинників:

1. Недооцінювання фізичних можливостей дітей, унаслідок чого порушувалася система фізичного виховання та дозування навантажень. Вважалося, що система фізичного виховання не адекватна віковим особливостям дітей, оскільки не врахувала феномена акселерації. „За середніми показниками фізичного розвитку нинішні діти більші за вагою, ніж їхні ровесники кілька десятиліть тому” [73, С. 21]. Водночас підвищення життєвого рівня та фізичної культури населення впливав на формування у дітей психологічної готовності до засвоєння норм фізичного розвитку, що відповідають їхньому віку. Позитивне орієнтування громадськості на переваги здорового способу життя, спорту сприяє формуванню інтересу дітей до виконання фізичних вправ. До таких показників належать: самостійне прагнення до фізичної діяльності, до участі у змаганнях, активність при вдосконаленні рухів (їзда на велосипеді, кидки м'ячем у ціль).

2. Не створено чіткої системи занять у режимі роботи дитячих дошкільних закладів. У практиці фізичного виховання дошкільників спостерігаються порушення системи занять: вони проводяться у другу половину дня, коли здатність дітей до засвоєння нового матеріалу обмежена, не забезпечується високої щільності занять, ігнорується необхідність організації активного відпочинку під час навчальної діяльності, не приділяється належної уваги колективним формам роботи.

З початку 70–х рр. ХХ ст. відбувається якісний розвиток педагогічної теорії та практики з проблем рухової активності, розширення кола науково-практичних досліджень. Це було зумовлено низкою причин. По-перше, актуальністю та популярністю теорії І. Сеченова, у якій розкривається природа рухів, показується, як вони утворюються, розвиваються та вдосконалюються, яка їх роль у житті та вихованні людини. „Рух – не тільки зовнішній вияв діяльності кори головного мозку, а й засіб його розвитку, чинник пізнання навколишнього світу”, – писав І. Сеченов [102, С. 27]. Отже, саме у цей період серйозна увага приділялася забезпеченню рухової активності дошкільнят протягом цілого дня. По-друге, широкою реалізацією заходів із розвитку рухової активності дітей дошкільного віку, яка виявила не досліджені аспекти проблеми та зумовила більш ретельне й докладне їх вивчення. Так, реалізація “Програми виховання дітей у дитячому садку”, а саме, її розділу “Фізична культура”, зумовила суттєві зміни виховного процесу з урахуванням тогочасних показників фізичного розвитку дошкільників і привернула увагу педагогів до пошуку шляхів подальшої активізації рухового режиму діяльності дітей протягом дня. Результатом плідних пошуків науковців у визначенні раціонального рухового режиму дітей (М. Голощокіна, О. Аракелян та інші) стало науково обґрунтоване доведення необхідності збільшення компонента організованої рухової діяльності в режимі дня дітей. Доцільними шляхами її активізації було визнано:

1. неухильне проведення занять із фізичної культури в усіх вікових групах;
2. проведення занять у першу половину дня;
3. зміст навчання, що визначався вимогами програми з розвитку рухів, які виконуються окремими групами м’язів;
4. масовий характер занять та спортивних розваг;
5. упровадження форм активного відпочинку під час навчальної діяльності;
6. застосування засобів рухової активності під час прогулянок [73].

Водночас особливе місце серед актуальних науково-практичних проблем посідали питання врахування вікових особливостей розвитку рухової активності дошкільнят [73; 102; 158].

Було доведено, що у молодшому дошкільньому віці, у порівнянні з періодом раннього дитинства, темп фізичного розвитку дитини дещо уповільнюється. Проте весь дитячий організм міцніє, росте, продовжує розвиватися нервова система, що створює сприятливі умови для інтенсивного розвитку моторики дитини, є одним із найважливіших показників її психічного та фізичного розвитку.

На думку фахівців (О.Запорожця, Д.Хухлаєвою, Т.Осокіною, Е. Вільчковським, О. Вавиловою) на третьому й четвертому роках життя в основних рухах дітей відбуваються значні зміни. Діти цього віку надзвичайно рухливі, прагнуть діяти самостійно. Це допомагає підтримувати у них позитивне емоційне ставлення як до самостійної, так і організованої вихователем діяльності [158].

Наукові спостереження вищезгаданих науковців того часу показали, що у малят одним із основних рухів пересування є біг. Як відомо, визначальна ознака цього руху – наявність польоту. У більшості дітей фаза бігу формується після двох років. Однак не тільки вік визначає розвиток бігу, його розвиток залежить від індивідуальних особливостей дитини, сприятливих умов для систематичного вправлення в бігові у побуті, на заняттях, в іграх [158]. Зазначалося, що на четвертому році життя біг удосконалюється, поліпшується узгодженість рухів рук і ніг. Проте малята ще не досить добре орієнтуються у просторі, під час бігу не вміють узгоджувати свої дії з діями інших дітей, часто наштовхуються на предмети та один на одного. Швидкість бігу найбільше підвищується на третьому році життя. Підвищення швидкості бігу пов'язане з якісними змінами його показників. Збільшується довжина кроку, більш правильно ставляться стопи, дотримується вказаний напрямок. Саме в цей момент здійснюється найінтенсивніше формування бігу.

Переваги молодшого дошкільного віку в розвитку та формуванні основних рухів були доведені і на прикладі вікової динаміки стрибків у довжину з місця. Було встановлено, що до 2,5 років, в період інтенсивного бігу, з'являються й активно формуються стрибкові рухи. Зазначалося, що стрибок у дітей цього віку формується поступово. На початку його засвоєння більшість дітей спостерігає за виконанням руху дорослими або іншими дітьми без відповідної рухової діяльності. Потім починається ритмічне присідання та виправлення ноги, згинання й розгинання тулуба. Діти намагаються відірвати ноги від землі. Вміння стрибати в довжину з місця виробляється у дітей лише з трьох років. На четвертому році життя стрибки розвиваються і набувають більш певних форм. З'являється підготовча фаза руху, яка ще має риси загальної рухової реакції, а не цілеспрямованої підготовки до стрибка [158].

Отже, було доведено, що як і в процесі бігу, найбільша динаміка стрибка характерна для дітей молодшого дошкільного віку. Ця ж закономірність спостерігалася у розвитку рухів метання. Було встановлено, що у молодшому дошкільному віці відбуваються значні зміни в основних рухах, а вікова динаміка бігу, стрибків і метання характеризується нерівномірним досягненням результатів. Усе це відтворює особливості розвитку основних рухів дітей у цьому віці, є показником великих потенційних можливостей у розвитку їхньої моторики, отже вимагає посиленої уваги до фізичного виховання молодших дошкільників [158].

З метою раціонального здійснення фізичного виховання дошкільнят вважалося за необхідне враховувати особливості формування основних рухів, правильне співвідношення навчання рухів з розвитком рухових функцій. Це мало зумовлювати у визначення конкретних навчально-виховних завдань, розподіл матеріалу з усіх видів рухів. Про широке дотримання зазначених вимог можна стверджувати, аналізуючи за чисельні науково-популярні, науково-практичні, методичні статті, публікації спеціалістів із дошкільної освіти, у яких окремі аспекти вивчення основних рухів дітей (показ та

пояснення, оцінювання рухів, завдання вихователя) розглядалося в контексті особливостей різних вікових категорій.

Так, зазначалося, що у молодших групах дитячого садка важливо створювати у дітей загальні уявлення про рухи, якими вони оволодівають, збагачувати їхній руховий досвід багаторазовими повтореннями в різноманітних ситуаціях на заняттях, ранковій гімнастиці, рухливих іграх та самостійній руховій діяльності. При поясненні та демонстрації вихователеві спочатку слід звернути увагу дитини тільки на основну структуру руху та спосіб його виконання. До якості рухів дітей трьох років потрібно висувати мінімальні вимоги, на четвертому році – підвищувати. При оцінюванні дитячих рухів важливо постійно враховувати вікові особливості дітей і програмні вимоги до сформованості основних видів рухів.

Аналіз досвіду роботи дошкільних закладів показав надзвичайну актуальність досліджуваної проблеми. На території колишнього Радянського Союзу у досліджуваний період у діяльності дошкільних закладів питанням здорового способу життя приділялась певна увага. Так, у 80-90 роках до штатного розпису дошкільних закладів були внесені організатори фізичної культури, а також педагоги, що мають художню освіту. У різних містах діяли семінари для вихователів груп раннього віку. Серед проблем, що обговорювалися, були і питання рухової активності дітей як основи їхнього здоров'я. Обласними інститутами вдосконалення кваліфікації вчителів готувалися збірники „Орієнтовні плани роботи на рік” із фізичного виховання для молодшої, середньої та старшої груп дитячого садка, видавалися навчальні посібники, брошури з питань формування здорового способу життя. Ці видання характеризувалися поєднанням теоретичного матеріалу з практичним досвідом роботи. На шпальтах періодичної преси друкувалися виступи вихователів дитячих садків із конкретними пропозиціями: рекомендаціями щодо створення умов для рухової активності дітей раннього віку (Л. Приснякова, старший вихователь ДНЗ № 1 міста Ізюма); виховання у дітей інтересу до фізкультурних занять (Т. Іншакова, вихователь-методист, ДНЗ № 48 міста Алчевськ

Луганської області); організації плавання як ефективного засобу фізичного виховання дітей (В. Чепенко, завідувач дитячого закладу № 24 міста Харкова); організації та методики навчання старших дошкільників катання на ковзанах (О. Шульга, вихователь ДНЗ №2 міста Дергачів Харківської області); навчання ходьби на лижах (В. Гостюхіна, вихователь-методист, ДНЗ № 48 міста Алчевськ Луганської області); навчання їзди на велосипеді; використання нестандартного обладнання для фізичного виховання дошкільнят (Т. Герасимова, вихователь ДНЗ № 410 Київського району міста Харкова) тощо.

Заслуговує на увагу вивчення досвіду роботи яслів-садка № 307 виробничого об'єднання „Харківський тракторний завод імені С. Орджонікідзе” Орджонікідзенського району міста Харкова, який був базовим дитячим закладом Харківського обласного інституту вдосконалення кваліфікації вчителів.

Яслі-садок функціонував з 1965 року, був розрахований на 12 груп, 4 групи ясельні, 8 – дошкільні. Всі групи були ізольовані одна від одної. Крім того була зала для музичних занять, спортивна зала з м'яким покриттям, кінозала, дитяча майстерня. У кожній віковій групі було обладнано фізкультурний майданчик З 1980 року до 1988 року під керівництвом завідувача дитячого закладу В. Постовіт проводилася поглиблена робота, спрямована на оптимізацію умов рухового режиму дітей на заняттях та у повсякденному житті.

Велику роботу з розвитку рухової активності проводили вихователі груп раннього віку О.С. Мельник, О.М. Андрущенко. Багато уваги у засвоєнні вправ на гімнастичних стінках, залученні до фізичної культури в дошкільних групах приділяли вихователі Ращупкіна О., Дьячкова З., Леснянська Є., Гутенева Є., Бакшеева Н. під контролем методиста Цибань А. та лікаря Лупкинської І.

Фізкультурні зони були обладнані й у приміщеннях груп. У кожній дошкільній групі налічувалося по одній чи дві гімнастичні стінки висотою 250 сантиметрів, мат, ребристі дошки й кільцеброси, дерев'яний „потяг” на колесах

для спортінвентарю, який легко переїжджає в будь-який кінець групи тощо. Діти користуються спортивним інвентарем на заняттях із фізкультури, при виконанні вправ під час повітряних ванн після сну й у вільний час у повсякденному житті. У дитячому садку практикуються заняття на гімнастичній стінці: діти засвоюють підйом перемінним і приставним кроком; виконують перехід з одного прольоту на інший; вчаться лазити ритмічно; стрибають із драбини на мат із різної висоти. Вони займаються фізкультурою і за своїм бажанням у вільний час: уранці, на перервах між заняттями, після сну. Одна вправа швидко змінює іншу. Висота не лякає дітей. Щоденні заняття зміцнюють м'язи, вирівнюють поставу. Діти виявляють помітний інтерес до фізичних вправ, спорту.

У спортивній залі встановлений різноманітний спортивний інвентар та нестандартне обладнання. У такій залі з м'яким покриттям підлоги діти займаються босоніж, у нижньому одязі. Це сприяє достатній руховій активності, бажанню бігати, стрибати, перекидатися на підлозі, виконувати фізичні вправи з різних вихідних положень (сидячи, лежачи на спині, животі).

На території дитячого закладу обладнаний спортивний майданчик, де є бігова доріжка, ями для стрибків, буми, ліани, стінка для лазання та попадання предметів у ціль; майданчик для ігор у футбол і баскетбол. Тут же створено смугу перешкод із бумами, канатами, обручами для пролізання, драбинами. Є волейбольний майданчик, тенісні столи, бігові й велосипедні доріжки, дві плескалки для ігор із водою.

Дітям цікаві заняття на облаштованих спортивно-ігрових ділянках кожної групи. Це сприяє руховій активності малюків.

Узимку діти оволодівають ходьбою на лижах, катанням на санчатах, ковзанням на льодяних доріжках, грають у хокей.

Створення оптимальних умов для рухового режиму дітей значною мірою сприяло тому, що у 1982 році захворювання на пневмонію та гострі респіраторні захворювання знизилася у порівнянні з 1981 роком на 28%.

Кожен рік дошкільний заклад готує до школи близько шістдесят дітей. Вони успішно оволодівають програмою 1 класу. Приблизно 80% випускників цього дошкільного закладу навчаються на „відмінно” та „добре”. Багато дітей відвідують фізкультурні секції з художньої та спортивної гімнастики. Діти, вихованці дошкільного закладу № 307 відрізняються гарною фізичною підготовкою, культурою рухів, вони здорові та життєрадісні. Перед ними відкривається новий світ – світ пізнання своїх можливостей, оволодіння ними в ранньому віці.

Заслуговує на увагу те, що у 70-80-ті роки досвід дошкільних закладів із формування окремих складових здорового способу життя дошкільників пропагувалися на друкованих буклетах. [Додаток А].

У цей період навчання рухів супроводжувалося чіткими практичними рекомендаціями. Наприклад, система індивідуальних і групових завдань щодо розвитку рухів передбачала виконання таких команд: обійти пірамідки, пройти між ними одному або з собачкою, лялькою; віднести, перенести, зняти, зібрати, поставити іграшку на поличку, піймати „сонячного зайчика” тощо.

Періодична преса презентувала досвід проведення спеціальних занять у дитячих садках з метою підвищення у дітей інтересу до рухової діяльності. Так, у старших групах традиційними були заняття „Веселі моряки” [146, С. 65].

Окрім того у практиці роботи дитячих садків широко запроваджувалися народні рухливі ігри, які часто організовувалися під час проведення прогулянок, фізхвилинок, занять із фізичної культури, спортивних розваг, побудованих за сюжетами народних казок „Рукавичка”, „Колобок” тощо.

У 90-х рр. ХХ століття рухова активність стала розглядатися вченими в контексті сумних наслідків гіподинамії, визнавалася значним профілактичним засобом, надійною гарантією розвитку здорової особистості. Підкреслювалося, що здоров'я дитини – це гармонійний розвиток усіх її фізіологічних систем, насамперед, серцево-судинної, дихальної, нервової, опорно-рухової. Забезпечити його може оптимальна, правильно організована рухова активність, що виконує роль своєрідного регулятора росту, зміцнення молодого організму,

що є необхідною умовою становлення дитини як біологічної істоти та соціального суб'єкта. Було відомо, що діти, які систематично займаються фізичною культурою, бадьорі, працездатні, стійкі до інфекцій і негативного впливу навколишнього середовища. На шпальтах педагогічної преси зустрічаємо інформацію про “загальновідомі та виправні наслідки “моторного голоду”, тобто гіподинамії.

У ході дослідження встановлено, що особливих змін та суттєвих доповнень до теорії та практики рухової активності зроблено не було. Проте вона залишалася актуальною. Так, у “Маніфесті про спорт”, схваленому ЮНЕСКО у 1995 році, вказано на необхідність дотримання розумних меж в інтелектуальному вихованні та визначення належного місця для фізичного виховання, на яке слід окреслити від однієї п'ятої до однієї третини всього загального часу навчання дітей [64, С.10].

У дошкільних закладах цю проблему розв'язували шляхом упровадження широкого комплексу різних засобів фізичної культури, насиченням повсякденного життя дітей різними руховими іграми і вправами.

Центральне місце в наукових публікаціях другої половини ХХ ст. [25; 93; 158; 217] відводилося питанням організації роботи щодо залучення дітей дошкільного віку до фізичної культури. Теоретичні розробки вчених, аналіз педагогічного досвіду, дискусії та обговорення спеціалістами на сторінках періодичних видань дають підстави свідчити про постійний пошук шляхів удосконалення роботи у цьому напрямі. Даний період характеризувався намаганнями виробити принципи добору та методичних рекомендацій щодо організації ефективної роботи, робилися спроби представити науково-практичний доробок як наукову систему.

Вивчивши та проаналізувавши матеріали педагогічної журналістики [25; 74; 93; 158; 217], досвід роботи дошкільних закладів, ми дійшли висновку про плідну роботу у сфері залучення дітей до рухової активності, основними складовими були:

1. Діагностичний – на початку навчального року педагогами та працівниками дошкільних закладів проводився ретельний медичний огляд усіх дітей, визначення рівня розвитку, постави, а також основних рухів (за схемою Е. Леві-Гориневської).

2. Змістовий – на підставі обстежень, педагогічних спостережень та медичних складалися характеристики кожної дитини, що зумовлювали зміст і характер роботи з дитиною. Увесь комплекс заходів був спрямований на усунення фізичних вад у окремих дітей, забезпечення всіх можливих заходів щодо правильного фізичного розвитку всього колективу. Ця робота проводилася комплексно і систематично протягом цілого року.

Програмні завдання щодо розвитку рухів розподілялися на місяць з поступовим ускладненням і повторенням попереднього. Тільки закріпивши повністю одні рухи, переходили до роботи над іншими, більш складними. Складні дії, що вимагали уваги та напруження повторювалися неодноразово. Повторення сприяло виробленню певної послідовності виконання кожного руху.

Заняття, як правило, складалися з трьох частин: у першій вирішувалися завдання організації дитячого колективу, концентрації уваги на меті заняття. Завдання зумовлювали і вибір вправ. Перевагу мали ігрові вправи, що вимагали уваги, кмітливості. У другій частині заняття вирішувалися завдання розвитку пластичності, впливу на всі групи м'язів організму, загального оздоровлення організму. Добиралися такі вправи, які сприяють гармонійному розвитку окремих груп м'язів, їхньої сили, формуванню вмінь правильно дихати. Третя частина заняття була спрямована на рефлексію [217]. При цьому запроваджувалися такі методичні прийоми як демонстрація, мовний коментар, залучення до показу дітей із добре розвиненими, правильними рухами.

Починаючи з 70-х рр. ХХ ст. окреслюється тенденція до зростання кола наукових пошуків стосовно досліджуваної проблеми. З'являються наукові праці, які присвячені ґрунтовному вивченню окремих аспектів удосконалення рухів під час прогулянок, розвитку їх швидкості, посилення ролі музичних

занять для розвитку рухів. Разом з цим, у деяких публікаціях вихователів та музичних керівників дитячих закладів підкреслюється роль музичних занять у процесі розвитку рухів. Виконання вправ, узгоджене з ритмічним музичним супроводом сприяє кращому засвоєнню основних рухів.

Було доведено, що навички правильного виконання рухів формуються у результаті їх постійного закріплення та вдосконалення. Виходячи з цього особливого розвитку отримали ідеї про те, що під час прогулянок у природних умовах у дітей швидше закріплюються й удосконалюються основні рухи (ходьба, біг, стрибки, метання) [93].

На думку фахівців удосконалення рухів дітей дошкільного віку (бігу, стрибків, метання, повзання), розширення кола доступних для них спортивних вправ (катання на ковзанах, велосипеді, плавання, ходьба на лижах, гра у теніс, бадмінтон тощо) значною мірою залежать від рівня їхніх рухових можливостей та якостей: швидкості рухів, спритності, сили, витривалості. “При недостатньому рівні розвитку цих якостей у дітей можуть формуватися неправильні елементи техніки бігу, стрибків, метання” [25, С. 7].

Особливо важливим визнавався дошкільний вік, оскільки саме у цей період наявні сприятливі можливості для розвитку швидкості рухів. Під швидкістю розуміли здатність людини виконувати дії в мінімальній для даних умов відрізок часу. Ця якість була необхідною для формування та вдосконалення бігу, різних видів стрибків і метання, а також для успішного оволодіння різними видами спортивних вправ.

Як показало вивчення матеріалів методичної, педагогічної літератури [25; 74; 93; 158], швидкість визначалася у двох основних формах: по-перше, у швидкості одиночного руху (швидкий рух руки при метанні, стрімкий старт в естафеті); по-друге, як частота циклічних рухів (біг, плавання, ходьба на лижах).

Для розвитку здатності дитини до швидких рухів визнавалося за потрібне, по-перше, навчити швидко починати рух і швидко реагувати на сигнал. Таке вміння є необхідним в багатьох рухливих та спортивних іграх, при

правильному старті в бігові, плаванні; по-друге, навчити підтримувати високий темп руху. Так, добираючи вправи для формування в дітей такої рухової якості як швидкість, вихователі, зазвичай, керувалися як загальними положеннями підбору фізичних вправ (відповідних вікові, підготовленості дитини, принципу переходу від простого до складного), так і деякими специфічними для цієї якості вимогами:

- рух в основному має бути засвоєний дитиною спочатку в повільному темпі, інакше всі зусилля будуть спрямовані на оволодіння дією, а не на швидкістю виконання;
- тривалість вправ на швидкість має бути обмеженою, щоб на завершенні її виконання вона не уповільнювалася через втому;
- важливою умовою розвитку швидкості є оптимальний стан збудженості центральної нервової системи, що досягається лише тоді, коли діти не стомлені попередньою діяльністю.

Вивчення передового педагогічного досвіду роботи дошкільних закладів (ДНЗ № 273 заводу „Серп і молот” міста Харкова, завідувачка З.Г. Корнева (1980 р.), ДНЗ „Перлина” ТЕЦ-5 селища Солоницівки Харківської області (1965-1970 рр.), комунального закладу „Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №146 Харківської міської ради (1972-1978) свідчить, що у цих дошкільних закладах широко обговорювалися й аналізувалися шляхи реалізації роботи з розвитку рухової активності дітей дошкільного віку, проводилися заняття з фізичної культури, музичні заняття, ігри, вправи, спеціальні тренування, прогулянки.

Аналіз педагогічної літератури з проблеми дослідження [25; 74; 93; 158; 217] дав можливість визначити та виокремити основні типи вправ, які проводилися з метою розвитку рухів у дітей дошкільного віку: вправи, спрямовані на вироблення стійкості тіла, рівноваги, координації, стрибків (угору, боковий галоп); вправи з предметами (м'ячем, обручем тощо).

Предметом постійної уваги спеціалістів, вихователів були питання врахування особливостей організації та визначення умов забезпечення

ефективної роботи з розвитку рухів. Такими основними умовами раціональної організації рухової активності дітей дошкільного віку були:

1. Раціональне обладнання фізкультурної зали, спортивних куточків у групах, фізкультурного майданчика.

2. Забезпечення взаємозв'язків цілеспрямованих фізкультурних заходів із повсякденними турботами дітей, ігровою, трудовою діяльністю.

3. Створення комфортної атмосфери під час роботи, змістовного наповнення занять цікавими для дитини видами діяльності. Доведено, що ймовірність позитивного результату автоматично буде знижуватися тоді, коли наявне нав'язливе заохочення. Для розвитку інтересу доцільним визнавалося планування імітаційних та ігрових завдань, сюжетних занять, бесід про важливість фізкультури та спорту, екскурсій на великі стадіони, перегляд тематичних діафільмів і кінофільмів про великий спорт, олімпіади в дитячому садку тощо.

4. Наповнення емоціями активної діяльності дітей. Враховуючи те, що емоції визначалися необхідним елементом розвитку дитини, уважалося за необхідне дбати про постійний позитивний настрій на заняттях з фізичної культури, різноманітність форм і методів. Рекомендувалося застосовувати музичний супровід, запроваджувати елементи танцювальних рухів, виконання мімічних і пантомімічних рухів, а також організовувати та проводити нестандартні заняття: диференційовані (для дівчат і хлопчиків окремо), домінантні (із перевагою спортивних ігор і вправ), ігрові та сюжетно-рольові.

5. Раціональний розподіл різних організаційних форм і засобів фізичної культури в часі. Надавалося важливого значення руховій активності вранці, оскільки в цей період діти ще мляві, загальмовані. “Слід бути уважним до емоційного стану дитини, прояву її темпераменту” [64, С. 11]. Руховий матеріал у ранкові години має відповідати таким вимогам: створення у дітей бадьорого емоційного настрою, активізація розумової діяльності, організація спільної діяльності. Цьому сприяють рухливі ігри та розваги, що

супроводжуються короткими перебіжками, легкими стрибками на місці та з просуванням уперед, їзда на велосипеді, самокаті, катання на санчатах, ковзанах. У ранкові години рекомендувалося відмовитися від організації рухливих ігор, а також таких, що вимагають од дітей складної взаємодії один із одним, розумової напруги. Зауважувалося, що організація рухової діяльності дітей у другій половині дня також має бути оптимальною. Складовими компонентами її визначалися: гігієнічна гімнастика після сну, різні ігрові та трудові справи, насичена цікавими вправами вечірня прогулянка [64].

Провідне місце в науково-педагогічному просторі практичної діяльності дитячих дошкільних закладів досліджуваного періоду належало питанням організації правильного, педагогічно та фізіологічно обґрунтованого режиму занять із фізичної культури, ролі фізичної культури в контексті посилення рухової активності дітей, впливу на рухову активність дітей структури заняття, його змісту, способів, форм організації, кількості дітей, тривалості повторень одних і тих же завдань тощо.

Починаючи з 70-х рр. ХХ ст. спостерігалось особлива увага до вивчення шляхів підвищення активності на заняттях із фізичної культури. Так, на сторінках журналу “Дошкільне виховання” за 1972 рік описано результати ґрунтовного дослідження проблеми на базі дитячих садків Латвійської, Української, Російської республік. Науковцями зазначених республік був проведений ретельний хронометраж занять із фізичної культури, фіксувався час занять за такими показниками: загальна тривалість заняття, безпосереднє виконання вправ і рухів дітей, демонстрація і пояснення вихователя, очікування та пасивний відпочинок; урахувався й час очікування виконання вправ. У результаті було проаналізовано використання часу занять за різних умов, який показав, що на заняттях із фізичної культури спостерігається відносно низька моторна щільність – 20-40% і загальна щільність – 40-70% [114].

З огляду на вищезазначене можна зробити висновок, що у 70-рр ХХ ст. особливо актуальними стають дослідження про визначення обсягу фізичних вправ на заняттях, вивчення рівня навантаження, підготовка практичних

рекомендацій щодо планування занять. У цей період основною стає ідея про те, що рівень рухової активності дітей дошкільного віку є достатньо високим (50% -60%). Підкреслювалося, що існують додаткові методичні резерви, запровадження яких допоможе підвищити концентрацію фізкультурних занять ще на 10% – 12%. Так, О. Фролов, В. Овчинніков, досліджуючи проблему рухової активності дітей дошкільного віку на заняттях з фізичної культури, до таких додаткових методичних резервів відносили систематичність занять, застосування спортивного інвентарю, музичного супроводу [220].

Проведення у дошкільних закладах занять з фізичної культури як основної форми навчання дітей рухам, сприяло розвитку опорно-рухового апарату, формуванню рухових умінь, правильної постави, вихованню моральних і вольових якостей, активізувало функціональну діяльність усіх органів дитини.

Фахівці відзначали факт природної поведінки дітей та потреби дитячої природи у русі під час занять. “У перші роки життя всі діти відчують потребу в рухах, яку необхідно задовольняти. Вони виконують різноманітні дії, але рухи їхні ще не досконалі” [25, С. 5]. Тому важлива роль для розвитку основних рухів у дітей (ходьби, бігу та вправ із рівноваги, кидання, ловіння, повзання) відводилася систематичним проведенням занять з фізичної культури. Під час занять зверталася увага на стан розвитку основних рухів дітей, враховувалися їхні вікові та індивідуальні особливості. При цьому вихователі дотримувалися розроблених методичних рекомендацій до розділу програми “Фізична культура” (1970), “Руководства для сестер детских яслей” (1953), окремі аспекти проблеми висвітлювались у працях Т. Осокіної „Физическая культура в детском саду” (1976), О. Тимофєєвої “Рухливі ігри для малюків” (1972), Е. Вільчковського “Фізичне виховання дошкільників” (1974), Т. Дмитренко “Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку” (1973), М. Шейко „Рухливі ігри дошкільників” (1973) [5, С. 333].

Вивчення досвіду роботи дитячих садків дозволяє дійти висновку, що заняття із фізичної культури мали відповідати певним вимогам:

1. санітарно-гігієнічним (необхідність провітрювати кімнату, робити вологе прибирання тощо);

2. зручності (вимоги до одягу та взуття дітей);

3. систематичності, послідовності та планування, реалізація яких забезпечується регулярним проведенням занять, правильним розподілом програмного матеріалу на квартал, місяць, плануванням їх змісту з дотриманням послідовності, необхідної повторюваності основних рухів та ігор, ускладненням змісту занять (від простого до складного). Поступово посилюються вимоги до якості і темпу виконання вправ, самостійності та швидкості реакції;

4. адекватності віковим особливостям (урахування анатомо-фізіологічних особливостей дітей певного віку, відповідності розвитку їхнього рухового апарату рівню складності вправ, наявності сформованості потрібних навичок для пересування у просторі, узгодженість рухів рук та ніг, орієнтування в просторі);

5. змісту та добору занять (порівняно невелика працездатність, швидка втомлюваність від повторення одних і тих же рухів або очікування без зміни постави вимагали частотої зміни видів діяльності й суворого дозування вправ. Проведення динамічних вправ давало можливість дотримуватися необхідної зміни напруження й розслаблення м'язів, сприяло швидкому відновленню сил);

6. відповідність професіоналізму вихователя організації індивідуального підходу, “одних дітей слід заохочувати, до інших ставитися більш вимогливо, призначати їх на провідні ролі в іграх, доручати проводити вправи та ігри” [74, С. 28]; створення особливої психологічно-емоційної атмосфери, “якими б прийомами не послуговувався педагог, завжди в роботі головною є зацікавленість дітей, а педагог повинен бути активним, енергійним, проводити заняття в бадьорому настрої” [96, С. 8]; володіння теорією та методикою навчання, наявність чітких уявлення про рухи та способи їх виконання, здатність показати дитині зразок руху.

Окрім того, враховувалося, що у дітей раннього та дошкільного віку ще не завершене функціональне дозрівання рухового аналізатора їхній руховий досвід не достатньо сформований. Тому діти часто не володіють способами виконання нових рухів, які вихователь пропонує їм розучити [159].

Особливість ролі педагога у процесі розвитку рухової активності засобами фізичної культури визначає факт наявності у педагогічній пресі певного кола статей критичного характеру, де розглядалися основні недоліки в діяльності вихователів. Зазначимо, що і якісно, і кількісно ніяка інша тематика не може замінити дану. На сторінках журналів педагогічного спрямування представлено ґрунтовний аналіз досвіду роботи багатьох дошкільних закладів країни, в яких зазначається, „що, на жаль, вихователі не завжди володіли широким колом знань, потрібними практичними вміннями та навичками” [73, С. 22].

Негативними наслідками непрофесійної діяльності були: недостатня рухова підготовленість дітей у підготовчих до школи групах, де особливого значення набуває всебічне зміцнення здоров'я, їхньої нервової системи, формування правильної постави, удосконалення рухів, розвитку спритності, уваги та витримки, тобто тих якостей, які необхідні для успішного навчання дитини в школі” [159].

У системі занять із фізичної культури, спрямованих на формування у дошкільників культури рухів велике значення вихователями-практиками досліджуваного періоду відводилося наявності фізкультурного обладнання. Уважалося, що дії з фізкультурним інвентарем сприяють утворенню комплексу різноманітних відчуттів, на підставі яких у них формуються конкретні уявлення про предмети з якими вони займаються. Зазначимо, що дії з фізкультурним інвентарем створюють умови для виникнення м'язових відчуттів, які відіграють важливу роль у пізнанні просторових і часових відношень. Використання фізкультурних приладів унаочнює у навчання дітей рухам, допомагає створювати конкретні уявлення про них. Не завжди можливо тільки одним поясненням (навіть образним) викликати у дітей конкретне уявлення про рух.

Використання інвентаря та обладнання у іграх і вправах організовує дії дітей, створює в них певні уявлення.

Особливістю розв'язання проблеми формування здорового способу життя у досліджуваній період було посилення теоретичної підготовки вихователів дошкільних закладів. У процесі проведення нарад доводилося, що основою формування рухових навичок є утворення часових первинних зв'язків, умовних рефлексів. Ці зв'язки, у контексті з вченням І. Павлова, виникають за умови одноманітного середовища, коли подразники, що впливають на організм, і порядок, у якому вони застосовуються, залишаються незмінними.

Науковці та педагоги розвиваючи ідеї великого фізіолога академіка І. Павлова, який в одній зі своїх праць про вищу нервову діяльність людини зазначав: „Уся установка та розподіл по корі півкуль дратівливих і гальмівних станів, які сталися в певний період під впливом зовнішніх і внутрішніх подразнень при одноманітних обставинах, що повторюється, усе більше фіксуються, відбуваючись усе легше та більш автоматизовано” [73, С. 21], доводили, що незмінність середовища, постійність подразників забезпечують утворення тимчасового зв'язку в корі головного мозку та його закріплення.

Ці теоретичні положення вихователі намагалися реалізувати в практиці. Установка, що використання одного виду обладнання на початковому етапі навчання певних рухових навичок полегшує цей процес і, навпаки, їх заміна ускладнює утворення навичок, була переконливою. Однак на наступному етапі навчання, коли рух в основному засвоєно, картина змінюється.

У діяльності більшості дошкільних закладів вихователі дотримувалися думки про те, що тривале застосування одного фізкультурного обладнання в знайомих рухах призводить до втрати інтересу дітей, небажання їх виконувати. У фізичному вихованні дошкільників подолання невміння дітей застосовувати навички за різноманітних умов, підтримання інтересу до вдосконалення рухів визнавалося серйозним педагогічним завданням. У досліджуваній період педагогічна теорія та практика мала у своєму арсеналі чимало засобів

розв'язання цієї проблеми. Таким визнавалися обставини в яких діти виконують знайомий рух, зокрема у ситуації заміни приладів.

Отже, ідея важливості фізичної культури для формування рухової активності дітей не викликала сумнівів. Доведено, що правильний добір вправ, їх дозування формують необхідні вміння та навички.

Однак, слід зазначити, що за наявності широкого кола досить ґрунтовних теоретичних досліджень окремих аспектів проблеми, практичних надбань, широкого інформування педагогічної громадськості та популяризації основних моментів на шпальтах педагогічної преси, питання реалізації рухової активності дітей дошкільного віку засобами фізичної культури не були оформлені в логічну систему, а методика організації мала чисельні недоліки та статус недостатньо розробленої, недосконалої, що потребувало ретельної та плідної роботи.

Вивчення матеріалів педагогічної преси [25; 73; 93; 99; 220], досвіду діяльності дошкільних закладів дало можливість констатувати, що брак конкретних методичних рекомендацій, низький рівень кваліфікації окремих педагогічних працівників призводили до помилок в організації роботи з дошкільниками:

1. Визначення правильного навантаження – деякі вихователі застерігали проти високого напруження на заняттях, інші перенавантажували дітей, “вихователі не завжди ретельно продумують і враховують вимоги до проведення занять із фізичної культури, щоб забезпечити дітям потрібне навантаження” [114, С. 20].

2. Визначення навантаження для хлопчиків і дівчаток – диференціювання навантаження було відсутнім, хоча доведено, що потреба в русі у хлопчиків більш висока, ніж у дівчаток.

3. Нехтування в організації занять систематичністю повторення рухів і розподілом його в часі. Необхідною умовою засвоєння змісту занять є повторення вправ, їх поступове ускладнення, варіативність і новизна ситуації виконання. Звертаючись до праці І. Сеченова “Рефлекси головного мозку”, де

відзначалася вирішальна роль повторень у розучуванні будь-яких м'язових рухів, педагоги досліджуваного періоду підкреслювали, що у процесі засвоєння рухів поступово з'являються нові елементи вмінь і знань. Доведено, що в результаті багаторазових повторень рухи дітей стають вільнішими та досконалішими, зазнають якісних змін, зменшується кількість зайвих супровідних рухів. Однак, повторення не має бути механічним, оскільки тривале одноманітне повторення швидко набридає, діти втрачають інтерес до рухової діяльності, знижується їхня активність. Лише дотриманням систематичності та послідовності при достатній кількості повторень пройденого матеріалу досягається міцність засвоєння певних вправ та основних рухів.

4. Незацікавленість дітей у заняттях – у навчально-виховному процесі прямий вплив на рухову активність дітей має їх інтерес до рухів. Зацікавленість у дії спонукає бути активним на занятті, уважним, стриманим. Інтерес до рухів пов'язаний з емоційністю. У руховій діяльності дитина відчуває радість і задоволення.

Для дитини дошкільного віку властива швидка і легка зміна збудження та гальмування, що визначає слабку стійкість уваги. Тому під час занять із фізичної культури дитину необхідно захопити новизною та різноманітністю завдань, доступних її можливостям.

Професор О. Запорожець зазначав, що розвиток уваги маленької дитини тісно пов'язаний з інтересом, в межах якого роль моменту новизни в організації дуже велика. У групах, де постійно змінюється зміст занять, привноситься елемент новизни, діти швидко реагують на вказівки вихователя та нові умови рухової діяльності. У них виробляється швидка зворотна реакція. Очевидно, новий зміст на кожному занятті сприяє виробленню рухливості умовних рефлексів, розвитку уваги та сприймання, тому тривалим повторенням одного й того ж змісту захоплюватися не варто.

Зазначимо, що загальнорозвивальні вправи для дітей дошкільного віку широко запроваджувалися у різних видах діяльності. Проте з 80-х років

спостерігається особливий науковий інтерес, збагачений експериментально перевіреними положеннями щодо такого засобу фізичного виховання, не всі потенційні виховні можливості якого вичерпані. Підкреслювалося, що особливості цих вправ (легкість виконання, чіткість заданих рухів окремих груп м'язів, відповідне фізичне навантаження) сприяють успішному засвоєнню руху: ритм, темп, інтенсивність, м'язове напруження та іншими. Формуванню умінь розрізняти, виділяти ці сторони допомагають словесні пояснення вихователя, що сприяє усвідомленому оволодінню рухами. Саме тому загальнорозвивальні вправи називали школою керування рухами. Їх місце в основній частині фізкультурних занять зумовлено тим, що вони передбачають не тільки фізичну, а й розумову діяльність дитини.

Відповідно до вимог розвитку рухової культури у дітей дошкільного віку поряд зі збагаченням рухового досвіду вважалося за необхідне формувати правильні навички рухів, виховувати у дітей бажання оволодіння ними: виконувати рухи не простим наслідуванням, а й уміння аналізувати, усвідомлювати їх. У дослідженнях О. Запорожця, О. Кенеман, Е. Степанової та інших учених доведено перспективи такого навчання: рухові навички формуються швидше, якісніше і стають міцнішими [125, С. 3-4].

Вивчення методичної, педагогічної літератури досліджуваного періоду, досвіду роботи дошкільних закладів дало підстави визначити основні ознаки перспективності та необхідності загальнорозвивальних вправ:

1. Загальнорозвивальні вправи – один із найефективніших засобів виховання у дітей середнього та старшого дошкільного віку усвідомленого оволодіння рухами. Це зумовлює методику їх проведення: співвідношення показу та пояснення; особливості прийомів, що впливають на розумову активність дошкільників [125].

2. За допомогою вправ стає можливим розвиток координаційних рухів. Дослідження цього питання у працях О. Вавілової, М. Ганевої показали значущість розвитку координаційних навичок, точності рухів, особливо на сьомому році життя, коли вони є провідними в руховій активності дитини.

3. Виконання вправ сприяє формуванню навичок раціонального дихання. Зміцнення дихального апарату дитини особливо важливе для запобігання ускладненням, до яких призводять гострі респіраторні захворювання (бронхіт, хронічна пневмонія тощо).

Доведено, що загальнорозвивальні вправи – найсприятливіші для навчання дітей керувати своїм диханням: не тільки поєднувати вдих і видих з певною частиною руху, але й учитися робити тривалий видих, що рефлекторно викликає повноцінний глибокий вдих. Дослідження П. Балдурчіді, В. Єремєєва показали, що дітям доцільно виконувати вправи, у яких посилено зміцнюється головний дихальний м'яз діафрагми [125].

4. Вправи сприяють зміцненню серцевої діяльності. У працях Г. Юрко, С. Громбаха, В. Єремєєва зазначається, що дихальна та серцево-судинна системи дошкільника відрізняються високою адаптаційною здатністю. Саме тому у головному методичному посібнику Т. Осокіної “Фізкультура в дитячому садку” пропонується значно збільшити кількість загальнорозвивальних вправ.

5. Вправи сприяють чіткості рухів дитини, якщо враховуються індивідуальні властивості кожного, сприяють формуванню специфічних рухових навичок дитини.

6. Вправи – універсальний засіб впливу на різні групи м'язів.

Отже, беручи до уваги широкий спектр впливу вправ на розвиток дитини та їх мобільність, педагоги-практики досліджуваного періоду наголошували на перевагах їх застосування в різних формах роботи. Специфіка педагогічних завдань кожного виду роботи визначала добір, дозування та складність вправ. Так, фізкультурні заняття спрямовані на навчання дітей вправам шиккування, розвиток фізичних якостей та здібностей. Це й визначало особливості загальнорозвивальних вправ на заняттях, а саме:

- нові вправи мають бути складнішими за структурою, координацією та організацією дітей;

- у комплексі можна пропонувати вправи як підготовчий етап до наступних, складніших;
- вправи корисні на різних етапах навчання; діти виконують знайомі та нові рухи, що вимагає застосування різноманітних методів і прийомів, оскільки на засвоєння нової вправи знадобиться більше часу;
- значні коливання у дозуванні вправ пов'язані з завданнями інших етапів заняття.

Варто зауважити, що в процесі сформування здорового способу життя значне місце відводилося ранковій гімнастиці. Яка запроваджувалася з метою оздоровлення, зміцнення, підвищення функціонального рівня систем дитячого організму, розвитку фізичних якостей та здібностей, закріплення рухових навичок. Для її проведення часу відводилося значно менше, тому на таких заняттях увага зосереджувалася на повторенні вправ, поясненні, вказівки зводилися до мінімуму. Для ранкової гімнастики добирали відомі, добре засвоєні дітьми вправи, простіші за структурою та координацією, обов'язкові дихальні вправи, вправи на формування постави стопи тощо.

У педагогічній діяльності дошкільних закладів формуванню здорового способу життя, зокрема розвитку рухів дітей, чільне місце відводилося рухливим іграм. Справедливо вважалося, що під час проведення гри більше можливостей для вивчення та вдосконалення рухів, ніж на заняттях фізичною культурою або гімнастикою. Основні рухи діти відтворювали та вдосконалювали під час гри.

Предметом особливої уваги педагогів другої половини ХХ ст. було дослідження (Г.Шалигіна) впливу прогулянки як засобу розвитку рухової активності дошкільнят. Проводилися спеціальні дослідження цілеспрямованого проведення фізичних вправ під час прогулянок дітей дошкільного віку [205]. Так, обстежили 250 дітей віком від трьох до семи років, які відвідували дитячі садки міста Харкова. Протягом цілого року в усіх вікових групах під час прогулянок тричі на тиждень проводилися заняття з фізичної культури. Постійно здійснювався контроль за станом здоров'я дітей, їхнім фізичним

розвитком, рівнем фізичної підготовленості. Дослідження передбачали визначення рухової активності дошкільників із допомогою крокомірів типу “Зоря” та фізіологічної кривої, що характеризувала фізичне навантаження під час занять та ведення хронометражу. Щоквартально, а також до і після занять перевірявся стан серцево-судинної та дихальної систем дитячого організму. У руховій діяльності, під час бігу, стрибків, повзання, лазання дитина виявляє рухові (фізичні) якості: силу, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість. При формуванні досягається не тільки засвоєння та закріплення рухових навичок, але й значний оздоровчий ефект, особливо завдяки розвитку витривалості, коли більш активно включаються в роботу основні фізіологічні системи організму.

Результати проведених досліджень показали, що у дошкільному віці достатньо передумов для розвитку витривалості. Відповідний віковим можливостям дітей добір засобів і методів під час прогулянки сприятиме розвитку цієї якості в умовах дитячого садка [113]. У зв'язку з цим вихователі звертали спеціальну увагу на добір необхідних методів та форм роботи з дітьми на прогулянках з метою розвитку витривалості, виділяли, так звану, загальну витривалість, тобто витривалість при виконанні циклічних рухів (бігу, ходьби) з певною інтенсивністю та спеціальну витривалість, тобто витривалість під час виконання спеціальних вправ (бігу, ходьби, стрибків, лазання, рухливих ігор тощо).

Посилення рухового режиму прогулянки завдяки проведенню занять із фізичної культури забезпечувало потребу дітей у рухах. Підкреслимо, що спеціальними фізіологічними дослідженнями підтверджена допустимість такого м'язового навантаження, а також позитивний вплив цих занять на організм дітей. Доведено, що забезпечення достатнього рухового режиму дітей на прогулянці ефективно впливає на їхній розвиток і стан здоров'я.

Завдяки проведеному дослідженню ми дійшли висновку, що в дошкільних закладах особлива увага приділялася збільшенню обсягу рухової активності дітей. Окрім занять, ігор, виконання певних вправ для зміцнення

організму дитини в цілому, розвитку її рухів для зміцнення дихальних, спинних м'язів, а також м'язів передньої стінки живота педагоги медици, спеціалісти з фізичної культури залучали дітей до занять спортом. Найбільш популярними та корисними видами вважалися художня гімнастика, лижі, ковзани. Підкреслювалося, що одна з умов гармонійного розвитку людини – регулярні заняття спортом, який має ряд переваг, оскільки доступний широким масам.

Заняття з художньої гімнастики сприяли формуванню правильної постави, красивої ходи, грації рухів, гармонійному розвитку тіла. Особливо корисними вважалися для дівчат віком 6-7 років.

Вихователі віддавали перевагу зимовим видам спорту, які потребують спеціальних приміщень та обладнання. “Для дітей сама природа створює умови для занять спортом” [50, С. 21-22].

Особливо корисними для дітей дошкільного віку визнавалися фізичні заняття з використанням ковзанів, санчат та лиж з 5-6 років. Ці види спорту доступні для дітей дошкільного віку. У дитячих садках прагнули, щоб потреба в заняттях спортом стала для дитини щоденною звичкою. Цьому сприяло проведення кожного ранку – гімнастики, 2-3 разів на тиждень – більш серйозних занять спортом.

Катання на санчатах сприяло загальному оздоровленню, розвитку рівноваги, тренуванню вестибулярного апарату дитини. Враховуючи любов дітей кататися на санчатах поодиноці або групами, вихователі використовували серію різноманітних ігор із санчатами з чіткими правилами гри та поведінки. Зверталася увага на необхідність дотримання певних вимог по черговості, взаємної ввічливості, допомоги один одному.

Отже, у процесі дослідження встановлено, що теорія та практика фізичного виховання дітей дошкільного віку другої половини ХХ ст. суттєво збагатили науковими дослідженнями педагогів, лікарів, фізіологів та вагомим надбанням практиків із питань збільшення обсягу рухової активності дітей як основи формування здорового способу життя.

Доведено, що у процесі розвитку рухів дітей дошкільного віку важливе місце відводилося загальнорозвивальним вправам, рухливим іграм, прогулянкам, заняттям спортом з огляду на те, що правильний вибір вправ, їх кількість, дозування формують необхідні вміння та навички.

Виявлено, що за наявності широкого кола досить ґрунтовних досліджень окремих аспектів проблеми, певних теоретичних і практичних праць, присвячених цьому питанню, широкого інформування педагогічної громадськості та популяризації основних моментів на шпальтах педагогічної преси, проблема збільшення обсягу рухової активності дітей дошкільного віку засобами фізичної культури не була розв'язана повністю, а методика організації не була достатньо розробленою і потребувала серйозного доопрацювання.

ВИСНОВКИ ДО ЧАСТИНИ ДРУГОЇ

Вивчення фактичного матеріалу з проблеми дослідження дало змогу визначити провідні тенденції формування здорового способу життя; досліджено форми та методи формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку; розкрито значення та роль сім'ї у формуванні навичок здорового способу життя дітей дошкільного віку; проаналізовано сутність і зміст організації активного дозвілля дітей, виявлено шляхи розв'язання проблеми залучення дітей дошкільного віку до рухової активності в контексті науково-методичних пошуків досліджуваного періоду; встановлено, що період другої половини ХХ століття характеризувався особливою увагою педагогічної громадськості до питань виховання здорової особистості дошкільного віку. Проте підходи до розв'язання проблеми були неоднозначними та змінювалися залежно від визначення пріоритетів соціально-педагогічного розвитку.

У ході наукового пошуку з'ясовано, що становлення проблеми формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку у педагогічній науці відбувалося у три етапи: перший етап – 50-70-х рр. – *науково-популярний*, другий етап – 70-80-ті рр. – *діагностичний* третій етап – 90-ті рр. – *системний*.

З'ясовано, що у дослідженнях другої половини ХХ століття було визначено стратегічні напрями розв'язання проблеми формування навичок здорового способу життя, а саме: організація раціонального активного рухового режиму дітей дошкільного віку; залучення їх до рухової активності; підвищення ролі виховної роботи дитячих дошкільних закладів, яка передбачала оздоровчо-просвітницьку співпрацю з сім'єю.

Дослідження другої половини ХХ століття довели, що необхідною умовою забезпечення ефективності процесу виховання здорової особистості стала консолідація зусиль дошкільних навчальних, медичних закладів та сім'ї

Результати дослідження засвідчили, що успішному розв'язанню проблеми формування навичок здорового способу життя дітей дошкільного віку в досліджуваний період сприяло поєднання різноманітних *засобів*: гігієнічних (організація гігієнічного середовища і правильного режиму дня та відпочинку: час підйому, сну, прийому їжі, занять та прогулянок), оздоровчих сил природи (повітря, сонце, вода), загартовування організму (основні засоби – повітряні та сонячні ванни, обтирання, обливання, купання в природних водоймах), спілкування, елементарної праці, фізичних вправ, що застосовуються в гімнастиці (загальнорозвивальні, дихальні), спорті, грі та туризмі.

У роботі визначено та охарактеризовано накопичені досвідом *методи і прийоми* формування навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку у другій половині ХХ століття: наочні (приклад вихователя, батьків; показ фізичних вправ вихователем або дитиною; використання мімічних і пантомімічних рухів; демонстрація тематичних діафільмів, кінофільмів про спорт; імітаційно-ігрові методи); словесні (мовний коментар, розповідь, пояснення, бесіда); практичні (гра, змагання, практична допомога дорослих).

У роботі відзначено, що ефективність формування здорового способу життя дошкільнятами в досліджуваний період залежала не лише від методів і прийомів виховання, а й від *форм* організації виховної роботи.

Широкий діапазон вивчення теоретичних аспектів проблеми формування здорового способу життя дошкільників, вивчення та аналіз педагогічного

досвіду, аналіз дискусії та обговорення різних питань з проблеми в педагогічній теорії та практиці дають підстави засвідчити постійний творчий пошук шляхів удосконалення формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку як в науковій літературі, так і в практичній педагогічній діяльності в умовах дошкільних виховних закладів.

Під час наукового пошуку встановлено, що теорія та практика фізичного виховання дітей дошкільного віку другої половини ХХ століття суттєво збагатилася науковими дослідженнями педагогів, лікарів, фізіологів та значним доробком практиків-вихователів в контексті розвитку рухової активності дітей. Центральне місце у формуванні здорового способу життя відводилося правильній організації оздоровчо-виховної роботи дошкільних дитячих закладів щодо залучення дітей до рухової активності та підвищення її ефективності, раціональної організації активного дозвілля дитини, посилення взаємодії з сім'єю та медичними закладами.

ПІСЛЯМОВА

Теоретичне узагальнення та нове розв'язання наукової проблеми дало підстави дійти таких висновків:

- обґрунтовано, що становлення проблеми формування здорового способу життя як наукової категорії було обумовлене об'єктивними вимогами держави до повноцінного функціонування суспільства, природними потребами (бути здоровою та витривалою) самої особистості, детермінувалося національно-культурними особливостями, загальною стратегією державної політики, ціннісними пріоритетами, що визначали ідеали та потреби молодого покоління і безпосередньо впливали на розробку теоретичних засад формування здорового способу життя дітей дошкільного віку.

Передумовами розвитку ідеї формування здорової особистості другої половини ХХ століття були: збагачення теорії та практики фізичного виховання досягненнями суміжних наук (медицини, фізіології, психології); загострення соціальних проблем (погіршення стану здоров'я молоді, потреби суспільства у здорових громадянах); реорганізація системи виховання, наповнення її принципово новим ідеологічним змістом та новими науковими підходами до виховання особистості;

- у дослідженні охарактеризовано сутність поняття „здоров'я” як цілісного, системного феномена, що характеризує внутрішню сутність життя, її якісний стан у конкретної особистості й виражає ступінь духовного, психічного, фізичного та соціального благополуччя особистості; визначено поняття „здоровий спосіб життя дошкільнят”. Доведено, що здоровий спосіб життя дітей дошкільного віку є формою повсякденного життя, який відповідає гігієнічним правилам, розвиває адаптивні можливості організму, сприяє успішній підтримці та розвитку його резервних можливостей.

Формування здорового способу життя дошкільників відбувається через відображення певних норм поведінки та життєдіяльності. Найбільш чутливим для засвоєння навичок здорового способу життя та культурно-

гігієнічних норм є дошкільний вік, що зумовлено низкою чинників біологічного (посилення регулятивної функції великих півкуль головного мозку, вдосконалення умовних рефлексів, інтенсивний процес формування другої сигнальної системи) та соціально-психологічного характеру (схильність до спільної діяльності, відтворення та наслідування вчинків близького оточення, виконання правил поведінки за звичкою);

- доведено, що формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку здійснювалося певними методами, формами та засобами відповідно до пріоритетності конкретних виховних завдань, актуалізацією науково-практичних теорій, соціально-медичним станом проблеми.

Підтверджено, що процес формування здорового способу життя дошкільнят був спрямований на вирішення таких завдань: виховання активної відповідальної позиції до свого здоров'я, забезпечення гігієнічного освітньо-виховного та побутового режиму, сприяння зміцненню здоров'я, загартовуванню організму; підвищення його адаптаційних можливостей, формування рухових умінь і навичок.

Реалізація цих завдань потребувала консолідації зусиль та плідної співпраці сім'ї, навчальних установ, лікарів і громадськості (конференції, тематичні вечори, батьківські зібрання, спільні оздоровчі заходи), а також обумовила організацію оздоровчо-гігієнічних форм роботи в дитячих дошкільних закладах протягом дня (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, фізкультурні заняття, активні прогулянки, рухливі ігри), застосування системи засобів загартовування організму (обтирання, обливання, повітряні та сонячні ванни, регуляція температурного режиму протягом дня тощо), запровадження методів, форм і засобів, спрямованих на фізичний розвиток організму (спеціальні фізичні вправи на посилення рухової активності, рухливі ігри, спортивні розваги за сюжетом народних казок, спеціально організовані рухливі прогулянки), розробку питань організації активного раціонального дозвілля дошкільнят (екскурсії, прогулянки, ігри);

- визначено етапи розвитку досліджуваної проблеми в контексті особливостей науково-педагогічних досягнень, ієрархії науково-практичних проблем того часу, пріоритетів виховного комплексу: перший (50-70-ті рр. ХХ ст.) – науково-популярний; другий (70-80-ті рр.) – діагностичний; третій (90-ті рр.) – системний. Доведено, що провідними *тенденціями* в розвитку досліджуваної проблеми були: накопичення елементів системності у формуванні здорового способу життя з урахуванням специфіки дітей дошкільного віку; підвищення рівня професійної підготовки педагогів-вихователів для системи дошкільної освіти та рівня науково-методичного забезпечення, зокрема видання спеціальних посібників (Керівництво для вихователів дитячих садків, Програма виховання в дитячому садку, методичні рекомендації); посилення уваги до організації фізичного виховання в дошкільних закладах, формування готовності дитини до школи в контексті підготовки її до здорового способу життя; визначення головних напрямів наукових досліджень і професійно-педагогічної діяльності щодо формування здорового способу життя дітей дошкільного віку;

- досвід минулого, теоретичні положення та практичні рекомендації щодо формування здорового способу життя дошкільників у другій половині ХХ століття не втратили своєї актуальності, відповідають стратегічним завданням модернізації національної системи освіти України і можуть бути використані в роботі навчально-виховного комплексу у вигляді:

- налагодження зв'язків навчальних закладів з медичними установами та громадськими організаціями в галузі профілактичної та консультаційної роботи з батьками;
- поглиблення змісту знань, умінь і навичок майбутніх вихователів шляхом уведення до навчального процесу факультативів, спецкурсів і спецпрактикумів з проблем формування здорового способу життя дітей дошкільного віку;
- підвищення рівня професійно-методичної підготовки майбутніх педагогів до здійснення активних форм та методів роботи розвивально-оздоровчого

спрямування (методика проведення рухливих ігор, активних прогулянок, сюжетних ігор, спеціальних розвивальних вправ, екскурсій) з дітьми дошкільного віку;

- розвитку фізичної культури дошкільників із урахуванням їхніх індивідуальних здібностей, стану здоров'я та рівня мотивації;
- моніторингу рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості дошкільнят;
- уведення показників здоров'я до критеріїв оцінювання діяльності дошкільних закладів;
- забезпечення дошкільних навчально-виховних закладів сучасним спортивним інвентарем та обладнанням.

Разом з тим дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Подальшого наукового аналізу потребують: педагогічна технологія, форми, методи й засоби, які актуалізують питання підвищення рівня фізичної культури дитини; вивчення досвіду формування здорового способу життя дошкільників у зарубіжних країнах тощо.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аляб'єва М. Шляхи оптимізації рухової активності // Дошкільне виховання. – 1981. – № 12. – С.5-6.
2. Ананьев В.А. Концептуальные основы учебной программы „Психология здоров'я” // III Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии. – Спб., 1996. – С. 16-17.
3. Апанасенко Г.Л. Превентивная медицина: Начала валеологии // Медичний всесвіт, 2002. – № 1-2. – С. 114-123.
4. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – Спб.: МГП Петрополис, 1992. – 123 с.
5. Артемова Л.В. Історія педагогіки України: Підручник. – К.: Либідь, 2006. – 424 с.
6. Артемова Л.В., Лебедева З.Є., Савельєва Н.П. Навчання і виховання дітей дошкільного віку. – К.: Либідь, 1974. – 222 с.
7. Архангельский С.К. Материалы по методике телесных упражнений // Физическое образование и спорт. – 1910. – № 7. – С.18-34.
8. Арциховский А.В. Новгородские грамоты на бересте. – М.: Просвещение, 1954. – С.72.
9. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К.: Дошкільне виховання, 1999. – 70 с.
10. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений: Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Пер. с англ. / Общ. ред. М.С. Мацковского. – М.: Лист-Нью; Центр общечеловеческих ценностей, 1997. – 336 с.
11. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
12. Белінович В.В. Основи методики фізичної культури. – М.: ФІС, 1939. – 220 с.

13. Библер В.С. Бахтин и общность гуманитарного мышления, в каком речевом жанре мыслил Бахтин М.М. // Механизмы культуры. – М.: Наука, 1990. – С. 248-266.
14. Білецька Л.Л. Атестація – контроль і допомога // Дошкільне виховання. – 1999. – № 11-12. – С. 40-44.
15. Богачук В. Підхід цілісний: Концептуальні засновки до розвитку здорової дитини // Дошкільне виховання. – 1994. – № 10. – С. 10-11.
16. Богина Т.Л., Терехова Н.Т. Режим дня в детском саду: Книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1987. – 95 с.
17. Богина Т., Рунова М. Преемственность воспитания и образования в дошкольном учреждении и начальной школе // Дошкольное воспитание. – 1999. – № 6. – С. 58-61.
18. Богініч О.Л. Відтворюємо природу в рухах // Дошкільне виховання. – 1998. – № 10. – С. 11.
19. Брокгауз Ф.А., Эфрон И.А. Энциклопедический словарь – Спб., 1894. – Т. 12. – С. 373.
20. Блюменталь А. Зимові розваги // Дошкільне виховання. – 1979. – № 11. – С. 16.
21. Большая советская энциклопедия / Гл. ред. А.М. Прохоров. – 2-е изд. – Москва: Сов. энциклоп., 1972. – Т.9. – 624 с.
22. Букарев В.А. Некоторые данные о состоянии совместной работы школы и семьи по физическому воспитанию школьников // Физическое воспитание детей и подростков. – 1978. – Вып. 5. – С. 18-22.
23. Булгаков. В. Детям - здоровый отдых // Семья и школа. – 1953. – № 5. – С.12-14.
24. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазить, метать: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с., ил.
25. Вавілова О. Розвивати швидкість рухів у дітей // Дошкільне виховання. – 1975. – № 7. – С. 4-8.

26. Вайнфельд О. И дети заулыбались... // Дошкольное воспитание. – 1997. – № 6. – С. 37-38.
27. Валлон А. Психическое развитие ребенка. – СПб.: Питер, 2002. – 224 с.
28. Верениус А.С. Новый взгляд на отношение психологии к воспитанию // Образование. – 1901. – №4. – С. 90-98.
29. Вікова психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К.: Рад. школа, 1976. – 271 с.
30. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. К: Рад. школа, 1983. – С. 50-80.
31. Вильчковский Е.С. Физическое воспитание дошкольника в семье. – К.: Рад. школа, 1987. – 126 с.
32. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. – 2-ге вид. перероб. та доп. – Суми: ВТД „Університетська книга”, 2005. – 428 с.
33. Вільчковський Е.С. Від немовляти до школяра: Концепція фізичного виховання дошкільників // Дошкільне виховання. – 1994. – № 8. – С. 5.
34. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. – К.: ІЗМН, 1998. – 62 с.
35. Вільчковський Е.С. Методика фізичного виховання в дитячому садку. – К.: Рад. школа, 1979. – 140 с.
36. Вільчковський Е.С. Рухливі ігри в дитячому садку. – К.: Рад. школа, 1987. – 176 с.
37. Володченко В., Юмашев В. Выходи играть во двор. – М.: Молодая гвардия, 1989. – 139 с., ил.
38. Волощенко Л.І., Бутенко Е.В. Діагностика і корекція недоліків психічного розвитку дітей раннього віку в умовах закритого дошкільного закладу // Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. – Харків: ХДПУ, 2000. – № 13. – Вип. 4. – С. 37-43.

39. Волошенко Л.І. Проблема розвитку спілкування дітей з однолітками у дошкільному віці // Вісник ХДПУ ім. Г.С.Сковороди. Психологія. – Харків: ХДПУ, 2003. – Вип. 11. – С. 51-54.
40. Вольчинський А.Я "Візьмем руки у бочок...": особливості проведення народних рухливих ігор з дітьми 5-6 років // Дошкільне виховання. – 1998. – №2. – С.10-11.
41. Вольчинський А.Я. Українські рухливі ігри для дітей 5-6 років: Методичний посібник для вихователів дошкільних закладів. – К.: 1996. – С.124.
42. Воспитание детей дошкольного возраста / Под ред. Л.Н. Прокопиенко. – К.: Рад. школа, 1990. – 368 с.
43. Врачебно-педагогический контроль за физическим воспитанием детей: Методическое письмо / Сост. А.А.Горюнова. – К.: Рад. школа, 1977. – 39 с.
44. Всенародная забота о здоровье и отдыхе детей // Семья и школа. – 1952. – № 5. – С. 3-4.
45. Выготский Л.С. Обучение и развитие в дошкольном возрасте // Избранные психологические исследования. – М.: Просвещение, 1956. – С. 426-437.
46. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. / Под ред. Д.Б. Эльконина. – М.: Педагогика, 1984. – Т. 4. Детская психология – 432 с.
47. Вячеслав М. О некоторых законах психического утомления // Образование. – 1900. – № 4. – С.1-2.
48. Гальперин С.И. Физические особенности детей. – М.: Просвещение, 1965. – 243 с.
49. Гарбузов В.И. От младенца до подростка. – СПб.: Респекс, 1963. – 432 с.
50. Глязер С. На коньки, на лыжи // Семья и школа. – 1953. – № 1. – С.21-22.
51. Горащук В.П. Валеологія: Підручник для 10-11 класів середньої загальноосвітньої школи – К., 1998. – 144 с.

52. Горащук В.П. Основні поняття шкільного курсу "Валеологія" // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С.47-49.
53. Горащук В.П. Теоретические и методологические основы формирования культуры здоровья школьников: Дис. ... докт. пед. наук: 13.00.09. – Харків, 2004. – 373 с.
54. Гориневский В.В. Заметки по гигиене обучения // Образование. – 1892. – № 2. – С. 161-170.
55. Гориневский В.В. Руководство по физкультуре и врачебному контролю. – М.: Биомедгиз, 1935. – 32 с.
56. Горохова скриня: Українські народні ігри (для дошкільного та молодшої шкільного віку). – К.: Веселка, 1993. – 94 с.
57. Горюнова А., Артемчук Л. Гігієнічна оцінка режиму дня в сім'ї // Дошкільне виховання. – 1970. – №2. – С.22-21.
58. Гребняк Л.С. Рухова активність дітей у повсякденному житті // Дошкільне виховання. – 1972. – № 7. – С.23-26.
59. Губа В.П. Что может ваш ребенок. – М.: Советский спорт, 1991. – 32 с.
60. Давыденко Д.Н., Волков В.Ю., Половников П.В., Волкова Л.М. // III Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии. – Спб.: Респекс, 1996. – 60 с.
61. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандікова Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144 с.
62. Дементьев Е.М. Гимнастика или игры? // Вестник воспитания. – 1892. – № 3. – С. 104-109.
63. Деметр Г.С. Труды представителей гигиенического направления в физическом воспитании России как один из источников разработки требований РСДРП в области охраны здоровья и физического развития трудящихся // Проблемы истории физкультуры. – М.: ГЦОЛИФК, 1986. – С. 20-23.
64. Денисенко Н. Від рухового режиму – до здоров'я дитини // Дошкільне виховання. – 1995. – № 10. – С.10-11.

65. Денисенко Н. Всебічно, ґрунтовно: Сучасні підходи до контролю у системі фізичного виховання // Дошкільне виховання. 1999. – № 10. – С. 11-13.
66. Державна національна програма "Освіта" (Україна ХХІ ст.). – К.: Райдуга, 1994. – 61 с.
67. Детская гимнастика: Пособие для воспитателя детского сада / Сост. Марго и Урсула Кризель; Под ред. Р.И. Сейфуллина. – Ленинград: Государственное учебно-педагогическое издание, 1962. – 175 с.
68. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя детского сада / Сост. А.В. Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1988. – 239 с.
69. Джури́нский А.Н. История педагогики: Учеб. пособие для студентов педвузов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 432 с.
70. Дитяча розвага: українські народні пісні, забави та ігри. – К.: Муз. Україна, 1993. – 100 с.
71. Дмитренко Т.І. Шляхи активізації рухового режиму діяльності дітей // Дошкільне виховання. – 1971. – № 6. – С. 8-11.
72. Дмитренко Т. Використання фізкультурного обладнання для розвитку рухів дошкільників // Дошкільне виховання. – 1960. – № 4. – С. 20-23.
73. Дюженко Л. Розвиток рухів у дітей старшої групи // Дошкільне виховання. – 1953. – № 2. – С. 26-30.
74. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. – К.: Шкільний світ, 2006. – 128 с.
75. Єфименко М.М. Методика ігрового тестування // Дошкільне виховання. – 1994. – № 4. – С. 12.
76. Єфименко М. Основні рухові режими: Авторська програма фізичного виховання // Дошкільне виховання. – 1996. – № 1. – С. 12-13.
77. Єфименко М.М. Через рух і гру до формування людини майбутнього // Дошкільне виховання. – 1994. – № 2. – С. 12.

78. Эльконин Д.Б. Психология игры в дошкольном возрасте – // Психология личности и деятельности дошкольника. – М.: Просвещение, 1965. – С. 108-157.

79. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М.: Педагогіка, 1978. – 304 с.

80. Золотоверх В.В. „Нариси з історії спеціальної дошкільної педагогіки”: Монографія. – К.: Наук. світ., 2004 р. –196 с.

81. Золотоверх В.В. Становлення та розвиток дошкільних закладів для дітей з психофізичними вадами в системі спеціальної освіти України: Дис. канд. пед. наук: 13.00.03; – Захищена 03.04.2001; Затв.10.10.2001. – К., 2001. – 175 с.

82. Загартовує природа: з досвіду роботи Центру природного оздоровлення дітей ясел-садка № 27 "Джерельце" м. Сміли Черкаської області // Дошкільне виховання. – 1998. – № 9. – С. 1-13.

83. Здоровье-21: Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ: Введение / Европейская серия по достижению здоровья для всех. – Копенгаген:(ЕРЕ) ВОЗ, 1999. – 310 с.

84. Здоровый ребенок – счастье семьи // Дошкольное воспитание. – 1959. – № 10. – С. 64-65.

85. Зинкевич. Н.А. Родителям о детском досуге // Семья и школа. – 1951. – № 6. – С.33-34.

86. Зуболій М.Д., Ройко Т.М. Українські народні традиції фізичного виховання молоді // Традиції української етнопедагогіки і її використання в навчально-виховній роботі в школі: Збірник статей. – К.: АПН України, 1993.

87. Игровая площадка во дворе // Семья и школа. –1954. – № 6. – С. 34-35.

88. Игры-аттракционы // Дошкольное воспитание. – 1998. – № 7. – С. 150.

89. Иоффе Б. О так называемой "простуде" и закаливании // Семья и школа. – 1951. – № 2. – С. 34-35.

90. Іванова Н.І. Вдосконалення основних рухів у дітей під час прогулянок // Дошкільне виховання. – 1971. – № 6. – С. 25-26.

91. Іванова Т.І. Ознайомлення дітей з природою на прогулянці // Дошкільне виховання. – 1954. – № 1. – С. 27-28.
92. Ільків М. Щоб і тіло, і душа... // Дошкільне виховання. – 1978. – № 8. – С.23.
93. Історія педагогіки / За ред. М.В. Левківського, О.А. Дубасенюк. – Житомир: 1999. – с.
94. Каптерев П.Ф. Умственное утомление. Рецензия на сочинение А. Бинэ и В. Анри // Образование. – 1899. – № 12. – С. 67.
95. Каптерев П.Ф. Что может сделать школа для развития характера учащегося // Образование. – 1893. – № 1. – С. 1-18.
96. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебн. пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1972. – 71 с.
97. Кириллова В. О летней оздоровительной работе // Дошкольное воспитание. – 1952. – № 4. – С. 12-13.
98. Кільпіо Н. Розвиток рухів у дітей старшої і середньої груп влітку // Дошкільне виховання. – 1953. – № 5. – С. 19-24.
99. Кін О.М. Проблеми навчання та виховання в педагогічній спадщині М.Ф. Сумцова: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. – Харків, 2001. – 208 с.
100. Климова В.И. Человек и его здоровье. – М.: Знание, 1985. – 192 с.
101. Коломієць Х.В. Забезпечення рухової активності дітей протягом дня // Дошкільне виховання. – 1972. – № 11. – С. 26-29.
102. Коментар до базового компонента дошкільної освіти в Україні / За ред. О.Л. Кононко. – К.: Дошкільне виховання. – 2003. – 243 с.
103. Короткий російсько-український словник з фізичної культури та спорту. – К.: Просвіта, 1993. – 20 с.
104. Короткий словник психологічних термінів / Укл.: Г.Г. Петренко та ін. – Харків: Ранок, 2003. – 184 с.

105. Корхорозид А. Краткая медицинская энциклопедия. Для сред. мед. персонала – М.: Сов. энцикл., 1972. – Т.1. – 584 с.
106. Кочмар С.І. Розвиток основних рухів на третьому році життя // Дошкільне виховання. – 1972. – № 1. – С. 31-34.
107. Краевский Б. К вопросу о детских играх // Труды педотдела. – 1897. – Вып. 4. – С. 92-101.
108. Кравець В. Історія класичної та зарубіжної педагогіки та шкільництва. – Тернопіль: 1996. – с.
109. Краткая медицинская энциклопедия: В 3 т. / АМН СССР; Гл. ред. Б.В. Петровский. – 2-е изд. – М.: Сов. энцикл., 1989. – Т.1. – 624 с.
110. Кузь В.Г., Руденко Ю.Д., Сергійчук З.О. Основи національного виховання: Концептуальні положення. – Умань, 1993. – 108 с.
111. Курбатова Р. Наші колеги – батьки // Дошкільне виховання. – 1980. – № 9. – С. 22-23.
112. Лазебник В. На прогулянці // Дошкільне виховання. – 1979. – № 9. – С. 23.
113. Лайзане С.Я. Рухова активність малят на заняттях з фізичної культури // Дошкільне виховання. – 1972. – № 1 – С. 18-22.
114. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1978. – 160 с.
115. Лапта Р., Караченцева Н., Йосипова Г. Організація екскурсій і прогулянок в природу влітку // Дошкільне виховання. – 1961. – № 6. – С. 25-28.
116. Левківський М.В., Микитюк О.М. Історія педагогіки: Навчальний посібник / За ред. М.В.Левківського. – Харків: ОВС, 2002. – 240 с.
117. Леви-Гориневская Е.Г. Закаливание организма ребенка // Семья и школа. – 1954. – №6. – С.29-30.
118. Леви-Гориневская Е.Г. Некоторые вопросы физического воспитания детей // Дошкольное воспитание. – 1955. – №7. – С.17-21.

119. Леви-Гориневская Е.Г. Развитие основных движений у детей дошкольного возраста. – М.: Академия педагогических наук РСФСР. – 1955. – 166 с.
120. Ленерт Г., Лахман И. Спортивные игры и упражнения для детей дошкольного возраста / Пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 103 с.
121. Лесгафт П.Ф. О семейном воспитании // Семья и школа. – 1950. – № 2. – С. 5-8.
122. Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения / Сост. И.Н. Решетень. – М.: Педагогика, 1988. – 400 с.
123. Лесгафт П.Ф. Собр. пед. соч. – Т. 1, – М.: Физкультура и спорт, 1951. – 295 с.
124. Лескова Г. Школа рухів // Дошкільне виховання. – 1980. – № 8. – С. 3-4.
125. Лисицын Ю.П., Жилыева Е.П. Союз медицины и искусства. – М.: Медицина, 1985. – 192 с.
126. Літала сорока по зеленім гаю: Дитячі та молодіжні українські народні ігри. – К.: Молодь, 1990. – 154 с.
127. Лозова В.І., Троцько Г.В. Теоретичні основи виховання і навчання: Навчальний посібник. – Харків: ОВС, 2002. – 400 с.
128. Локтионова А.К. Руководство физическим воспитанием в детском саду // Дошкольное воспитание. – 1955. – № 5. – С.8-15.
129. Любар О.О., Стельмахович М.Г., Федоренко Д.Т. Історія української школи і педагогіки: Навч. посіб. / За ред. О.О. Любара. – К.: Т-во "Знання", КОО, 2003. – 450 с.
130. Любомирский Л. Чтобы не простудиться и не заболеть... // Семья и школа. – 1961. – № 10. – С. 44-45.
131. Ляшенко Г.І. Фізичні особливості дітей дошкільного віку. – К.: Рад. школа, 1982. – 150 с.
132. Малятко. Програма виховання дітей дошкільного віку. – К.: Педагогічна думка, – 1999. – 286 с.

133. Методичні рекомендації до програми виховання дітей дошкільного віку "Малятко". – К.: СВЕНАС, 1993. – С. 13-30.
134. Майборода В.К. Вища педагогічна освіта в Україні: історія, досвід, уроки (1917 -1985). – К.: – 1992. – 186 с.
135. Мартинова І., Корол Ю. Фізичне виховання в сім'ї // Дошкільне виховання. – 1998. – № 3. – С. 22-24.
136. Маршак М.Е. Физиологические основы закаливания организма // Семья и школа. – 1952. – № 9. – С. 32-33.
137. Медвідь Л.А. Історія національної освіти і педагогічної думки в Україні: Навч. посіб. – К.: Вікар, 2003. – 335 с.
138. Мельник Л. Здоров'я тіла, духу, думки... // Дошкільне виховання. – 1997. – № 4. – С. 12-13.
139. Мир детства. Дошкольник / Под ред. А.Г. Хрипковой; Отв.ред. А.В.Запорожец. – М.: Педагогика, 1979. – 416 с.
140. Москачева К. К вопросу детского туризма // Семья и школа. – 1953. – № 3. – С. 29-31.
141. Москачева К. О детском туризме // Семья и школа. – 1953. – № 5. – С. 31-32.
142. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. – К.: Здоров'я, – 1991. – 251 с.
143. Мухина В.С. Детская психология. – М.: Просвещение, – 1985. – 246 с.
144. Мухина В.С. Психология дошкольника / Под ред. Л.А. Венгера. – М.: Просвещение, 1975. – 239 с.
145. Наш "взрослый" детский сад: Кн. для воспитателя детского сада: Из опыта работы / К.П. Изергина, Л.С. Пресныкова. Т.В. Иншакова и др.; Сост. П.В. Галахова и др. – М.: Просвещение, 1991. – 95 с.

146. Нестеренко В.В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя: Автореф. дис. канд. пед. Наук: 13.00.04. – Одеса, 2003. – 20 с.
147. Неустанно заботится о здоровье детей // Дошкольное воспитание. – 1958. – № 6. – С.3-7.
148. Нимен Л.Б. О детском туризме // Семья и школа. – 1951. – № 5. – С. 31-32.
149. Нечепоренко Л.С. Педагогика: Учебное пособие. – Харьков: Основа, 2006. – 250 с.
150. Нікітін Б.Л, Нікітіна Л.О. Ми та інші діти / Пер. з рос. А.М.Лук'янець; Передм. М.М. Амосова. – К.: Молодь, 1989. – 240 с.
151. Общая валеология: Конспект лекций / Афанасьев В.А., Давыденко Д.Н., Петленко В.П. та ін. – Спб.: Большая пед. академия, 2000. – 163 с.
152. Одаренные дети Пер. с англ. / Общ. ред. Г.В. Бурменской и В.М. Слуцкого; Предисл. В.М. Слуцкого. – М.: Прогресс, 1991. – 376 с.
153. Орлова Д. Детям – здоровое, счастливое детство // Семья и школа. – 1961. – № 10. – С. 36-37.
154. Освіта в Україні. Нормативна база (2-е вид.). – К.: КНТ, 2006. – 484 с.
155. Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ / Европейская серия по достижению здоровья для всех. – Копенгаген: (ЕРЕ) ВОЗ, 1999. – 310 с.
156. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с., ил.
157. Осокіна Т., Лайзане С. Особливості формування деяких основних рухів у дітей молодшого дошкільного віку // Дошкільне виховання. – 1975. – № 1. – С. 16-20.
158. Осокіна Т., Лайзане С. Про навчання та розвиток основних рухів // Дошкільне виховання. – 1975. – № 7. – С. 9-14.

159. Островский А. Сон и здоровье школьника // Семья и школа. – 1952. – № 8. – С. 33-34.
160. Павлова Л. Фольклор для маленьких // Дошкольное воспитание. – 1990. – № 10. – С. 51-59.
161. Пастухова М. Работа з батьками по фізичному вихованню дітей // Дошкільне виховання. – 1974. – № 8. – С. 28-29.
162. Петроченко Г.Г. Развитие детей 6-7 лет и подготовка их к школе – Минск: Высшая школа. – 1975. – 201 с.
163. Писарева Л.В. Рухова діяльність дітей в дошкільному віці // Дошкільне виховання. – 1951. – № 6. – С. 11-12.
164. Пікож В. Ми живемо по режиму // Дошкільне виховання. – 1994. – № 1. – С. 21.
165. Пономарьова Г.Ф. Формування екологічної культури майбутнього вчителя: Навч. посіб. – Харків: Основа, 2005. – 178 с.
166. Портниченко А. Цілий день – активний рух // Дошкільне виховання. – 1997. – № 11. – С.16.
167. Поспелов Н.Н. Заметки о режиме школьника // Семья и школа. – 1951. – № 4. – С. 16-17.
168. Праздники и развлечения в детском саду: Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей / Сост. С.И.Бекина; Общ. ред. Э.В.Соболевой. – М.: Просвещение, 1982. – 320 с.
169. Приходько А.И. Проблема физического воспитания личности в педагогической журналистике (вторая половина XIX - начало XX века): Дис. ... канд.пед.наук: 13.00.01. – Харьков, 1999. – 216 с.
170. Провозюк Г.Г. Гра і здоров'я. – Тернопіль: Мальва – ОСО, 2005. – 144 с.
171. Про поліпшення фізичного виховання дітей у дошкільних закладах: Інструктивно-методичний лист Міністерства освіти УРСР та Міністерстві охорони здоров'я УРСР // Дошкільне виховання. – 1981. – № 10. – 31 с.
172. Про фізичну культуру в установах політосвіти // Бюлетень наркомосвіти УРСР. – 1924. – № 3-4. – С. 48.

173. Проскура О.В. Як підготувати дитину до школи. – Київ: Знання. – 1969. – 164 с.
174. Протоколы Заседаний Санкт-Петербургского Педагогического общества // Народная школа. – 1879. – № 6-7. – С. 79-80.
175. Прус М. Щоб росли здоровими // Дошкільне виховання. – 1980. – № 10. – С. 24.
176. Психоанализ и культура: Избр. Труды Хорни К. и Фромла Э. – М.: Юрист, 1995. – 623 с.
177. Пусть ребенок растет здоровым! Пособие для воспитателя / В.Г. Кисляковская, С.Г. Мамедова, Л.С. Скрипченко и др.; Под ред. Л.Ф.Островской. – 2-е изд., доп. – М.: Просвещение, 1979. – 80 с., ил.
178. Раєвський Р.Т. та ін. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України // Початкова школа. – 1994. – № 8. – С. 50-54.
179. Ребров Н., Шурухина В. Физкультурная минутка первоклассника // Семья и школа. – 1961. – № 11. – С. 45-46.
180. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді / О.О. Яременко, О.М. Балакірева, Г.В. Беленька та ін. – К.: 2004. – Кн.12. – 196 с.
181. Рунова М. Дошкольное учреждение: оптимизация режима двигательной активности // Дошкольное воспитание. – 1998. – № 6. – С. 81-85.
182. Рухливі ігри: На допомогу вихователям дошкільного майданчика / Уклад. М.К. Шейко, М.М. Йогансен. – К.: Рад. школа, 1952. – 38 с.
183. Рыбалко Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология. – СПб.: Питер, 2002. – 224 с.
184. Сайко В. Підготовка дітей до школи в сім'ї // Дошкільне виховання. – 1974. – № 12. – С. 40-41.
185. Саморукова П., Терешенкова Е. Развитие движений на занятиях // Дошкольное воспитание. – 1959. – № 7. – С. 39-44.
186. Семашко М.О. Шляхи радянської фізкультури. – М.: ФІС, 1926. – 111с.
187. Сербин Г. Научная конференция по школьной гигиене // Семья и школа. – 1960. – № 6. – С. 43.

188. Скумин В.А. И воздвигнем духа сияющий храм. – Новочеркасск: Терос, 1996. – 24 с.
189. Скумин В.А. Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке. – Новочеркасск: ТЕРОС, 1995. – 132 с.
190. Словарь психолога-практика / Сос. С.Ю. Головин. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск: Харвест, 2003. – 976 с.
191. Собинов Б. Художественная гимнастика дома // Семья и школа. – 1960. – № 1. – С.40-43.
192. СПИД: Региональная программа пропаганды здорового образа жизни "Культурная инициатива": Учеб. программа для школ / Пер. с англ. – Н. Новгород: 1994. – 48 с.
193. Спирина В.П. Закаливайте детей. – М.: Просвещение, 1967. – 134 с.
194. Сухарев А.Г. Теоретические основы гигиенического нормирования суточной активности детей и подростков. – Таллінн, 1975. – С. 160-164.
195. Сухомлинський В.О. Здоров'я, здоров'я і ще раз здоров'я: В 5 т. – К.: Рад. школа, 1977. - Т.3. – С.103-111.
196. Тамуриди Р. Растить здоровых, сильных, смелых // Семья и школа. – 1952. – №12. – С.17-20.
197. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология Генезис. Тенденция развития. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – СПб.: Петроградский и Ко, 1997. – 416 с.
198. Татарникова Л.Г., Поздеева М.В. Валеология подростка: Пособие к курсу "Валеология" для учащихся 5-7 кл. – СПб.: Петроградский и Ко, 1996. – 288 с.
199. Терновий К.С. Здоров'я // УРЕ. – К., 1979. – Т.4. – 560 с.
200. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1986. – 78 с.
201. Типовая программа воспитания и обучения в детском саду / Под. ред. Р.А. Курбатовой, Н.Н. Подьякова. – М.: Просвещение, 1984. – 175 с.
202. Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред. С.В.Кириленко, В.А.Старкова, А.В.Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – 248 с.

203. Треба створити таку, школу, щоб "учні шанували своїх учителів, але й учителі їх не зневажали": Ключові проблеми розвитку загальної середньої, дошкільної, позашкільної та професійно-технічної освіти. Колегія МОН України // Освіта України. – 2000. – № 34 (22 серпня). – С. 4-9.

204. Туровская Ф.М. Гигиеническое значение прогулки // Дошкольное воспитание. – 1957. – № 7. – С. 12-13.

205. Україна. Закони. Основні чинні кодекси і закони України / Уклад. Ю.П. Елісовенко. – 2-ге вид. – К.: Махаон, 2003. – 976 с.

206. Україна: поступ у ХХІ сторіччя: Стратегія економічного та соціального розвитку на 2000-2004 роки: Указ Президента України від 23 лют. 2000 р. № 276/2000 // Офіц. вісн. України. – 2000. – № 8. – С. 7.

207. Українська культура: Лекції / За ред. Д. Антоновича. – К.: Либідь, 1993. – 588 с.

208. Удод О.А., Морозова В.В. Валеологічна освіта і виховання в Дніпропетровській області // Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти. – К., 1997. – С. 22-28.

209. Узнадзе Д.Н. Экспериментальные основы психологии. – Тбилиси: АПН Грузии, 1961. – 210 с.

210. Урбанская О.Н. Воспитателю о работе с семьей: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1973. – 179 с.

211. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // Всемирная организация здравоохранения: Основные документы / Пер. с англ. – 39 - е изд. – М.: Медицина, 1995. – 208 с.

212. Ушинский К.Д. Избранные педагогические произведения: В 2 т. / Под ред. А.И. Пискунова. – М.: Педагогика, 1974. – Т. 1-2.

213. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Кн. для воспитателя детского сада: Из опыта работы / В.А. Андерсон, Л.А. Вискс, Л.С. Жбанова и др.; Сост. Ю.Ф. Луури. – М.: Просвещение, 1991. – 63 с.

214. Физическая культура и здоровый образ жизни: личность, коллектив, общество. Рекомендации по организации и пропаганде физкультурно-

оздоровительной работы / Сост. М.З. Бенционова. – Харьков: Методический кабинет облсовета ВДФСО профсоюзов, 1988. – 14 с.

215. Фізичне виховання в дитячому садку: Методичний лист / Уклад Е.С. Вільчковський. – К.: Рад. школа. 1971. – 61 с.

216. Фомина А.И., Воротова М.Н. Обучение детей движению на занятиях гимнастикой // Дошкольное воспитание. – 1956. – № 6. – С.12-17.

217. Формування здорового способу життя молоді: Київський досвід / Н.М. Комарова, П. Шатц, О.О. Яременко та ін. - К.: Укр. ін-т соц. досліджень, 2001. – 56 с.

218. Формування здорового способу життя / Яременко О., Вакуленко О., Жаліло Л. та ін.: Навч. посіб. для слухачів курсів підвищення кваліфікації держ. службовців. – К.: Укр. ін-т соц. досліджень, 2000. – 232 с.

219. Фролов А., Овчинников В. Двигательная активность детей на занятиях по физической культуре // Дошкольное воспитание. – 1973. – № 8. – С. 48-50.

220. Фролов В.Г. Игры и физические упражнения на прогулке. – М.: Просвещение, 1986. – 158 с.

221. Фролов И.Т. О человеке и гуманизме: Работы разных лет. – М.: Политиздат, 1989. – 559 с.

222. Харламов И.Ф. Педагогика: Учеб. пособие. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Гардарики, 1999. – 519 с.

223. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учебн. для учащихся пед. уч-щ. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1984. – 208 с., ил.

224. Хухлаева Д.В. Методические указания к курсу "Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста": Для студентов-заочников факультетов дошкольного воспитания пед. ин-тов. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1976. – 79 с.

225. Хухлаєва Д.В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навчальний посібник. – К.: Вища школа, 1979. – 199 с.

226. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я: Навч.-метод. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закладів та вчителів-валеологів загальноосвіт. шк. – Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2000. – 168 с.

227. Цьось А.В. Традиції фізичного виховання в Україні // Педагогіка і психологія. – 1996. – № 3. – С. 182-188.

228. Чаговец А.И. Роль воспитателя в формировании навыков здорового образа жизни у детей дошкольного возраста // Проблемы освіти: Науково-методичний збірник Інституту інноваційних технологій і змісту освіти. – 2006. – Вип. № 49. – С. 150-154.

229. Чаговец А.И. Сущность понятия “здоровый образ жизни” в научно-педагогической литературе // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія за редакцією проф. С.Єрмакова. – Харків: ХДАДМ, 2006. – № 5. – С. 113-117.

230. Чаговец А.І. Витоки проблеми формування здорової особистості в історії виховання молодого покоління // Наукові записки кафедри педагогіки: Зб. наук. пр. – Випуск XIII-XIV. – Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2005. – С. 249-255.

231. Чаговец А.І. Вплив стимулів и мотивів на формування інтересу та потреб до занять фізичною культурою у студентської молоді // Наукові записки кафедри педагогіки: Зб.наук. пр. – Випуск IX. – Харків: ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2002. – С. 438-442.

232. Чаговец А.І. Ідея здорового способу життя в вітчизняній педагогічній думці минулого (кін. XIX – поч. XX ст.) // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: Видавництво “Ю Ей Інтеллект”. – Випуск № 9. – 2006 . – С.195 – 198.

233. Чаговец А.І. Психолого-педагогічні особливості формування здорового способу життя у дошкільному дитинстві // Дошкольное детство: наука-практика, материалы конференции / Под. Ред. Е.А.Носовой, М.Н. Дедулевич. – Могилев: МГУ, 2007. – С. 77-80.

234. Чаговец А.І. Фізичне виховання дітей дошкільного віку як умова підготовки до школи // Особистісно орієнтовані педагогічні технології у початковій освіті: Матеріали міжнародної наук.-пр. конф. – Тернопіль:

Тернопільській національній педагогічній університет ім. В.Гнатюка, 2006. – С. 78-81.

235. Чикин С.Я., Царегородцев Г.И. Что такое здоровье? – М.: Знание, 1976. – 96 с.

236. Чистяков В.В. О методологии системного подхода в валеологии // III Нац. конгресс по профилактической медицины и валеологии. – СПб.: – 1996. – С. 175-176.

237. Чумаченко Г. Що читати з сімейного виховання // Дошкільне виховання. – 1971. – № 12. – С. 42-43.

238. Чурилова Л. Рух – основа життя // Дошкільне виховання. – 1980. – № 7. – С. 18-19.

239. Шаварский З. Ответственность человека за своё здоровье // Человек. – 1994. – № 2. – С. 56-61.

240. Шахненко В.І. Теоретичні основи формування культури здоров'я молодших школярів. – К.: Котигорошко, 1995. – 96 с.

241. Шахненко В.І. Абетка здоров'я: Посіб. з валеології для вчителів 1-х класів. – К.: Котигорошко, 1996. – 136 с.

242. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. – 512 с.

243. Шевченко Г.П. Эстетическое воспитание в школе. – К.: Рад. шк., 1985. – 144 с.

244. Шейко М.К. Ранкова гімнастика в об'єднаних дошкільних закладах. – К.: Радянська школа, 1961. – 67 с.

245. Шейко М.К. Рухливі ігри дошкільників. – 3-е вид. – К.: Радянська школа, 1972. – 252 с.

246. Шепелева В.В. Использование пособий на занятиях гимнастикой и подвижными играми // Дошкольное воспитание. – 1955. – №2. – С.16-21.

247. Шишкина В.А. Движение + движение: Кн. для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.

248. Шишкина В.А., Мищенко М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику: Кн. для воспитателей детского сада и родителей. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2000. – 79 с.
249. Шкуркіна В.М. Програма соціального здоров'я дітей-сиріт підліткового віку - "Будьмо здоровенькі!" // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Зб. наук. пр. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка / Ред.кол. М.І. Лук'янченко, Р.Р. Шологон та ін. – Дрогобич: Коло, 2003. – Вип. 2. – С. 493-500.
250. Щербак А. К гармонии через движение // Дошкольное воспитание. – 1998. – № 8. – С. 39-44.
251. Эльконин Д.Б. Психология игры. – М.: Педагогика, 1978. – 304 с.
252. Эриксон Э. Детство и общество: проблема возрастных кризисов. – СПб.: Ленато, 1996. – 589 с.
253. Юрко Г.П. Рухова активність дітей на прогулянці // Дошкільне виховання. – 1979. – № 8. – С.13-16.
254. Юрко Г.П. и др. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 1972. – 190 с.
255. Як виростити дитину здоровою: Посібник для батьків учнів мол. шк. віку / Бойченко Т., Колотій Н., Царенко А. та ін. – К.: Прем'єр-Медіа, 2001. – 204 с.
256. Якісна освіта – запорука самореалізації особистості / Тези доповіді Міністра освіти і науки України Станіслава Ніколаєнка на Підсумковій колегії МОН України 17 серпня 2007 року // Освіта України. – 2007. – № 59 (10 серпня). – 34 с.
257. Яковлев В.Г. Физическое воспитание детей в семье. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 144 с.
258. Craig Grace J. Human development. Seven edition. – New Jersey: Prentice-Hall, 1996. – 992 p.
259. Faw Terry, Belkin Gary S. Child psychology. – New-York: McGraw-Hill Publishing Company, 1989. – 490 p.

260. Hetherington E. Mavis, Parke Ross D. Child psychology: a contemporary viewpoint. Third edition. – McGraw-Hill Book Company, 1986. – 803 p.

261. Hjelle Larry A., Ziegler Daniel J. Personality theories: basic assumptions, research, and applications. Third edition. – New-York: McGraw-Hill, INC., 1992. – 608 p.

Державний архів Харківської області

262. Про відкриття курсів з дошкільного виховання у 1920 р. - ДАХО, ф.р. 89, оп. 1, спр. 168.

263. Справи курсів з підготовки працівників дошкільного виховання за 1920-1921 н.р. - ДАХО, ф.р. 1635, оп. 1, спр. 196, арк.1-180.

264. Стенограма обласної конференції дошкільних працівників від 17 жовтня 1950 р. – ДАХО, ф.р. 4695, оп. 1, спр. 978, арк. 8-52, 159.

265. Стенограма обласної наради вчителів, 24.11.1951 р. – ДАХО, ф.р. 4695, оп. 1, спр. 1084.

266. Директивні вказівки Міністерства освіти УРСР, 1954 р. – ДАХО, ф.р. 4695, оп. 1, спр.69, арк. 1-11,38.

267. Накази і розпорядження Міністерства освіти УРСР за 1959 р. – ДАХО, ф.р. 4695, оп. 1, спр. 387, арк. 24-39.

268. Постанова комісії Міністерства освіти УРСР, 16.07.1960 р. – ДАХО, ф.р. 4695, оп. 4, спр. 470, арк. 1-4.

269. Накази Міністерства освіти УРСР за 1961 р., - ДАХО, ф.р. 4695, оп. 4, спр. 585, арк. 11-15, 24-30.

Центральний державний історичний архів України

270. Ф.707, оп. 24, спр. 322, арк. 17-18.

271. ЦДІА України, ф. 707, оп. 24, спр. 108, арк. 1, стор. 322.