

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІКИ**

**ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ  
У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ І  
ШКОЛІ: ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

**Житомир 2020**

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

УДК 371.011 (07)

*Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету імені Івана Франка (протокол № 11 від 26.12. 2019 р.).*

### **Рецензенти:**

**Круковська І.М.** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри природничих та соціально–гуманітарних дисциплін КВНЗ «Житомирський медичний інститут» ЖОР;

**Орлова О. А.** – кандидат пед. наук, старший викладач кафедри суспільно–гуманітарних дисциплін КЗ «Житомирський ОІППО» ЖОР;

**Марущак О.М.** – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри лінгвометодики та культури фахової мови ЖДУ ім. Івана Франка

Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи: зб. наукових праць: в 2-х ч. / за заг. ред.: О.О.Максимової, М.А.Федорової. Житомир: ФОП Левковець, 2020. Ч. 1. 236 с.

У збірнику наукових праць представлено результати науково–дослідної та навчально–методичної діяльності викладачів, вчителів, майбутніх вихователів ЗДО та вчителів початкової школи; висвітлено теоретичні та методичні засади організації освітнього процесу у закладах дошкільної освіти; окреслено особливості морального, валеологічного, естетичного, розумового, фізичного, екологічного виховання підростаючого покоління; проаналізовано типові проблеми, які виникають в освітньому процесі закладів освіти.

Збірник наукових праць адресується молодим науковцям, педагогам–практикам, майбутнім вихователям ЗДО, вчителям школи, методистам дошкільної освіти.

---

**ЗМІСТ**

**РОЗДІЛ І. УДОСКОНАЛЕННЯ ОСВІТЬОГО ПРОЦЕСУ У ЗАКЛАДАХ  
ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА ПРИКЛАДНИЙ АСПЕКТИ**

<b>Максимова Олена.</b> Формування взаємин у дитячому колективі	6
<b>Білик Анастасія.</b> Виховання ввічливості як моральної якості дітей старшого дошкільного віку	9
<b>Булачок Марія.</b> Введення дитини молодшого дошкільного віку в соціум	12
<b>Гаргат Анна.</b> Формування основ соціально–комунікативної компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами творчих ігор	15
<b>Гриб Аліна.</b> Формування у дітей старшого дошкільного віку ціннісного ставлення до праці	19
<b>Дроздовська Наталія.</b> Виховання доброзичливого ставлення до однолітків дітей старшого дошкільного віку	22
<b>Жильонок Катерина.</b> Розвиток творчих здібностей у дітей у процесі пізнання довкілля	25
<b>Завальнюк Тетяна.</b> Педагогічні умови становлення світогляду у старшому дошкільному віці	28
<b>Захарчук Розалія.</b> Виховання позитивного емоційно–ціннісного ставлення до природи у дітей середнього дошкільного віку засобами авторської казки	32
<b>Камінська Наталія.</b> Формування соціальної компетентності в дітей старшого дошкільного віку в процесі ознайомлення з суспільним довкіллям	36
<b>Колесник Олена.</b> Організаційно–педагогічні умови адаптації дітей раннього віку до умов закладу дошкільної освіти	39
<b>Мартиненко Анастасія.</b> Формування уявлень про професії у дітей старшого дошкільного віку	42
<b>Марущак Катерина.</b> Структура природодоцільної поведінки дитини середнього дошкільного віку	45
<b>Михєєва Тетяна.</b> Розвиток пізнавальної активності в дітей старшого дошкільного віку в процесі ознайомлення з природним довкіллям	48
<b>Новіцька Вікторія.</b> Сюжетно–рольова гра як засіб формування соціально–комунікативної компетенції дітей молодшого дошкільного віку	52
<b>Поплавська Інна.</b> Розвиток моральних уявлень у дітей старшого дошкільного віку засобами художньої літератури	55
<b>Ростівська Ніна.</b> Формування екологічної компетентності дошкільників	58
<b>Савчук Ганна.</b> Педагогічні умови формування відображувальної гри у дітей раннього віку	62
<b>Сахарна Наталія.</b> Педагогічні умови формування ігрової компетентності в дітей середнього дошкільного віку в процесі творчих ігор	65
<b>Сіренко Наталія.</b> Проблема духовного розвитку особистості дитини	68

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

дошкільного віку

**Сус Анна.** Народна іграшка як засіб виховання патріотичних почуттів дітей дошкільного віку 72

**Халімончук Наталія.** Особливості формування відповідальності у дітей середнього дошкільного віку 75

**Якубович Анна.** Педагогічні умови виховання дисциплінованості у дітей старшого дошкільного віку 77

### РОЗДІЛ II. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

**Гужанова Тетяна.** Важливість періодів зміни для організації життєдіяльності оздоровчого табору 81

**Басюк Богдана.** Здорове та правильне харчування дітей – крок до зміцнення здоров'я 85

**Березовська Катерина.** Поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» у науці 88

**Березовчук Антоніна.** Формування основ здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку 91

**Бернацька Жанна.** Еколого-валеологічне виховання дітей дошкільного віку 94

**Бондарчук Анастасія.** Формування усвідомлення цінності здоров'я у дітей старшого дошкільного віку 97

**Бондарчук Юлія.** Основні фактори впливу на здоров'я дитини 100

**Василюк Світлана.** Роль батьків у формуванні здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку 104

**Вишнівська Марія.** Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку 106

**Войналович Ілона.** Особливості взаємодії ЗДО і сім'ї в напрямку валеологічного виховання дітей 111

**Вольська Ганна.** Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку 114

**Воробей Леся.** Загальні підходи до забезпечення раціонального харчування дітей 117

**Воробей Софія.** Здорове харчування дітей дошкільного віку 120

**Гановська Анжеліка.** Проблеми здоров'я людини в сучасному суспільстві 124

**Денисюк Вікторія.** Основи психічного здоров'я дитини 127

**Дзядук Ірина.** Нетрадиційні методи фізкультурно-ооздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку 131

**Забродська Ольга.** Формування в дітей дошкільного віку досвіду безпечної поведінки 134

**Задорожна Анастасія.** Проблема формування дбайливого ставлення до органів чуття у дітей дошкільного віку у науковій літературі 137

**Калинич Олександра.** Валеологічне виховання дітей старшого дошкільного віку 140

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

віку як педагогічна проблема

<b>Клименко Аліна.</b> Значення загартування для підтримки фізичного здоров'я дітей	144
<b>Копаниця Надія.</b> Формування у дітей молодшого дошкільного віку здоров'язберезувальної компетентності засобами рухливих ігор	147
<b>Корнілова Євгенія.</b> Організація раціонального харчування дітей	151
<b>Лебедівська Марія.</b> Формування основ безпеки життєдіяльності у дітей	155
<b>Лернер Олеся.</b> Формування потреби здорового способу життя у дітей дошкільного віку	158
<b>Лисюк Аліна.</b> Педагогічні умови оволодіння дитиною дошкільного віку основними рухами	161
<b>Максимчук Ірина.</b> Вплив сонячного випромінювання на здоров'я дітей	164
<b>Матвійчук Євгенія.</b> Виховний вплив сім'ї на зміцнення здоров'я дітей	168
<b>Мороз Іванна.</b> Вплив гаджетів на здоров'я дітей	171
<b>Олішевська Зоряна.</b> Повітря, вода, сонце - універсальні засоби загартування організму	175
<b>Панченко Єлизавета.</b> Значення руху для здоров'я дитини	178
<b>Перегида Наталія.</b> Зміцнення фізичного здоров'я у дітей 6-го року життя засобами нетрадиційного фізкультурного обладнання	180
<b>Ранцевич Олена.</b> Проблема якісного фізичного виховання в закладах дошкільної освіти	184
<b>Ренькас Валерія.</b> Фактори впливу на здоров'я дитини	187
<b>Савицька Діана.</b> Загартовування та його вплив на дитячий організм	192
<b>Семенович Олена.</b> Формування правильної поведінки у дітей дошкільного віку	195
<b>Сіваченко Олена.</b> Хатха-йога як нетрадиційна технологія зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку	199
<b>Тушинська Оксана.</b> Вплив позитивного мислення на здоров'я дитини	202
<b>Хоменко Марія.</b> Проблема фізичного виховання дітей у сучасному ЗДО	206
<b>Христенко Анна.</b> Виховання валеологічної культури у дітей дошкільного віку	208
<b>Чорноштан Катерина.</b> Формування дбайливого ставлення до органів чуттів у дітей молодшого дошкільного віку	211
<b>Шахрай Олександра.</b> Психічне здоров'я дитини дошкільного віку	215
<b>Шелігацька Юлія.</b> Загартовування як засіб підвищення рівня здоров'я дитини	217
<b>Шпедько Діана.</b> Формування у дошкільників дбайливого ставлення до органу зору	220
<b>Шпіхернюк Даша.</b> Захворювання, пов'язані з харчуванням	223
<b>Штрефлінг Людмила.</b> Здоровий спосіб життя як фактор впливу на фізичне здоров'я дитини	225
<b>Яремчук Ілона.</b> Складові психічного здоров'я дошкільника	230
<b>Ярошовець Марія.</b> Значення здорового способу життя для здоров'я дитини	233

## **РОЗДІЛ І. УДОСКОНАЛЕННЯ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ У ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА ПРИКЛАДНИЙ АСПЕКТИ**

**Максимова Олена Олександрівна,**  
кандидат педагогічних наук, доцент  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

### **ФОРМУВАННЯ ВЗАЄМИН У ДИТЯЧОМУ КОЛЕКТИВІ**

Особистісно орієнтований підхід, впроваджуваний у практику діяльності сучасних освітніх закладів, передбачає якнайповніше розкриття і розвиток цілісної сукупності якостей особистості дитини, її здібностей, задатків, талантів з урахуванням потенційних можливостей; стимулювання позитивних морально–етичних якостей; повагу і любов до дитини, розуміння її унікальності, її потреб та мотивів поведінки; створення довірливих стосунків з нею, сприятливого психологічного клімату. Це потребує у взаємодії з дитиною виходити з її інтересів, піклуватися про створення у групі життєрадісної, діяльної, дружньої атмосфери, культивувати відносини близькості й довіри як між педагогом і дошкільником, так і між самими дітьми.

Проблема міжособистісного спілкування, становлення моральних взаємин між дітьми–дошкільниками, молодшими школярами широко досліджувалась ученими Л.Артемовою, Г.Бреслав, В.Горбачовою, В.Давидовим, В.Киричок, В.Котирло, М.Лісіною, Ю.Приходьком, Т.Репіною, А.Рояк, Т.Поніманською, С.Якобсон та іншими.

Мета статті полягає у розкритті вікових особливостей дітей дошкільного віку, що впливають на становлення їхніх взаємин у соціумі, аналізі позицій, які вони можуть займати по відношенню до іншого, наданні рекомендацій щодо формування у них емоційної децентрації як цінної для процесу соціалізації особистісної риси.

Підготовка дитини до життя серед дорослих починається з її уміння будувати свої стосунки з однолітками: спочатку в дитячому саду, а потім в школі. Для малюка прихід у дитячий садок – це подія, яка змінює його спосіб життя, ставить перед необхідністю спілкуватися з новими людьми – дорослими і дітьми. У соціальному закладі дитина отримує можливість стати самостійним. Якщо удома вона була позбавлена товариства однолітків, то тут знаходиться серед таких, як сам. У перші дні перебування серед однолітків деякі діти відчують себе самотньо (немає поруч мами, папи, бабусі, а діти і вихователь поки що чужі), але через деякий час вони освоюються, відчують себе упевненіше і спокійно. Змістовне життя і чіткий розпорядок дня, безліч захоплюючих ігор і іграшок, цікаві заняття і екскурсії, ігрові куточки і т. д. створюють відчуття приємної новизни. Вихователь з першого дня перебування малюка в групі повинен дати відчути йому всі переваги життя в колективі однолітків.

Проте новий спосіб життя, умови, способи взаємин вимагають від дитини зміни раніше набутих стереотипів, що не завжди відбувається безболісно. Якщо в сім'ї вона була предметом постійної уваги, любові, ласки всіх дорослих, то тут до неї відносяться як до одного з багатьох; якщо в сім'ї їй

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

намагались поступитися як молодшій, то тут доводиться поступатися самій; якщо в сім'ї іграшки належали лише їй, то в дитячому садку потрібно навчитися ділитися ними або користуватися спільно. Завдання кожного педагога – зробити безболісним процес адаптації дитини до умов дитячого садка і якомога більше дізнатися про нього, про його звички, особливості спілкування з близькими.

Малята двох–трьох років легше контактують з дорослими, ніж один з одним. Вони ще не уміють регулювати свої бажання і потреби, керуючись спільними інтересами, попросити, домовитися, поступитися, поняття дозволеного і недозволеного ще не засвоєні ними. Лише в колективі, коли малюк починає усвідомлювати, що поряд з ним такі ж діти, як він, що свої бажання доводиться порівнювати і співвідносити з бажаннями інших, з'являється етична основа для засвоєння необхідних форм спілкування.

Виховання культури спілкування здійснюється в тісному зв'язку з формуванням у дітей навичок колективізму. Тому, формуючи у малят прагнення до спілкування, вихователь повинен заохочувати найменші спроби грати один з одним. Грає дитина одна, але поряд з іншими. Але і тут можуть бути здобутки: навчився не заважати товаришам, покладений початок пошані до справ тих, що поруч.

Маленьких дітей, які не уміють домовлятися між собою, слід спонукати до об'єднання з іншими дітьми. Наприклад, доречним буде звернення: «Запропонуй Тетяні свою лопатку, хай пограє поряд з тобою»; «Запроси Владика і Артема, разом побудуєте будинок». Об'єднанню малят сприяють і цікава іграшка, і різнобарвна книга, і новий конструктор. Дітей старшого дошкільного віку корисно об'єднувати довкола подій, що змушують їх разом радіти, переживати почуття задоволення, проявляти доброту, щирість. Великі можливості для таких справ є в ігровій і трудовій діяльності, у підготовці до свят. Діти разом спостерігають за сходом насіння, посіяним на клумбі, і радіють першому паростку, що проклюнувся, разом збирають урожай овочів на городі, грають в спортивні ігри, прикрашають ялинку чи групову кімнату.

Дуже важливо в процесі спілкування дітей допомагати їм встановлювати контакти з однолітками: уміння без крику і сварок домовлятися, ввічливо поводитися; якщо необхідно, то поступатися і чекати; ділитися іграшками, спокійно розмовляти, не порушувати хід гри галасливим вторгненням [4]. Старший дошкільник повинен уміти проявляти до товариша попереджувальність і увагу, ввічливість і дбайливість (дякувати за надану допомогу, вибачитися в разі помилки, попросити дозволу пройти або зачекати тощо).

Учені розглядають залежність взаємин дошкільників і позиції у ставленні дітей до інших людей і до самого себе, яких виокремлюють три: егоїстичну (за якої дитині байдужі інші, її інтереси зосереджені в основному на предметах, почуття однолітків для неї нічого не означають, вона легко може штовхнути, образити, допустити грубість чи проявити агресію); конкурентну (інші діти цікавлять таку особистість лише як засіб для самоствердження. Дитина все робить правильно, не ображає нікого, але помічаючи перевагу іншого над собою, переживає, сумує, заздрить. В іншому така дитина бачить, головним чином, себе і постійно оцінює його з точки зору власних досягнень); гуманну

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

(для якої характерне ставлення до іншого як до самоцінної особистості, чутливість до стану іншого – його бажань, інтересів, настроїв). Справжню радість спілкування, взаємодії може дати тільки гуманна позиція, оскільки егоїстичних дітей однолітки не люблять, вони не хочуть з ними товаришувати, бо це нецікаво і небезпечно; конкурентна позиція тримає дитину в постійній напрузі – як би хто не випередив. І тільки за гуманної позиції (коли дитина з власної ініціативи охоче допомагає іншим, ділиться з ними, отримуючи від цього задоволення, вміє співчувати) вона завойовує прихильність інших, навіть не добуваючись цього [1, с. 133–135].

Емоційне ставлення до партнера регулює взаємодію з ним. Проблемою розвитку здатності співпереживати, яка проявляється у емоційній децентрації, займалися Г.Бреслав, В.Давидов. Під емоційною децентрацією розуміються “здібності індивіда сприймати і враховувати у своїй поведінці стан, бажання й інтереси інших людей” [2, с. 99]. Природно, що її відсутність значно обмежує можливості взаємодії на суб’єкт–суб’єктному рівні. Оскільки рольова гра є надзвичайно значущим для дошкільника видом діяльності, в якому відбувається самостійне опанування нормами соціальних взаємовідносин, задовольняються потреби у спілкуванні й соціальній компетентності, в ній створюються найбільш сприятливі умови для становлення емоційної децентрації.

Для формування процесів децентрації В.Давидов радить спеціально організовувати взаємини дітей (створення виховних ситуацій), використовувати драматизацію, малювання, обговорення, під час чого діти у своїй уяві відтворюватимуть ту чи іншу ситуацію, ставитимуть себе на місце героїв, намагатимуться уявити їхні думки і почуття, їх ставлення до інших, зрозуміти їхні дії [5, с. 130].

Підсумовуючи вище сказане, визначаємо основні характеристики взаємин дітей, до розвитку яких має прагнути вихователь: вияв взаємного інтересу, особистісна орієнтація співрозмовників, рівність особистісних позицій взаємодіючих суб’єктів, проникнення у світ почуттів один одного, врахування бажань усіх сторін. При цьому дитина виступає суб’єктом пізнання, спілкування, предметно–перетворювальної діяльності, творення своєї індивідуальності.

### Список використаних джерел:

1. Галигузова Л.Н., Смирнова Е.О. Ступени общения: от года до семи лет. – М.: Просвещение, 1992. – 143 с.
2. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: Норма и отклонения. – М.: Педагогика, 1990. – 144 с.
3. Колесник Н. Є. Організація художньо-естетичної діяльності дітей дошкільного віку в умовах особистісно-орієнтованого навчання // Сучасні педагогічні технології. Збірник наук. праць: Луцьк, 2012. — Вип. 2. — С. 118-126.
4. Максимова О.О. Виховання міжособистісної толерантності у дітей засобами казок В.Сухомлинського / О.О.Максимова // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка : науковий журнал. Педагогічні

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

науки. – Житомир : Вид–во Житомирського держ. ун–ту імені І.Франка, 2017. – Вип. 5 (91). – С. 62 – 66.

5. Психическое развитие младших школьников: Экспериментальное психологическое исследование / Под ред. В.В.Давыдова; Науч.–исслед. Ин–т общей и педагогической психологии АПН СССР. – М.: Педагогика, 1990. – 160 с.

6. Федорова М.А. Підготовка вихователів до формування моральних цінностей у дітей дошкільного віку / М.А.Федорова // Pregraduálna príprava profesionálov v oblasti vzdelávania dospelých. Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie konanej dňa 18. mája 2018 na Katedre andragogiky, Fakulta humanitných a prírodných vied Prešovskej univerzity v Prešove. – С. 48-59.

**Білик Анастасія,**  
студентка 31 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Гужанова Т.С.

### ВИХОВАННЯ ВВІЧЛИВОСТІ ЯК МОРАЛЬНОЇ ЯКОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Актуальність теми.** Формування моральної особистості дитини є необхідним для її гармонійного розвитку. Моральність охоплює внутрішній світ людини, яке є розумінням того, як і чому потрібно чинити. Зовнішній бік моральності виражається у вчинках та діях. Теоретичні та методологічні аспекти морального виховання досліджували: І.Бех, Л.Виготський, Д.Ельконін, О.Запорожець, О.Кононко, Г.Костюк, Л.Леонтьєв, Р.Павелків, С.Рубінштейн та ін. Специфіку морального виховання дошкільників вивчають С.Богданова, А.Богуш, Л.Божович, М.Губрієнко, В.Кузь, В.Петрова, Л.Пивовар, А.Фон).

**Мета статті** полягає у визначенні теоретичних засад виховання ввічливості як моральної якості дітей старшого дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** Проблему морального виховання досліджували багато вітчизняних та сучасних педагогів та вчених. На думку І. Беха, О. Кононко, С. Кулачківської, С. Ладивір, А. Петровського, Т. Піроженко, Г. Провозюк на кожному віковому етапі особистість проходить три фази розвитку: адаптація (переважає в дитинстві), індивідуалізація, інтеграція. У дошкільному віці перехід на новий етап розвитку особистості дитини детермінований цілою низкою зовнішніх соціальних причин.

І. Бех вважав, що моральність є “формою суспільної свідомості відносно двох сфер – світу людей і світу речей – може виступати і як суб’єкт–суб’єктне, і як суб’єкт–об’єктне ставлення”. Відтак, моральність включає в себе моральні цінності та ідеали, які відображають рівень розвитку окремої особистості. Будучи ядром особистості, моральність визначає характер життєвої позиції людини й результати її діяльності [1].

М. Стельмахович визначав, що необхідно виховувати високоморальну особистість на основі національних надбань. Він казав, що «мудрість нашого народу йде від діда–прадіда, вітця–матері, родини, рідної оселі й материнської

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

мови, землі—годувальниці, від ясного неба й світлого сонця, матінки—природи, від доброго серця й щирої душі, глибоких людських почуттів і переживань, кришталевої чесності й людяності, світлої духовності, сердечної любові до дітей, духу Матері—України»[2].

Необхідність формування моральності людини була описана в літописах, трактатах, літературно—художніх творах, поширював у своїх працях і український філософ—просвітитель Г.Сковорода. Виховання, за його твердженням, має бути спорідненим, тобто таким, що відповідає можливостям людини. Одним із головних завдань морального виховання, Г. Сковорода вбачав у формуванні шляхетності та вдячності підростаючого покоління. У його поглядах визначалися основні напрями прогресивної педагогіки: демократизм, гуманізм, висока моральність, любов до рідного краю, Батьківщини та народу [3, с.167].

Відомий швейцарський педагог—демократ Й.Г. Песталоцці вважав, що моральне виховання — це головне завдання дитячої виховної установи. На його думку, тільки воно формує добродійний характер і співчутливе відношення до людей [4].

Моральне виховання—це соціально—обумовлений процес формування моральних цінностей та норм поведінки в особистості дитини, а також залучення дітей до різних форм роботи, ситуацій морального вибору.

Методи морального виховання — способи педагогічної взаємодії, за допомогою яких здійснюється формування особистості відповідно до мети і завдань морального виховання і вікових особливостей дітей.

До найпоширеніших методів морального виховання належать методи формування моральної поведінки, методи формування моральної свідомості, методи стимулювання моральних почуттів і мотивів поведінки [5].

Як відомо, ввічливість — це дотримання правил етикету, уважності та люб'язності до оточуючих. Вона включає в себе вміння тактовно та шанобливо взаємодіяти з людьми [6].

Ввічливість — риса характеру, яка характеризує особистість хорошими манерами, добрими вчинками та освіченістю.

Моральне виховання здійснюється в процесі всієї життєдіяльності особистості, з урахуванням віку і того середовища, що впливає на її моральне становлення. Шляхи організації спеціальної роботи з виховання моральної культури школярів мають свою специфіку під час організації навчального процесу, позакласних і позашкільних виховних заходів, сімейного виховання.

У структуру виховних справ з морального виховання педагог включає відомості про людську мораль, як частину людської культури. Однак кінцевою і головною метою моральних виховних справ є формування моральної поведінки. Виховні справи мають, таким чином, складати ланцюг моральних вчинків в щоденних життєвих ситуаціях. А система вчинків веде до формування моральної звички, потреби здійснювати моральні вчинки [6].

Формування моральної культури — це складний процес, що включає в себе наступні компоненти: необхідність моральної вимоги; забезпечення емоційно—позитивного характеру відносин; позитивний психологічний клімат.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Основні психологічні аспекти формування моральної особистості наступні:

- діти ставляться гуманно до тих людей, які поруч;
- необхідно створювати такі умови, які б давали дитині змогу індивідуально розвиватися, самовдосконалюватися, задовольняти свою цікавість, успішно налагоджувати міжособистісні стосунки;
- слід формувати у дітей розуміння моральної норми та здатність правильно робити свій вибір;
- перехід емоційних відчуттів у реальний вчинок;
- гуманний, висококультурний наставник зможе виховати справді культурну особистість;
- інформацію про моральні уявлення вихованців можна отримати, розмовляючи з ними, аналізуючи їх малюнки на певну тематику, фіксуючи реакції на моральні дилеми, спостерігаючи за дітьми на заняттях і в інший час, у різних ситуаціях, проводячи бесіди з батьками тощо.

Організація роботи з морального виховання дітей передбачає проходження наступних етапів:

1. Визначення педагогом мети та завдань роботи з морального виховання дітей, формування моральної особистості.

2. Дослідження стану проблеми:

- рівня сформованості в учнів моральної культури відповідно їх віку;
- соціально–побутових умов вихованців;
- основних впливів на формування морального обличчя;
- моральних ідеалів вихованців.

3. Намічення плану роботи з дітьми та конкретних завдань:

- формування моральних понять у дітей;
- збагачення емоційного світу дітей, створення сприятливого середовища в групі;
- формування знань про мораль, визначення її сутності;
- формування культури й організації повсякденного побуту, навичок і звичок моральної поведінки;
- систематичне нагромадження й збагачення досвіду моральної поведінки шляхом організації практичної діяльності дітей;
- озброєння знаннями та організація морального самовиховання дітей.

4. Реалізація плану:

- створення моральних традицій у колективі (реакція на вчинки, дії, побудова стосунків відповідно до встановлених норм і традицій),
- створення системи наукових знань про моральні поняття, що відбувається у поступовій заміні побутових уявлень науковими, знайомстві з традиціями та звичками народу,
- забезпечення умов для використання понять у конкретних діях та вчинках, що призводить до формування переконань.

5. Моніторинг виховної роботи.

Ефективність морального виховання багато в чому залежить від правильного вибору та оптимального поєднання різних способів впливу на особистість, тобто методів виховання.

## **Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи**

---

Отже, моральне виховання дітей дошкільного віку передбачає формування моральної свідомості та культури дітей, що включає в себе моральні якості особистості та правила поведінки в тих чи інших ситуаціях.

### **Список використаних джерел:**

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте./ Л.И. Божович – М.: Просвещение, 1968. – 460 с.
2. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні / Наук. ред. О. Л. Кононко. — К., 2003. — 14 с.
3. Кукушин В.С. Современные педагогические технологии. – Ростов–на–Дону: «Феникс», 2003.
4. Поніманська Т. І. Моральне виховання дошкільників: Навчальний посібник. — К.: Вища шк., 1993. — 111 с.
5. Чемність/ Українська мала енциклопедія: 16 кн.: у 8 т./ проф. Є. Онацький. — Накладом Адміністрації УАПЦ в Аргентині. — Буенос–Айрес, 1967. — Т. 8, кн. XVI : Літери Уш — Я. — С. 2046. — 1000 екз].
6. Сухомлинский В.О. Как воспитать настоящего человека / В.О.Сухомлинский. – М.: Просвещение, 1990. – 263 с.

**Булачок Марія,**

студентка 43 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ВВЕДЕННЯ ДИТИНИ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В СОЦІУМ**

Сучасні діти живуть і розвиваються в різних соціокультурних умовах. Надзвичайна зайнятість батьків, розрив поколінь, маркетингова і технологізація дитячої субкультури, ізольованість дитини в сім'ї та інші тенденції негативно відбиваються на соціалізації сучасних дітей. Наростання негативних тенденцій в підлітковому та молодіжному середовищі (підвищена агресивність, дефіцит гуманних форм поведінки, відчуженість, ізольованість тощо) висувують на перший план завдання соціалізації дітей, починаючи з дошкільного дитинства. Ефективне введення в соціум є однією з головних умов життя дитини в суспільстві взагалі і особистісної готовності дитини до школи зокрема, як і продовження навчання в школі.

В даний час освіта дітей молодшого віку відчуває дефіцит в сучасних технологіях розвитку особистості дитини. У дитячих садках і в початковій школі віддається явна перевага навчанню та когнітивному розвитку дитини на шкоду соціально–особистісному розвитку. Це обумовлено, з одного боку, підвищенням вимог школи до інтелектуального розвитку дошкільнят, заорганізованістю педагогічного процесу в дошкільних освітніх організаціях, бажанням батьків віддати свою дитину в той дитячий садок, де когнітивний компонент представлений найбільшою мірою.

Тому необхідне технологічне забезпечення введення дитини молодшого дошкільного віку в соціум, з метою ефективності соціалізації дітей, освіти колективу однодумців (батько–вихователь і вихователь–вихователь, батько –

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

вчитель і вчитель–вчитель) та включення батьків в освітній процес соціалізації дітей в дошкільному закладі та початковій школі.

Психолого–педагогічними дослідженнями з питання ранньої соціалізації дитини займалися наступні науковці: Я. А. Коменський, К. Д. Ушинський, Л. Н. Толстой, В. А. Сухомлинський та ін.; ідеї саморозвитку особистості досліджували А.Н. Леонтьєв, В. І. Слободчиков, Д. Б. Ельконін; концепцію розвивального середовища, дослідження в галузі педагогічної технології, конструювання взаємодії суб'єктів педагогічного процесу здійснювали Т.В. Бабаєва, Н. Я. Михайленко, В. А. Петровський.

**Мета статті** полягає в розгляді форм роботи введення дитини молодшого дошкільного віку в соціум.

В даний час використовують наступні форми роботи для соціалізації дошкільників, запропоновані Н. П. Гришаєвою, в яких вказується важливість соціалізації дошкільнят, тобто вміння жити в суспільстві:

- клубна година.
- коло рефлексії.
- ситуації місяця, заключні свята по ситуації місяця.
- проблемні педагогічні ситуації.
- діти–волонтери.
- чарівний телефон.
- соціальні акції.
- розвиваюче спілкування.
- технологія включення батьків в освітній процес.

*Клубна година.* Дозволяє дітям під опосередкованим контролем дорослих вільно переміщатися по території дитячого садка і вибрати ту діяльність, яка їм подобається.

*Коло рефлексії.* Передбачає обговорення дітьми нагальних проблем у групі. «Щоденне рефлексивне коло» проводиться щодня перед сніданком з усіма дітьми, присутніми в групі, починаючи з молодшої. Природно, що обговорення в молодших групах займає від 5 до 10 хв і менше, а в підготовчій до школи – 10–20 хвилин. Якщо того вимагають обставини, наприклад, то «Щоденне рефлексивне коло» може проводитися ще раз відразу після події.

*Ситуації місяця.* Зміст «Ситуації місяця» багато в чому залежить від регіональних, національних, вікових особливостей дітей, інтересів конкретної групи. Вся робота в ДНЗ за технологіями соціалізації щомісяця проводиться з урахуванням теми «Ситуації місяця». Зміст «Ситуації місяця» не виходить за рамки освітньої програми, однак, новації є в тому, що весь матеріал дається дітям в ігровій формі.

*Проблемні педагогічні ситуації.* Її метою є самовизначення дітей в емоційно напруженій ситуації, в якій необхідно прийняти власне рішення без участі дорослого, дати оцінку своїм діям, витягти уроки з власної поведінки.

*Діти–волонтери.* Волонтерський рух вже показав свою життєздатність і ефективність, як активна форма спілкування, при якій дитина стає ініціативною і самостійною у виборі способів прояву своїх інтересів.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

*Чарівний телефон.* Це телефон довіри для дітей, який дає їм можливість відкрити казковому персонажу те, що вони не довірили б нікому з дорослих.

*Соціальні акції.* Технологія ефективної соціалізації «Соціальна акція» спрямована, перш за все, на зміцнення зусиль педагогів та батьків з розвитку громадянської позиції у дошкільнят, а також є тим засобом й способом, який дозволяє реально включити батьків в життя дитячого садка.

*Розвиваюче спілкування.* Створює умови для розвитку ініціативи та саморегуляції поведінки у дітей і дорослих, а також безконфліктного вирішення виникаючих проблем.

*Робота з батьками.* Дозволяє реально включити батьків до життя дитячого садка або школи, через надання широких можливостей для реалізації їх потреб та інтересів.

Отже, під соціалізацією ми розуміємо процес соціального розвитку, засвоєння і подальшого розвитку особистістю соціально-культурного досвіду, необхідного для його включення в систему суспільних відносин.

Соціалізація в дошкільному віці дуже важлива для входження дитини у світ соціальних відносин, для процесу соціальної адаптації в суспільстві. Засоби і способи соціалізації особистості дітей дошкільного віку полягають в прямій залежності від вікового періоду розвитку особистості і визначаються провідною діяльністю дитини.

Для оволодіння формами роботи необхідно детально вивчити методичну літературу, фото і відео матеріал. Можна пройти заочне або очне навчання у авторів відповідних технологій або сертифікованих тренерів. Адже її часткова реалізація або порушення призведе до неповного формування заявлених соціальних навичок. Так само важливо розуміти, що в реалізацію даних форм роботи необхідно включити всіх суб'єктів освітньої організації: дітей, вихователів, педагогів, адміністрацію та батьків.

### Список використаних джерел:

1. Богуш А. М. Діти і соціум: Особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: Монографія/А.М. Богуш, Л. О. Варяниця, Н. В. Гавриш, О. М. Куріна.–Луганськ: Альма–матер,2006.–368с. с.166
2. Голованова Н. Ф. Соціалізація і виховання дитини. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – СПб.: Мова, 2004. – 272 с. Доманюк О. М. Соціалізація дитини в умовах дошкільного навчального закладу. Педагогічний дискурс, випуск № 10, 2011р.
3. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери /за. заг. ред. проф. І. Д. Звереві: – Київ, Сімферополь:Універсум.2012 – 536 с. х
4. Коменский Я.А. Учитель учителей. Избранное/ Я.А. Коменский. – М.: Карапуз, 2008. – 288 с.
5. Усова, А. П. Обучение в детском саду / под ред. А. В. Запорожца. —5— е изд., испр. — М. : Просвещение, 2010. — 175 с.
6. Сухомлинський В. О. Батьківська педагогіка / В. О. Сухомлинський. – К., Рад. школа, 1978. – 263 с.
7. Шевців З. М. Основи соціально-педагогічної діяльності : навч. посіб. / З. М. Шевців. – К. : Центр учб. л–ри, 2012. – 246 с.

**Гаргат Анна,**  
магістрантка 11 Мд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
науковий керівник: доцент Литньов В.Є

### **ФОРМУВАННЯ ОСНОВ СОЦІАЛЬНО–КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ТВОРЧИХ ІГОР**

**Актуальність проблеми.** Дитинство – це особливий період, головною рисою якого являється процес дорослішання дитини, його входження у соціальний світ дорослих. По мірі засвоєння культурних, моральних правил і закономірностей суспільного життя відбувається розвиток його соціально–комунікативної компетентності – здатності оцінювати власні вчинки, ефективно взаємодіяти з навколишніми. Проблема розвитку основ соціально–комунікативної компетентності дітей – важлива соціальна і психолого–педагогічна проблема, вирішення якої торкається нагальних питань суспільства та освіти.

У сучасних умовах соціально–економічних змін перед освітою поставлена задача, не просто надати дошкільнятам певний рівень знань, умінь та навичок за основними лініями розвитку, але і виробити у них здатність та готовність жити у сучасному надскладному суспільстві, досягати соціально–значущих цілей, ефективно взаємодіяти з оточуючими та вирішувати життєві проблеми. Заклад дошкільної освіти виступає одним із головних соціальних інститутів в наслідок якого відбувається процес соціалізації та закладаються певні уміння, навички, життєвий досвід завдяки яких формується фундамент основ соціально–комунікативної компетентності.

У сучасній освіті основною цінністю являється людина з усіма своїми особливостями, людина, як цілісна розвиваюча система. З цього приводу у педагогіці все більше уваги приділяється концепції компетентності, головна мета якої полягає у формуванні особистості, здатній у постійно змінних умовах сучасного життя діяти адекватно, брати на себе відповідальність, застосовувати за призначенням отримані знання та досвід у нових умовах, орієнтуватися на соціально–моральні цінності.

Розвиток особистості дитини, зокрема формування соціально–комунікативних навичок, відбувається в діяльності. Провідним видом діяльності дитини в дошкільному віці є гра – провідна природна діяльність дітей. Гра – найбільш доступний для дітей вид діяльності, спосіб переробки отриманих з навколишнього світу вражень, знань. У грі яскраво проявляються особливості мислення та уяви дитини, його емоційність, активність, розвивається потреба в спілкуванні. Сюжетно–рольова гра – вид діяльності дітей, що полягає у відтворенні дій дорослих і відносин між ними, спрямована на орієнтування і пізнання предметної та соціальної дійсності, один із засобів фізичного, розумового і морального виховання дітей [9].

Як зазначається в Законі України «Про дошкільну освіту» одним з головних завдань дошкільної освіти – є формування особистості дитини,

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

розвиток її творчих здібностей, набуття нею соціального досвіду [7, с.7], тобто соціалізації особистості – процес входження дитини в систему культурних норм поведінки та взаємин між її однолітками» [11, с.27]. Саме в дошкільному віці закладаються основи соціальної компетентності дитини, визначається напрямок її розвитку й успішної адаптації в соціумі.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Дослідженням питання компетентності займалися різні науковці. Вони вивчали цю проблематику з філософського аспекту (І. Давидова, Е. Дюркгейм, Е. Шпрангер), психологічного аспекту (А. Брушлінський, З. Гончарова, М. Докторович, Е. Коблянська, А. Куклін) та педагогічного аспекту (І. Архипова, В. Краєвський, Л. Петровський, А. Хуторський). Проблемою соціальної компетентності дітей старшого дошкільного віку займався багато вітчизняних науковців, серед яких Л. Артемова, Г. Беленька, А. Богуш, Н. Гавриш, О. Запорожець, О. Кононко, В. Кузьменко, І. Рогальська–Яблонська, Т. Поніманська та ін.

На думку сучасної дослідниці І. Рогальської–Яблонської компетентнісний підхід це основа, завдяки якій відбувається розкриття сутності соціальної компетентності особистості дошкільника, зумовлена здатністю дитини дошкільного віку до вибору способів поведінки у суспільному довір'ї та середовищі та відбувається налагодження взаємодії з соціумом, що стає можливим завдяки запровадженню соціально–педагогічного супроводу соціалізації особистості у дошкільному дитинстві [10, с.7].

Важливі теоретико–методологічні основи вивчення комунікативного розвитку дітей дошкільного віку містяться в фундаментальних дослідженнях А. Н. Леонтьєва, С. Л. Рубінштейна, Д. Б. Ельконіна, Ж. Піаже, та ін. Проблема комунікативного розвитку дошкільнят, її зміст, структура глибоко розроблені в концепції генезису спілкування М.І. Лісіна та її учнями–послідовниками.

Аналіз сучасних науково–методичних публікацій свідчить про те, що проблема формування соціальної компетентності дошкільників у процесі ігрової діяльності, дедалі більше набуває особливої актуальності і вказує на те, що процес навчання та виховання засобами гри в дошкільних навчальних закладах сприяє гармонійному та всебічному розвитку дітей.

Проблемам гри приділяли суттєву увагу вчені Л. Виготський, О. Гріднева, Д. Ельконін, К. Гросс, Г. Тарасенко. Зокрема, К. Гросс вважав, що гра є первинною формою залучення людини до соціуму. У працях А. Богуш, Н. Гавриш, К. Крутій та інших науковців зазначається, що гра – це явище загальнолюдське, основою якого виступає природа та суспільне життя, що знаходить своє відображення в розгорнутій формі ігрової діяльності.

Д. Ельконін пов'язує гру з орієнтованою діяльністю, у якій складається та вдосконалюється дитяча поведінка. Він висловлює думку про внутрішню спорідненість усіх видів ігор, звертає увагу на соціальне походження та зміст сюжетно–рольової гри дитини [5].

**Мета статті** полягає у теоретичному обґрунтуванні особливостей формування соціально–комунікативної компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами творчих ігор.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Визначення поняття «соціально–комунікативна компетентність» у сучасних наукових дослідженнях

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

має різні тлумачення і розглядається через різні аспекти поняття «соціалізація».

Так за «Енциклопедією освіти» категорія «соціалізація», означає «процес і результат засвоєння й активного відтворення людиною соціально–культурного досвіду (знань, цінностей, норм, традицій) на основі її діяльності, спілкування і відносин, обов'язковий фактор розвитку особистості» [6, с. 834]. Соціалізація – це двосторонній процес, тому що відбувається не лише збагачення соціальним досвідом, а й реалізація людиною соціальних зв'язків. Науковці зосереджують увагу на соціальній адаптації та інтеріоризації моральних норм і правил, підкреслюючи цим активний та індивідуальний характер соціалізації.

Показником розвитку дитини старшого дошкільного віку є рівень оволодіння нею основних життєвих компетенцій, які зазначені та прописані в програмному змісті, відповідно до індивідуальних, психологічних, вікових особливостей дошкільника та типу закладу дошкільної освіти в якому перебуває дитина [1, с. 6]. За дослідженнями І. Родінової дитина дошкільного віку має опанувати такі види компетентності як соціальну, комунікативну, інформаційну, саморозвитку й самоосвіти та продуктивної творчої діяльності [12, с. 41]. Формування основних компетенцій є однією з умов забезпечення наступності в навчально–виховному процесі дошкільника.

Перед тим, як розкрити сутність соціально–комунікативної компетентності, необхідно проаналізувати та розмежувати поняття «компетентність» та «компетенція». В психолого–педагогічній літературі представлено чисельна кількість визначень цих термінів. За основу нашого дослідження взято результати розмежування вказаних понять, яке здійснив А. Хуторський: компетентність розглядається як рівень оволодіння особистістю відповідною компетенцією, що включає ставлення людини до неї і предмету діяльності. Натомість, компетенція розглядається як сукупність якостей особистості (знання, уміння, навички способи діяльності), що взаємопов'язані між собою та необхідні для будь–якої діяльності людини [8, с. 42].

У Базовому компоненті дошкільної освіти та навчальних програмах для закладів дошкільної освіти України прописаний рівень оволодіння ключовими компетенціями дитиною старшого дошкільного віку. В науковій та методичній літературі зазначається, що опанування дитиною соціальної та комунікативної компетенції відбувається в ході ігрової діяльності. Гра є однією з провідних видів діяльності дитини та засобом всебічного розвитку. Залежно від того, на стільки добре вихователь вміє організувати гру, залежить успішність формування провідних компетенцій дошкільника.

У програмі «Дитина» зазначено, що дитина старшого дошкільного віку має вчитися об'єднуватися з однолітками на основі ігрового задуму, рольової взаємодії, особистих уподобань; удосконалювати вміння спілкуватися один з одним під час гри, висловлювати власну думку; дотримуватись норм та етикету спілкування; вміти заохочувати однолітків до спільних ігор. Через сюжетно–рольову гру у дітей формуються колективні відносини (ігри: «Сім'я», «Школа»), міжособистісні взаємини, суспільні відносини (ігри: «Супермаркет»,

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

«Перукар», «Ательє»), дошкільники ознайомлюються з життям дорослих («Пожежники», «Військова служба») [3, с. 170–171].

Сюжетно–рольова гра допомагає дитині зрозуміти мотиви трудової діяльності дорослих, розкриває їхнє суспільне значення. На перших етапах розвитку гри у виборі ролі переважає її зовнішня привабливість, а у процесі її розгортання розкривається її значущість. Старші дошкільники опановують до 10–ти ролей, з яких 2–3 стають улюбленими, а поведінка регулюється правилами, без дотримання яких гра не відбувається. Дитина діє не так як їй хочеться, а відповідно до її ролі та ігрової ситуації, що стримує її бажання, змушує поступатися ними та висловлювати моральні оцінки [2].

Д. Ельконін називав режисерські ігри особливим типом індивідуальних ігор дитини, оскільки у них дитина сама вигадує сюжет, наділяє предмети або іграшки тими чи іншими характеристиками. Відповідно до сюжету діти керують діями декількох іграшок, не беручи на себе постійної ролі. Носіями ролей у такій грі виступають іграшки. Діти старшого дошкільного віку регулюють відносини дійових осіб як режисери [4, с. 54]. Таким чином, творчі ігри зближують дітей, об'єднують їх загальною цікавою для всіх діяльністю. Регулярне проведення спільних ігор збагатить дошкільнят новими враженнями, буде сприяти формуванню навичок соціальної компетентності, дасть їм новий соціальний досвід, який є важливим для розвитку їх особистості.

Для оволодіння дитиною соціально–комунікативною компетентністю, завданням вихователя є спрямовування та управління діяльністю дитини, яка зорієнтована навчити дошкільника: розуміти завдання вихователя та охоче приступати до його виконання; доводити розпочату справу до кінця; у ході власної діяльності досягати певних результатів; відповідати та ставити запитання залежно від теми спілкування, підтримувати розмову з будь–якої теми (залежно від віку дитини); аналізувати отриману інформацію та робити певні висновки й узагальнення; слухати співрозмовника та з повагою ставитися до думок інших людей; висловлювати власну точку зору, обґрунтовувати своє бачення стосовно певної проблеми, яка розглядається на занятті; адекватно реагувати на конфліктні ситуації.

**Висновки.** Аналіз наукових джерел та кращий педагогічний досвід доводять, що формування основ соціально–комунікативної компетенції дошкільника значною мірою залежить від продуктивної праці вихователя ЗДО в реалізації ним в повній мірі програмного змісту Базового компоненту дошкільної освіти засобами ігрової діяльності старших дошкільників.

### Список використаних джерел:

1. Базовий компонент дошкільної освіти України / наук. кер.: А.М. Богуш; авт. кол–в: А.М. Богуш, Г.В. Беленька, О.Л. Богініч, Н.В. Гавриш [та ін.]. – Київ, 2012. – 26 с.
2. Гордій Н.М. Визначення ролі та іграшок у розумовому вихованні дітей у сім'ї. // Підготовка батьків до виховання дітей у педагогічній журналістиці: монографія. – Суми: ВВП «Мрія», 2016. – С. 67–83.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

3. Дитина: Освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. проекту: О.В. Огневюк ; авт. кол.: Г.В. Беленька, О.Л. Богиніч, М.А. Машовець. – Київ : Київ, ун–т ім. Б. Грінченка, 2016. – 304 с.
4. Ельконін Д.Б. Психологія гри. – М.: ВЛАДОС, 1999.
5. Эльконин Д. Психология игры. – Москва: Педагогика, 1978. – 253 с.
6. Енциклопедія освіти / Акад. пед. наук України; головний редактор В.Г. Кремень. – К.: Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
7. Закон України «Про дошкільну освіту» // Урядовий кур'єр. – 2001. – № 144. – С. 1–9.
8. Лук'янчук Н.В. Розвиток соціально–комунікативної компетентності обдарованих учнів початкової школи: посібник / Н.В. Лук'янчук, Н.А. Климова та ін.; за заг. ред. Н.В. Лук'янчук і Н.А. Климової. – Київ : Інститут обдарованої дитини, 2014. – 132 с.
9. Михайленко Н.Я. Организация сюжетной игры в детском саду: Пособие для воспитателя / Н.Я. Михайленко, Н.А. Короткова. 2–е изд., испр. М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2000. – 39 с.
10. Рогальська І.П. Теоретико–методичні засади соціалізації особистості у дошкільному дитинстві: автореф. дис...докт. пед. наук: 13.00.05 – соціальна педагогіка / І.П. Рогальська. – Луганськ., 2009. – 45 с.
11. Циба В. Соціологія особистості: системний підхід (соціально–психологічний аналіз): навчальний посібник. – К.: МАУП, 2000. – 137 с.
12. Шалицька М.М. Складові комунікативної компетентності / М.М. Галицька // Освітологічний дискурс. – 2015. – № 2 (10). – С. 39–48.

**Гриб Аліна,**  
студентки 31 Бд–дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник доцент Гужанова Т.С.

### ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ПРАЦІ

**Актуальність теми.** Основним завданням закладів дошкільної освіти — є не тільки розвиток дітей за різними напрямками, але і їхня соціалізація за допомогою залучення до різних видів діяльності, зокрема трудової. Праця є важливим показником розвитку суспільства та самої людини. Відтак ще з давніх часів набуває значення трудове виховання дітей з раннього віку. Спостерігаючи за працею дорослих, дитина вчиться самостійно виконувати доручення і таким чином розвивається. Цінувати працю людини — означає розуміти її цінність для інших. Тому важливо з дитинства прищеплювати дітям ціннісне ставлення до праці.

Проблемі трудового виховання дітей були присвячені роботи багатьох науковців та відових педагогів (Л.С.Виготський, О.М.Граборов, Г.М.Дульнев, В.І.Бондар, І.Д.Бех, Н.П.Павлова, Б.І.Пінський, Ж.І.Шиф, В.Ю.Карвяліс, С.Л.Мирський, Г.М.Мерсіянова, К.М.Турчинська, О.П.Хохліна та ін.).

**Мета дослідження** полягає у визначенні теоретичних засад організації трудового виховання дітей дошкільного віку.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Праця є важливим інструментом розвитку мислення, свідомості дитини. Дитяча праця — умова виховання моральних, товариських якостей, умінь взаємодії з ровесниками та старшими.

Діти дошкільного віку беруть участь у різних видах праці:

- обов'язкові трудові справи (самообслуговування, щоденна допомога старшим, співпраця з однолітками та дорослими);
- трудові справи за інтересами (індивідуальна робота, доручення, співпраця з дітьми та дорослими) [1].

Досвід дитини раннього віку інтенсивно збагачується завдяки постійному включенню у спілкування та взаємодію з дорослими, які виконують різноманітні трудові справи. Спостереження за працею дорослого розкриває перед дитиною значення праці: мама пришиває ґудзики, щоб батько одягнув сорочку; в'яже носочки, щоб взимку було тепло. Активність малюка спонукає його допомагати дорослим, включатись у спільну з ними діяльність: малюк бере до рук віник, коли мама починає підмітати; несе лійку, щоб сестричка полила квіти. Зрозуміло, що результати такої допомоги ще не влаштовують дорослого — дитина не володіє достатніми вміннями та навичками. На перших етапах появи трудової діяльності переважає її мотиваційна сторона. Прагнення дитини працювати спільно з дорослим лежить в основі вироблення таких важливих якостей особистості, як працьовитість, наполегливість тощо [2].

Основні форми трудової діяльності дітей наступні:

- самообслуговування;
- господарсько-побутова праця;
- художня праця;
- праця в природі;
- праця на ігровому майданчику [3].

Включення гри до праці дітей допомагає підвищити ефективність її виховного впливу, забезпечити основу для вироблення інтересу до праці, бажання трудитися. Однак не варто намагатися перетворити на гру будь-які трудові завдання чи якомога раніше відокремити працю від гри [4].

Трудове виховання Т. Поніманська трактує як цілеспрямований процес формування у дітей елементарних трудових навичок та умінь, сприяє вихованню поваги до праці дорослих, формує звичку діяльності. Трудові навички – це складні системи умовних рефлексів, які активізуються у процесі виконання певних виробничих завдань [5]. Трудові навички передбачають формування найпростіших умінь трудової діяльності, які реалізуються як у процесі трудової діяльності, так і у грі, навчанні, творчості. Часто її підґрунтям виступає механізм наслідування, коли дитина-дошкільник спостерігає, а потім копіює рухи та елементи праці дорослого, прагнучи прилучитися до певної трудової діяльності.

Зміст трудового виховання у дошкільному закладі передбачає дві взаємопов'язані складові: ознайомлення дошкільників із працею дорослих та власне дитячу трудову діяльність. Основними змістовними складовими трудової діяльності: мотиви; цілі; дії контролю й оцінки; способи виконання дій.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

У дітей дошкільного віку формується зовнішня та внутрішня сторона діяльності. До внутрішньої належать мотиви, цілепокладання, дії контролю й оцінки. До зовнішньої сторони відносяться предметні дії, певна їх послідовність, що відображає засвоєний дитиною спосіб виконання [6].

Г.В. Беленька зазначала, що «формування в дітей позитивного ставлення до праці, як запоруки виховання працелюбності та подальшої соціалізації в суспільстві» [7, с. 29].

Г.О. Урунтаєва визначила, що в трудовій діяльності визначаються результативні дії, які спрямовані на перетворення предметів, та передумови продуктивних дій на створення чогось нового. Такі дії виконуються разом з дорослим – малюк разом з мамою ліпить вареники, готуючи обід для родини. Самостійно одержати новий продукт дитина ще не може.

Трудове виховання – це цілеспрямований процес формування ціннісного ставлення до праці як великої людської цінності шляхом залучення дітей до різних форм та методів роботи .

За визначенням О. Долинної та О. Низковської предметно–практична компетентність «передбачає сформованість у 6–7–річного дошкільника, елементарної обізнаності з працею дорослих, інтересу і поваги до професій, ціннісного ставлення до результатів людської праці, бажання долучатися до посильної предметно–практичної діяльності й творчого ставлення до неї, базових умінь і навичок у різних видах праці» [8, с. 16].

У 20–30 р. 20 ст. теоретики та практики визначали співвіднесеність праці та гри. Вони визнали, що ці види діяльності не протиставляються один одному: граючи, дитина трудиться, а працюючи, грається. Відтак у 50–60–ті рр. питання трудового виховання були відображені і в програмних документах дошкільних закладів, і в наукових дослідженнях (О. Усова, Л. Порембська, Я. Неверович та ін.).

Основні аспекти керівництва трудовою діяльністю:

- підкреслити суспільну значимість праці;
- всі види праці мають відповідати віковим особливостям дітей;
- суворо дотримуються норми навантаження, що виконується дітьми, не допускаючи їх перевантаження і перевтоми;
- поступове розширення самостійності дітей;
- створення сприятливої атмосфери;
- формування доброзичливого ставлення дітей до праці, бажання допомоги ;
- розвивати зусилля дітей на виконання трудових дій.

Отже, трудове виховання дітей дошкільного віку спрямоване не тільки на формування та закріплення у дітей трудових вмінь та навичок, але і формування ціннісного ставлення до праці .

### Список використаних джерел:

1. Базовий компонент дошкільної освіти // Дошкільне виховання. – 2012. – No 7 – С. 4–19.
2. Бех І. Курс на діяльнісно–компетентнісний підхід / І. Бех, Л. Зайцева // Дошкільне виховання. – 2013. – No 1. – С. 2–5.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

3. Богуш А. Вектор наступності державних стандартів дошкільної і початкової освіти / А. Богуш // Дошкільне виховання. – 2007. – № 7. – С. 20–23.

4. Бондаренко О. У світ професій... / О. Бондаренко // Дошкільне виховання. – 2009. – № 12. – С. 12–15.

5. Дитина : програма виховання і навчання дітей від двох до семи років / Г. В. Беленька, Е.В.Белкіна, О. Л. Богініч та ін. – 3-тє вид., доп. і перер. – К. : Київський ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – 492 с.

6. Долинна О. Праця як засіб формування предметно-практичної компетенції

дітей / О. Долинна, О. Низковська // Дошкільне виховання. – 2012. – № 9. – С. 22–27.

7. Програма розвитку дітей дошкільного віку "Впевнений старт". – Тернопіль : Мандрівець, 2012. – 104 с. Бабунова, Т.М. Дошкільна педагогіка / Т. М. Бабунова. – М.: Сфера, 2007. – 204 с.

8. Васильєва, М.А. Трудове виховання / М. А. Васильєва / / Дошкільне виховання. – 2005. – № 4. – С.18.

**Дроздовська Наталія,**  
студентка 31 Бд-Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: Коновальчук І.М.

### ВИХОВАННЯ ДОБРОЗИЧЛИВОГО СТАВЛЕННЯ ДО ОДНОЛІТКІВ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Постановка проблеми.** Нормативними документами, що регламентують освітню діяльність, зокрема, законами України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», Державною національною програмою «Освіта», Національною стратегією розвитку освіти в Україні на 2012 – 2021 рр. центром освітнього процесу визначено саме дитину.

Головна потреба сьогодення полягає у гуманізації та підвищенні духовного потенціалу людей; в утвердження ідеалів добра, честі, милосердя. У вихованні підростаючого покоління, починаючи з дошкільного віку, важливим є готовність кожної дитини до конструктивної, безконфліктної взаємодії з дорослими, з однолітками, до налагодження дружніх стосунків та здатності поважати, співчувати та розуміти оточуючих людей.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Особливо важливим у вихованні доброзичливості є саме дошкільний вік, адже дошкільне дитинство – це період закладення фундаментальних моральних інстанцій, формування ставлення до себе і оточуючих.

Проблема виховання моральних якостей, гуманних цінностей була і є нині у центрі уваги науковців. У теоретико-експериментальних дослідженнях останніх років питання виховання доброзичливого ставлення в дітей старшого дошкільного віку висвітлюється в працях таких науковців: З. Амет-Уста, Л. Артемової, О. Бутенко, Г. Беленької, Л. Врочинської, А. Карнаухової, О. Козлюк, А. Курчатової, Т. Павленко, Т. Поніманської та інших. Виховання

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

гуманних взаємин дітей дошкільного віку описано такими дослідниками, як: О. Бураковою, А. Гончаренко, В. Котирло, І. Савченко.

Як моральна якість, доброзичливість проявляється у готовності дитини керуватись позитивними намірами, діяти з користю для інших, робити справедливі вчинки та висновки, виявляти справедливість, турботу та людяність [7].

Матеріали досліджень в області дошкільної педагогіки свідчать не тільки про необхідність, але й про можливості виховання гуманного, й відповідно доброзичливого ставлення до однолітків. Дослідження показали, що дитячі стосунки – це та сфера морального виховання, якою необхідно займатись, щоб не пропустити сензитивний період розвитку особистості.

**Метою статті є** теоретичний аналіз проблеми виховання доброзичливого ставлення до однолітків дітей старшого дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** В Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні зазначається, що для формування моральних якостей, зокрема доброзичливості, у дітей дошкільного віку, необхідно створити сприятливі умови для формування особистісно зрілої дитини, спиратись на раніше сформовані якості, робити акцент на соціально–моральному розвитку особистості, узгоджувати особисті інтереси дитини з колективом [2].

Вченими доведено, що всі складові, що формують особистість людини закладаються до семи років, тобто в дошкільному віці. Для дошкільної педагогіки стає актуальним пошук ефективних шляхів і методів формування відносин, що впливають на становлення соціально–ціннісних якостей особистості дитини й визначають її поведінку серед однолітків.

На даному етапі розвитку нашого суспільства невиправдано часто активізується перевага матеріального над духовним, що призводить до знецінення морально–ціннісних орієнтирів у суспільстві, чому сприяє недостатня реалізація особистісно орієнтованого виховання, розповсюджується жорстокість, апатія, деформація моральних основ, як у дорослих, так і у дітей. Це пояснюється тим, що нині особливо відчутний великий розрив між досягненнями людини в науково–технічному та інформаційному прогресах і станом духовного розвитку, внутрішньої культури, рівнем її соціальної та моральної зрілості.

Ключовим компонентом морального виховання дітей старшого дошкільного віку є виховання доброзичливого ставлення до однолітків, поваги до їх прав та інтересів на основі дотримання норм моралі, виховання дружніх взаємин між дітьми.

Згідно з програмою морального виховання дітей дошкільного віку

«Скарбниця моралі» завданнями освітньої роботи у старшому дошкільному віці є:

- виховувати доброзичливість, дружні, товариські взаємини з однолітками та іншими людьми;
- розвивати емоції та моральні мотиви поведінки, які сприяють налагодженню міжособистісних взаємин із дорослими та однолітками;
- навчати дітей встановлювати контакт під час спілкування;

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

– продовжувати формувати звички культурної поведінки, сприяти спілкуванню з ровесниками і дорослими [7].

Аналізуючи проблему виховання доброзичливого ставлення до однолітків у дітей старшого дошкільного віку, необхідно висвітлити сутність поняття «доброзичливість».

Дослідниця Т. Павленко, трактує доброзичливість, як здатність до вчинення добра, що виявляється у співчутті, прихильності, повазі до оточуючих та визначає, що доброзичливість є моральним обов'язком людини [5].

Науковець Н. Гавриш вказує, що доброзичливість – є проявом поведінки людини, поширення якого унеможливило б конфлікти в суспільстві та наголошує на необхідності формувати в дітей вміння підтримувати доброзичливі взаємини з однолітками та дорослими, ще з раннього віку [3].

Наукова діячка Т. Поніманська розглядає доброзичливе ставлення до однолітків, як якість, що передбачає співчутливе, прихильне ставлення до інших людей. Автор зазначає, що у поведінці старших дошкільників доброзичливість виявляється в загальному емоційно–позитивному ставленні до ровесників, у відчутті радості та задоволення від взаємодії з ними [6].

Дослідник З. Амет–Уста, вказує, що доброзичливість необхідно розглядати, як моральну якість особистості, що проявляється в її відкритості, чуйності, щирості, прихильності до інших, у здатності людини до співпереживання, та дієвої допомоги з позицій людинолюбства [1].

Науковець О. Кононко, виокремлює почуття доброти, як одну з найважливіших складових соціально–морального розвитку дошкільника, а доброзичливе ставлення до однокласників визначає як вміння цінувати іншу людину, визнавати її чесноти та здібності, надавати їй право на свою позицію, навіть якщо вона не збігається з власною думкою [4].

Нами здійснений теоретичний аналіз поняття «доброзичливість», що дозволяє трактувати доброзичливе ставлення старшого дошкільника до однолітків, як моральну якість, що передбачає емоційно–позитивне ставлення орієнтоване на вчинення добра, що характеризується задоволенням від взаємодії з ними, прийнятті та розумінні їхньої індивідуальності, вмінні турбуватися про їх потреби та інтереси, вмінні цінувати, підтримувати дружні взаємини в різних видах діяльності й у своїх думках радіти успіхам інших.

**Висновки.** Отже, нами здійснивши теоретичний аналіз сутності поняття «доброзичливість», а подальша робота буде полягати у підборі форм та методів виховання доброзичливого ставлення до однолітків дітей старшого дошкільного віку.

### Список використаних джерел:

1. Амет–Уста З. Доброзичливе ставлення до людей різних національностей у дітей старшого дошкільного віку у дефініційному полі дослідження. – К., 2015.

2. Базовий компонент дошкільної освіти / автор. кол.: А.Богуш (гол. ред.), Г.Беленька, О.Богініч та інш. К., 2012. 26 с.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

3. Гавриш Н. Доброму всюди добре, або як допомогти дітям зростати доброзичливими / Н. Гавриш // Вихователь–методист дошкільного закладу. – 2017. – №8. – С. 40–45.

4. Кононко О.Л. Соціально–емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві). – К., 2008.

5. Павленко Т. Почему они конфликтуют? Общение дошкольников. Дошкольное воспитание. 2012. №1. С. 72–77.

6. Поніманська Т. Гуманізація освіти – ознака її якості. / Поніманська Т. // Дошкільне виховання. – 2016. – № 9. – 168 с.

7. Програма з морального виховання дітей дошкільного віку “Скарбниця моралі” / Л. В. Лохвицька. – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 128 с.

**Жильонок Катерина,**  
студентка 31 Бд–дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Гужанова Т.С.

### РОЗВИТОК ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПІЗНАННЯ ДОВКІЛЛЯ

**Актуальність дослідження.** Ознайомлення дитини дошкільного віку із світом природи є одним із важливих засобів її розвитку. У процесі ознайомлення із довкіллям у дитини дошкільного віку збагачуються та поглиблюються знання про світ рослин і тварин, про зв'язки у ньому, збагачуються пізнавальні процеси: мислення, увага, пам'ять, а також розвиваються творчі здібності. Ознайомлення із довкіллям у дошкільному віці сприяє також формуванню природодоцільної поведінки дитини.

Згідно із Базовим компонентом дошкільної освіти, ознайомлення із природним довкіллям в умовах ЗДО в кожній віковій групі має свою специфіку. До кінці дошкільного віку діти повинні володіти уявленнями про життєдіяльність рослинного і тваринного світу, про їх зв'язок, мати розвинене логічне мислення, спостережливість, уміння помічати прекрасне у природі, шанувати її багатства [1, с.16].

Тому, у контексті сказаного, доцільно уміло керувати процесом ознайомлення дитини із довкіллям, збагачувати її сенсорний досвід, формувати інтерес до пізнання природи та її законів, володіти правилами природокористування та поведінки у природі, виховувати у дітей шану до об'єктів природи та ін.

Проблема ознайомлення дитини старшого дошкільного віку із природним довкіллям знайшла своє відображення у працях таких науковців, як Я.А.Коменський, Н.Лисенко, З.Плохій, В.Сухомлинський, К.Ушинський, Ф.Фребель, та ін.

Методичні засади ознайомлення дитини дошкільного віку із довкіллям визначено у працях таких вчених, як: Байбара, Н.Бібік, М.Вашуленко, І.Гудзик, О.Савченко, О.Хорошковська та інші.

**Мета статті** – дослідити ефективність авторської програми розвитку творчих здібностей дітей у процесі пізнання довкілля.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

**Основний виклад матеріалу.** Зміст та завдання щодо ознайомлення дошкільника із природним довкіллям визначені програмами «Я у світі», «Малюю», «Дитина у дошкільні роки». Було визначено, що ознайомлення із природним довкіллям у різних вікових групах має свої специфічні особливості. Загалом, до кінця дошкільного періоду дитина повинна мати розвинену спостережливість, мислення, інші пізнавальні процеси, що допоможуть дитині успішно ознайомитися із довкіллям, знати відомості про рослинний, тваринний світ, зв'язки у ньому, а також шанобливо ставитися до світу природи [2, с.34].

Творчість дошкільника - творчість – це здатність дошкільника нестандартно вирішувати завдання, вміння логічно мислити, виявляти креативність та ін.

3. Необхідними умовами формування творчості дошкільника у процесі ознайомлення із довкіллям є такі традиційні, і цікаві нестандартні форми, методи та засоби: спостереження, демонстрування картин, кінофільмів, діафільмів, використання моделей. Нескладні досліди, праця в природі, ігри, розповідь вихователя, читання художньої літератури, бесіди.

Застосовуючи той чи інший метод, вихователь використовує різні прийоми, які спрямовують дітей на виконання певного дидактичного завдання: показ, запитання, пояснення тощо. Отже, прийом є складовою частиною методу. Використання прийомів забезпечує активізацію пізнавальної діяльності дітей і в результаті цього більш глибоке засвоєння навчального матеріалу. У методиці ознайомлення дошкільників з природою всі методи класифікують на дві групи залежно від того, чи ознайомлюються діти з природою через безпосередній контакт з нею, тобто через спілкування з реальними об'єктами природи, чи через ознайомлення опосередкованим шляхом - через картину, діапозитив тощо [3, с.41]. До методів, що забезпечують безпосередній контакт з природою, належать спостереження, нескладні досліди, праця в природі, ігри з природними матеріалами. До методів опосередкованого ознайомлення з природою відносять демонстрування ілюстративного наочного матеріалу, кінофільмів, діафільмів, діапозитивів, моделей, розповіді вихователя, читання дитячої природознавчої книги, бесіди.

Експериментальна перевірка творчих здібностей молодших дошкільників у процесі пізнання довкілля здійснювалася на базі ЗДО №65 м.Житомира із дошкільниками ЕК та КК. Вибірка складала 20 осіб (по 10 дітей у кожній групі). Початкові показники груп відображені на рис.1.

Отже, за отриманими даними ми бачимо, що рівні дошкільників у ЕК сягали низьких та середніх результатів (по 40% кожен рівень). Показники високого рівня у цій групі становили найменший відсоток - 20%.

Результати КК також розподілилися схожим чином: переважаючими були показники, які відповідали низькому рівню (50%, що склав половину опитаних у групі), далі слідували результати, які відповідали середньому рівню (40%). Найменше складала показники високого рівня по всій групі ( 10%).

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

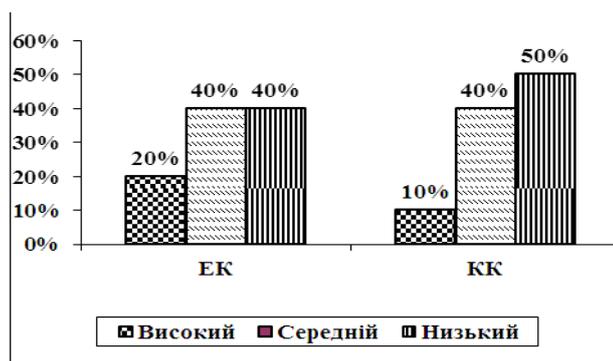


Рис. 1. Рівень розвитку творчості ЕГ та КГ (констатувальний етап експерименту)

Тому, із огляду на показники початкового етапу, нашим подальшим кроком є розробка та запровадження ефективних педагогічних умов із формування належного рівня творчості дошкільника у процесі ознайомлення із довкіллям.

Нами були розроблені конспекти занять: «День води», «Краплинки-веселинки», дослід «Сонце», «Рослини», творчі логічні завдання: «Чарівна паличка», «Допоможи знайти вихід», «Допомога довкіллю з використанням прийому збільшення - зменшення» та ін.

Після запровадження авторської програми роботи із розвитку творчих здібностей дошкільника у процесі пізнання довкілля, на наступному етапі нами була організована та проведена повторна діагностика із дошкільниками, яка передбачала перевірку ефективності нашої роботи за аналогічними методами та методиками, що і на початковому етапі. На підсумковому етапі показники природознавчої компетентності дошкільників були такими (рис. 2.).



Рис. 2. Підсумкові показники рівня сформованості творчості дошкільників у процесі ознайомлення із довкіллям

Для порівняння показників на початковому та підсумковому етапі, відобразимо їх на рис.3.

Отже, порівнюючи початкові та підсумкові результати ЕГ, бачимо, що результати, які відповідали низькому рівню на початковому етапі, на підсумковому зменшилися на 30%, показники середнього рівня знизилися на 10%, показники високого рівня на контрольному етапі дослідження зросли на 40%.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

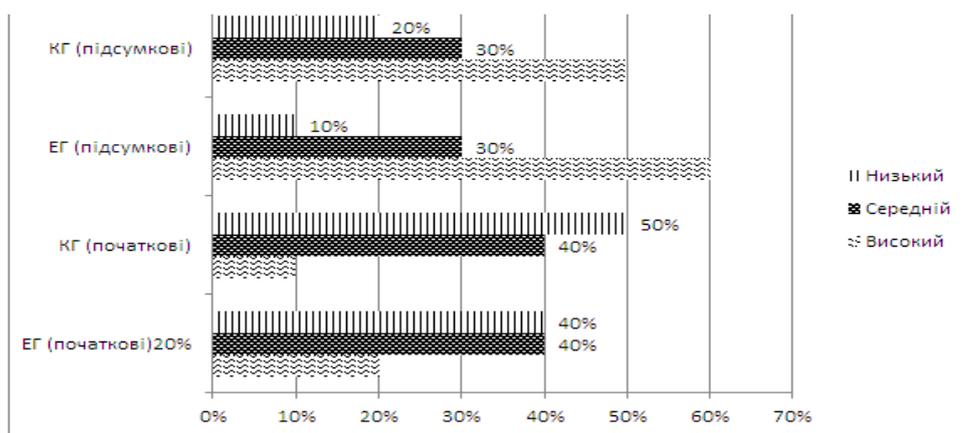


Рис.3. Початкові та кінцеві показники рівня творчості дошкільника

У КГ показники також зазнали змін, адже на підсумковому етапі роботи у цій групі низький рівень знизився на 30%, середні показники знизилися на 10%, показники високого рівня - зросли на 40%.

Отже, варто говорити про результативність цієї роботи, адже усі результати показані нам у динаміці.

**Висновок.** Отже, повторне дослідження рівня сформованості творчості дошкільників у процесі ознайомлення із довкіллям, нами було помічено, що показники обох груп показані у динаміці. Отже, робота засвідчила свою ефективність.

### Список використаних джерел:

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / За наук. Ред О. Л. Кононко. - К.: Світич, 2017. - 463 с.
2. Богуш А.М. Методика організації художньо-мовленнєвої діяльності дітей у дошкільних навчальних закладах / А. Богуш, Н. Гавриш, Т. Котик. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2015. – 304 с.
3. Гавриш Н. Сучасне заняття в дошкільному закладі / Н. Гавриш. – Луганськ: «Альма-матер», 2007. – 311с.

**Завальнюк Тетяна,**  
магістрантка 21 Мд–дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Гужанова Т.С.

### ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ СТАНОВЛЕННЯ СВІТОГЛЯДУ У СТАРШОМУ ДОШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

**Актуальність проблеми.** Важливим напрямом сучасної дошкільної освіти є виховання моральної, ініціативної, самостійної, активної особистості з вираженою громадянською позицією, здатної до постійного самовдосконалення. Однією зі складових даного процесу є формування основ світогляду дошкільників. Світогляд – необхідна складова людської свідомості, яка поєднує різні аспекти загальнолюдського і особистісного досвіду людини. Вченими (Л. Божович, Д.Ельконін, Е. Еріксон, О. Запорожець, О.Леонтьєв, М.Лісіна, В. Мухіна) доведено, що протягом дошкільного віку різноманітні зв'язки, утворені в процесі спільної діяльності та спілкування з дорослими,

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

дозволяють дитині взаємодіяти з оточуючим світом, навчають пізнавати і оцінювати себе та інших, впливають на стосунки з однолітками. Отже, для дітей дорослий залишається центром світу, опосередковує всі ставлення та вчинки дитини і визначає формування світогляду.

**Мета статті.** Метою статті є аналіз особливостей формування світогляду у дітей старшого дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** У словниках світогляд розуміється як більш–менш зв'язна система узагальнених уявлень людини про загальні закономірності, яким підкоряються світ, суспільство і людина, а також про характеристики ідеального, досконалого світу, суспільства і людини [4]. У світогляд особистості Д.Леонтьєв пропонує виділяти 4 аспекти. Змістовний аспект світогляду характеризує зміст тих постулатів, на яких будуються уявлення суб'єкта про закономірності, діючі в світі. Ціннісний аспект характеризує систему ідеалів, які задають уявлення про те, яким світ повинен бути існуючий стан речей. Структурний аспект характеризує особливості психологічної організації окремих світоглядних постулатів в більш–менш чіткі цілі. Так, світогляд людини може бути структурованим і несуперечливим або ж фрагментарним, неструктурованим, погано усвідомленим і, в силу цього, суперечливим. Функціональний аспект характеризує ступінь і характер впливу світоглядних структур на сприйняття і осмислення людиною дійсності, на її слова та вчинки [4].

Світогляду властива певна структура. Найважливішими компонентами її є знання, погляди і переконання, ідеали. Знання – це перевірений практикою результат відображення дійсності в свідомості людини. Знання можуть носити як об'єктивний, так і суб'єктивний характер. Погляди – це знання про будь–яке явище, предмет, про світ в цілому в єдності з вираженим ставленням людини до них. Але погляди не завжди визначають дії і вчинки людини. Дієвий компонент світогляду – переконання людини. Переконання – це сукупність глибоко осмислених і емоційно пережитих ідей, які визначають життєву орієнтацію особистості, її діяльність і поведінку. Переконання ґрунтуються на поглядах і знаннях, але не зводяться до них. Знання можуть легко видозмінюватися, відкидатися, забуватися, а переконання – більш стійкий компонент світогляду. Людина їх готова відстоювати і захищати, вони не можуть легко видозмінюватися або зникати.

Ідеал – образ досконалості, найбільш цінного і величного в культурі, мистецтві, стосунках між людьми. Як говорив психолог С.Л. Рубінштейн, ідеал – не те, чим людина насправді є, а те, чим вона хотіла би бути [6].

Залежно від змісту компонентів світогляду виділяють три його види: науковий, релігійний, житейський або буденний. Джерелом наукового світогляду є різні науки. Науковий світогляд – результат теоретичного осмислення причинно–наслідкових зв'язків між різними явищами в природі і суспільстві. Він є об'єктивно вірним, доказовим.

Релігійний світогляд спирається на існуюче релігійне вчення, що передається з покоління в покоління. В його основі – віра людини в Бога, святих, в царство небесне, в існування безсмертної душі. Буденний

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

(життєвий) світогляд створюється на основі життєвого досвіду і здорового глузду, але не завжди має належне обґрунтування [5].

У старшому дошкільному віці формуються основи дитячого світогляду. Саме перший схематичний обрис цілісного дитячого світогляду — одне з основних новоутворень дошкільного дитинства. О.Кононко під дитячим світоглядом розуміє знання і досвід дошкільника, які дають йому змогу здобути відносно цілісне уявлення про світ, зумовлюють його життєві орієнтації, ставлення до навколишньої дійсності та самого себе. Не варто гадати, що світогляд — результат лише теоретичного освоєння дитиною світу. Він акумулює результати практичного, теоретичного, чуттєвого досвіду.

Малюк не може жити у безладі, хаосі. Все, що він сприймає, він прагне упорядкувати, віднайти закономірні відносини. «Дитячість» елементарних форм свідомості виявляється насамперед у тому, що, чим молодша дитина, тим більше вона ладна пояснити всі явища результатами діяльності людини. Це зумовлено віковими особливостями: у центрі дошкільного дитинства перебуває людина, і малюк має оволодіти правилами моральної поведінки, прийнятим у суспільстві «стандартом». Саме тому він переносить людські проблеми на все: «сонце рухається, щоб людям було світло і тепло», «зорі на небі, тому що їх космонавти туди кинули» тощо [2].

Світогляду дошкільника, на думку Ж.Піаже, властивий реалізм. Тобто дитина, на відміну від дорослого, в більшості випадків бачить предмети такими, якими їх дає безпосереднє сприйняття, тобто вона бачить зовнішні властивості предметів і не розуміє їх внутрішні відносини. Наприклад, дошкільник думає, що місяць або сонце слідує за ним під час його прогулянок, зупиняються разом з ним або біжать за ним, коли він тікає. Своє сприйняття дитина вважає єдино можливим і абсолютно істинним. В результаті виникає цікавий парадокс дитячої думки: дитина знаходиться ближче до безпосереднього сприйняття речей, а отже, і до самих речей, ніж дорослі, але в той же час вона більше віддалена від реальності. Одним із наслідків цієї позиції дитини є нерозрізнення психічного і об'єктивного світу, яке породжує такі найважливіші особливості дитячого мислення, як анімізм (одухотворення всього неживого) і артифікалізм (розгляд природних явищ як результату свідомої діяльності людей).

Н.Оріпова, С.Ашурова виділяють такі значущі моменти, які необхідно враховувати при формуванні світогляду дітей дошкільного віку: наявність здорової атмосфери в сім'ї, тісний зв'язок з батьками та рідними; правильний розподіл розпорядку дня дитини — створення належних умов для ігор, відпочинку, харчування; розвиток естетичного смаку, розуму, мовлення (дарування дитині книг, в яких барвисто зображені природа, люди, навколишній світ, відвідування виставок і театральних постановок тощо); в дошкільних установах — збільшення занять з урахуванням інноваційних технологій: ігор та подорожей; виявлення ставлень дітей до побаченого і почутого, до подій, вчинків людей шляхом; при «кризових» ситуаціях — звернення до фахівців (психологи, лікарі) [3].

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Важливим засобом формування світогляду є художня література. Використання художньої літератури на заняттях з дошкільниками має свою специфіку:

– для дитини важливо, що «приносить» художній твір з собою, тому змістовні аспекти навчання (про що говорити, що слухати, що робити) є пріоритетними, при цьому навчання має зачіпати інтереси дошкільнят і відповідати їх потребам в спілкуванні і пізнанні;

– заняття повинно розглядатися не як урок (в традиційному його розумінні), а як організація спільної справи;

– гра залишається основним методичним прийомом, що дозволяє створити проблемну ситуацію, в якій дитина мусить діяти;

– дитина опановує літературну спадщиною в процесі спілкування з дорослим і один з одним, друзями, героями художнього твору. При цьому важливо, щоб дошкільник усвідомлював мету і кінцевий результат кожної своєї мовної і немовної дії, переживав не тільки бажання, але й потребу в засвоєнні світоглядних знань;

– в практиці дошкільної освіти необхідно використовувати можливості інтеграції образотворчої, музичної, театральної та інших видів діяльності і максимально використовувати можливості інтегрованого навчання;

– важливий момент – сюжетний спосіб організації занять. Заняття являє собою єдину сюжетну лінію, що направляється якою–небудь подією: реальною, вигаданою, ігровою або казковою, в процесі якої відбувається привласнення суспільних норм [1].

**Висновки.** Отже, формування основ світогляду є важливим напрямом розвитку дитини дошкільного віку. Світоглядні знання створюють основу для саморозвитку і самореалізації особистості в подальшому.

### Список використаних джерел:

1. Зябкина В.В. Нравственно–эстетическое воспитание дошкольников в процессе ознакомления с художественной литературой : диссертация ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Зябкина Виктория Викторовна – Курск, 2012. – 219 с.

2. Коментар до базового компонента дошкільної освіти в Україні: Наук.–метод. посіб. / Наук. ред. О.Л.Кононко. – К.: Ред. журн. «Дошкільне виховання», 2003. – 243 с.

3. Орипова Н. Х., Ашурова С. Б. Аспекты формирования мировоззрения детей дошкольного возраста // Бюллетень науки и практики. 2018. Т. 4. №2. С. 409–413. Режим доступа: <http://www.bulletennauki.com/oripova> (дата обращения 15.02.2018).

4. Психологический словарь / под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова. М., 1983. 448 с.

5. Рябоконт Н.В. Философия и методология науки: лекции / Н.В. Рябоконт. — Минск : Минский университет управления, 2015. — 288 с.

6. Харламов И.Ф. Педагогика / И.Ф Харламов. – М.: Гардарики, 1999. – 520 с.

**Захарчук Розалія,**  
студентка 21 Мз–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ВИХОВАННЯ ПОЗИТИВНОГО ЕМОЦІЙНО–ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ПРИРОДИ У ДІТЕЙ СЕРЕДЬНОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ АВТОРСЬКОЇ КАЗКИ**

**Постановка проблеми.** Екологічні цінності є складниками загальнолюдської культури, вони виявляються у ставленні людини до навколишнього природного середовища, глибокому усвідомленні унікального значення навколишнього природного середовища у житті людини, бережливому ставленні до природи, розвиненій потребі захищати її від негативних впливів, а також здатності до естетичного сприймання об'єктів та явищ природи. Важливу роль у вихованні позитивного емоційно–ціннісного ставлення до природи у дітей середнього дошкільного віку відіграє казка.

Образність казки сприяє формуванню перших уявлень про ті об'єкти і явища, про які в ній розповідається, тому дослідження виховання позитивного емоційно–ціннісного ставлення до природи у дітей середнього дошкільного віку засобами авторської казки сьогодні є досить актуальним.

Виховання позитивного емоційно–ціннісного ставлення до природи у дітей середнього дошкільного віку засобами авторської казки розглянуто у вітчизняних літературних джерелах. Теоретичні й практичні аспекти цієї проблеми дослідили науковці: Беленька Г., Бихалова О., Гаврило О., Науменко Т., Онопрієнко В., Походня Е. і ін. Психологічні механізми сприймання казок дітьми дошкільного віку відображено у дослідженнях Б. Беттельхейма, О. Запорожця, М. Максимова, Л. Обухова, О. Шаграєвої.

**Метою статті** є проаналізувати виховні можливості казок екологічного змісту, порекомендувати деякі з них для опрацювання з дітьми.

**Виклад основного матеріалу.** Засобами виховання позитивного емоційно–ціннісного ставлення до природи у дітей середнього дошкільного віку можуть виступати найрізноманітніші сторони життя: праця, природа, мистецтво і т. д., від яких залежить і зміст конкретних виховних етапів.

До форм виховання позитивного емоційно–ціннісного ставлення до природи у дітей середнього дошкільного віку можна віднести наступні: традиційні заняття, екологічні ігри, екологічно–експериментальна діяльність, екологічні казки.

Гаврило О. зазначає, що на думку К. Ушинського, виховання любові до природи необхідно починати з раннього віку дитини: «...саме у цей час необхідно прищеплювати дітям любов до краси, гармонії, доцільності, єдності, які панують в ній» [3, с. 189]. Видатний педагог наголошував, що формування у дітей естетичних вражень проходить через сприйняття авторитетного для дитини дорослого, від якого маля навчається бачити красу природи. Одним з ефективних інструментів такого виховання є казка, за допомогою якої у процесі виховання розвиваються естетичні судження, які передають ставлення особистості до певного об'єкта, явища. Як і в дослідженні

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

навколишнього світу, в естетичному сприйманні дитина повинна самостійно навчитися оцінювати об'єкти і явища природи, а дорослі підштовхують її до розуміння, що всі рослини і тварини прекрасні, тому що пристосувалися до свого середовища. Поступово у свідомості дошкільника формуються естетичні еталони, однак вони повинні включати в себе і усвідомлення самоцінності життя як унікального феномену Всесвіту.

В.О. Сухомлинський писав: «Казка невіддільна від краси... завдяки казці дитина пізнає світ не тільки розумом, а й серцем. І не тільки пізнає, а й відгукується на події і явища навколишнього світу, висловлює своє ставлення до добра і зла» [5. с. 329].

На думку Г.В. Беленької, в авторській казці про природу науковий зміст органічно пов'язується з художнім словом. Вона, з одного боку, розвиває у дітей уміння бачити красу природи, формує почуття любові та дбайливого ставлення до неї, а з іншого – збагачує уявлення про навколишній світ, вчить помічати та виділяти характерні особливості та закономірності природних явищ [1. с. 15].

Зміст пізнавальних казок про природу розкриває дітям особливості виникнення, розвитку, росту об'єктів природи, сприяє розумінню розвитку природи за своїми законами, незалежно від людини, таким чином порушується артіфікалізм, формується непрагматичне ставлення до природи.

Для цілей екологічного виховання слід добирати казки, які найбільш точно передають особливості, звички, способи адаптації до середовища існування тварин, відповідають дійсності, розкривають зв'язки й залежності у природі. Допомагають зрозуміти й усвідомити цілісність природи, оскільки тільки з цим усвідомленням можливе формування позитивного емоційно–ціннісного ставлення та поведінки, діяльності у природі за 11 законами. У процесі екологічного виховання дошкільників доцільно використовувати природничі казки, що мають наукову пізнавальну основу.

Г.В. Беленька вважає, що авторська наукова казка про природу відрізняється від інших її видів наявністю достовірної наукової інформації, що збагачує інтелектуальну сферу дитини, а також уявної ситуації з вигаданими діючими особами. Авторські наукові казки базуються на наукових фактах чи спостереженнях людей, які люблять та розуміють природу. Це може бути підготовка ведмедя до зимової сплячки або кочівля птахів, зустріч на лісовій галявині білочки зі зайцем чи інші факти буденного життя природи, що передаються у доступній та цікавій для дітей чарівній формі, дозволяючи тваринам розмовляти, сумувати, міркувати, радіти тощо [1, с. 17].

У казках емоційно та жваво описуються особливості життя знайомих дітям тварин, комах, квітів і рослин, а також явища неживої природи.

Серед багатьох казок і книг про природу В. Онопрієнко та Е. Походня рекомендують наступні для опрацювання з дітьми: В. Шевчук «Панна квітів», М. Солтис–Смирнова «Бережімо Землю», Д. Дарелл «Балакучій пакунок», Е. Мозер «Мануель і Діди», М. Савка «На болоті», Д. Амфт «Як полюбити Павучка?», М. Прохасько та Т. Прохасько «Куди зникло море», Т. Вікторова «Шубки–невидимки», «Лисеня та цуценя», О. О. Лопатіна, М. В. Скребцова «Оповіді матінки землі», В. Сухомлинський «Квітка сонця» [5. с. 331].

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Бихалова О.В. зазначає, що у процесі виховання дітей педагоги дошкільного закладу доцільно використовують авторські пізнавальні казки про природу: легенду В.Немеровича–Данченко «Ключ врага милосердя» про живильну силу води, казки Д.Маміна–Сибіряка, В.Біанкі, Н.Забіли, З.Плохій, В.Сутєєва, В.Сухомлинського, О.Толстого, Лесі Українки, К.Ушинського, сучасну пригодницьку казку Е.Успенського «Відпустка крокодила Гени», народні казки, в яких розкрито цілісність природи і вплив діяльності людини на неї, що мають наукову основу – реальну пізнавальну інформацію про живі організми, їхні потреби, взаємозв'язки з середовищем існування. І дійсно, казка не тільки розважає, вона «легко» виховує, знайомить дітей з навколишнім світом [2, с. 69].

У цілому, асортимент таких книг українською та іншими мовами досить багатий і дозволяє активно формувати в дітей любов до природи та всіх живих істот.

Додатково рекомендується заучування невеликих віршів про природу і дбайливе ставлення до рослин та тварин. Можна рекомендувати такі вірші: «Вербові сережки», «Горобина», «Грибний дощик», «Де ти ластівко літала», «Диво–трава», «Жоржина», «Зацвіли каштани», «Котики–Воркотики», «Лісова колиска» та ін. Багато таких віршів наводиться на природоохоронних дитячих сайтах Інтернету.

Бихалова О.В. поділяє авторські казки на декілька груп: пізнавальні, морально–виховні, соціальні. Соціальні казки сприяють бажанню робити щось корисне не тільки для себе, але й іншим. За допомогою таких казок можна знайти рішення проблеми нашого міста, мікрорайону. У таких казках не повинно бути одне закінчення. Вихователі мають дати можливість вихованцям самим знайти рішення проблеми, тому що в соціальній творчості немає неправильних рішень, є неефективні [2, с. 70].

Науменко Т.С. вважає, що для загального розвитку дітей підходять всі казки, для цілей екологічного виховання доцільно використовувати авторські казки, що мають наукову пізнавальну основу, показують реальні зв'язки й залежності у природі. Авторські казки базуються на наукових фактах, які передаються в обробленій, доступній і цікавій дітям «чарівній» формі, дозволяючи тваринам розмовляти й сумувати, міркувати й радіти. У казці емоційно, жваво описані особливості життя знайомих дітям тварин, комах, квітів і рослин, а також найбільш яскраві явища неживої природи, зв'язки між об'єктами та явищами природи, що сприяє вирішенню завдань екологічного виховання [4, с. 120].

Цінність авторських казок про природу, на думку Г.В. Беленької, полягає в тому, що за рахунок емоційно забарвлених образів та подій, які описуються в казці, у дитини формується емоційне ставлення до зображуваних героїв, подій та явищ. Вони співчувають героям у складній ситуації, прагнуть їм допомогти, захистити. У подальшому емоційне ставлення до об'єктів та явищ природи, описаних у казці, переноситься дітьми у повсякденне спілкування з природою, забезпечуючи формування стійкого позитивного емоційно–ціннісного ставлення до неї. Це спонукає дитину до відповідних дій в природі, що є основою екологічно доцільної поведінки. На основі одних знань про об'єкти та

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

явища природи, існуючі між ними зв'язки та залежності, неможливо сформулювати екологічно доцільну поведінку особистості в природі. Для цього необхідно рух душі, що ми називаємо словом «ставлення» [1, с.18].

Для успішної реалізації запропонованої методики роботи з авторською екологічною казкою необхідне дотримання низки педагогічних умов, серед яких: використання казки в процесі спілкування з дітьми в різних видах діяльності в контексті вирішення завдань екологічного виховання; використання наочності в процесі роботи з казкою; дотримання єдності позицій педагогів і батьків стосовно використання казок у процесі екологічного виховання дітей.

Таким чином, завдяки казці у дитини формуються не лише уявлення про об'єкти природи, взаємозв'язок між ними, але й позитивне емоційно-ціннісне ставлення до природи, розвивається мотивація до екологічно доцільної поведінки та діяльності.

Вагомість використання авторської казки природознавчого змісту в процесі екологічного виховання дітей дошкільного віку зумовлена тим, що вона має наукову основу, а це дозволяє формувати реалістичні уявлення про окремі об'єкти та явища природи, потреби живих організмів, зв'язки та залежності у природі в багатоступеневій ієрархічній послідовності та єдності; забезпечує цілісність раціонального та емоційного у пізнанні; відповідає характеру мислення та інтересам дитини. У професійній діяльності вихователі ЗДО мають використовувати як класичні, так і сучасні казки про природу, акцентуючи увагу на творах українських авторів.

### Список використаних джерел:

1. Бєленька Г.В. Казка як засіб екологічної освіти і виховання // Освіта та розвиток обдарованої особистості, 2015. – № 5. – С. 14–18.
2. Бихалова О.В. Роль казки в екологічному вихованні дітей дошкільного віку // Таврійський вісник освіти, 2014. – № 3. – С. 68–72.
3. Гаврило О.І. Виховання естетичного ставлення до природи як складова екологічної культури дошкільників. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Сер. : Педагогічні науки, 2018. – Вип. 2(2). – С. 188–195.
4. Науменко Т.С. Психолого-педагогічні механізми сприймання авторських казок природознавчого змісту дітьми старшого дошкільного віку в контексті екологічного виховання // Наукові записки [Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя]. Сер. : Психолого-педагогічні науки, 2012. – № 5. – С. 117–121.
5. Онопрієнко В., Походня Е. Екологічна освіта та виховання в дошкільних дитячих закладах // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2018. – № 5. – С. 327–341.

**Камінська Наталія,**  
студентка 21Мз–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
науковий керівник: професор Коновальчук І.І.

### **ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ОЗНАЙОМЛЕННЯ З СУСПІЛЬНИМ ДОВКІЛЛЯМ**

**Актуальність проблеми.** У документах, що стосуються проблем організації дошкільної освіти в Україні (Закони України «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», Базовий компонент дошкільної освіти) наголошується на необхідності повноцінного розвитку дитини, формуванні в дошкільному дитинстві особистісно–значущих умінь та набуття освітніх компетенцій. Виконання цього завдання покладається на заклад дошкільної освіти, оскільки саме тут значною мірою відбувається формування соціальної компетентності дошкільників, як інтегративної якості, що системно характеризує реальну здатність людини адекватно й відповідно реагувати на стрімкі соціальні зміни.

**Мета статті.** Проаналізувати сутність поняття «соціальна компетентність дошкільника», її змістову структуру.

**Виклад основного матеріалу.** Дошкільний вік – важливий етап у розвитку особистості. Це період початкової соціалізації особистості, залучення її до культури людського суспільства, загальнолюдських і національних цінностей. У зв'язку з цим, заклад дошкільної освіти має стати місцем, де дитина отримує соціально цінний досвід який забезпечить успішний перехід до навчання в школі.

Соціальна компетентність у словниковій літературі розуміється як система знань про соціальну дійсність і себе, система складних соціальних умінь і навичок взаємодії, сценаріїв поведінки в типових соціальних ситуаціях. М. Аргайл виділяє такі компоненти соціальної компетентності: соціальна сенситивність (точність соціальної перцепції); уміння взаємодії; навички схвалення і винагороди, які властиві для всіх соціальних ситуацій; рівновага, спокій як антитеза соціальній тривожності. Основним критерієм соціальної компетентності є результативність взаємодії, досягнення значних соціальних цілей з використанням відповідних засобів і отриманням позитивного результату [2].

У «Новому словнику методичних термінів і понять» соціальна компетентність визначається як інтегративне особистісне утворення, що включає знання, уміння, навички і здібності, що формуються в процесі соціалізації і дозволяють людині швидко і адекватно адаптуватися в суспільстві і взаємодіяти з соціальним оточенням [4].

Поняття «соціальна компетентність» розглядається і у працях вчених. Так, А.Асмолов її розуміє як продукт соціальної ситуації, розвиток специфічної системи відносин середовища і суб'єкта, відображеної в його переживаннях і реалізується в спільній діяльності з іншими людьми. І Зимня соціальну компетентність пов'язує з рівнем соціалізації особистості в суспільстві, з її

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

соціальною активністю та освоєнням дійсності; це моральна і правова зрілість особистості; особистісна властивість, що забезпечує взаємовідносини людини зі світом на основі її ставлення до себе, до суспільства, до діяльності.

Ми можемо помітити, що спільним в усіх підходах є те, що соціальна компетентність відображає рівень взаємодії людини з іншими людьми та суспільством.

Соціальна компетентність у кожному віковому періоді має свої особливості. Нас цікавить дошкільний вік.

Л. Коломийченко соціальну компетентність дошкільника визначає як складне явище, в ході якого відбувається привласнення дитиною соціальних норм і постійне відкриття, утвердження себе як соціального суб'єкта. Соціальна компетентність визначає рівень адаптації дитини до ефективного виконання заданих соціальних ролей.

Л. Гордієвський вважає, що соціальна компетентність дошкільника розкривається у придбаних компетенціях, необхідних для входження в суспільство (пізнавальній, комунікативній, загальнокультурній, фізичній, ціннісно–смысловій, особистісній), цінних для його подальшого життя вміннях і навичках колективної поведінки і діяльності, вміння приймати спільні цілі, здійснювати пізнавальну діяльність.

Л. Трубайчук тлумачить соціальну компетентність дошкільника як здатність зростаючої особистості адекватно орієнтуватися в соціальному оточенні, усвідомлюючи самоцінність свою та інших людей, висловлюючи почуття і ставлення до світу відповідно до культурних традицій і цінностей суспільства.

О. Гогоберідзе соціальну компетентність дошкільника визначає як готовність самостійно вирішувати завдання, пов'язані зі спілкуванням і взаємодією з однолітками і дорослими і сукупністю уявлень дитини про себе, її самооцінкою, що визначають вибір способів поведінки і взаємодії з соціумом» [3, с. 12]. По своїй суті соціальна компетентність являє собою адаптаційне явище, тобто розглядається як певний рівень адаптації (соціалізації) людини, що дозволяє їй ефективно виконувати соціальні ролі.

Соціальна компетентність дошкільника включає наступні компоненти:

- мотиваційний (потреба в спілкуванні і схваленні, бажання зайняти певне місце серед значущих для дитини людей – дорослих і однолітків);
- когнітивний (наявність елементарних уявлень про навколишній світ, обізнаність в області взаємин людей в соціумі, усвідомлення власної індивідуальності);
- поведінковий або власне комунікативний (ефективна взаємодія з середовищем, здатність чинити так, як прийнято в культурному суспільстві);
- емоційний (уміння керувати своїми почуттями та емоціями і розуміти почуття та емоції інших людей) [1, с. 56].

Перераховані компоненти соціальної компетентності дошкільника ще нестійкі, залежать від виховних і стихійних впливів дорослих і однолітків.

Соціальна компетентність пов'язана з процесом соціалізації особистості, що характеризується як процес інтеріоризації індивідом знань, цінностей і норм; процес засвоєння та активного відтворення людиною соціального

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

досвіду, включення індивіда в соціальні стосунки (М. Бердяєв, Ю. Васильков, В. М'ясищев, Р.Немов, А. Реан, І. Печенко, П. Понятенко, М. Шульга та ін.). На думку Г.Тарда та Ф. Гіддінгса, цей процес здійснюється завдяки як стихійним впливам оточення, так і внаслідок цілеспрямованого суспільного впливу (сім'я, дошкільний заклад, школа, позашкільні центри та інші соціальні інституції), який має виховну спрямованість.

Як правило, виділяють такі механізми соціалізації: традиційний (через сім'ю і найближче оточення); інституційний (через різні інститути суспільства); стилізований (через субкультури); міжособистісний (через значущих осіб); рефлексивний (через переживання і усвідомлення) [5].

Традиційний механізм соціалізації представляє собою засвоєння людиною на неусвідомленому рівні норм, еталонів поведінки, поглядів, стереотипів, які характерні для її родини і найближчого оточення. Інституційний механізм соціалізації функціонує в процесі взаємодії людини з інститутами суспільства, у процесі взаємодії людини з якими відбувається накопичення знань і досвіду соціально схвалюваної поведінки, а також досвіду імітації соціально схвалюваної поведінки і конфліктного або безконфліктного уникнення виконання соціальних норм.

Стилізований механізм соціалізації діє в рамках певної субкультури. Коли людина засвоює певний стиль життя і мислення певної вікової, професійної або соціальної групи. Міжособистісний механізм соціалізації функціонує в процесі взаємодії людини з суб'єктивно значущими для неї особами. Рефлексивний механізм пов'язаний процесом осмислення людиною свого місця в системі взаємин з оточуючими, в результаті чого відбувається його особистісне становлення, формування та зміна [5].

Важливими умовами формування соціальної компетентності дітей є такі: продумане спеціально створене соціокультурне, предметно–просторове розвивальне середовище, що дає можливості дитині реалізувати свої можливості; значимий дорослий, готовий здійснювати взаємодію з дітьми і організувати освітній процес на принципах гуманістичної педагогіки; забезпечення емоційного комфорту і задоволення життєво важливих потреб дитини в групі ЗДО; збереження і підтримання єдиної лінії позитивного соціального розвитку дітей в ЗДО та сім'ї; повага до особистості дитини, усвідомлення цінності дошкільного дитинства; формування у дитини позитивного самовідчуття, впевненості в своїх можливостях.

**Висновки.** Соціальна компетентність є результатом соціалізації та адаптації дитина до умов життя в суспільстві. Вона включає компоненти: мотиваційний, когнітивний, поведінковий або власне комунікативний, емоційний.

### Список використаних джерел:

1. Антонова Т. Социальная компетентность ребенка–дошкольника: показатели и методы выявления / Т. Антонова // Детский сад от А до Я. – 2004. – № 5. – С. 54–69.
2. Бодалев А.А., Психология общения. Энциклопедический словарь / Под ред. А.А. Бодалева. – М. : Когито–Центр, 2011. – 600 с.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

3. Гогоберидзе, А. Г. Предшкольное образование: некоторые итоги размышлений (Концепция образования детей старшего дошкольного возраста) / А. Г. Гогоберидзе // Управление в ДОУ. – 2006. – № 1. – С. 10–19.

4. Новый словарь методических терминов и понятий (теория и практика обучения языкам). // Э. Г. Азимов, А. Н. Щукин. — М.: Издательство ИКАР, 2009. [https://methodological\\_terms.academic.ru](https://methodological_terms.academic.ru)

5. Розум С. И. Психология социализации и социальной адаптации человека / С. И. Розум. – СПб. : Речь, 2006. – 365 с.

**Колесник Олена,**  
студентка 31 Бд–Дошк. групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
науковий керівник: Коновальчук І.М.

### ОРГАНІЗАЦІЙНО–ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ ДО УМОВ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

**Постановка проблеми.** Соціально–економічні проблеми, які існують на сьогодні в суспільстві, висувають підвищені вимоги до процесу розвитку та формування гармонійної особистості, тому теперішні умови для самореалізації особистості значно ускладнилися. До того ж дедалі більшого значення набуває здатність людини до нестандартних, нетипових вирішень проблемних ситуацій. Саме тому проблема адаптованості особистості у новому соціумі є досить актуальною.

Майже у всіх батьків рано чи пізно настає період, коли їх дитина має йти до дитячого садочка. Адже дошкільна освіта є обов'язковою первинною складовою частиною системи безперервної освіти в Україні [2]. І саме в цей момент виникає найбільше хвилювань з приводу того, наскільки швидко дитина звикне, пристосується до нової обстановки, нових людей. Всі ці тривоги не є безпідставними, оскільки зміна соціального середовища позначається і на психічному, і на фізичному здоров'ї дитини. Особливої уваги з цього погляду вимагають діти раннього віку.

Кандидат психологічних наук Морозова Є.І. звертала увагу на те, що період адаптації не проходить безслідно навіть при сприятливому його закінченні, а залишає слід у нервово–психічному розвитку дитини [3]. Про труднощі адаптаційного періоду говорили і вітчизняні, і зарубіжні дослідники: Аксаріна Н., Тонкова–Ямпільська Р., Шмідт–Кольмер Є. тощо. В останні роки все більш активно питання адаптації розглядаються в педагогічних роботах Амонашвілі Ш., Кумаріна Г., Мудрик А. та ін.

**Мета** статті теоретичний аналіз проблеми адаптації дітей раннього віку до умов закладу дошкільної освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Адаптація визначається як пристосування організму до нових умов життя, а для дитини дитячий садок є безумовно новим середовищем, з новими стосунками й оточенням. На думку Білодіда І. адаптація – це пристосування організму, органів чуття до умов існування, до оточення [4]. Практичний психолог Гузенко В. зазначає, що адаптація – це активне засвоєння прийнятих у суспільстві норм та оволодіння

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

відповідними формами спілкування й діяльності [1]. Такі зміни впливають на психіку дітей, які змушені пристосовуватися до нового колективу, навколишнього середовища.

Адаптація вимагає від дитини раннього віку величезних енергетичних витрат, в результаті чого дитячий організм перенапружується. Умови життя малюка стають докорінно іншими, а саме: відсутність поблизу мами з татом, необхідно дотримуватися чіткого розпорядку дня, потрібно взаємодіяти з іншими дітьми, зменшується кількість часу, що приділяється конкретній дитині (вихователь спілкується одночасно з 20 – 30 малюками), малюк змушений підкорятися вимогам чужих дорослих тощо.

Стресовий стан, в якому знаходиться дитина, намагаючись пристосуватися до змінених умов, може виражатися наступними станами: порушений сон, знижений апетит, або його повна відсутність, малюки не цікавляться новими іграшками і ровесниками, агресія або апатія, зниження імунітету.

Таким чином, процес адаптації – складне явище, під час якого поведінка дитини може кардинально змінюватися. У міру звикання, пристосування до дитячого садка подібні проблеми зникають.

У кожної дитини процес адаптації проходить індивідуально. Одні швидше пристосовуються до нових умов, а інші – повільніше. Проаналізувавши літературні джерела ми з'ясували, що виділяють 3 ступені дитячої адаптації до умов ЗДО: легкий, середній, важкий.

Легкий ступінь – це коли малюк вливається в дитячий колектив за 2 – 4 тижні. Подібний варіант адаптації характерний для більшості дітлахів і відрізняється прискореним зникненням негативних поведінкових реакцій. Показниками легкої адаптації дитини до умов ЗДО є:

- поведінка дитини нормалізується протягом місяця;
- настрій бадьорий, хоча можливий незначний ранковий плач під час ранкового розставання з батьками;
- незначне погіршення апетиту досягає звичайного рівня на кінець першого тижня;
- сон поновлюється протягом 10–15 днів;
- дитина здатна озвучити прохання про допомогу;
- перша йде на контакт з однолітками;
- з легкістю підлаштовується під денний розпорядок;
- розповідає батькам, як проходив день в садку;
- хворіє не частіше, як 1 раз на місяць.

Середній ступінь адаптації дітей до умов ЗДО триває не менше 1,5 місяця. Показниками цього ступеня є:

- настрій нестійкий протягом місяця, малюк стає плаксивим, малорухливим;
- значно знижена активність, дитина не намагається досліджувати нове оточення, не використовує вже набутих побутових навичок;
- сон нормалізується лише за 20–40 днів;
- приблизно в такий самий термін 20–40 днів поновлюється і апетит;
- знижена мовленнєва активність;

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

- однолітки дитині байдужі, хоча може бути й зацікавлення;
- хворіє до двох разів на місяць.

Тривалість важкого ступеня адаптації дітей до умов ЗДО може становити від 2 місяців і більше. Малюки з важким ступенем адаптації зустрічаються нечасто, проте їх легко можна виявити в дитячому колективі. Деякі з них проявляють відкриту агресію при відвідуванні дитячої установи, інші ж замикаються в собі, демонструючи повну відстороненість від того, що відбувається. Показниками складнощів у адаптаційному періоді є:

- дитина пригнічена, не цікавиться оточенням, ставиться до дітей і вихователя відчужено, уникає будь-яких контактів, або поводить ся вкрай агресивно;
- спостерігається плач, істерика під час розставання з батьками протягом довгого часу;
- неадекватне реагування на звернення вихователя (сльози або переляк);
- дитина погано засинає, сон короткий зі скрикуванням, плачем та пробудженнями;
- апетит погіршується сильно й на довгий час, можлива, навіть, стійка відмова від їжі;
- дитина не реагує на запрошення взяти участь у будь-якій справі;
- говорити не хоче або простежується затримка мовленнєвого розвитку на значний період;
- малюк тривало і тяжко хворіє, одне захворювання майже без перерви змінює інше;
- поліпшення стану дитини відбувається вкрай повільно, на протязі кількох місяців.

Для того, щоб полегшити дитині адаптаційний період у пристосуванні до умов дитячого садка батькам слід дотримуватися наступних порад:

- у присутності малюка уникайте негативних відгуків, щодо дитячого садка і його співробітників;
- намагайтеся самі не нервувати, не показувати свою тривогу напередодні вступу дитини до закладу дошкільної освіти, адже ваш настрій передається малюку;
- готуйте дитину до спілкування з іншими дітьми й дорослими: відвідуйте дитячі майданчики, дитячі розважальні заходи, беріть малюка на дні народження друзів тощо;
- налаштуйте домашній режим дня максимально наближений з режимом групи;
- познайомтеся з меню дошкільного закладу і введіть в раціон харчування малюка нові для нього страви;
- не залишайте дитину в перший день відвідування дитячого закладу на цілий день, звикання до дитячого саду має відбуватися поступово
- дайте дитині в садок улюблену іграшку;
- підтримуйте малюка на емоційному рівні: частіше обіймайте, називайте ласкаво, говоріть як сильно ви його любите;
- прислухайтесь до порад та рекомендацій вихователів;

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

- не карайте, не лякайте дитячим садом;
- забирайте додому вчасно.

Отже, в ранньому віці дитині дуже важко адаптуватися до нових умов без допомоги дорослого, тому слід намагатися допомогти їй впоратися з емоціями, не провокувати зайвий раз, бути терплячими й люблячими, намагатися зберігати і вдома, і в дошкільному закладі спокійну, комфортну, дружню атмосферу.

**Висновок:** адаптація – це пристосування організму на фізичному і психічному рівні до нових умов життя. Труднощі, які виникають в період адаптації малюка до дитячого закладу можуть викликати низку негативних змін у її душевній рівновазі, поведінці, стані здоров'я. Під час адаптації, відмежування від близьких і рідних, зустріч з новими дорослими й ровесниками може стати для дитини стресовим чинником. Тому дуже важливо, щоб цей перехід був плавним, нетравматичним, м'яким.

### Список використаних джерел:

1. ДНЗ "Пролісок" [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://sites.google.com/site/prolisokkotelva/fahovi-specialisti-dnz/storinka-pakticnogo-psihologa>
2. Закон України «Про дошкільну освіту» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ru.osvita.ua/legislation/law/2234/>
3. Морозова О.І. Психологические аспекты адаптации к новым условиям воспитания детей раннего возраста с психофизическими нарушениями: дис. ... канд. психолог. наук. Москва, 1999. 155 с.
4. Словник української мови в 11 томах / за ред. І. К. Білодіда. – К.: Наукова думка, 1970 – 1980. – Т. 1. – С. 19

**Мартиненко Анастасія,**  
студентка 31 Бд-дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: Коновальчук І.М.

### ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕНЬ ПРО ПРОФЕСІЇ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Актуальність дослідження.** Виховання дітей в сучасних умовах є одним із завдань педагогіки на сьогоднішній день, яке здійснюється завдяки ознайомленню дітей з професіями дорослих. У дошкільній педагогіці накопичення знань про різноманітні професії в дітей старшого дошкільного віку є одним із засобів трудового виховання та дієвим чинником розвитку. В період дошкільного дитинства діти виявляють великий інтерес до професій дорослих: виникає бажання наслідувати старших, діти відчувають радість і задоволення, починають розуміти користь своїх дій, бережно ставитися до професій дорослих. Все це дає можливість обрати дитині свій шлях в майбутньому. Дитина володіє високим рівнем пізнавальної активності і дуже рано починає цікавитися професіями дорослих. Заохочення цього інтересу, створення умов для отримання інформації про професії дорослих, ефективне їх засвоєння особливо позитивно позначається на розвитку дитини [3].

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Саме на уявленнях дитини про працю базується формування у неї знань про професії, їх зміст та значення, а відповідно і ставлення до них. Як правило ставлення дитини до тієї чи іншої професії має певну мотивацію.

Закон України «Про дошкільну освіту» проголошує, що дошкільна освіта є цілісний процес, який спрямований на формування у дитини дошкільного віку моральних норм, набуття нею життєвого соціального досвіду. Так, у змістовій лінії «Предметний світ» сфери «Культура» Базового компонента дошкільної освіти в Україні зазначено, що дитина дошкільного віку повинна знати про існування різних професій, називати найпоширеніші, усвідомлювати елементарні вимоги до людини як трудівника [1].

Вивчення питання виховного значення праці в закладі дошкільної освіти займалися О. Белоус, Д. Ельконін, В. Логінова, М. Машовець, Т. Поніманська, В. Сухомлинський та багато інших.

**Метою даної статті** є розкрити особливості формування у дітей старшого дошкільного віку уявлень про професію дорослих.

**Виклад основного матеріалу.** Професія – з латинської «оголошую свою справу», характеризує певну категорію людей, які займаються певним видом трудової діяльності [2]. Суспільству потрібні спеціалісти різних професій, тому обираючи майбутню професію необхідно узгодити свій вибір з потребами суспільства у фахівцях.

У дошкільному віці складаються сприятливі умови для формування уявлень у дитини про професії дорослих.

Для ознайомлення дітей з професіями дорослих використовуються різноманітні методи, а саме: спостереження за професіями дорослих, екскурсії, бесіди, читання художніх творів, розгляд картин, відповіді вихователя, демонстрування діафільмів, дидактичні спостереження, сюжетно-рольові ігри і звичайно участь дітей у праці дорослих.

Складовою частиною дитячих уявлень про професії є те, що діти розуміють якості характеру, які необхідні представникам певних професій: лікар - охайний, уважний; вчитель - веселий, розумний, уважний. У дитини виникає повага до праці дорослих, розуміння її суспільного значення. Знання про професії дорослих виступають як центральна ланка уявлень про соціальну дійсність [3]. У різноманітних видах трудової діяльності дитина одержує, узагальнює і систематизує уявлення про працю дорослих, професії; проходить перший емоційний етап професійного самовизначення, коли виникають перші уподобання. Разом з тим розширюються знання дитини про професії.

За нашими даними діти називають професії, ті з якими зустрічаються найчастіше і ті професії, якими займаються в сім'ї. Дівчата називають професії, що притаманні жінкам (лікар, вчитель, вихователь, музичний працівник, модельєр). А хлопчики називають більш чоловічі професії (військовий, сторож, будівельник, поліцейський).

В процесі ознайомлення дітей з професіями, дуже важливим і складним компонентом є гра. Саме гра є першим штурвалом у руках дитини. Програючи у грі всі моменти тієї чи іншої професії у дитини виникає симпатія до неї [4]. Що в подальшому створює шлях для успішної реалізації себе у цьому виді

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

діяльності. Ознайомлення дошкільників з професіями дорослих набуває систематичного та розгорнутого характеру завдяки включенню в неї ігрових моментів, пов'язуванню із уявними ситуаціями, прагненню наслідувати дорослих. У старших дошкільників розширюється уявлення про навколишній світ, збагачується їхній життєвий досвід.

Діти цього віку дізнаються про професії людей, які створюють машини, виготовляють меблі, шують одяг, працівників деяких установ культурно-побутового обслуговування населення (пошти, лікарні, бібліотеки) [5].

Велику роль у формуванні правильних уявлень про професії відіграє сім'я, вона найбільше сприяє розвитку дитини в цьому напрямку. Діти спостерігають за роботою батьків, інших родичів, бачать, як вони цікавляться справами один одного, їх взаємодопомогу. Відчутно впливає на формування у дітей прагнення працювати емоційне ставлення дорослого до виконуваної роботи.

Виховна ефективність ознайомлення з професіями дорослих залежить від ефективності процесу спостереження, від того, на які аспекти професій дорослих спрямована увага дітей. Самі вони зацікавлюються передусім зовнішніми виявами процесу роботи: послідовністю операцій, предметами, знаряддям праці, тощо. Тому потрібно спрямовувати їх на те, як людина ставиться до роботи, як здійснюється взаємодопомога у колективній роботі.

Його зміст і методи у дитячому садку обумовлюються програмою навчально-виховної роботи, у сім'ї - особливостями домашнього побуту, способу життя, сукупністю уявлень батьків про цінність людської праці.

Знання дітей про професію треба поступово розширювати і поглиблювати. Не можна за один раз давати велику кількість знань, бо тоді діти набувають уривчастих, поверхневих знань. Кожного разу потрібно давати невелику кількість знань, доповнювати вже відоме новими знаннями і закріплювати раніше набуті. Тільки при поступовому розширенні знань про той чи інший вид професії можна виробити у дітей правильне уявлення про нього і потрібне ставлення до професії. Діти оволодівають навичками самообслуговування, самостійно виконують елементарні обов'язки.

**Висновок.** Отже, виховуючи дітей ми повинні надавати знання про професії дорослих. Вихователь може впливати на підтримання інтересу дитини старшого дошкільного віку до тієї чи іншої професії. Саме у цей віковий період дуже важливо створити різноманітну палітру вражень про величезний і захоплюючий світ професій, яка стане необхідною та важливою умовою для подальшого розвитку їх професійної самосвідомості і полегшить вибір у майбутньому.

### Список використаних джерел:

1. Базовий компонент дошкільної освіти // Дошкільне виховання. – 2012. – № 7. – С. 4–19. 2.
2. Беленька Г. Ким хочуть стати наші діти? // Дошкільне виховання. - 2008. - № 5. 367 с.
3. Дудкевич Т. В. Дитяча психологія. Навчальний посібник. - К.: Центр учбової літератури, 2012.- 424 с.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

4. Ідеї В. О. Сухомлинського про працю в роботі дитячого будинку (досвід) / Т.Чекаліна // Дошкільне виховання. – 1974.- № 12. –С .23 -26.

5. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів: -К: «Академвидав», 2006, - 456с.

**Марущак Катерина,**  
студентка 21Мд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### СТРУКТУРА ПРИРОДОДОЦІЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ДИТИНИ СЕРЕДЬНОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Постановка проблеми.** Згідно досліджень вчених, середній дошкільний вік, який припадає на 4–5 років, є сприятливим періодом для формування основ природодоцільної поведінки. Дітям середнього дошкільного віку властива здатність до емоційного сприйняття світу природи. Адже саме наявність емоційного відгуку на прекрасне дозволяє говорити про можливість формування у дошкільників інтересу до природи, накопичення системи знань, а також відповідального ставлення до природи, відповідних природодоцільних цінностей та мотивів, які є основою природодоцільної культури дитини.

Проблема формування складових природодоцільної поведінки дошкільників знайшла своє відображення у працях таких вітчизняних і зарубіжних вчених: Я.Коменського, Й. Песталоцці, С. Русової, В. Сухомлинського, К. Ушинського, а також науковців сучасності: С.Дерябо, Г. Пустовіта, Є. Фльориної, В.Ясвін та інших.

Методичні основи формування компонентів природодоцільної поведінки наведено у сучасних дослідженнях таких методистів, як: Н. Глухова, Н. Кот, Н.Лисенко, С. Ніколаєва, З. Плохій, Н. Рижова, Н. Яришева та ін.

**Мета статті** полягає у висвітленні структури природодоцільної поведінки дітей середнього дошкільного віку, характеристики її компонентів.

**Виклад основного матеріалу.** Спираючись на дослідження вчених, ми визначили такі компоненти у структурі природодоцільної поведінки дітей 5–го року життя:

1. *Когнітивний (природодоцільні знання):* певний рівень знань та уявлень про світ природи;

2. *Емоційний (природодоцільні почуття),* що передбачає стабільне емоційне переживання і реагування на зміни у природному середовищі на прояви прекрасного.

3. *Ціннісний* – прийняття природи як однієї з базових цінностей у житті.

4. *Мотиваційний,* який розглядають як сукупність чинників, що спонукають дитину до природодоцільної поведінки.

5. *Поведінковий компонент* – передбачає застосування знань та умінь про природу під час практичної діяльності.

Розглянемо особливості формування кожного з них окремо.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

*Когнітивний.* У дошкільному віці дитина засвоює основи знань про навколишній світ, взаємини людей, про зовнішні і внутрішні якості, суттєві зв'язки предметів.

Екологічні знання дошкільників також передбачають відомості про захист навколишнього середовища від забруднення промисловими і побутовими відходами. Знання про природу впливають на емоційну сферу особистості, викликаючи певні моральні почуття, формуючи відповідну систему *цінностей та мотивів*.

Природодоцільні знання є обов'язковим компонентом процесу формування екологічної свідомості. Логічно, якщо людина не володіє певною системою знань про об'єкт, вона ставитиметься до нього байдуже. Екологічні знання сприяють формуванню свідомого ставлення до навколишнього світу, природи та формують основи екологічної свідомості [2, с.29].

Дошкільники 5 року життя уже здатні робити умовиводи і узагальнення, їхнє мислення характеризує допитливість, пізнавальну активність тощо. Від рівня пізнавальної активності значною мірою залежить успіх засвоєння нової інформації та знань дитиною.

Природодоцільні знання є компонентом природодоцільної свідомості дошкільника, яка включає в себе екологічні знання: факти, відомості, висновки, узагальнення про взаємовідносини та обміни, що відбуваються в світі тварин і рослин, а також у сфері їх проживання і в цілому в навколишньому середовищі. Її складовою є природоохоронні почуття та екологічна відповідальність. До складу екологічної свідомості входять вольові устремління людини, спрямовані на охорону природи, на активну боротьбу з порушниками законодавства про охорону навколишнього середовища.

Через знання у дитини формується природоохоронна свідомість, як важлива частина світогляду, що являє собою систематичну педагогічну діяльність, спрямовану на розвиток екологічної освіченості і вихованості дітей; накопичення екологічних знань, формування вмінь і навичок діяльності в природі, пробудження високих морально–естетичних почуттів, надбання високоморальних особистісних якостей і твердої волі і відповідальності у процесі здійсненні природоохоронної роботи.

Екологічна свідомість впливає на вияв моральних почуттів щодо природи, на почуття обов'язку і відповідальності, органічно поєднується із почуттям захоплення і відчуття краси світу природи.

Природодоцільна свідомість також містить у собі відповідні цінності та мотиви особистості. Саме позитивні мотиви діяльності спонукають дошкільників до природоохоронної діяльності [1, с. 45].

На основі екологічного мислення і свідомості формується *екологічна культура*, яка передбачає глибокі знання про навколишнє середовище (природне і соціальне), екологічний стиль мислення і відповідальне ставлення до природи, вміння вирішувати екологічні проблеми, безпосередню участь у природоохоронній діяльності. Це поняття включає в себе і дбайливе, відповідальне ставлення до навколишнього світу, і любов до природи, і ряд інших понять, які неодноразово висувалися як самостійні цілі екологічного виховання [3, с.20].

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Екологічна культура розглядається як соціально значима діяльність у сфері взаємодії суспільства і природи у взаємозв'язку з її результатами – матеріальними і духовними цінностями, правовими нормами, народними звичаями і традиціями.

Екологічна культура формується за наявності у дітей дошкільного віку початкових екологічних знань, уявлень, переконань та екологічного мислення, які допомагають сприймати природу як єдине ціле.

Пізнання дітьми природи відбувається під час активної діяльності, коли вони оволодівають уміннями бережливого ставлення до її об'єктів, збереження та створення умов для їх нормального співіснування.

Екологічна культура особистості включає в себе дві складові: зовнішню культуру і внутрішню. Проявляючи зовнішню екологічну культуру, дитина знає, як чинити можна, а як ні. Найвищим етапом екологічної культури є формування внутрішньої позиції (тобто внутрішньої культури) особистості, коли дитина, незалежно від того, бачить її хто чи ні, чинить правильно наодинці зі своєю совістю. І тоді дитина не зірве квітку на клумбі, коли її ніхто не бачить, не вдарить кішку заради забави, не викине папірець на газоні. Правила поведінки в природі у дитини, в якій сформована внутрішня екологічна культура, базуватимуться на переконаннях, що це буде шкодити і завдавати болю оточуючому середовищу, рослинному та тваринному світові. За умови сформованості внутрішньої екологічної культури дошкільника, позитивні вчинки не будуть ситуативними проявами в залежності від певних обставин, а матимуть постійний характер, що зможе знайти втілення у практичній діяльності дошкільника, тобто у його природоохоронній діяльності.

На основі екологічного мислення і свідомості формується екологічна культура, яка передбачає глибокі знання про навколишнє середовище (природне і соціальне), екологічний стиль мислення і відповідальне ставлення до природи, вміння вирішувати екологічні проблеми, безпосередню участь у природоохоронній діяльності.

Таким чином, у ставленні до природи емоційний компонент є провідним. Тому особистісні ставлення характеризують ступінь інтересу, силу емоцій, бажань, виявляються у поведінці, діях і переживаннях суб'єктів, виступають рушійною силою діяльності особистості у довікллі.

Основою формування природодоцільної поведінки дитини дошкільного віку є накопичення системи знань дитиною про природу, перетворення їх у власні переконання, що веде до формування екологічного світогляду, що передбачає формування певної системи норм і цінностей, та до активних дій відносно світу природи, що знаходить своє відображення у природодоцільній поведінці.

Отже, нами було визначено, що основою формування природодоцільної поведінки є когнітивний, емоційний, ціннісний, мотиваційний та поведінковий компоненти. Тобто основою природодоцільної поведінки дошкільника є накопичення системи знань, перетворення їх у власні переконання, що веде до формування екологічного світогляду, що передбачає формування певної системи норм і цінностей та до активних дій відносно світу природи, що знаходить втілення у природодоцільній поведінці, у вмінні

## **Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи**

---

застосовувати свої знання у практичній діяльності на благо збереження природи, примноження її багатств та у природоохоронній діяльності.

### **Список використаних джерел:**

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні // Дошкільне виховання. – 2008. – № 1. – С. 6–19.
2. Бібик Н.М. Світ навколо тебе / Н.М. Бібик. – К.: Вища школа, 2000. – 173 с.
3. Лисенко Н.В. Практична екологія для дітей / Н.В.Лисенко. – Івано–Франківськ, 2007.– 267 с.
4. Яришева Н.Ф. Методика ознайомлення дітей з природою / Н.Ф.Яришева. – К.: Вища школа, 2012. – 322 с.

**Михесва Тетяна,**  
студентка 21 Мз–дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
науковий керівник: доцент Шанскова Т. І.

### **РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ПРИРОДНИМ ДОВКІЛЛЯМ**

**Актуальність теми дослідження.** Соціальна ситуація, що склалася в українському суспільстві, ставить перед педагогічною наукою комплекс нових проблем. Серед них особливої уваги заслуговує дослідження феномена активності як багатогранної соціально–педагогічної характеристики людини будь–якого віку, її інтелекту, культури, схильності до пізнавальної, особливо творчої діяльності. В основі пізнавальної активності дитини є певне індивідуально–особистісне утворення, яке значною мірою зумовлене процесами пізнання різноманітних аспектів навколишніх природних явищ. Особливої актуальності набуває проблема розвитку у дошкільників здатності до сприйняття цих явищ, їх осмислення, усвідомлення й подальшого розвитку на основі інтелекту дитини.

Проблема пізнавальної активності дошкільників – одна з найактуальніших у теорії і практиці дошкільного виховання, оскільки активність є необхідною умовою формування розумових якостей дітей, їх самостійності та ініціативності. Формування у дітей активного ставлення до навколишньої дійсності є одним з основних напрямів виховання, оскільки власна активність дитини є однією з умов її повноцінного розвитку. Феномен пізнавальної активності як один із найважливіших чинників навчання постійно привертає увагу дослідників, оскільки взаємодія людини із навколишнім світом можлива тільки завдяки її активній діяльності. Під пізнавальною активністю слід розуміти самостійну, ініціативну діяльність дитини, спрямовану на пізнання навколишньої дійсності (як прояв допитливості) й зумовлену необхідністю розв'язати завдання, що постають перед нею у конкретних життєвих ситуаціях. Головною умовою розвитку пізнавальних інтересів дітей старшого дошкільного віку в процесі ознайомлення з явищами живої природи є створення

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

пізнавального, предметного середовища, яке сприяє формуванню в дошкільнят екологічної вихованості, передбачає набуття уявлень про самоцінність та неповторність компонентів живої природи, прояв гуманних почуттів до живих істот, оволодіння початковими вміннями відчувати красу та милуватися нею, виважено поводитися в природі, знати правила безпечної поведінки.

**Аналіз досліджень та публікацій.** Теоретико–методологічні основи даної проблеми закладено в дослідженнях класиків психолого–педагогічної науки: А.Адлера, Ш. Амонашвілі, Б. Ананьєва, Д. Богоявленської, Л. Виготського, В. Давидова, Д. Ельконіна, О. Запорожця, Г. Костюка, В. Котирло, С. Кулачківської, М. Лісіної, С. Максименка, Л. Проколієнко та ін. Загальні положення про значення пізнавальної активності у дітей в сучасному освітньому процесі розглядають у роботах українських дослідників: А. Богуш, О. Брежневої, С. Козачук, С. Ладивір, Л.Мар'яненко, І. Мордоус, А. Палія, Л. Смутьсон, Л. Соловійової, Т. Піроженко, Т. Ткачук та ін.

**Мета статті** – обґрунтувати теоретичні засади стимулювання пізнавальної активності старших дошкільників в процесі ознайомлення з природним довкіллям.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасний підхід до побудови освітнього процесу ґрунтується на усвідомленні важливості дошкільного віку як унікального періоду розвитку особистості. Серед ознак особистісного становлення та розвитку дитини суттєве місце займає активність. Завдяки активності дитина вступає у життєво необхідні відносини з довкіллям і в спілкування з людьми. Активність розглядається педагогами як головна, пріоритетна передумова творчого й повноцінного навчання. Пізнавальна активність є основою засвоєння дитиною культурного досвіду людства, необхідною умовою формування розумових якостей особистості дошкільника, її самостійності, ініціативності, успішності, творчості, що в свою чергу, сприяє гармонійному становленню зростаючої особистості. Для здійснення ефективного керівництва пізнавальною діяльністю дітей дошкільного віку вихователю необхідно добре володіти знаннями не лише про характерні риси пізнавальної діяльності дошкільників, а й сутність пізнавальної активності, її види, вікові особливості та методи впливу на її формування.

Під пізнавальною активністю науковці розуміють самостійну, ініціативну діяльність дитини, спрямовану на пізнання навколишньої дійсності (як прояв допитливості) й зумовлену необхідністю розв'язати завдання, що постають перед нею у конкретних життєвих ситуаціях.

Суб'єктивно для самої людини інтерес і допитливість виявляються у позитивному емоційному тоні, що супроводжує процес пізнання, у бажанні. Допитливість спонукає людину активно шукати шляхи і засоби задоволення потреби в знаннях, у створенні духовних чи матеріальних цінностей. Реалізуючись в інтересі, допитливість немовби зберігає інтерес, не дає можливості йому згаснути, а, навпаки, зумовлює внутрішню перебудову й осмислення здобутих знань, сприяє появі нового інтересу, що відповідає вже вищому рівню пізнання. Таким чином, допитливість через інтерес постійно збуджує «механізм» пізнання. Нерідко вона збігається з інтересом, особливо

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

тоді, коли мова йде про вже сформовану особистість, у якої є постійний і глибокий інтерес до певної діяльності.

Про важливість розвитку пізнавальної активності дошкільників зокрема завдяки їх взаємодії з природним довкіллям наголошено у Базовому компоненті дошкільної освіти. Так, у змісті освітньої лінії «Я сам» важливим показником сфери «Я – психічне» є пізнавальна активність дошкільника. Така дитина виявляє інтерес до навколишньої дійсності та самої себе. Активно сприймає предмети, об'єкти, людей, події; виділяє в них основне і другорядне, співвідносить між собою; називає відмінні ознаки; володіє елементарними просторовими та часовими уявленнями. Спостережлива, кмітлива, допитлива, вміло використовує побачене і почуте раніше, діє раціонально. Формулює запитальні речення, робить спроби самостійно дошукатися відповідей. Знаходить нове у знайомому та знайоме в новому; радіє зі своїх відкриттів. Керується у своїй діяльності пізнавальною мотивацією. Надає перевагу новим, незнайомим завданням, що потребують розумових зусиль; не боїться помилитися. Робить припущення стосовно світу та себе, перевіряє їх на практиці; змінює, в разі необхідності, свою поведінку. Виявляє інтерес до дослідництва. Володіє необхідними знаннями про світ та себе. Охоче вигадує історії, придумує оповідання і казки, фантазує.

У Базовому компоненті дошкільної освіти зміст освітньої лінії «Природа» містить доступні дитині дошкільного віку наукові знання про природу планети Земля та оточуючого Всесвіту. Вони спрямовані на формування основ наукового світогляду, виховання доступного віку дитини реалістичного бачення сучасної картини світу Природи, розвиток емоційно–ціннісного та відповідального ставлення до природного довкілля.

Природнича освіченість передбачає уявлення дитини про живі організми і природне середовище, багатоманітність явищ природи, причинно–наслідкові зв'язки у природному довкіллі та взаємозв'язок природних умов, рослинного і тваринного світу, позитивний і негативний вплив людської діяльності на стан природи. Ціннісне ставлення дитини до природи виявляється насамперед у її природодоцільній поведінці: свідоме, виважене ставлення до рослин і тварин, готовність включатись у практичну діяльність зі створення та збереження умов, необхідних для життєдіяльності представників рослинного світу, дотримання правил природокористування. У змістових лініях «Планета Земля» та «Всесвіт» вміщено матеріали щодо будови планети Земля, природних явищ, різних форм життя та природодоцільної життєдіяльності людини; подаються елементарні відомості про близький і далекий Всесвіт, особливості його вивчення людиною. Змістове наповнення освітньої лінії «Природа» сприяє усвідомленню дитиною себе як частки природи, формує екологічну вихованість, почуття відповідальності за те, що відбувається навколо неї і внаслідок її дій у природному довкіллі.

Таким чином, рушійною силою у розвитку пізнавальної активності в дітей є знання. Чим більше дитина знає, тим більше вона хоче знати. Вагоме місце належить знанням, які розкривають зв'язки і залежності між природними об'єктами, доступні безпосередньому сприйманню дітей. І нарешті важлива роль відводиться пошуковій діяльності дошкільників, у процесі якої через

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

безпосереднє сприймання надзвичайно переконливо діти пізнають зв'язки і залежності у природі.

Природа надає для цього необмежені можливості. Різноманітність видів рослин, тварин, зміни в процесі їхнього росту і розвитку, пристосування до умов середовища — ось те, що може щоденно забезпечувати надходження нової інформації, сприяти формуванню пізнавальної активності дітей.

**Висновки.** У широкому розумінні «природне довкілля» — це вся наша планета Земля, це Космос, це все те, що певним чином впливає і визначає життєвий цикл людини як біологічної і соціальної істоти. У вузькому розумінні, це поняття визначає конкретне середовище, що оточує дитину безпосередньо (природне, предметне, соціальне).

Визначені особливості пізнавальної активності дітей дошкільного віку перебувають на рівні становлення і в подальшому стають міцним підґрунтям для розвитку пізнання у процесі майбутньої життєдіяльності, а саме: потреба в пізнавальній діяльності, інтерес до довкілля, самої себе, активно сприйнятті предметів, об'єктів, людей, яка приносить їй задоволення; як здатність цікавитися невідомим, виявляти готовність до розв'язання проблемних ситуацій; здійснювати елементарні мислительні дії (аналізувати, порівнювати, синтезувати, узагальнювати); володіти початковими формами дослідництва, експериментування, винахідництва; радіти від власних відкриттів, прагнути обходитися при цьому власними силами, що необхідна дитині для реалізації своїх можливостей, здібностей та ін. Залежно від значення та основної ролі, яку відіграє активність у навчанні, виділено види пізнавальної активності: перцептивно–мнемічну, наочно–практичну, операційно–дійову, творчо–пізнавальну, мотиваційну.

За результатами вивчення наукових джерел та аналізу практичного досвіду визначено основні напрями формування пізнавальної активності дошкільників, зокрема при включенні у природне довкілля.

### Список використаних джерел:

1. Базовий компонент дошкільної освіти: Науковий керівник: А. М. Богуш, дійсний член НАПН України, проф, д–р пед. наук; Авт. кол–в: Богуш А. М., Беленька Г. В., Богініч О. Л., Гавриш Н. В., Долинна О. П., Ільченко Т. С., Коваленко О. В., Лисенко Г. М., Машовець М. А., Низковська О. В., Панасюк Т. В., Піроженко Т. О., Поніманська Т. І., Сідельнікова О. Д., Шевчук А. С., Якименко Л. Ю. — К.: Видавництво, 2012. — 26 с.

2. Баришева Ю. А. Із досвіду організації екологічної роботи. //Початкова школа — 1998. №6. — С.92 — 94.

3. Без природи життя неможливе// Дитячий садок. — липень, число 25 — 26. — 2004. — 9с.

4. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2–х книгах — Кн.2: Особистісно — орієнтований підхід: науково практичні засади. — К.: Либідь, 2003. — С.344 — 345.

5. Гладюк Т. Ідеї формування екологічної культури молодших школярів у педагогічній спадщині В. Сухомлинського / Т. Гладюк // Наукові записки ТДПУ ім. В. Гнатюка : Педагогіка. — 2002. — № 5. — С. 59–62.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

6. Голіцина Н.С. Екологічне виховання дошкільнят. Перспективне планування роботи з дітьми 3–7 років: Методичний посібник / Н.С.Голіцина. – М.: Мозаїка–Синтез, 2006.

**Новіцька Вікторія,**  
студентка 43 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **СЮЖЕТНО–РОЛЬОВА ГРА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНО– КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У навчально–виховному просторі дошкільної освіти одним із головних завдань різнобічного розвитку дітей дошкільного віку є формування соціально–комунікативної компетенції, яка виступає важливою умовою ефективної соціалізації особистості, а саме уміння спілкуватися, співпрацювати з дорослими та однолітками, узгоджувати власні дії з діями інших, вміти звернутися по допомогу до товариша та запропонувати свою допомогу, якщо цього потребує ситуація. Якщо ігнорувати або не приділяти належної уваги формуванню соціально–комунікативної компетенції, це призведе до ускладненого входження дитини в світ людських взаємин, особистісного розвитку, виникнення суттєвих труднощів у спілкуванні та взаємодії з іншими. Це призводить до появи проблемних ситуацій, а саме виникнення міжособистісних конфліктів. Молодший дошкільний вік є сензитивним періодом для формування необхідних базових знань, умінь та навичок, зокрема, соціально–комунікативної компетенції. Соціально–комунікативна компетенція дітей молодшого дошкільного віку формується в різних видах діяльності, але найбільше спостерігається саме в сюжетно–рольовій грі, адже провідною діяльністю дошкільного віку виступає гра. Приміряючи соціальні ролі, дитина молодшого дошкільного віку набуває ряд соціально–комунікативних умінь (налагоджувати взаємини з іншими дітьми, працювати в спільній діяльності, висловлювати власну думку тощо) та культури спілкування під час гри, які надалі зможе застосувати в різних життєвих ситуаціях.

Мета статті: розкрити особливості сюжетно–рольової гри як засобу формування соціально–комунікативної компетенції дітей молодшого дошкільного віку.

У законодавчих актах та постановах (Закон України “Про дошкільну освіту”, Базовий компонент дошкільної освіти, програма “Українське дошкілля” тощо) наголошується на необхідності формування життєво необхідних компетенцій для становлення особистості в соціумі. У Базовому компоненті дошкільної освіти розглядається поняття «соціально–комунікативна компетенція» як обізнаність дитини дошкільного віку з різними соціальними ролями людей; з елементарними соціальними та морально–етичними нормами міжособистісних взаємин; уміння дотримуватися відповідних правил під час спілкування; здатність взаємодіяти з особами, які оточують дитину,

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

тобто узгоджувати з ними свої дії, поведінку; усвідомлювати власне місце в певному соціальному середовищі, позитивно сприймати себе; уміння співпереживати, співчувати, допомагати іншим; оволодіння відповідними способами комунікації в різних життєвих ситуаціях [1, с. 11]. Проблемою формування соціально–комунікативної компетенції займалися такі вчені, як В. Куніцин, Є. Коблянська, Г. Білицька, Г. Андреева, І. Бех, Ю. Жуков, А. Богуш, О. Муравйова, О. Овчарук та інші. Вплив ігрової діяльності на формування соціально–комунікативної компетенції розглядається в працях таких вчених, як Н. Гавриш, А. Богуш, Л. Артемова, Т. Поніманська та інші.

Термін “компетенція” походить від латин. *competentia*, що в перекладі означає обізнаність в чомусь, відповідати, досягати. Суть поняття “компетенція” зводиться до вузького розуміння, на відміну від поняття “компетентність”, але слід зазначити, що результатом набуття компетенції є компетентність, що передбачає особистісну характеристику [3, с. 409]. Соціально–комунікативна компетенція виступає як здатність реалізувати власні потреби шляхом встановлення міжособистісних взаємин, враховуючи потреби і цілі інших в межах суспільно прийнятої поведінки та ефективної комунікації [5, с. 75].

Провідною діяльністю дітей молодшого дошкільного віку виступає гра. Тому сюжетно–рольова гра є ефективним засобом формування соціально–комунікативної компетенції, оскільки дитина молодшого дошкільного віку проводить весь свій час у грі, таким чином, не усвідомлюючи навчальної мети, дитина приміряє соціальні ролі, вчиться діяти відповідно суспільним вимогам та опановує знання, уміння, навички, збагачує свій соціальний досвід, який в подальшому зможе використовувати в життєвих ситуаціях. У процесі гри формується особистість дитини, проявляються індивідуальні особливості дитини дошкільного віку, її адаптація у соціумі відбувається в легкій невимушеній атмосфері, проявляються творчі здібності, відбувається розвиток психічних процесів (уяви, пам'яті, уваги, мислення).

Особливості проведення сюжетно–рольової гри у дітей молодшого дошкільного віку полягають в ігровому наслідуванні та рольовому перевтіленні. Гра знайомить дитину зі світом людських взаємин, нормами та правилами соціальної поведінки, що в подальшому дитина молодшого дошкільного віку застосовує як зразок власної поведінки. Сюжетно–рольова гра активізує розвиток комунікативних умінь, і тому забезпечує відповідний розвиток компетенцій, що допомагає дитині молодшого дошкільного віку розширити та закріпити власний словниковий запас. Також сюжетно–рольова гра сприяє розвитку емоційної сфери дитини, вона починає розрізняти емоційний стан, настрій оточуючих та контролювати власний. За допомогою сюжетно–рольової гри, а саме приміряючи соціальну роль, дитина приймає позицію іншої людини, бачить ситуацію її очима. Як показує практика, динаміка тривалості сюжетної гри змінюється відповідно до вікових особливостей дітей. Наприклад, діти молодшого дошкільного віку грають в сюжетно–рольові ігри до 40 хвилин, а у дітей старшого дошкільного віку тривалість гри становить від години до декількох днів в залежності від сюжету гри. Сюжетно–рольові ігри дітей молодшого дошкільного віку відрізняються сюжетом гри від інших вікових

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

груп, а саме багаторазовою повторюваністю одноманітних дій, що складає основний зміст ігор. Д. Ельконін виділяє чотири рівні розвитку сюжетно–рольової гри дітей дошкільного віку. Перші два рівні розвитку сюжетно–рольової гри відносяться до дітей віком від 3 до 5 років. Отже, перший рівень сюжетно–рольової гри має такі особливості: зміст гри полягає у діях з предметами, а характерні ігрові дії без врахування послідовності; ігрові ролі не визначають дій, а навпаки; ігрові дії одноманітні, складаються з повторюваних операцій; ігрові дії не розгортаються в логічній послідовності. На цьому рівні ми бачимо, що змістом гри виступають дії з предметами, спрямовані на співучасника, а роль формується у діях. Другий рівень безпосередньо характеризує молодший дошкільний вік, а саме зміст і головне у грі – це дії з предметами; діти прагнуть до відповідності ігрової дії реальній; діти називають ролі, виконують ігрові ролі відповідно ігровим діям; логіка ігрових дій відповідає послідовності; порушення послідовності ігрових дій дітьми не приймається [2]. Таким чином, виходячи з вищесказаного, прослідковується динаміка розвитку сюжетно–рольової гри: перехід від маніпулятивних дій до виконання ролі як суспільно закріпленого зразка поведінки та взаємодії з іншими.

Отже, проаналізувавши особливості сюжетно–рольової гри як засобу формування соціально–комунікативної компетенції дітей молодшого дошкільного віку, ми можемо вважати, що сюжетно–рольова гра відіграє важливу роль у розвитку дитини дошкільного віку, а також є сприятливим засобом набуття життєво необхідних компетенцій, таких, як здатність взаємодіяти з іншими, обізнаність з різними соціальними ролями, оволодіння відповідними способами комунікації в різних життєвих ситуаціях.

### Список використаних джерел:

1. Базовий компонент дошкільної освіти / [авт. кол–в : Богуш А. М., Беленька Г. В., Богініч О. Л. та ін.]. – К. : Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України), 2012. – 26 с.
2. Дитяча психологія. Навч. посіб. / Т. В. Дуткевич – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
3. Енциклопедія освіти / АПН України; голов. ред. В. Г. Кремень. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с.
4. Ігрова діяльність дошкільника : молодший дошкільний вік / Піроженко Т. О. та ін. – Київ : Генеза. – 88 с. – (Серія «Настільна книжка вихователя»).
5. Розвиток соціально–комунікативної компетентності обдарованих учнів початкової школи: посібник / Н. В. Лук'янчук, Н. А. Климова, О. А. Ковальова, Ю. Ю. Савченко та ін.; [за заг. ред. Н. В. Лук'янчук і Н. А. Климової]. – К.: Інститут обдарованої дитини, 2014. – 132 с.

**Поплавська Інна,**  
студентка 31 Бд групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
науковий керівник: доцент Гужанова Т. С.

### **РОЗВИТОК МОРАЛЬНИХ УЯВЛЕНЬ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

**Постановка проблеми.** В даний час інтерес до моральних уявлень дітей старшого дошкільного віку зростає, це є наслідком трьох взаємопов'язаних факторів: зміна провідних концепцій виховання сучасних дітей в філософії освіти, завдяки рівноцінності позицій розробляються різні підходи як загалом в системах освіти, так і конкретно в педагогіці, повернення до базових цінностей педагогіки через зміну соціально–економічних орієнтацій, щоб реалізувати нові педагогічні цілі і завдання освіти в суспільстві що швидко змінюється, як педагоги так і батьки починають розуміти необхідність насичення педагогічного процесу давнім народним досвідом.

Проблемі моральних уявлень дитини присвячено багато праць видатних психологів та педагогів. На думку психолога Г. Любліна, система моральних стосунків формується протягом усього життя, і починається тоді, коли дитина вступає в різні форми спілкування з дорослими та однолітками [1, с. 61].

Відомий педагог В. Сухомлинський зробив вагомий внесок у розробку проблеми моральних уявлень та виховання. Він вважав за необхідне якомога швидше ознайомити дітей з морально–етичними засадами нашого суспільства, сформувати позитивне ставлення до них, викликати великий інтерес до понять добра і зла, організувавши навчальний процес так, щоб участь, щирість, співпереживання, співчуття, людяність проявились у діяльності [2, с. 20].

К. Ушинський писав, що освіта народу існує стільки століть, скільки й сам народ. Найважливішими моральними рисами він вважав любов до своєї країни, до свого народу, чуйне та тепле ставлення до інших; скромність, працьовитість, прагнення до корисної діяльності. Найважливіші способи та методи моральних уявлень – це навчальна підготовка, переконання та пояснення, особистий приклад педагога та старших, заохочення та покарання, розумна організація праці, відпочинку та розваг та інше [3, с. 10].

Художня література використовується як засіб розвитку людяності, гуманних почуттів особистості: доброти, справедливості, почуття обов'язку. Зокрема, А. Хролець зазначає, що дитяча література забезпечує перехід гуманістичних та ціннісних орієнтацій у внутрішню спадщину особистості [4, с. 20].

Сучасні вітчизняні дослідники (І. Бех, С. Анісімов та ін.) вважають, що формування моральних уявлень особистості вимагає комплексного впливу на індивіда в єдності з моральною свідомістю, моральними почуттями та поведінкою.

**Мета статті** – виявити й обґрунтувати особливості морального розвитку дітей старшого дошкільного віку засобами художньої літератури.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

**Виклад основного матеріалу.** Дитинство – особливий період у житті кожної людини. Вік до 6 років – це час формування особистості, розвитку її мислення, пам'яті, набуття першого морального та естетичного досвіду. Те, що закладається в дитинстві, впливає на почуття дитини, на підсвідомому рівні супроводжує людину впродовж усього її життя. У ранньому віці дитина зустрічається з усною народною творчістю та художньою літературою, які починають відігравати надзвичайно важливу виховну, пізнавальну та розвивальну роль у становленні особистості дошкільника. Результатом залучення дитини до читання книжок є облагородження її серця, удосконалення розуму, розвиток емоційної сфери. Крім того, книжка допомагає дитині оволодіти мовленням – ключем до пізнання оточуючого світу природи, речей, людських відносин, бо, як відомо, читання є одним із чотирьох видів мовленнєвої діяльності людини [5, с. 20].

Важливу роль у вихованні старших дошкільників відіграє дитяча література, яка є органічною і невід'ємною частиною загальної літератури. Дитині, яка тільки починає пізнавати навколишній світ, потрібні книги, які готують її до активного життя в суспільстві. Твори дитячої літератури, проходячи через уяву та серце юного читача, викликають у нього симпатію до добра, розширюють загальний світогляд, навчають любові та відданості, стійкості та непорушності, чесності та наполегливості.

Художня література має велику перевагу в мистецтві, як засіб виховання гуманних почуттів та формування духовних цінностей. Ця перевага виявляється у здатності активно впливати на почуття та розум дитини, розвивати її співпереживання, емоційність. Недостатній розвиток цих якостей призводить до штучного обмеження можливостей дитини, виховання людини, яка не відчуває, не розуміє, не співпереживає.

Вплив художньої літератури посилюється завдяки специфіці сприйняття творів мистецтва дітьми старшого дошкільного віку, що визначається їх віковими та психологічними особливостями: чутливість до зовнішніх впливів, безпосереднє сприйняття навколишнього світу та емоційна реакція. Сприймаючи високохудожні твори, аналізуючи їх, діти вчаться оцінювати вчинки та поведінку літературних героїв. Літературний твір сприймається дітьми в цілому, в єдності його змістової та художньої форми, а розуміння виражається в судженнях і поглядах [6, с. 22].

Виховання словом мистецтва призводить до великих змін в емоційній сфері дитини, що сприяє появі жвавої реакції на різні життєві події, змінює її ставлення до речей, перебудовує її суб'єктивний світогляд. Читаючи твори, дитина представляє собі певну картину, конкретну ситуацію, зображення, переживає описані події і чим сильніше її переживання, тим багатше її почуття та уявлення про реальність. Моральні норми та правила у творах мистецтва є живими, доступними та зрозумілими, і дитиною легко сприймається як єдино правильна поведінка. Дитина ніби входить у події художнього твору, ніби стає учасником.

Зрозуміло, що в роботі вихователі основну увагу приділяють збагаченню літературного досвіду дітей, а саме: знайомлять дітей з творчістю поетів, письменників, прилучають їх до аналізу засобів художньої виразності,

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

розкривають перед ними характерні особливості казки, вірша, оповідання тощо, забуваючи про основну мету – виховання «талановитого» читача. Відмітимо і той факт, що в останні роки дитяча література в певній мірі стала виконувати функцію обслуговування дитинства. За допомогою книжки діти дізнаються про те, як перейти вулицю, чим село відрізняється від міста, про природу рідного краю, різні професії тощо. Сьогодні немає жодної методики, де б не використовувалася дитяча література, як допоміжний засіб. Так, в дошкільній лінгводидактиці художня література розглядається як один із засобів мовленнєвого розвитку дошкільників; за допомогою літератури вивчаються певні елементарні математичні поняття; частина змісту екологічного виховання дошкільників також вирішується через художні твори. Нерідко читання чи розповідання художнього тексту розглядається просто як розважальний засіб. Такий підхід свідчить про те, що вихователі вбачають в літературі не мистецтво, яким вона є, а суму методичних прийомів, які сприяють вирішенню окремих завдань, серед яких немає завдання виховання читача. Отже і інтереси дитини – дошкільника як читача, залишається поза виховним процесом[6, с. 16].

Художнє слово відкриває широкі можливості для прилучення дітей до тих безцінних духовних надбань, скарбів, віками нагромаджуваних талантом і розумом українських та інших народів світу. А це і є одним із найкращих засобів збагачення духовного світу кожної особистості.

Підбиваючи підсумки, можна сказати, що формування добре розвиненої особистості з стійкими моральними цінностями є основною метою дошкільної освіти та виховання загалом.

Час, в якому ми живемо, справедливо називається складним і перетворюючим, недостатнім у добрі, вихованні, культурі, духовності. Причин такої ситуації є багато, і ситуація в країні потребує кардинальних змін у навчальному процесі. Тому проблема розвитку моральної та духовної культури суспільства є надзвичайно гострою, і в зв'язку з цим необхідність звернутися до художньої літератури як до одного з найважливіших засобів розкриття морально–духовного потенціалу особистості, стимулювання її розвитку, цілком очевидно. Це про майбутнє – саме там сьогодні житимуть і працюватимуть діти. І про які цінності можна говорити, не виховуючи дітей морально та духовно. Адже саме в дошкільному віці формуються морально–духовні почуття, засвоюються норми та правила поведінки, формуються риси характеру та духовно–моральні звички.

Важливу роль у вихованні старших дошкільників відіграє дитяча література, яка є органічною і невід'ємною частиною загальної літератури. Дитині, яка тільки починає пізнавати навколишній світ, потрібні книги, які готують його до активного життя в суспільстві.

### Список використаних джерел:

1. Галян О. І. Розвиток моральної свідомості та самосвідомості на етапі дошкільного дитинства / Олена Іванівна Галян // Моральна свідомість та самосвідомість особистості : [монографія] / за ред. М. В. Савчина, І. М. Галяна. – Дрогобич, 2009. – С. 64–76.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

2. Сухомлинський, В. О. Батьківська педагогіка / В.О.Сухомлинський. – К. : Рад. школа, 1998. – 283 с.
3. Ушинський, К. Д. Праця в її психічному і виховному значенні // Вибрані педагогічні твори. У двох томах. Теоретичні проблеми педагогіки. – К. : Рад. школа, 1993. – Т. 1. – 488 с.
4. Кузьменко В. У. Розвиток індивідуальності дитини 3–7 років: / Віра Ульянівна Кузьменко. – К. : НПУ, 2015. – 354 с.
5. Абраменкова В. Батькам про ігри й іграшки // Берегиня роду. — 2007. — 20с.
6. Ладивір С. О. Виховання гуманних почуттів у дітей / С. О. Ладивір, О. П. Долинна, В. К. Котирло та ін. – Тернопіль : Мандрівець, 2010. – 168 с.

**Ростівська Ніна,**  
магістрантка 11 Мд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Шанскова Т.І.

### **ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ**

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві одне з найважливіших завдань – це екологічна освіта і виховання. Дошкільний вік – це ключовий етап у формуванні екологічного світогляду людини, який передбачає створення передумов гуманної взаємодії з природним довкіллям. Одним із показників якості екологічної освіти є екологічна компетентність – складова екологічної культури, усвідомлене володіння екологічними знаннями, способами прийняття рішень, моральними нормами, цінностями, необхідними для екологічно доцільної діяльності [1, с. 116].

У Концепції екологічної освіти України серед завдань дошкільного виховання визначено формування основ екологічної компетентності, морально–ціннісних орієнтацій особистості, що є необхідною передумовою розуміння сутності природи, переосмислення власної поведінки в межах гуманістичних ціннісних орієнтирів щодо природи [2]. Про необхідність виховання емоційно–ціннісного та відповідального екологічного ставлення до природного довкілля, навчання природодоцільній поведінці, дотримання правил природокористування зазначається у Базовому компоненті дошкільної освіти [3, с. 6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сутності екологічної компетентності, особливостям її формування присвячена ціла низка досліджень як вітчизняних, так і зарубіжних вчених. Так, сутність екологічної освіти і виховання, їх змістове наповнення розробляли С. Дерябко, М. Дробноход, М. Кисельов, В. Ясвін та ін. Проблемі компетентності присвячено праці В. Байденко, Н. Бібік, В. Болотова, І.Єрмакова, І. Зимньої, О. Овчарук, Дж. Равена, А. Хуторського та ін. Формуванню екологічної компетентності дітей, їх екологічній освіті присвячено дослідження В.Вербицького, М. Колесник, О. Колонькової, О. Максимової, В. Маршицької, Г.Пустовіта, С. Шмалей та ін. У працях таких вчених, як О. Пруцакова, Л.Руденко,

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Л.Титаренко знаходимо визначення змісту, сутності, структури, поради щодо формування екологічної компетентності дітей у різні вікові періоди.

**Мета статті** полягає в з'ясуванні сутності поняття «екологічна компетентність дошкільників», висвітлення основних аспектів у роботі з формування екологічної компетентності у дошкільників.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Розглянемо сутність поняття «екологічної компетентності».

На думку Л. Руденка і О. Пруцакової, екологічна компетентність – це готовність і здатність суб'єкта до практичного виконання завдань, наявність ряду особистісних якостей у поєднанні з необхідним запасом знань і умінь ефективно діяти у проблемних ситуаціях, що виникають у різних сферах діяльності, і знаходити правильні шляхи їх розв'язання.

В. Маршицька розглядає екологічну компетентність як здатність особистості до ситуативної діяльності в побуті та природном оточенні, коли набуті екологічні знання, навички, досвід і цінності актуалізуються в умінні приймати рішення і виконувати адекватні дії, усвідомлюючи їх наслідки для довкілля [4, с. 43].

О. Колонькова розглядає екологічну компетентність як систему знань, умінь та навичок у сфері екологічної діяльності, що відповідають внутрішній позиції та забезпечують кваліфіковане розв'язання екологічно небезпечних ситуацій, спостереження та контроль за дотриманням екологічних вимог у різних сферах життєдіяльності згідно з екологічним законодавством України [5, с.379].

З. Плохій розглядає екологічну компетентність як складову екологічної культури, усвідомлене володіння екологічними знаннями, способами прийняття рішень, моральними нормами, цінностями, необхідними для екологічно доцільної діяльності [6, с. 116].

Отже, "екологічна компетентність дитини" – це здатність дитини, на основі засвоєних знань, умінь, навичок та індивідуального досвіду, вирішувати екологічні проблеми відповідно до своїх потреб і можливостей, з якими вона зустрічається в своєму житті.

Педагогічний процес повинен бути спрямований на формування таких психологічних властивостей особистості, як потреба у спілкуванні з природою, інтерес до пізнання її законів, мотиви поведінки й діяльності з охорони природи.

У кожній віковій групі реалізуються певні програмові завдання ознайомлення дітей з природою. Вони передбачають поступове засвоєння природничих знань.

У дітей 3– го року життя формують уявлення про об'єкти і явища природи; уявлення про свійських та диких тварин: їх назви, потребу турботливого ставлення до свійських тварин (доглядати, годувати); первинне поняття, що все живе – добре, гарне, корисне, його потрібно берегти; вчать розрізняти дерева, квітучі рослини; розповідають про те, що рослинам для росту і життя потрібні вода, сонце, ґрунт; Ддають елементарні знання про небо, зорі, місяць і сонце: вночі видно – місяць, зорі; вдень – сонце.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

У дітей 4-го року життя виховують бережне ставлення до довкілля; дають знання про зміни, які відбуваються в житті рослин, тварин відповідно до пір року; узагальнюють уявлення дітей про свійських та диких тварин (будову тіла, умови існування, спосіб живлення, пересування); вчать розрізняти основні частини їх тіла.

Дітей 5-го року життя підводять до визначення суттєвої, спільної для всіх об'єктів природи ознак: вода, земля, пісок, глина, каміння, повітря – не росте, не живиться, не розмножується; розкривають найелементарніші зв'язки між явищами природи і змінами в житті рослин (без води рослина засихає; менше світить сонце – листя змінює свій колір); ознайомлюють із кімнатними рослинами, в тому числі найпоширенішими в Західному регіоні, та умовами, необхідними для їх росту; підтримують практичні дослідницькі вміння з догляду за рослинами; сприяють ознайомленню із різноманітним світом тварин (свійських і диких), їх зовнішньою будовою, з умовами їх існування, в тому числі у Західній Україні; підтримують бажання до розуміння взаємозв'язків у природі; дають уявлення про природоохоронну діяльність людини, в тому числі на Західній Україні.

Дітей 6-го року життя інформують про досягнення людей у дослідженні космосу; сприяють елементарному розумінню дитиною взаємозумовленостей компонентів природи; гуманному ставленню до живих істот, прояву естетичних почуттів, вираженій безпечній поведінці на природі; підтримують бажання дітей встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між об'єктами та явищами в природі [7].

У процесі ознайомлення дітей з природою в ЗДО використовують різні методи: наочні (спостереження, розгляд картин, демонстрація фільмів); практичні (дослід, ігровий метод, праця); словесні (розповіді вихователя, читання художніх творів, бесіди).

Заняття – це основна форма організації дітей при ознайомленні з природою. Заняття проводять у певні години за розробленим планом, згідно з програмою. Заняття будують так, щоб у процесі ознайомлення з природою здійснювався розвиток мовлення й пізнавальних здібностей дітей, виховання інтересу й любові до дітей. Головне в занятті – це засвоєння всіма дітьми програмного матеріалу.

Експерсія – це заняття, на якому діти знайомляться з природою в звичайних умовах: в лісі, на полі, в саду, в гаю.

Щоденні прогулянки широко використовують для ознайомлення дітей всіх вікових груп з природою. Вони можуть носити характер невеликих екскурсій, під час яких вихователь проводить огляд ділянки, організує спостереження за погодою, сезонними змінами в житті рослин і природи.

Ознайомлення дітей з природою в ЗДО вимагає постійного безпосереднього спілкування з нею. Однією із умов, яка забезпечує це, є організація кутка природи. Кожна вікова група повинна мати свій куток природи. Працю і спостережливість дітей за рослинами і тваринами в кутку природи організують протягом року. Праця в кутку природи проводиться щоденно в години, відведені для праці.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Діти спостерігають за рослинами і привикають до бережливого ставлення до них, оволодівають елементарними трудовими навичками, привчаються до спільної праці з дорослими, одне з одним, а потім самостійно.

Організація праці дітей залежить від віку. В першій молодшій групі діти тільки спостерігають, як вихователь доглядає за рослинами, а в другій молодшій групі вони самі приймають участь в цій роботі. В середній групі всі виконують окремі доручення вихователя. В старших групах їх виконують чергові під наглядом вихователя. В підготовчій групі, крім чергових, діти ведуть індивідуальні спостереження за рослинами і тваринами.

В кожному ЗДО є своя ділянка, на якій діти проводять більшу частину часу, особливо в теплу пору року. Ділянка – це місце для ігор, прогулянок, занять, спостережень за рослинами і тваринами протягом всього року.

На земельній ділянці діти працюють після денного сну. Організація праці залежить від виду роботи, віку дітей і пори року. Наявність на ділянці дерев, кущів, городу, квітника, плодово-ягідних посаджень має велике виховне значення. Діти разом з вихователем вирощують рослини, доглядають за ними, одержують конкретне уявлення про їх ріст і розвиток. В процесі догляду за рослинами у них виробляється уміння правильно користуватись простими знаряддями по обробці землі і догляду за рослинами, формується бережливе відношення до природи. Красиво оформлена ділянка, правильно підібрані декоративні рослини мають великі значення для естетичного виховання.

**Висновки.** Отже, здійснювати формування основ екологічної компетентності у дітей потрібно починати з дошкільного віку, формувати особистість, яка вміє жити в гармонії з природою, відчувати себе її часткою, для якої нормою життя є дбайливе ставлення до неї. Батьки повинні сформувати уявлення у дітей про важливість природи у житті людини, викликати інтерес до природи, спостережливості, допитливості, дбайливого ставлення до об'єктів природи. У ЗДО це має бути одним із провідних напрямів виховання. Завдання вихователя — не лише озброїти дітей знаннями про природу, але й навчити її цінувати й оберігати природні ресурси, усвідомлювати наслідки своєї діяльності для довкілля.

### Список використаних джерел:

1. Плохій З. П. Формуємо екологічну компетентність молодшого дошкільника : навч.–метод. посіб. до Базової прогр. розв. дитини дош. віку "Я у світі" / З. П. Плохій. – К . : Світич, 2010. – 144 с.
2. Концепція екологічного виховання в Україні // Інформаційний збірник МОН України. – 2002. – № 7. – С. 10 – 11.
3. Базовий компонент дошкільної освіти / Наук. керівник : А. Богуш. – К . : Видавництво, 2012. – 26 с.
4. Погін А. Ф. Екологія : основи теорії і практики : навчальний посібник / А. Ф. Погін, В. Г. Медвідь. – Львів : "Новий світ – 2000" Магнолія плюс, 2003. – 296 с.
5. Колонькова О. О. Формування екологічної компетентності старшокласників засобами дистанційної освіти // Теоретико–методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – Збірник наукових праць. – Вп. 10. т.1. – Кам'янець–Подільський – 2007. – С. 379 – 387.

6. Плохій З. П. Формуємо екологічну компетентність молодшого дошкільника: навчально–методичний посібник до Базової програми розвитку дитини дошкільного віку "Я у Світі" / З. П. Плохій. – К. : Світич, 2010. – 144 с.

7. Програма розвитку дитини дошкільного віку "Українське дошкілля" / О. І. Білан ; за заг. ред. О. В. Низьковської. – 256 с.

**Савчук Ганна,**  
магістрант 21 Мз–дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Федорова М.А.

### **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ВІДОБРАЖУВАЛЬНОЇ ГРИ У ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ**

**Актуальність проблеми.** Провідним видом діяльності у ранньому віці є предметно–маніпулятивна діяльність, не втрачає вона актуальності й у дошкільному віці. На етапі раннього віку предметно–маніпулятивна діяльність сприяє розвитку пізнавальних і фізичних сил дитини, забезпечує засвоєння суспільного досвіду, формування предметних та ігрових дій. В результаті освоєння дій з предметами, з'являється відображувальна гра, яка сприяє переходу до сюжетно–рольової гри у дошкільному віці. Проблема організації ігрової діяльності дітей присвячено праці Д. Ельконіна, Т.Маркової, Н.Михайленко, С.Новосолової, Л.Славіної, О.Смірної, Н.Фролової та ін.

**Мета статті.** Метою нашої статті є аналіз науково–методичної літератури з метою обґрунтування педагогічних умов організації відображувальної гри у ранньому віці.

**Виклад основного матеріалу.** В ранньому дитинстві ігрова діяльність започатковується в доступних для дошкільників формах. Це ще не сюжетно–рольова гра, оскільки за рівнем психічного розвитку дитина не готова до неї. Ігрова діяльність дітей раннього віку відбувається у таких формах: предметно–ігрова діяльність (або ознайомлювальна гра), відображувальна гра, сюжетно–відображувальна гра.

Ознайомлювальна гра полягає в тому, що дитина маніпулює з іграшкою за мотивом, заданим дорослим. Це предметно–ігрова, зміст якої складають дії–маніпуляції, здійснювані в процесі обстеження предмета. Предметно–ігрова діяльність допомагає усвідомлювати світ предметів, сприяє оволодінню новими способами дій із ними (у процесі самостійних маніпуляцій із іграшками дитина пізнає їх властивості). Перші предметно–ігрові дії дитини розвиваються лише за умов спілкування з дорослими, у спільній із ним діяльності. Дорослі не тільки пропонують малюкові іграшки і нові предмети, а й показують, що з ними можна робити, допомагають вправлятися у різноманітних діях [3, с. 57].

Ознайомлювальна гра поступово переходить у відображувальну гру. Причинами є те, що ігри дитини стають більш осмисленими. Освоївши багато дій із предметами, вона намагається відобразити те, що бачить у повсякденному оточенні, наслідує дії дорослих: годує ляльку, укладає спати, варить кашу, везе зайчика на машині. Діти вже здатні самостійно і подовгу грати з будівельним матеріалом, піском, водою, намагаються будувати,

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

копати, ліпити «пиріжки», насипати пісок у вантажівку, а свої дії супроводжують звуками, імітуючи сигнал машини, голоси тварин тощо. Таким чином, сутність відображувальної гри полягає в тому, що дитина наслідує окремі дії дорослих. У процесі відображувальної гри, завдяки допомозі дорослого, дитина оволодіває такими уміннями:

- переносити засвоєні дії на інші предмети (іграшки). Наприклад, навчившись годувати ляльку, вона годує зайчика, ведмедика тощо;
- замінювати предмети, яких їй не вистачає для дії, словом (дитина називає їжу, якою начебто годує ляльок, неіснуючий стан ляльки тощо).
- у цей період дитина починає усвідомлювати власні дії, порівнювати їх із діями інших, насамперед дорослих.

Поступово настає наступний етап у розвитку гри: вона стає сюжетно – відображувальною. Змінюється і її психологічний зміст: дії дитини, залишаючись предметно опосередкованими, імітують в умовній формі використання предмета за призначенням. Так поступово заражаються передумови сюжетно–рольової гри. Ігрова діяльність дитини ускладнюється, ігрові дії є вже не відокремленими, однотипними, а поєднуються у ланцюжок із 2–3 дій: ляльку годує, роздягає і вкладає спати; ведмедика садить у машинку і везе до ляльки Каті у гості. Отже, з'являється примітивний сюжет, що свідчить про зародження сюжетно–відображувальної гри. Перерахуємо її ознаки:

- близько трьох років з'являються ігри із задумом. Щоправда, задум ще досить примітивний, нестійкий, легко змінюється в процесі гри, проте вимагає від гравця активності думки, уяви та достатнього запасу вражень;
- дитина починає самостійно створювати ігрові умови (добирає іграшки, атрибути для гри, обладнує місце для гри);
- розвивається і побудова дій: якщо раніше вони були одноактними, то тепер поєднують декілька елементарних дій. Наприкінці раннього віку дії дітей набувають сюжетного характеру і життєвого смислу [3, с. 58–59].

У дослідженні М.Палагіна зазначено, що різноманітність сюжетів відображувальної гри виражається як відображення різноманіття навколишнього життя, яке показує дітям нові джерела створення сюжету: за враженням, за поданням, за описом в літературі, за наслідуванням [1, с.34]. Збагачення виконуваних сюжетів, їх деталізація, сприяють нарощуванню логічного ланцюжка дій, сприяють формуванню узагальнених ігрових дій, відображенню емоцій в процесі гри. Відображувальна гра визначає мовленнєвий розвиток дитини, оскільки в процес гри супроводжується мовленням для позначення дій і створення діалогів з іграшкою. Отже, відображувальна гра забезпечує зародження нової, більш складної форми – сюжетно–рольової гри.

Н.Михайленко виділила принципи організації сюжетної гри в закладі дошкільної освіти:

- щоб у дітей сформувати ігрові уміння, вихователь повинен грати разом з ними, будуючи гру таким чином, щоб на відповідному віковому етапі діти відразу ставилися перед необхідністю використовувати новий, більш складний спосіб побудови гри. Так, дитині раннього віку може «відкритися» умовна ігрова дія з предметом–замінником, якщо в спільній грі вона бачить

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

такі дії партнера–дорослого і в природному процесі гри сама стикається з необхідністю здійснювати подібні дії;

– вихователь повинен грати з дітьми протягом усього дошкільного дитинства, але на кожному віковому етапі розгортати гру особливим чином;

– починаючи з раннього віку і далі на кожному етапі дошкільного дитинства необхідно при формуванні ігрових дій одночасно орієнтувати дитину як на здійснення ігрової дії, так і на пояснення її смислу партнерам [2, с. 47].

У науковій літературі розглядаються напрями роботи з розвитку відображувальної гри. Головним напрямком вважається розвиток ігрових сюжетних дій. На другому році життя дітей вчать виконувати різні дії з іграшкою (маніпулювати нею). На третьому році життя розгортаються елементарні сюжети з іграшками. Діти грають в «лікарню», годують ляльок, возять ведмедика на машині. Для розвитку гри важливо допомогти дітям освоїти збагатити сюжети ігор: програвати не тільки те, що трапилося, але і те, що вони раніше бачили, про що читали, що вони бачили в мультфільмах. Весь сюжет діти ще не зможуть освоїти, але елементи, ігрові дії їм цілком доступні. Щоб гра стала відображенням дійсності, треба допомагати дітям створювати сюжети на теми подій, які були в їхньому досвіді раніше.

Методика керівництва відображувальною грою включає три елементи:

– актуалізація уявлень дітей за допомогою питань;

– збагачення і уточнення сюжету за рахунок аналогічної розповіді або дітей, або вихователя;

– спонукання програти ситуацію, змодельювати сюжет.

На етапі відображувальної гри – гра ще короткочасна і нестійка. Дитина навчається переносити дії на інші іграшки. Деталізація гри відбувається шляхом нарощування ланцюжка дій, коли педагог підказує логічно пов'язані елементи сюжету. Введення в гру іграшок–замінників також вимагає неодмінної участі педагога. Він повинен продемонструвати дії з ними. Якщо дитина в ігровому куточку хоче зварити суп, вихователь може запитати: «А куди налити нам води?» і замість тарілки бере кубик. Природно, що дії ці незабаром переймають і інші дітки. Всі дії педагога мають бути емоційно забарвленими, інтонацією, мімікою він показує радість, співчуття тощо.

Важливий засіб вираження сюжету – це слово. Адже за допомогою слова дитина висловлює своє ставлення до дії. Педагог за допомогою питань спонукає дітей називати дії, підказує слова, що дозволяє розширити ігрові можливості дошкільників.

Близько трьох років діти в ході гри вже застосовують діалог: щось в іграшки просять, повчають її. Слідом за діалогом і на його основі з'являється характеристика іграшки, узагальнення її особливостей, що є показником інтелектуального розвитку, розвитку сприйняття, мислення. Поява характеристики іграшки дає безлічі варіантів кожному сюжету. Включаючись в гру, педагогу доцільно подати репліку від імені іграшки і тим самим підказати новий сюжет, і тоді діти легко зможуть розігравати ситуації в самостійній діяльності. Отже, сюжетно–відображувальна гра дітей третього року життя створює можливість для переходу до сюжетно–рольової гри.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

**Висновки.** Спираючись на теоретичні положення А.Люблінської, О.Запорожця, В.Давидова ми вважаємо, що педагогічними умовами розвитку відображувальної гри можуть бути такі:

– підбір різноманітних дидактичних іграшок, для збагачення сенсорного досвіду та уточнення уявлень дітей про способи дій з різними предметами та іграшками;

– організація різних спеціальних навчальних ігор (покази–інсценівки, театралізовані ігри, ігри–заняття, сюжетно–дидактичні, сюжетні рухливі і музичні ігри);

– використання в роботі з дітьми проблемних ситуацій, словесних (простих і складних) інструкцій, конфліктних ситуацій, предметів – заміників;

– тривала або короткочасна участь педагога в грі.

### Список використаних джерел:

1. Выготский Л. С. Орудие и знак в развитии ребенка / Л. С. Выготский. – М.: Педагогика, 2000. – 86 с.

2. Михайленко Н.Я. Формирование совместных предметно–игровых действий / Н.Я.Михайленко // Дошкольное воспитание. – 1983. – № 6. – С. 46–48.

3. Федорова М.А. Теорія та методика ігрової діяльності дітей дошкільного віку: навч. посібник / М.А.Федорова. – Житомир, ФОП Левковець, 2018.– 155 с.

**Сахарна Наталія,**

магістрант 21 Мз–Дошк групи ННІ педагогіки

Житомирського державного університету імені Івана Франка,

науковий керівник: доцент Федорова М.А.

## ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ІГРОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ТВОРЧИХ ІГОР

**Актуальність проблеми.** В сучасній дошкільній освіті виникла проблема «повернення дітям дитинства», оновлення змісту, форм і методів навчання і виховання дітей в цілому. Саме через гру, особливо через творчу гру, проблеми особистісного і пізнавального розвитку дошкільника вирішуються найбільш продуктивно. Однак сьогодні недостатньо досліджені методичні основи формування ігрової компетентності у старшому дошкільному віці. Виділяється ряд протиріч: між потребою розвитку ігрової діяльності дітей і недостатньою розробленістю теоретичних і методичних основ формування ігрової діяльності у дошкільному віці; між необхідністю розвитку ігрової діяльності дітей у ДНЗ та спрямованістю педагогічного процесу на розвиток навчальної діяльності.

**Мета статті.** Метою статті є виділення педагогічних умов формування ігрової компетентності у дітей старшого дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** У нашому дослідженні ми будемо використовувати визначення «ігрова компетентність» запропоноване М.Федоровою. У її працях ігрова компетентність дошкільника розуміється як здатність організувати і реалізувати ігрову діяльність на високому рівні, що

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

ґрунтується на досвідченості дитини дошкільного віку в ігровій діяльності, відповідних віку ігрових умінь, підкріплюється ігровими мотивами, а також мотивами самоствердження [4, с. 307].

У Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні визначено зміст ігрової компетенції дошкільника, яка включає: обізнаність із різними видами іграшок, здатність їх використовувати в самостійних іграх; здатність організовувати різні види ігор (рухливі, народні, ігри з правилами, сюжетно–рольові тощо) відповідно до їх структури (уявлювана ігрова ситуація, ігрова роль, ігрові правила); здатність реалізовувати власні ігрові задуми; здатність дотримуватись ігрового партнерства та рольових способів поведінки, норм та етикету спілкування у процесі гри [1, с.16].

Н.Михайленко, Н.Короткова виділяють 3 основні принципи організації ігрової діяльності дітей:

- для того, щоб діти опанували ігровими уміньми, вихователь повинен грати разом з ними;
- вихователь повинен грати з дітьми протягом усього дошкільного дитинства, але на кожному віковому етапі розгортати гру особливим чином, щоб діти засвоювали більш складні способи побудови гри;
- починаючи з раннього дитинства і далі на кожному етапі дошкільного дитинства необхідно одночасно орієнтувати дітей як на здійснення ігрової дії, так і на пояснення її смислу партнерам по гри – дорослому або одноліткам.

Ми виділили такі педагогічні умови формування ігрової компетентності дітей дошкільного віку:

- організація гри як творчої діяльності дитини, виділення місця і часу для гри;
- планування роботи з розвитку сюжетів і змісту ігор, перенесення життєвих вражень – в ігрові сюжети;
- орієнтація дітей на реалізацію конструктивних міжособистісних взаємин, завдяки яким з'являється можливість узгодити ігрові завдання, способи їх реалізації, пояснити власні ігрові дії;
- включення педагога у сюжетно–рольову гру, проте роль дорослого змінюється у різних вікових групах;
- створення предметно–ігрового середовища, при цьому іграшки та ігровий матеріал мають бути знайомими дітям;
- цілеспрямований вплив на емоційно–почуттєву сферу у процесі ігрової діяльності;
- забезпечення реалізації виховної функції гри, акцентування уваги на моральній сутності взаємин між персонажами гри [3, с. 126].

Робота з розвитку ігрової компетентності старших дошкільників включає 3 етапи.

I етап. Збагачення уявлень про ту сферу дійсності, яку дитина буде відображати в грі. На цьому етапі здійснюється організація спільної діяльності і співтворчості педагога і дітей з підготовки до гри: накопичення ігрового змісту, моделювання можливих ігрових ситуацій, творче створення обстановки для ігор. Важливо знайомити дитину з людьми, їх діяльністю, відносинами (хто, чому і чому займається). Зміст роботи на цьому етапі включає: читання

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

дитячої художньої та пізнавальної літератури, бесіди по змісту прочитаного, малювання, «словесне малювання» представників різних професій, спостереження за діяльністю і ставленням людей.

II етап. Організація сюжетно–рольової гри. На цьому етапі вихователь проводить роботу з обговорення взаємодії людей в різних ситуаціях, разом з дітьми продумують події, які можуть розіграватись у грі певної тематики. Також організуються спільні ігри вихователя і дітей, в яких відбувається розвиток нових ігрових умінь; створюються умови для самостійної ініціативи та творчого підходу до гри у дітей. Створюється предметно–ігрове середовище на основі організації продуктивної, трудової та художньої діяльності дітей, співтворчості з вихователем.

III етап. Самостійна ігрова діяльність дітей. Така гра вчить супідрядності мотивів, узгодженню ролей, сприяє взаєморозумінню. На цьому етапі педагог здійснює спостереження за самостійними іграми дітей: вихователь надає педагогічну підтримку тільки тоді, коли виникають труднощі в узгодженні задумів або конфліктні ситуації, здійснює визначення завдань розвитку гри на перспективу.

Ми дотримувались таких етапів керівництва грою, які були запропоновані у працях О.Усової, Р.Жуковської, Д.Менджерницької:

- підготовчий (збагачення враженнями на заняттях, екскурсіях, цільових прогулянках, створення предметно–ігрового середовища);
- основний етап (початок, хід, кінець гри, вихователь використовує прямі і непрямі прийоми);
- участь в грі (порада, нагадування тощо).

Розглянемо ці етапи детальніше.

1. Вибір та педагогічна розробка плану гри. При розробці гри ми прагнули до максимального насичення її ігровим змістом, здатним захопити дитину. Зміст гри визначає ролі і засоби ігрової організації.

2. Ознайомлення дітей з планом гри і спільне його доопрацювання. Вихователь проводить бесіду (є ініціатором гри), щоб якомога більше залучити дітей до обговорення плану гри, до розробки змісту рольових дій (до прояву ініціативи).

3. Створення уявної ситуації. Дошкільнята завжди починають сюжетно–рольову гру з наділення навколишніх предметів переносним значенням: стільці – потяг, кущі на ділянці – межа, колода – корабель тощо. Створення уявної ситуації – найважливіша основа початку творчої сюжетно–рольової гри.

4. Розподіл ролей. Педагог кожному дає бажану роль, пропонує черговість розігрування ролей різного ступеня активності, шукає можливості для затвердження положення дитини в колективі через ігрову роль. Для того щоб запобігти конфліктам між дітьми, ми використовуємо під час розподілу ролей лічилки, жеребкування, фішки, символи, а так само самі діти можуть запропонувати роль інших учасників гри.

5. Початок гри. Щоб викликати у дітей позитивне сприйняття гри ми використовували деякі методичні прийоми, наприклад: можна розглянути альбоми, відеоматеріал, прослухати звукове звернення, використовувати ТЗН для ігрової мотивації.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

6. Збереження ігрової ситуації. Існує деяка умова збереження у дітей стійкого інтересу до гри. Ми задавали тон у поведженні з граючими дітьми, вживаючи умовну ігрову термінологію, намагалися обігравати будь-яку справу дитячого колективу, всі заходи педагогічного впливу на дітей здійснювали в ігровому ключі не руйнуючи ігрової ситуації, в ході сюжетно – рольової гри включали розгорнуті творчі ігри або ігри на місцевості з ідентичними сюжетами.

7. Завершення гри. Розробляючи план гри, заздалегідь намічали передбачувану кінцівку, але варто враховувати, що будь-яка сюжетно– рольова гра може тривати до тих пір, поки у дітей не пропаде інтерес. І може тривати навіть до півтори години. Дбаємо про таке закінчення, яке б залишило у дітей позитивні емоції [2].

У старшій групі використовувалась така тематика сюжетно–рольових ігор: «Кондитерська фабрика», «Сім'я», «Поліклініка», «Пароплав», «Поїздка на літаку», «Їдальня», «Магазин гіпермаркет», «Магазин іграшок», «Дитячий сад», «Аптека», «Будівельники», «Магазин (кондитерський, хлібний)», «Будівельники (місто майбутнього)», «Артисти», «Ательє», «Художники», «Вуличний рух», «В театрі – прем'єра».

**Висновки.** Проведена робота сприяла тому, що рівень сформованості ігрової компетентності дошкільників значно підвищився.

### Список використаних джерел:

1. Базовий компонент дошкільної освіти України / наук. кер. А. М. Богуш. – К. : Видавництво, 2012. – 26 с.
2. Усова А. П. Роль игры в воспитании детей: [сб. статей] / под ред. А. В. Запорожца ; [сост. Н. Я. Михайленко]. — М. : Просвещение, 1976. — 94 с.
3. Федорова М.А. Особливості організації сюжетно–рольової гри у вихованні моральних цінностей дітей / М.А.Федорова // Наукові записки Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя: психолого–педагогічні науки. – № 4, 2014. – С. 125–130.
4. Федорова М.А. Особливості розвитку ігрової компетентності дитини у контексті наступності між дошкільною освітою і початковою школою / М.А.Федорова // Система підготовки майбутніх фахівців у контексті становлення Нової української школи : монографія / за заг. редакцією В. Є. Литньова, Н. Є. Колесник, Т. В. Завязун. – Житомир: Вид. О. О. Євенок, 2019 – С. 300–314

**Сіренко Наталія,**  
студентка 21 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

## ПРОБЛЕМА ДУХОВНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У наші дні питання щодо духовного розвитку особистості набувають вагомого значення у сфері соціально–економічних та політичних змін української держави. Саме тому в державних документах (Національна

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

доктрина розвитку освіти України у XXI столітті, Закони України “Про освіту”, “Про дошкільну освіту”, Базовий компонент дошкільної освіти в Україні) однією з основ модернізації освіти, зокрема дошкільної, проголошено пріоритетність підвищення морально–соціального рівня молодого покоління, а провідним завданням виховання – розвиток у дитини духовних цінностей, духовного здоров’я як домінуючого начала у структурі особистості.

Проблему розвитку духовності особистості розглядають сучасні вчені–філософи, психологи, педагоги. В. Андрущенко, Л. Губерський, М. Михальченко, Н.Павлик вважають, що особистість духовно збагачується на основі розвитку разом взятих віри, надії, любові. Л. Вербицька, Е. Помиткін, А. Сухомлинська, А. Цветкова розглядають розвиток духовних цінностей на основі повсякденної реалізації ідеалів Краси, Добра та Істини. Інші вчені вважають, що сприйняття людиною себе частиною Всесвіту сприяє самовдосконаленню, самопізнанню (В. Вернадський, С. Гроф, В.Пликін, А. Черній, І. Шванєва, Ж. Юзвак та ін.).

Мета статті: розкрити проблеми духовного розвитку, які виникають у дітей дошкільного віку, запропонувати способи вирішення проблем розвитку духовності особистості.

Духовне здоров’я – це спроможність особистості регулювати своє життя та свою діяльність у відповідності до гуманістичних ідеалів, які були сформовані в процесі історичного розвитку. Саме духовне здоров’я і є визначальним щодо ставлення людини до самої себе, до інших, до суспільства та є пріоритетним в ієрархії здоров’я.

Духовність – це стан душі, поведінка особистості у надзвичайних життєвих ситуаціях, це думки, мова, вчинки, внутрішні чинники людини. Якщо немає духовних потреб, нічого говорити і про духовний розвиток людини та її духовне здоров’я.

Під духовністю в українській родинній педагогіці розуміють сукупність психічних явищ, що характеризують внутрішній суб’єктивний світ людини, основні риси культурної спрямованості особистості – її життєві інтереси, переконання, погляди, ідеали, світогляд, ставлення до життя, до інших людей, до своїх обов’язків і до самої себе, її мислення, бажання, воля, естетичні й моральні почуття. В сім’ї закладаються основи людяності, коріння духовності, фундамент особистості, великодушність, піклування про близьких, рідних [1].

Духовність має тісний зв’язок із поняттям духовного розвитку особистості, під яким розуміють розвиток, що спрямований на індивідуальний вияв у системі мотивів особистості двох фундаментальних потреб, а саме ідеальної потреби пізнання та соціальної потреби жити й діяти для інших. Механізм формування та функціонування духовності зумовлюється системою координат життєвого простору людини. Людина повинна сама осмислювати культуру як умову своїх життєвих орієнтирів та здійснення процесу самопізнання, щоб духовно зростати та творити себе.

Духовний розвиток – це набуття самостійності у дійсних формах життєвого процесу, це перетворення можливостей буття на культурну реальність. Розвиток духовності завжди передбачає вміння ставати краще, здобувати власну думку та творити себе. Складовою і результатом процесу

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

духовного розвитку особистості є самовиховання – це свідомо діяльність людини, яка спрямована на вироблення і вдосконалення позитивних і подолання негативних своїх якостей, а також на формування своєї особистості у відповідності з поставленою метою[3].

Отже, розвиток духовності дитини — проблема складна, тривала, та є актуальною, яку вирішують психологи, педагоги, батьки — люди, які готують дитину до життя.

Проблема особистості – це є і проблемою її ж свободи, що виявляється самовизначенням духу людини, її ціннісним пріоритетом. Приймаючи рішення, здійснюючи вибір, дитина вчиться розуміти оточуючий світ та вправляється у духовній свободі.

Свобода, як стверджував М.О.Бердяєв, передбачає існування духовної основи, що не детермінована ані природою, ані суспільством. Свобода є духовним початком самої людини. Якщо людина це істота, яка цілком детермінована природою і суспільством, то не може бути ніякої свободи. Свобода є великою духовною цінністю та має великий зв'язок з якістю життя. За словами філософа, зосередженість на матеріальному боці життя (є найбільш далекою від свободи) приводить до того, що починають акцентувати увагу не на засобах, а на меті життя, творче духовне життя або зовсім заперечують, або підкорюють матеріальному життю.

Переконливим бачиться також погляд М.О.Бердяєва на сутність творчості. Він уважав, що саме людина є істотою, яка здатна піднятися над собою, що це слугує виходом за свої рамки. Таким чином творчість є самоподоланням самого себе. М.О.Бердяєв наголошував на тому, що якщо людина, яка живе духовним життям та має свій духовний світ, то для неї є відсутнім питання щодо духовних реальностей, тобто сама реальність не означає відповідності, поза межності, зовнішньої предметності. Духовний світ не розкривається у зовнішньому природньому світі, він розкривається в людському дусі, в духовному житті людини і людства загалом. Духовність, за переконаннями М.О.Бердяєва, є творчістю, створенням чогось нового. Е.Помиткін вважає найбільш руйнівним впливом на творчу спроможність людини однотипність і монотонність та умови, які є пригнічувачами ініціативи – тобто все те, що називається просто «сірою буденністю» у світі. Вчений висловлюється, що діти намагаються будь-яким чином зберегти свій внутрішній творчий потенціал, вони прагнуть до постійних нових відчуттів та вражень, нетипових та позитивних для них станів, які приносять їм чималий життєвий досвід.

Отже, спираючись на виявлені тенденції у міркуваннях учених (І.Бех, М.Білова, А.Богуш, О.Вишневський, М.Євтух, О.Потаповська, О.Савченко, О.Сухомлинська) стверджуємо, що вони по-різному підходять до визначення поняття духовного виховання особистості, та проте кожен з них визнає, що воно грає провідну роль у загальному розвитку особистості.[2].

Роль дошкільного дитинства полягає в оволодінні загальними людськими знаннями, уміннями, у набутті психічних якостей, необхідних для життя (оволодіння мовою, орієнтація у просторі й часі, сприймання, мислення, уява, прилучення до творів мистецтва, формування стосунків з людьми тощо).

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Пізнаючи навколишній світ, розвиваючись розумово, дитина вчиться спостерігати, робити висновки, порівнювати, узагальнювати, у неї виникає інтерес до пізнання причини явищ, відкриття, суттєвих зв'язків між речами.

Дорослий займає вагоме місце у внутрішньому світі дитини, він є носієм інформації навчально–виховного змісту. Спільне переживання радості й турбот сприяє дитячому розумінню правил співжиття в сім'ї, відповідальності за благополуччя іншого. Дитина набуває досвіду правильності вчинку і, як наслідок, впевненої поведінки. Досвід дитини збагачується завдяки переживанню того, з чим вона зустрічається у житті, її відкритості, розумінню, усвідомленню, активним діям. Через спілкування з природою, рукотворним світом, культурними здобутками, пізніше – іншими людьми, складається загальна картина світобудови і відношення до неї.

Вагому роль грає і оточуюче середовище. Природа збуджує допитливість дитини, впливає на її сенсорику й викликає почуття прекрасного. Саме через сприйняття краси природи дитина найбільше пізнає красу усього оточуючого світу.

Захоплення природою рідного краю невід'ємно пов'язане з любов'ю до Батьківщини. Дитині притаманне інстинктивне зацікавлення до місця, де вона народилася й живе, де народилися її батьки, батьки батьків. Але патріотизм в його загальнолюдському значенні потрібно виховувати. У пригоді стануть розповіді про історію свого міста чи краю, екскурсії до історичних пам'яток, відвідини театру.

Фольклор посідає значне місце у житті дошкільника. Дітям доступні для розуміння приказки, прислів'я, мирилки, дражнилки, казки, легенди.

Могутнім засобом формування духовних цінностей у старших дошкільників є регіональне культурно–історичне середовище, культурно–історична спадщина, культурно–історичний простір. Особливості навколишньої природи, менталітету, традиції буття, художньо–естетична творчість рідного краю мають значний духовний вплив на дітей. Принцип краєзнавства в роботі з дошкільниками тісно пов'язаний з регіональним підходом до відбору пізнавально–виховного матеріалу. У культурно–історичній спадщині, як духовно–виховному засобі, закладено можливості формування духовних цінностей дітей та їх сімей [4].

Особливе значення для формування у дітей старшого дошкільного віку духовних цінностей, зважаючи на їх вікові особливості (домінування образного мислення, яскрава творча уява, емоційно насичені відчуття від спілкування з оточуючим світом та здатність до сприйняття нового, яскравого, красивого), має мистецтво. Саме різні види мистецтва, які є складовою культурно–історичної спадщини регіону, дають змогу дитині засвоїти систему духовних цінностей, сформувати піднесене, оптимістичне, радісне, одухотворене сприйняття дійсності, розуміння прекрасного в житті та мистецтві.

Таким чином, складний процес становлення людини, формування її духовності відбувається під впливом цілого ряду умов (об'єктивні природні і соціальні фактори, у яких живе людина, виховний вплив на особистість, прилучення особистості, що формується, до участі в практичній діяльності, самовиховання). Фундамент духовного світу особистості становлять знання,

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

розум, віра та переконання. Віра та переконання складають основу формування світогляду особистості.

Отже, усна народна творчість є одним із провідних засобів духовного розвитку дітей, сприяє вихованню в них таких духовно–моральних якостей, як працелюбність, старанність, товариськість, шанобливе ставлення до однолітків і дорослих, повага до національних святинь.

### Список використаних джерел:

1. До проблеми духовного розвитку особистості дітей дошкільного віку  
<http://www.garmoniya.mk.ua/articles/gotuiemosya-do-pedagogichnoyi-radi.html>

2. Духовний розвиток дитини. Як сприяти його здійсненню?  
<https://familytimes.com.ua/rozvytok-dytny/duhovnyu-rozvytok-dytny-yak-spruyaty-yogo>

3. Що таке духовність та навіщо вона потрібна?  
<https://www.pravda.com.ua/articles/2009/06/16/4026929/>

4. Розвиток духовного потенціалу особистості дошкільника  
[http://idnz14.ucoz.ua/index/rozvitok\\_dukhovnogo\\_potencialu\\_osobistosti\\_doshkilnika/0-28](http://idnz14.ucoz.ua/index/rozvitok_dukhovnogo_potencialu_osobistosti_doshkilnika/0-28)

**Сус Анна,**

студентка 31 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
науковий керівник: Коновальчук І.М.

### НАРОДНА ІГРАШКА ЯК ЗАСІБ ВИХОВАННЯ ПАТРІОТИЧНИХ ПОЧУТТІВ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Актуальність проблеми.** За останні роки в Україні простежується тенденція до відродження культурних цінностей та традицій нашого народу. Більшість педагогів та психологів сходяться на думці, що дошкільний вік є особливо сприятливим для виховання патріотичних почуттів та багатьох інших рис характеру, які в подальшому сприяють розвитку любові до своєї домівки, народу та держави.

Дошкільний вік є найсприятливішим для емоційно–психологічного впливу на дитину, оскільки образи сприйняття дійсності, культурного простору дуже яскраві та сильні, вони залишаються в пам'яті надовго, а іноді й на все життя, що дуже важливо у вихованні патріотизму.

Одним з найбільш доцільних засобів виховання даної якості може стати саме народна іграшка – одна з найперших форм художньої творчості народу, яка протягом багатьох століть видозмінювалася, поєднуючи у собі колорит та всю багатогранність культури українців.

Вивченням розвивального потенціалу народної іграшки цікавилася велика кількість педагогів, психологів та етнографів. З етнографічного боку українську народну іграшку досліджували Л. Герус, М. Грушевський та О. Найден. Дослідниками ж саме навчальних та виховних можливостей народної іграшки у руслі патріотичного виховання були такі видатні педагоги та психологи як Ю. Аркін, А. Богуш, Л. Венгер, Є. Конрад, С. Русова, О. Сухомлинський, О. Усова, К. Ушинський, Є. Фльоріна, та багато інших.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

**Метою** нашої статті є аналіз можливостей української народної іграшки у патріотичному вихованні дітей дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** Психолог В. Мухіна, досліджуючи вплив народної іграшки на особистісну сферу дитини поділяє іграшки за видами діяльності на дві групи: іграшки що сприяють розвитку особистості та іграшки що допомагають розвинути інтелектуальні, пізнавальні та моторні здібності дитини дошкільного віку.

У своєму підручнику Т. Поніманська характеризує патріотизм як любов до батьківщини, відданість їй і своєму народу. [З. 252] Оскільки народна іграшка відображає побут та звичаї українців, поступове знайомство з нею здатне прищепити дитині почуття любові до нашого народу та почуття гордості за його культурні надбання.

Відомий мистецтвознавець та дослідник витворів народної культури О. Найден поділяє українські народні іграшки за матеріалом виготовлення на глиняні, дерев'яні, ганчіркові, сирні, солом'яні та іграшки з природних матеріалів. Кожен з цих видів має величезний виховний зміст, але найбільш оптимальними для використання під час навчально–виховної роботи можна вважати саме ганчіркові іграшки, завдяки таким характеристикам як безпечність, простота виготовлення та доступність матеріалів не залежно від погодних умов та пори року. Естетика іграшки, без навмисного наміру пристосовуватися до смаків дітей, несе дитині велику художню культуру народної творчості, розвиває самотні риси естетики українського народу.

Долучення дітей до культурних надбань допомагає розвинути позитивне емоційне ставлення до своєї держави та сприяє процесу етнізації – природного входження дітей у духовний світ свого народу. [З. 255]

Ознайомлення дітей дошкільного віку з усіма аспектами створення та розвитку народної іграшки сприятиме прищепленню низки національних рис, притаманних нашому народу. Так завдяки використанню такого виду народної ляльки як зерновушка (або як її ще назвали крупеничка) можна розвинути в дитині повагу до хліборобської праці. Лялька багаторучка як образ усюди встигаючої господині покликана розвивати такі етнічні риси як працьовитість та гостинність. Ознайомлення дитини з парними ляльками нерозлучниками, лялькою пеленашкою та різноманітними варіаціями ляльки берегині допоможе закріпити в свідомості дитини культ родини та матері, а ознайомлення дітей з лялькою травницею посилить зв'язок дитини з природою що також є важливою рисою представників українського народу.

Починати ознайомлення дітей дошкільного віку з народною іграшкою слід зі спеціально організованих занять та бесід. Під час них вихователь повинен сформулювати в дітей уявлення про місце іграшки та інших засобів народознавства в культурі, побуті та історії нашого народу

Першим завданням вихователя під час ознайомлення дитини з народною іграшкою є привернення уваги до пропонованого предмету. При цьому дуже важливо щоб вихователь продемонстрував своє позитивне ставлення до даної іграшки. Вже під час ознайомлення з нею можна використовувати ігровий момент під час якого вихователь від імені ляльки

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

може розповісти про те звідки вона прийшла, як і де жила, які казки, вірші чи загадки знає, в які ігри любить гратись.

Також важливим кроком при ознайомленні дітей з народною іграшкою є показ вихователем способів ігрових дій з нею та демонстрування таких допоміжних предметів як знаряддя праці, одяг, посуд та предмети побуту.

Правильна та цікава подача інформації має зосередити увагу дітей та спроектувати народні мотиви в ігрову та творчу діяльність, що дуже важливо, оскільки саме у грі діти освоюють іграшку, і саме завдяки ігровим діям приймають її у свій світ.

При використанні елементів народознавства у творчості дошкільників дуже доцільними є екскурсії до музею та відвідання або перегляд різноманітних майстер класів з виготовлення української іграшки. Кожні із таких запропонованих заходів є потужними генераторами емоцій та вражень, що допомагають розвинути допитливість, старанність збагатити внутрішній світ дитини та закріпити світосприйняття, характерне українському народу.

**Висновок.** Створення народної ляльки та гра з нею має величезний розвивальний та виховний вплив на дитину. У грі з такою лялькою, дитина має можливість самостійно уявити яку емоцію у даний момент демонструє її лялька: сміється, плаче чи дивується, що у свою чергу створює умови для розвитку уяви та творчого мислення. А також сприяє розвитку художніх та естетичних смаків дітей. Маніпулювання з природними матеріалами, які є основною сировиною для створення народної іграшки, розвиває дрібну моторику рук, що позитивно впливає на мовлення, та розширює сенсорний досвід дитини, що сприяє загальному розвитку. Крім того, такий вид народної іграшки як лялька, пробуджує у дитині соціальні почуття, що полегшує соціальну адаптацію та інтеграцію в сучасне суспільство.

Але чи не найбільший вплив народна іграшка у поєднанні з іншими засобами народознавства та спеціально організованими бесідами має на розвиток соціокультурної обізнаності та формування надійного ґрунту для подальшого розвитку в дитині таких якостей як патріотизм та любов до рідної країни.

Саме тому народна іграшка, завдяки своєму обширному виховному потенціалу має стати невід'ємною частиною навчально-виховного процесу закладів дошкільної освіти.

### Список використаних джерел:

1. Андрусич. Н., Найден О. Народну іграшку – дітям / Н. Андрусич, О. Найден // Дошкільне виховання. – 1993. – №2.
2. Венгер Л. А., Мухіна В. С. Психологія. – М.: Просвещение, 1988. – 336 с.
3. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: «Академ-видав» 2004. – 456 с.
4. Різновиди ляльок мотанок [електронний ресурс] . – Режим доступу: [tps://sites.google.com/site/lalkamotankaistoria/riznovidi-lalok-motanok](https://sites.google.com/site/lalkamotankaistoria/riznovidi-lalok-motanok)

**Халімончук Наталія,**  
студентка 31Бд–Дошк групи ННІ педагогіки,  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: Коновальчук І. М.

### **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ У ДІТЕЙ СЕРЕДЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Актуальність проблеми.** Провідними освітніми пріоритетами в контексті стратегічних реформ у системі освіти стають виховання відповідальності, творчої особистості, що усвідомлює потребу в розвитку своїх здібностей і має бажання і вміння вчитися і працювати; особистості, що прагне змінити на краще своє життя і життя своєї країни.

У документі «Концепції дошкільного виховання» зазначається про необхідність виховання у дітей важливих моральних якостей, формування основ відповідальності особистості, які закладаються і розвиваються в різних видах діяльності дітей: ігровій, навчальній, трудовій [1].

Метою дошкільної освіти, відповідно до Базового компонента дошкільної освіти, є формування базису особистісної культури через відкриття їй світу в його цілісності та різноманітності, як чотирьох сфер життєдіяльності – «Природи», «Культури», «Людей», власного «Я». У зв'язку з тим, що суспільству необхідні самостійні, практично–умілі, творчі люди з розвиненими почуттями відповідальності, гідності, совісті, пріоритетним на сучасному етапі розвитку суспільства є ціннісний, морально–соціальний розвиток особистості з перших років її життя.

Виховання відповідальності дітей займалися такі науковці як: Бех І., Кононко О., Нечай В., Гаєва Т., Колесіна Т., Левківський М, Лопуховський А., Морозкіна Т., Остринської В., Савчина М. та ін..

Науковці, які зазначають, що відповідальність є складовою самостійності дитини, її розвиненої самосвідомості, і підкреслюють, що заклад дошкільної освіти є тією виховною установою, де розгортається цей процес.

**Мета статті** полягає у теоретичному розгляді проблем виховання відповідальності у дітей середнього дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** Науковці та практики зазначають що: **відповідальність** – це якість особистості, що виявляється в усвідомленні та емоційному переживанні необхідності виконати справу що має значення не лише для себе, а й для інших людей.

На думку Фіцули М. К. відповідальність – це якість особистості, що характеризується прагненням і вмінням оцінювати свою поведінку з погляду її доцільності або шкоди для суспільства.

Сухомлинський В. О. дає визначення, що відповідальність – це здатність особистості самостійно виховувати обов'язки, виконувати їх та здійснювати самооцінку та самоконтроль. Макаренко А. С. ж зазначає, що відповідальність – це усвідомлення індивідом загальнозначущих обов'язків, повинність у вчинку, визначення людиною причетності до соціуму [3].

Узагальнення психолого–педагогічних джерел дає нам можливість сформулювати власне визначення відповідальності. Відповідальність – це

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

моральна категорія, яка тісно пов'язана з почуттям обов'язку, ініціативність та вимогливість до результатів власної діяльності.

Психологи і педагоги тривалий час досліджували виховання у дітей відповідальності, пройшовши у своїх пошуках шлях від виховання в них слухняності й дисциплінованості до виховання самостійності й надання свободи вибору.

На думку Фасолько Т. С. виховання відповідальності – є процесом, спрямованим на розвиток в дитини установки на відповідальність, знань і усвідомлення суті відповідальності, відповідального ставлення до дійсності і досвіду відповідальної поведінки. Дослідник зазначає, що таку якість потрібно формувати з дитинства та продовжувати її розвиток в міру дорослішання людини, і тому середній дошкільний вік є сприйнятливим для виховання цієї якості [5].

Педагогічні джерела свідчать про те, що виховання дітей середнього дошкільного віку такої якості як відповідальність не може бути сформована самостійно через те, що дитина повинна знати про норми поведінки, про правила серед людей вона сприймає наочно, закріплює шляхом наслідування і багаторазових вправлянь, то знання про правила організації та здійснення різних видів діяльності.

У вітчизняній педагогіці існувало два підходи виховання відповідальності дітей середнього дошкільного віку. Перший підхід пов'язаний з ім'ям – А. С. Макаренка. Згідно його концепції відповідальність особистості формується у колективі і через колектив за рахунок сильного емоційного переживання. Це відповідальність залежності, у якій власні почуття людини мотивують її діяльність.

Другий підхід виховання відповідальності дітей середнього дошкільного віку був запропонований і реалізований В. О. Сухомлинським. Згідно цього підходу дитину з раннього віку слід вчити жити за законами добра, формуючи у неї якості милосердя, вміння розуміти іншого, сердечність, людяність. У результаті такого виховання і виховується відповідальність, як здатність реагувати на почуття іншої людини [3].

Виховання у дітей середнього дошкільного віку почуття відповідальності проявляється у різних видах діяльності: ігровій, комунікативній, трудовій, художній, то можна побачити, що процес цей у кожному з перерахованих видів відбувається по різному. В ігровій діяльності дитина бере на себе відповідальність за дотримання правил гри і сприяє успішному розгортанню сюжету гри. Мотивом до виконання правил гри є бажання дитини бути в колективі дітей, що граються. У трудовій діяльності дитини відповідальне ставлення до виконання трудових дій формується за умови розуміння нею мотиву праці та значущості її результату. У художній діяльності є своя специфіка формування відповідальності. Вона залежить від інтересу дитини до даного виду діяльності та розвитку її художніх здібностей. Якщо розуміти під відповідальністю вміння визначати мету і доводити справу до кінця, то для дитини дошкільного віку в даному виді діяльності воно не характерне [4].

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Важливу роль при вихованні відповідальності відіграють доручення, які спонукають дітей до певної дії. Привчаючи дітей до виконання обов'язків, доручень необхідно вже з раннього віку виховувати відповідальність.

Щоб сформувати у дитини середнього дошкільного віку відповідальність необхідно послідовно здійснити такі кроки: подбати про розвиток і постійне збагачення мовлення дитини; орієнтуючись на потреби дитини у любові та визнанні, викликати й закріпити у неї емоційну потребу у поведінці; надавати чіткі знання про норми і правила моральних дій, що ведуть до встановлення позитивних взаємин з оточуючими.

**Висновки.** Отже, теоретичний аналіз сутності поняття дав нам можливість сформувати власне визначення поняття відповідальності – це моральна категорія, яка тісно пов'язана з почуттям обов'язку, ініціативність та вимогливість до результатів власної діяльності. Аналіз психолого–педагогічних підходів дав нам можливість визначити як виховується відповідальність у дітей середнього дошкільного віку.

### Список використаних джерел:

1. Базовий компонент дошкільної освіти / Науковий керівник: А. М. Богуш. – К.: Видавництво, 2012. – 26с.
2. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: науково–методичний посібник / Іван Дмитрович Бех – К. : ІЗМН, 1998. – 204 с.
3. Сухомлинський В. О. Виховання обов'язку / В. О. Сухомлинський: Вибр. тв.: В 5 т. – К.: Рад. школа, 1977. – Т.5. – С. 472–488.
4. Стаття із журналу: “ Вихователь– методист дошкільного закладу” / Тетяна Гураєва. – К.: 2012 №5. – 15с.
5. Фасолько Т. С. Виховання відповідальної поведінки у дітей старшого дошкільного віку: Автореф. дис... канд. пед.наук: 13.00.08. – дошкільна освіта / Т. С. Фасолько; Ін–т пробл. виховання АПН України. – К., 2000. – 18 с.

**Якубович Анна,**  
студентка 31 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: Коновальчук І.М.

### ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИХОВАННЯ ДИСЦИПЛІНОВАНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Актуальність проблеми.** Сьогодні одним із головних завдань дошкільної освіти є формування життєво компетентної особистості. Формування у дітей *дисциплінованості*, морально–етичних знань, моральних звичок, виховання моральних почуттів і розвиток моральної свідомості та самосвідомості. Відповідно, слід подбати про формування у дошкільників моральних якостей, що визначають особистісне зростання. Важливість формування моральних якостей у дітей висвітлено на рівні законодавчих документів України. У Законі України «Про освіту» вказано, що зміст кожної освітньої програми обов'язково повинен передбачати утвердження емоційно–ціннісного ставлення до практичної та духовної діяльності людини [4]. Закон

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

України «Про дошкільну освіту» одним з завдань розвитку та становлення особистості виділяє формування у дитини дошкільного віку моральних норм, набуття нею життєвого соціального досвіду [5].

**Мета статті:** теоретичний аналіз педагогічних умов виховання дисциплінованості у дітей старшого дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** Дисциплінованість — здатність свідомо виконувати правила поведінки, обов'язки, доручення в сім'ї та дитячому садку.

Виховання дисциплінованості — одне із найскладніших завдань педагогічної теорії і практики. Окремі педагоги схильні вважати дисциплінованість не лише засобом запобігання поганим звичкам, а й головною умовою успішності навчання. Це найпоширеніший прояв авторитарної навчально-дисциплінарної моделі виховання. Проблемі дисципліни присвячені роботи педагогів О.Демурової, Л.Островської, Н.Стародубової, у яких визначено, що в дошкільному віці дисциплінованість як риса характеру перебуває лише в стадії формування. Важливо сформувати основи цієї морально-вольової якості, насамперед через активну слухняність (вміння дитини слухатись дорослого, виконувати поставлені ним завдання, поради, вказівки). Отже, для маленької дитини визначальну роль відіграє бажання "бути хорошим", заслужити похвалу близького дорослого.

Кононко О.Л. зазначає що, свідомо дисципліна виявляється в усвідомленому виконанні суспільних принципів і норм поведінки, ґрунтується вона на сформованості в дошкільників таких рис: дисциплінованість – прагнення й уміння особистості керувати своєю поведінкою відповідно до суспільних норм і правил; обов'язковість – усвідомлення особистістю необхідності дотримання суспільних і моральних норм, підпорядкування своєї поведінки їх вимогам; відповідальність – якість особистості, що характеризується прагненням і вмінням оцінювати свою поведінку з погляду її доцільності або шкоди для суспільства, порівнювати свої вчинки з панівними в суспільстві вимогами, нормами, законами, керуватися інтересами соціального прогресу [1, с.12].

У старшому дошкільному віці дитину слід привчати до дисциплінованості — вміння слухатись дорослого, виконувати поставлені ним завдання, поради, вказівки, оскільки вона ще не може зрозуміти значення того, що від неї вимагають, а діє за зразком, підкоряючись авторитету дорослого. Вияви її дисциплінованості мають ознаки моральної поведінки, суть якої полягає у довірі до дорослого. Особливо важливо у вихованні дисциплінованості показати значення правильної поведінки: людина, яка вміє організувати своє життя і діяльність, досягає успіху в усіх справах [2, с.5].

Передумовою виникнення та засвоєння дисциплінованої поведінки виступають емоційні та мотиваційні чинники розвитку моральних норм дошкільника. Моральна поведінка повинна стати потребою дитини, лише тоді вона буде реалізуватися повною мірою і незалежно від ситуації контролю з боку дорослих. Ефективними є такі прийоми для виховання дисциплінованості, як: рольові ігри з подальшим аналізом морально-етичних ситуацій; використання казок з подальшим малюванням суперечливих ситуацій, що сприяє формуванню уявлень про моральні форми поведінки та емоційного

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

ставлення до власної моральної поведінки та моральної поведінки ровесників і дорослих.

Дисциплінованість виступає важливою складовою, яка внутрішньо пробуджує особистість діяти так, а не інакше в кожному окремому випадку, визначає її поведінку в різноманітних ситуаціях та пов'язана з її вольовими якостями. Це внутрішня якість людини, від якої залежать показники в її поведінці.

Умови виховання дисциплінованості:

1. Поступове посилення вимог до дитини, сприяння досягненню нею успіху в діяльності;

2. Заохочення прагнення і готовності дитини виявляти самостійність та ініціативу;

3. Поступови перехід від завдань, пов'язаних із виконанням вимог дорослого за його інструкціями до завдань за власним бажанням дитини;

4. Правильна організація обстановки (створення умов для реалізації діяльності дитини).

Дисципліна повинна ґрунтуватися на розумінні дитиною мотивів вимог, які їй ставляться. Чому не можна робити те, та навіщо потрібно робити це. Різка заборона викликає у дитини потест та опір, а розуміння причин зодить опір до мінімуму. Три важливих принципи виховання дисципліни:

- твердість: дитина має знати, які саме наслідки чекатимуть на неї у разі поганої поведінки та чітко усвідомлювати їх невідворотне настання;

- чесність: покарання мусить відповідати рівню провини;

- дружність: дотримуйтеся дружнього, але досить твердого та серйозного стилю у спілкуванні з дитиною.

Також до дітей старшого дошкільного віку ставиться ряд вимог, які є моральними нормами для них. Діти оволодівають ними засвоюючи правила поведінки:

– поведінка в громадських місцях (не заважати іншим, голосно не розмовляти);

– ставлення до речей, праці, природи (бути охайним, берегти природу, виконувати трудові обов'язки);

– ставлення до своїх обов'язків (культурно вести себе за столом, бути стриманим);

– ставлення до дорослих і ровесників (ввічливо звертатися з проханням, подякувати, вибачитися).

**Висновок.** Отже, процес реалізації виховання дисциплінованості буде ефективнішим при виконанні певних умов, що забезпечують формування і розвиток моральних цінностей дітей дошкільного віку: забезпечується певна системність дисциплінованості дитини дошкільного віку, поєднання сімейного виховання з громадським, правильне розуміння виховних функцій материнської школи та організація аналізу результатів спільної освітньої діяльності; досягнута єдність у вихованні, здійснюваному дитячим садом і сім'єю; в якості змісту процесу взаємодії сім'ї та дошкільного закладу у розвитку дитини виступає залучення батьків у творчу спільну діяльність з педагогами та дітьми, включення дитини в ігрову, творчу, пізнавальну

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

емоційно забарвлену діяльність, спрямовану на становлення моральної сфери дитини дошкільника; педагогізація всього виховного процесу в сім'ї та її психолого–педагогічний супровід; використанні інноваційних моделей взаємодії ЗДО і сім'ї в комплексі з традиційними формами і методами української народної культури.

### Список використаних джерел:

1. Кононко О.Л. Психологічні основи особистісного становлення дошкіль–ника: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д–ра психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О.Л.Кононко; Ін–т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2001. – 37 с.
2. Кошелівська О.І. Стимулювання морального вибору дошкільників у процесі педагогічного впливу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» / О.І.Кошелівська; Нац пед. ун–т ім. М.П.Драгоманова. – К., 2002. – 20 с.
3. Авдулова Т.П. Психология игры: современный поход. – М.: Академия, 2009.
4. Закон України «Про освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145–19/page6>.
5. Закон України «Про дошкільну освіту» [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/2628–14/page>.

## **РОЗДІЛ II. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ**

**Гужанова Тетяна Сергіївна,**  
кандидат філологічних наук, доцент  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

### **ВАЖЛИВІСТЬ ПЕРІОДІВ ЗМІНИ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОЗДОРОВЧОГО ТАБОРУ**

Піклування про молоде покоління входить до основних показників відношення країни до проблем дитинства. Статистичні дані засвідчують, що за останні роки у нашій країні тримаються тенденції погіршення стану здоров'я дітей. Про це говорить багато фактів, а саме те що збільшується кількість дітей, які стоять на диспансерному обліку в лікувально–оздоровчих закладах.

Літні канікули – це нагода відновити здоров'я, розвивати творчий поотенціал, вдосконалювати особистісні можливості, можливість залучитися до культурних та освітніх цінностей, входження в систему нових соціальних зв'язків, втілення власних планів, задоволення індивідуальних інтересів в особистісно значимих сферах діяльності.

Вивченням специфічної ролі дитячого табору як соціально–педагогічного середовища для розвитку підростаючого покоління займались Є. І. Коваленко, М.Б.Коваль, В. В. Пимова, Л. Є. Пундик, Н. Г., Трохим'юк та ін.

Дитячий заклад оздоровлення та відпочинку (табір), з однієї сторони, є формою організації вільного часу дітей різного віку, статі та рівня розвитку, з іншої – можливість оздоровитися, розвинути художню, технічну, соціальну творчість дитини [1]. Дитячий оздоровчий заклад має свою форму, що надає йому переваги перед іншими формами роботи з дітьми в літній період.

По–перше, табірна обстановка не така як домашня, діти перебувають у суспільному оточенні. По–друге, у дитячому таборі діти тісно взаємодіють зі своїми однолітками, хлопцями і дівчатами, тому між ними швидше виникає «контакт». По–третє, дітей долучають до ведення здорового і безпечного способу життя – в умовах природи й соціального середовища. По–четверте, діти активно починають спілкуватися з природою, а це сприяє зміцненню здоров'я, підвищує рівень екологічної культури. По–п'яте, відпочинок, різні ігри дають їм можливість для відновлення фізичних сил, можливість займатися цікавою справою. Загалом все це допомагає розкрити потенціал особистості та розвинути нові навички [2].

У наш час є багато різноманітних таборів як за майновою приналежністю, юридичними статусами, організаційними структурами, так і за змістом діяльності, які надають змогу забезпечити кожному право вибору відпочинку. Але, як правило, у кожному таборі зміна поділяється на певні періоди.

Більшість авторів: Шереш Г. Л., Катовіце Н. К., Тармола Т. Н., Рожков М.І. структуру зміни поділяють на три етапи, які визначають головними у табірній зміні.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

У кожній зміні, незалежно від її тривалості й специфіки, потрібно виділити п'ять періодів: підготовчий, організаційний, основний, підсумковий та посттабірний.

Підготовчий період повинен бути необмеженим у часі. В цей період відбувається емоційна «настройка» на майбутню зміну. Це період, коли діти і педагоги визначають для себе яких змін, чого взагалі вони чекають від дитячого оздоровчого закладу. В сучасній організації життєдіяльності таборів проводяться тематичні або спеціалізовані зміни й така підготовка дуже важлива. Це період, коли розробляється програма зміни. На даному етапі моделюються зміст, основні форми і методи роботи, система управління, логіка розвитку зміни.

Організаційний період триває перші три дні (при тривалості зміни 18–21 день) і передбачає адаптацію дітей до нових умов побуту, оточення, особливостей харчування, санітарно–гігієнічних умов. Ефективність адаптації дітей включає формування доброзичливих відносин усередині колективу, створення умов для саморозкриття дитини, реалізації її потреб та інтересів. У цьому періоді встановлюються правила, закони, традиції всередині колективу й у таборі в цілому. Установлені правила повинні розроблятися та бути прийнятими самим дитячим колективом.

Головне завдання вихователя в цей період – допомогти дитині показати свої найкращі якості, розкритися. Відносини між дітьми нестійкі, немає ще громадської думки, але вже закладаються морально–психологічні основи існування даного дитячого об'єднання.

Виховна робота в організаційний період має свої цілі і завдання.

Цілі організаційного періоду: 1) розкрити перспективи діяльності дітей в таборі; 2) ґрунтуючись на традиціях табору, закласти основи тимчасового дитячого колективу, враховуючи минулий досвід дітей.

Завдання організаційного періоду: 1) вивчити рівень умінь і навичок організаторської діяльності, та минулий досвід дітей, їхні інтереси і захоплення, очікування від табору; 2) пред'явити єдині педагогічні вимоги до виконання режиму дня, дисципліни в таборі; 3) створити доброзичливі міжособистісні відносини та творчу атмосферу діяльності загону; 4) сформувані органи дитячого самоврядування; 5) спланувати роботу на зміну.

У цей період особливо важливо знайти стиль взаємин дорослих і дітей та правильний тон. Для цього необхідно: створити умови для усвідомленого прийняття дітьми, підлітками правил, норм, вимог життєдіяльності в таборі; провести психолого–педагогічну діагностику інтересів, можливостей і здібностей; формувати основи самоврядування в дитячому об'єднанні; реалізовувати спільну різнобічну діяльність по визначенню перспектив життєдіяльності дітей і підлітків в програмі загону та табору.

Зміст, форми і методи роботи визначаються статутом закладу з безумовним дотриманням потреб соціалізації дитини, громадянина України, з обов'язковим урахуванням специфіки національних і культурних, історичних традицій, загальнолюдських духовних надбань і цінностей [3].

Отже, організаційний період – це період пред'явлення чітких вимог і створення умов, при яких (в поєднанні зі щирістю, доброзичливістю і увагою

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

педагога–організатора) виконання цих вимог для дитини стає цікавим і необхідним.

Вожатий в цей період є лідером, провідником, організатором. Для появи спільності, для того, щоб кожен відчував себе комфортно, необхідна цікава, інформаційно наповнена, корисна діяльність. У перші дні зміни діти найчастіше не здатні самі її організувати, їм необхідна допомога. Діти – активні помічники, учасники справ.

Основний період зміни повинен забезпечувати реалізацію цілей і завдань зміни, особистісну самореалізацію дітей. Він ділиться Капською А. на два самостійних та взаємодоповнюючих етапи – навчально–демонстраційний і демонстраційно–закріплювальний. На першому етапі діти повинні оволодіти знаннями зі збереження власного здоров'я й уміннями його підтримувати та покращувати, правилами поведінки. Другий етап передбачає організацію різноманітної творчої діяльності при активному включенні дітей у її підготовку й проведення, демонстрацію отриманих знань, умінь і навичок на рівні самодіяльності та самоорганізації, коригування міжособистісної сфери взаємин, аналіз поведінки й діяльності вихованців

Завдання кожного етапу розрізняються за своїм змістом, а мета основного періоду залишається спільною: створення умов для реалізації основного змісту програми зміни по відношенню до кожної дитини або підлітка.

На 1 етапі (навчально–демонстраційний, 5–12–й день зміни) вирішуються завдання:

- оволодіння дітьми відповідно до профілю програми знаннями і вміннями, навичками самовизначення в виборі видів діяльності, ролі і позиції в дитячому об'єднанні, що відповідають очікуванням, інтересам і потребам дитини в саморозвитку;

- створення умов для прояву творчого і морального потенціалу кожної дитини;

- розгортання діяльності клубних просторів розвиваючого і прикладного характеру, що відповідають інтересам і запитам дітей і підлітків;

- коригування ціннісно–мотиваційних норм поведінки, спілкування, відносин і діяльності;

- створення умов для діяльності органів дитячого самоврядування.

На 2 етапі (демонстраційно–закріплювальний) вирішуються наступні завдання:

- організація різноманітної творчої діяльності при активній участі дітей в її розробці та проведенні;

- створення умов для демонстрації самодіяльності і самостійності учасників програми в органах дитячого самоврядування;

- показ дитячих досягнень і надбань через різноманітні форми: ігрові програми, конкурси, турніри, спортивні змагання, навчальні заняття, трудові акції та т.д.

- показ знань, умінь і навичок, отриманих в роботі клубних об'єднань;

- коригування міжособистісних і групових відносин і взаємодій;

- аналіз індивідуальних і групових дій, спрямованих на стимулювання успішності учасників програми в різноманітних видах діяльності [4].

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Основне навантаження по вихованню дітей лягає саме на цей період.

Педагог–організатор з позиції головного організатора і керівника переходить на позицію консультанта, координатора. У міжособистісному плані – це період конфліктів (час «приглядання» пройшов, висновки і оцінки зроблені). Виникають відносини, які можна розділити на ділові відносини та відносини за симпатіями. У цей період велику роль у дитячому об'єднанні починає грати громадська думка [5].

Під час основного періоду зміни акцент в роботі робиться не тільки на міжзагонову і загальнотабірну а і на внутрішньозагонову діяльність. Причому акцент посилюється на другому етапі основного періоду.

Якщо вихователі використовують лише один спосіб організації діяльності дітей то це не дасть ефективної роботи. Доцільний варіативний підхід, що включає різні способи: 1. Група або одна дитина, які виконують завдання вихователя. 2. Ініціативна група (або одна особа), яка, як правило, сама пропонує справу і береться за її організацію, залучаючи інших дітей. 3. Творча група: розробляє ідею, придумує і роздає завдання групам, перевіряє їх готовність, проводить справу, аналізує разом з усіма. 4. Рада справи: обирається з представників від усіх груп загону, обговорює ідею всередині ради справи, повертається в свої групи для обговорення ідеї, приймає критику, збирається з новими пропозиціями та зауваженнями, розробляє ідею, продумує завдання, організовує підготовку і проведення, залучаючи членів загону, проводить справу, аналізує в раді, аналізує разом з усіма.

Таким чином, можна готувати і проводити не тільки змагання між загонами, а й міжзагонні і загальнотабірні [3].

Завершальний період передбачає підбиття підсумків, визначення ступеня результативності проведеної оздоровчої програми. Підсумковий етап більш налаштований на підведення підсумків спільної діяльності упродовж зміни та подальшу реалізацію програми застосування набутих знань і вмінь. Завдання педагога–організатора: визначити перспективи росту кожного члена загону.

Посттабірний період передбачає оцінку ступеня реалізації та ефективності виконаних завдань через колективне обговорення працівниками табору, вивчення можливості реалізації програми в наступних змінах, корекцію підходів до формування дитячих колективів.

Для дитини це етап рефлексії, період всебічного аналізу того, що було в зміні. При аналізі увага особистості фокусується на значних, найважливіших (позитивних і негативних) подіях. Дитина, підліток остаточно визначається: чи виправдилися його очікування, поїде він у табір ще. Нерідко саме висновки у цей період впливають на ставлення дитини до табірної життя.

Таким чином, кожен період табірної зміни є дуже важливим для здійснення принципів наступності і безперервності виховання, що дає дітям можливість не лише відпочити, зняти фізичне і психічне навантаження навчального року, але й створює нові умови для збагачення їх соціального досвіду, отримання перевірки і застосування нових знань і вмінь в різноманітній практичній діяльності, яка базується на розвитку дитячої ініціативи і самодіяльності.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

### Список використаних джерел:

1. Кириченко Л. М. Організація педагогічної практики у літніх дитячих оздоровчих закладах : метод. рекомендації / Л. М. Кириченко, Н. П. Онищенко, Ю. Г. Підборський, О. М. Сергійчик. – К. : Знання України, 2004. – 60 с.
2. Панченко Г. О. Програма та науково–методичні рекомендації для проведення педагогічної практики /Л. К. Вовк, Г.О . Панченко, О.О. Падалка К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2004.– 23 с.
3. Буданова Г. С. Літня країна дитинства : Навч.–метод. посіб / Г. С. Буданова // народна освіта. – 2001 .– № 3 .– с. 26–34.
4. Бех І.Д. Виховання особистості: Підручник. – К.: Либідь, 2008. – 88–89 с
5. Дмитренко Г. А. Стратегический менеджмент в системе образования / Г. А. Дмитренко. — К.: МАУП, 1999. — 176 с.

**Басюк Богдана,**  
студентка 22 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### ЗДОРОВЕ ТА ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ – КРОК ДО ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Здорове харчування дітей - одна з найбільш обговорюваних і актуальних тем для батьків. Американські дослідники з Університету штату Вашингтон і Державного університету Флориди провели експеримент з маленькими дітьми, в якому протягом шести тижнів пропонували їм здорову їжу. За словами професора Джейн Ланіган (Jane Lanigan), що брала участь в роботі, будь-яка дитина хоче бути сильніше, швидше або стрибати вище за інших. Апелюючи до досягнення цих цілей, можна зробити певну їжу більш привабливою для дитини. Автори ввели термін, що відображає цей підхід, - "фрази, орієнтовані на дитину" (CCNP). Діти найчастіше відмовлялися від "найкорисніших" продуктів, тому що їм "набридло їсти одне і те ж". Однак через місяць дослідники виявили, що малюки в два рази частіше стали споживати CCNP-продукти, ніж до досліджу. За словами авторів, дослідження продемонструвало, що для прищеплення дітям звички здорового харчування необхідно пояснювати, яку реальну вигоду воно їм принесе.

**Мета статті:** аналіз поняття «здорове харчування дітей», принципів здорового харчування, надання порад щодо прищеплення звички правильного харчування дітям дошкільного віку.

Здорове харчування (здорова дієта, англ. healthy diet) — це харчування, яке забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню здоров'я та профілактиці захворювань.

Що ж вважається правильним харчуванням? Розглянемо головні принципи здорового і правильного харчування:

1. Це їжа, яка дає організму всі необхідні речовини і містить: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини і клітковину.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

2. Збалансованість харчування, мається на увазі високий вміст вітамінів і мікроелементів, який допоможе організму рости, розвиватися і залишатися здоровим.

3. Помірність - відповідність калорійності їжі тому, скільки малюк витрачає і як активно він рухається. Дитина повинна отримувати насичення і вгамовувати почуття голоду, але не переїдати.

4. Режим харчування, якого важливо дотримуватися з ранніх літ. Перерва між прийомами їжі повинна бути близько 3 годин. Важливо їсти в один і той же час.

5. Різноманітність - за добу дитині потрібно вживати продукти з різних харчових груп - білки, вуглеводи, молочні продукти, жири, фрукти і овочі.

Усі ми добре розуміємося на теорії — знаємо, який «прикорм» вводити в півроку або в рік, що малюку 3 років не можна давати сосиски, готові торти та чіпси, але грішимо. Насправді потрібно починати передусім із власного прикладу. Ніколи ви не умовите школярів або дошкільнят з'їсти суп із броколі, поїдаючи еклери та запиваючи їх кока-колою. Діти в усьому беруть приклад зі своїх батьків. Тому правило номер один — збалансоване харчування для дітей має гармоніювати з їжею для дорослих, в ідеалі всі повинні вживати однакові страви (якщо вік уже дозволяє).

Питання адекватного харчування й забезпечення поживними речовинами, вітамінами й мікроелементами є актуальним для дітей будь-якого віку та стану здоров'я. Згідно з даними літератури, недостатнє надходження з їжею поживних речовин характерне для дітей різних вікових груп і територій проживання, проте причини цього можуть істотно різнитися [1]. За результатами численних досліджень, проведених в Україні та за кордоном, більшість дітей у різні вікові періоди мають приховані або виражені дефіцити низки вітамінів і мінералів упродовж року. Для того, щоб ці речовини могли виконати свої важливі функції, беручи участь в усіх життєвих процесах, пов'язаних із нормальним обміном речовин, вони мають регулярно й у достатній кількості потрапляти в організм із щоденною їжею, добре всмоктуватися в кишечнику й частково синтезуватися власною мікрофлорою. Гіповітаміноз та дисмікроелементоз належать до хвороб цивілізації: ми менше рухаємося, більше споживаємо рафінованих, термічно оброблених, заморожених, висококалорійних продуктів, у раціоні істотно зменшилася частка свіжої, натуральної їжі. Крім того, генетично модифіковані продукти, а також вирощені в спеціальних середовищах, у парниках, містять істотно менше вітамінів і мікроелементів, ніж їхні «дикі» аналоги. Це все збільшує вимоги до раціонального харчування дитини.

Не менш важливими в харчуванні дитини є білки, які мають бути повноцінними, тобто тваринного походження, й містити незамінні амінокислоти. У той самий час рослинні білки також потрібні дитячому організму й обов'язково мають бути в збалансованому раціоні харчування. Нестача білка, який є основним пластичним матеріалом організму, що росте, викликає суттєві порушення в будові та функціях дитячого організму, його імунній системі. У віці від 3 до 7 років діти повинні отримувати протягом доби близько 3,5 г білка на кг маси тіла. Добова потреба в білку дітей 3-5 років – 60

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

г, у віці 5-7 років – близько 70 г. Сучасні дослідження засвідчують, що не менше 50% білків раціону мають становити білки тваринного походження. Тому каші та овочеві страви необхідно поєднувати з м'ясними й рибними, а також із молоком, сиром, іншими молочними продуктами, яйцями.

Жири входять до складу клітин організму; вони є важливим джерелом енергії, а також носіями багатьох вітамінів.

Говорячи про харчування дитини, слід пам'ятати про необхідність споживання дитиною достатньої кількості рідини. Вода й мінеральні речовини, розчинені в ній, є важливим компонентом харчування й життєдіяльності людини, становлять внутрішнє середовище організму, є основною частиною плазми, лімфи, тканинної рідини. Діти у віці 3-7 років мають отримувати 1600-1700 мл води, включаючи рідину в їжі. Як правило, для пиття дитині цього віку необхідно близько 1100-1200 мл води. Формула для розрахунку потреби в рідині (наприклад, дитині – 4 роки, маса тіла –16 кг) може мати такий вигляд:  $80 \text{ мл/кг} \times 16 \text{ кг} = 1280 \text{ мл}$ .

Тобто дитина має випивати 5-6 склянок протягом дня, і її треба заохочувати пити воду! Крім всього іншого, це є доброю профілактикою, а інколи й лікуванням функціональних запорів.

Складаючи добове меню дитини, слід пам'ятати про декілька загальновідомих правил:

- харчування має забезпечити дитину необхідною кількістю енергії;
- харчування має бути збалансованим і містити всі необхідні мікроелементи, вітаміни;
- харчування має бути різноманітним;
- харчування має бути безпечним.

Необхідно враховувати індивідуальні особливості дітей, можливу непереносимість певних продуктів. Кратність годувань у цьому віці має становити 4-5 разів на день, три з яких повинні обов'язково включати гарячу страву. Недоцільно давати дитині дві каші й поєднувати їх із круп'яним гарніром до другої страви. Краще, щоб дитина за добу отримала дві овочеві страви й одну круп'яну. Якщо в обід дитина їла суп, заправлений крупою, то гарнір для другої страви має бути овочевим. Бажано готувати гарніри з набору різних овочів. Не слід забувати й про овочеві салати, які можна давати як на сніданок, так і на обід та вечерю. Страви з м'яса, риби, яєць, особливо в поєднанні з жиром, слід давати в першій половині дня (на сніданок або обід), оскільки вони більш тривалий час затримуються в шлунку й потребують більшого напруження травної системи дитини. Із м'яса краще використовувати нежирну яловичину або телятину, курку або індичку. Менш корисні ковбаси, сосиски й сардельки. Дітям слід давати м'які частини м'яса і птиці без сухожилків, рибу без кісток, а ковбасу без твердої оболонки й шматків. Субпродукти є джерелом білка, заліза, багатьох вітамінів і можуть використовуватися в харчуванні дітей. На вечерю краще давати молочну й рослинну їжу. Такі продукти, як молоко (близько 500 мл), вершкове масло й рослинна олія, хліб, цукор, м'ясо дитина повинна отримувати щодня, тоді як рибу, яйця, сир, сметану можна давати один раз на 2-4 дні. Рекомендовані нежирні сорти риби: тріска, минтай, хек, судак та інші. Солоні рибні делікатеси

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

можна включати в раціон лише зрідка. Влітку, у спекотну погоду, у денному меню краще збільшити частку овочевих страв.

Орієнтовно на добу дитина віком 3-7 років повинна отримувати такі продукти: молоко (з урахуванням того, що йде на приготування страв) і кисломолочні продукти – 500-600 мл; м'який сир – 50 г; сметана – 10-15 г; твердий сир – 10 г; масло вершкове – 20-30 г (в каші й на бутерброди); рослинна олія – 10 г (краще в салати, вінегрети); м'ясо – 120-140 г; риба – 80-100 г; яйце – 1/2-1 шт.; цукор (з урахуванням кондитерських виробів) – 60-70 г; пшеничний хліб – 80-110 г; житній хліб – 40-60 г; крупи, бобові, макаронні вироби – 45-60 г; картопля – 150-220 г; різні овочі – 250-300 г; фрукти і ягоди – 200 г.

Попри загальноприйняті норми і правила, ми маємо пам'ятати, що оптимальний підбір продуктів харчування має бути індивідуальним, за потреби – рекомендованим досвідченим дієтологом, гастроентерологом чи педіатром. У деяких випадках це допоможе запобігти виникненню певних захворювань, зокрема харчової алергії, ожиріння та цукрового діабету.

На закінчення хочеться згадати відомий вислів Сократа: «Ми живемо не для того, щоб їсти, але ми їмо для того, щоб жити». Щоб наші діти росли здоровими, жили довго й безтурботно, ми маємо приділяти увагу особливостям їхнього харчування в дитинстві.

### Список використаних джерел:

1. Полноценное питание детей — залог будущего здоровья нации. // Новости медицины и фармации (в Украине). — 2011. — №21—22 (393—394). — С. 14—15.
2. Харчування дітей раннього віку: теорія і практика / Няньковський С., Добрянський Д., Марушко Ю. Ю. [та ін.]. — Л. : Ліга!Прес, 2009. — 288 с.

**Березовська Катерина,**  
магістрантка 21 Мз–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'Я» ТА «ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ» У НАУЦІ

Формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально–філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так і в Україні. Пошук ефективних шляхів формування здорового способу життя — проблема міждисциплінарна. Їй присвятили свої дослідження філософи Е.Бабаян, Е.Бахтель, Д.Зарідзе; психологи В.Бітенський, В.Братусь, М.Бурно, А.Личко, Н.Максимова, Н.Фелінська, Б.Херсонський; соціологи А.Габіані, Я.Гданський, С.Дідковська, В.Козак, Г.Лукачек, В.Маляренко, А.Міллер, Н.Мірошніченко, С.Таратухін; медики Г.Апанасенко, Т.Бойченко, В.Мовчанюк, І.Мурахов, Л.Попова, В.Шаповалова та інші.

**Метою нашої статті є** висвітлення поняття здоров'я та здорового способу життя у науці в розрізі певних часових періодів.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

У своїй праці «Соціальні технології культивування здорового способу життя людини» Л.Сущенко проводить досить детальний аналіз відомих поглядів, визначень та підходів до поняття здоров'я. На її думку, на сьогодні усе більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем. В науковій роботі аналізується понад 200 визначень поняття здоров'я [3].

Відомо, що в Індії за 6 століть до н. е. у «Ведах» були сформульовані основні принципи здорового способу життя і пропонувалися раціональні поради щодо збереження здоров'я людини. Уявлення про здоровий спосіб життя зустрічаються в натурфілософських трактатах лікарів Коської школи, до якої відносять Гіппократа. В його трактаті «Про здоровий спосіб життя» проблема розкривається як певна гармонія, якої слід прагнути і досягати шляхом дотримання цілого ряду профілактичних заходів. В античному світі з'являються традиції ведення здорового способу життя. Суспільство турбується про стан здоров'я нації. Від того, як вихована дитина, яким є її спосіб життя, значною мірою залежить і стан дитячого здоров'я — не тільки фізичного, а й психічного. Наявність здоров'я була основним критерієм для забезпечення інтелектуального розвитку майбутнього покоління. У давнину греки обожнювали красиве тіло. В основі всього була краса, і фізичну красу повинна була доповнювати краса моральна, що поєднувала в собі добродієність й порядність. Тіло виховували атлетикою, гімнастикою, а душу — поезією, танком, музикою. Духовне здоров'я грецькі філософи визначали як характеристику людини. Вона показує, наскільки ефективно індивід здатний вирішувати складні ситуації, зберігаючи оптимальне емоційне тло, адекватну поведінку. Під терміном «духовне здоров'я» розуміли ідеальний та нормальний стан психіки особистості, тому можна сказати, що поняття «психічне здоров'я» та «духовне здо-ров'я» вони вважали тотожними.

В епоху Середньовіччя на історичній арені з'являються арабські народи, які в наукових працях зберегли і розвинули здобутки античних греків і римлян. Видатний мислитель Сходу Абу Алі Ібн-Сіна (Авіценна) (980–1037 рр.) пріоритет відновлення і збереження здоров'я вбачав у знаннях природи людини. Він розрізняв три стани організму: «Здоров'я — всі функції протікають здраво, хворобу і третій проміжний стан — не здоров'я і не хвороба, як буває з тілом стариків і дітей, що одужують» [1, с. 37].

Люди хворіють через те, що відчувають імунодефіцит організму, «гноблення духу життя», як говорив великий Парацельс. Багато чого в лікувальній науці змінилося з часів Парацельса, але незмінним лишається наказ великого лікаря: «Вмій залишатися самим собою, і ти ніколи не станеш іграшкою в руках долі». Звісно, від того часу наука про гігієну і харчування пішла далеко вперед, але багато чого актуальне й донині. Всесвітня організація охорони здоров'я дала чітке визначення поняття, а академік І.Павлов підтвердив: «Здоров'я — це неоціненний дарунок природи, воно дається не навечно, його треба берегти. Але здоров'я людини багато в чому

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

залежить від неї самої, від її способу життя, умов праці, харчування, її навичок...» [2].

Таким чином, здоровий спосіб життя, із часів Античності, можна сказати, спрямований на гуманізацію й активізацію людської діяльності, удосконалення індивідуальних якостей особистості.

У XVI–XVIII ст. специфіка формування суспільних відносин в окремих державах накладає свій відбиток на формування здорового способу життя населення і на форми відображення цього феномена в суспільстві. Це простежується у творчій діяльності видатних учених. Сучасна світова економічна та фінансова криза в черговий раз вимагає від світової наукової думки подивитися на це явище з боку загальнолюдських цінностей, без ідеологічної упередженості. Настав час облишити проблему способу життя формації та суспільства, класів та націй. Сьогодні слід поглянути на явище «спосіб життя» з боку гуманістичного принципу, тобто з боку конкретної людини.

Поняття «здоров'я» нерозривно зв'язане з поняттям «здоровий спосіб життя». З філософської точки зору «спосіб життя» — це поняття, яке характеризує особливості повсякденного життя людей. Воно охоплює працю, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та культурних потреб, участь у суспільному та політичному житті людей. Отже, здоровий спосіб життя — це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращання здоров'я людини [5].

Здоровий спосіб життя — це такий стиль існування, за якого через застосування певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєздатності організму стає оптимальним, знаходить вияв постійне вдосконалення і використання потенціалу організму без завдання йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються до самої старості.

У сучасному розумінні уявлення про здоровий спосіб життя відходить від вузького поняття феномена здоров'я, набуває поширення розуміння його як психосоматичного феномена, обов'язково пов'язаного з міжлюдськими взаєминами, соціальним самовизначенням, з рівнем саморегуляції людини, її способами виходу з конфліктних і психотравмуючих ситуацій.

Як відомо, основоположником науки про здоров'я в сучасному її розумінні вважається І.Брежман, який обґрунтував методологічні основи здоров'я практично здорових людей. Цей напрям він назвав «валеологією». Так, предметом валеології було визначено індивідуальне здоров'я, а теоретичну основу її становили такі позиції:

- валеологія розглядає здоров'я як самостійну соціально–медичну категорію, сутність якої може бути кількісно і якісно охарактеризована прямими показниками;

- здоров'я розглядається як широка категорія порівняно із хворобою. Передхвороба і хвороба — окремі випадки здоров'я, коли є його дефект або зниження його рівня;

- рівень структурної організації, який досліджується у валеології, переважно є рівнем організму. Валеологічна теорія і практика засновані на

## **Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи**

---

розгляді організму як біоенергоінформаційної системи, а здоров'я — як інтегрального багаторівневого поняття;

– розроблення теоретичних принципів валеології відповідає завданню формування загальної концепції здоров'я, що об'єднує філософське розуміння його сутності, осмислення хвороби і перехідних станів [1, с. 40].

Таким чином, здоровий спосіб життя як система складається з багатьох взаємозалежних та взаємозамінних елементів, які спираються на принципи культури харчування, руху, емоцій, взаємовідносин, виховання, а не тільки на дотриманні певних технологій оздоровлення. Визначення поняття здорового способу життя не експертами, а пересічними громадянами дуже різноманітне, але включає деякі спільні риси: оптимальний режим праці і відпочинку, відмова від шкідливих звичок, заняття фізичними вправами і спортом, переживання задоволення і щастя від прожитого дня, екологічна обстановка місця проживання, дотримання особистої гігієни, гігієни харчування тощо.

### **Список використаних джерел:**

1. Барно О.М. Психолого–педагогічні аспекти роботи зі студентами з особливими потребами // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: Зб. наук. праць. — К.: Ун–т «Україна», 2004. — С. 37.

2. Бойчук Ю. Д. Внесок стародавніх філософів у формування еколого–валеологічних понять // Педагогіка, психологія та мед.–біол. пробл. фіз. виховання і спорту. — 2006. — № 12. — С. 17.

4. Кириленко С. В. Соціально–педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників. — С. 4; Суценко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. — С. 4

5. Копа В. М. Механізм реалізації соціокультурного ідеалу здоров'я/В.М. Копа // Мультиверсум. Філософський альманах / Ін–т філософії НАН Укр. Зб. наук. пр. — К.: Центр духовної культури. — 2004. — Вип. 39. — С. 237.

6. Суценко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Запоріж. держ. ун–т. — Запоріжжя, 1999. — 308 с.

**Березовчук Антоніна,**  
студентка 31БД–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
науковий керівник: Коновальчук І. М.

### **ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Найважливішою цінністю суспільства є здоров'я і життя людини. Особливо це стосується здоров'я дитини. Сьогодні в Україні здоровий спосіб життя став глобальною проблемою, у зв'язку з високим рівнем захворюваності серед населення, особливо серед дітей. Проблема здорового способу життя стала дискусійною, через негативні наслідки науково технічного прогресу, екологічної ситуації та малорухливого способу життя.

Одним із важливих завдань дошкільної освіти в забезпеченні оздоровчого виховання дошкільників є формування в них свідомого, відповідального ставлення до збереження та зміцнення власного здоров'я. Всі

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

складові здоров'я різносторонні, а саме: соматичне, фізичне, психічне та моральне здоров'я. Всі вони напряму залежать від здорового способу життя. І лише при їх органічному поєднанні формується здоров'я людини. У зв'язку з цим нам потрібно розглянути сутність здорового способу життя.

Проблема зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку знаходила своє відображення в працях Г. В. Беленької, О. Л. Богиніч, Н. І. Бочарової, Е. С. Вільчовського, Н. Г. Денисенко, О. Л. Кононко та ін. Всі ці та інші дослідження спрямовані на формування у дітей основ здорового способу життя.

**Мета статті** – розглянути теоретичні аспекти проблеми формування основ здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку.

Як зазначається в Національній доктрині розвитку освіти України що, пріоритетним завданням системи освіти виховання дитини в дусі відповідального ставлення до власного та здоров'я оточуючих як найвищої індивідуальної і суспільної цінності [1].

Аналіз психолого–педагогічної та науково методичної літератури показує, що «спосіб життя» характеризують як біосоціальну категорію, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини і характеризується трудовою діяльністю, формою задоволення матеріальних та духовних потреб людини, правилами індивідуальної та соціальної поведінки. В залежності від того середовища в якому перебуває людина, формується її спосіб життя. Інша точка зору показує систему взаємовідносин людини, насамперед, з собою та факторами зовнішнього середовища, як складний комплекс дій і переживань, наявність корисних звичок, та відсутність шкідливих [2].

Аналіз ознак поняття « здоровий спосіб життя» вимагає звернення до його теоретичного визначення. Наводимо деякі з них, що містяться в наукових джерелах:

1. Здоровий спосіб життя – це підпорядкування всієї життєдіяльності людини збереженню та зміцненню здоров'я, оздоровленню умов життя, відпочинку, праці, формуванню сприятливого соціально –психологічного клімату в колективі та суспільстві загалом [6].

2. Здоровий спосіб життя – спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Узагальнивши погляди науковців визначаємо здоровий спосіб життя як спосіб життєдіяльності, що стосується формування, збереження та зміцнення здоров'я і спрямований на профілактику хвороб і загартування організму.

Формування основ здорового способу життя – важливий крок на шляху активізації людського фактора, який своєю кінцевою метою передбачає всебічний гармонійний розвиток особистості.

На думку педагогів – практиків компонентами здорового способу життя є:

– соматичне здоров'я – відображає поточний стан органів і систем органів людського організму; рівень їх розвитку і функціональних можливостей, ступінь адаптації до різних факторів зовнішнього середовища.

– фізичне здоров'я – це стан організму, при якому показники основних фізіологічних систем лежать в межах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини з зовнішнім середовищем.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

– психічне здоров'я – це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально–економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього середовища факторів.

– моральне здоров'я – комплекс характеристик мотиваційної і потребностно – інформативної сфери життєдіяльності, – основу якого визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві.

Протягом усього дошкільного дитинства відбуваються важливі процеси в організмі дитини, а саме: формування вищої нервової діяльності, «глибинна» перебудова в обміні речовин, зумовлена частими дитячими інфекціями, фізичний розвиток, вдосконалюється будова внутрішніх органів та ін. Дослідники зазначають, що навіть здорова дитина потребує ретельної турботи й участі з боку оточуючих його дорослих, адже здоров'я дитини формується протягом усього її життя.

Проаналізувавши психолого–педагогічні дослідження та практичний педагогічний досвід виявлено основні умови, які позитивно впливають на формування позитивної мотивації до здорового способу життя у дітей:

– створення позитивного емоційного клімату на заняттях оздоровчо–педагогічної спрямованості;

– створення навчально–виховного середовища, наповненого термінами, символами, атрибутами, традиціями культури ЗСЖ;

– присутність в найближчому оточенні дитини людей, які ведуть здоровий спосіб життя;

– формування активної позиції дитини в освоєнні знань, умінь і навичок валеологічного характеру [4].

Серед форм роботи педагоги–практики виділяють:

– хвилинки здоров'я – включення в зміст програмного матеріалу знань про здоров'я та шляхи його зміцнення;

– комплексні оздоровчо–педагогічні заняття, наприклад «Здоровим бути здорово»;

– гімнастика;

– спільні заняття з батьками;

– заняття для працівників ЗДО з метою підвищення рівня їх компетентності;

– оформлення стенда для батьків [5].

Педагоги відмічають важливість у формуванні здорового способу життя співпрацю сім'ї та педагогів. Вона може бути успішною лише за умовою, якщо вони діятимуть злагоджено. Вихователям важливо встановити партнерські стосунки з сім'єю кожної дитини створити атмосферу взаємопідтримки та взаємодовіри.

Для забезпечення здорового способу життя дошкільників важливою є процедура загартування. Науковці зазначають, що загартування не може бути однаковою для всіх дітей, адже залежить від рівня їх фізичного розвитку та стану здоров'я. Загартування сприяє зміцненню здоров'я, розвиває активність та дарує позитивні емоції.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Важливою умовою є індивідуальний підхід до кожної дитини, заохотити її до рухової активності та дотримання здорового способу життя.

Отже, формування основ здорового способу життя у дошкільників є важливою запорукою збереження та зміцнення їхнього здоров'я. Дотримуючись умов організації роботи з дітьми та враховуючи всі особливості, ми можемо досягти високого рівня сформованості у дітей основ здорового способу життя.

### Список використаних джерел:

1. Національна доктрина розвитку освіти // Дошкільне виховання. – 2002. – №7. – С. 4–9.
2. Савчук К. А., Сорочинська О. А. Формування у дітей дошкільного віку ведення здорового способу життя / К. А. Савчук, О. А. Сорочинська // Формування професійної компетентності майбутніх педагогів дошкільної та початкової освіти: збірник науково методичних праць / за заг. ред. В. Є. Литнєва, Н. Є. Колесник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – С. 467–470.
3. Яворська Т. Є. Гармонійний розвиток дитини дошкільного віку в процесі використання оздоровчих інноваційних технологій / Т. Є. Яворська // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – №5(38). – С. 300–303.
4. Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу / Методичні рекомендації МОНУ // Дошкільне виховання. – 2010. – №9. – С. 9–14.
5. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – №1. – С. 40–42.
6. Все про соціальну роботу: Навчальний енциклопедичний словник-довідник / За ред. проф. В.М. Пічі. – Львів: "Новий Світ – 2000", 2012. – С. 616.

**Бернацька Жанна,**  
студентка 21 Бд-Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Екологічне та валеологічне виховання має здійснюватись з дошкільного дитинства, коли в дітей формуються перші підвалини світогляду. Але іноді педагоги припускаються помилки, використовуючи прагматичний підхід під час формування ціннісного ставлення дітей до природи. Прагматичний підхід або практицизм у ставленні до природи вибудовується на основі знань про користь природи. Вихователі формують у дітей дошкільного віку бережливе ставлення до природних об'єктів та явищ, мотивуючи його фразою: «Природу треба любити, бо вона нас годує, дає матеріали для житла, одягу тощо». Наголосимо, що такий підхід себе не виправдовує. Адже мислення дітей є конкретним. Діти бачать, що годує їх мама, одяг купують у магазині, воду

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

очищують спеціальним фільтром, тому їм важко досягнути складність взаємозв'язків між людиною і природою.

В роботах Я. А. Коменського, О.Кучерявого, В.Нікітіної, В.О. Сухомлинського, К.Д. Ушинського та інших знаходимо багато інформації про еколого–валеологічне виховання дітей дошкільного віку.

**Мета** статті: з'ясувати особливості еколого–валеологічного виховання дітей дошкільного віку.

Еколого–валеологічне виховання – це цілеспрямований процес залучення дітей до природних цінностей людства, формування у них відповідних моральних якостей, навичок і звичок. Загалом вважається, що сприятливий період для роз'яснення завдань еколого–валеологічного виховання – це дитинство. Маленька дитина з відкритою душею й серцем пізнає світ, своє існування в ньому. Яким буде її ставлення до цього світу, чи навчиться вона бути господарем, який любить і розуміє природу – залежить від її виховання в сім'ї і дитячому садку.

Завдання еколого–валеологічного виховання:

- виховання любові, чуйності, доброзичливого ставлення до об'єктів природи;
- виховання культури поведінки, відповідальності за свої вчинки у природі;
- еколого–валеологічно спрямована діяльність;
- формування здатності та вмінь піклуватися про природні об'єкти та своє здоров'я;
- виховання потреби у спілкуванні з природою, уміння спостерігати й відчувати її красу та гармонію своєї душі під час перебування в природі;
- розвиток інтересу, прагнення до пізнання природи, її впливу на наш організм.

Потрібно навчити дітей бачити взаємозв'язок між рослинами і тваринами, розуміти, як людина впливає на їхнє життя. Формувати у дошкільників уміння бачити красу у всьому живому, незалежно від того, чи то людина, рослина, тварина. Розвивати у дітей почуття небайдужості, вміння відчувати себе на місці квітки, рослини тощо. Навчити любити природу не тільки на словах, а на вчинках, допомагаючи квітам, деревам, тваринам, усьому живому.

Основним напрямом діяльності вихователя в еколого–валеологічній роботі з дошкільниками є спрямованість на оптимальне поєднання духовної значущості природи, формування ціннісних орієнтацій вихованців щодо сприйняття її краси, усвідомлення причетності до різних видів життєдіяльності.

Вихователь перш за все повинен стимулювати допитливість та інтерес дітей до пізнання природи описами її об'єктів та явищ у народній творчості (народні прислів'я, загадки, приказки, вірші, прикмети, легенди, повір'я, пісні). Даючи дитині знання про природу, обов'язково враховуємо принцип доступності та послідовності. Необхідно також аналізувати знання і практичний досвід дітей у різних видах діяльності в природі (гра, праця, науково–дослідницька діяльність, навчання). А поєднання традиційного та нового є потужним спрямуванням мислення дітей в екологічне русло.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Екологічна культура – це знання, практичні навички, естетичні переживання – емоційне ставлення і практичні дії, поведінка дітей (співпереживання, співчуття, інтерес та бажання надати допомогу природі, вміння милуватися її красою).

Велику роль у вихованні еколого–валеологічної культури дітей відіграють твори В.О. Сухомлинського на морально–етичну та екологічну тематику. Не аби–який ефект мають українські народні казки на новий лад, в основу яких покладено екологічну чи валеологічну ідею.

Еколого–валеологічне виховання дошкільнят ставить за мету не тільки здобуття ними певних знань. Одне з основних завдань – викликати у дітей емоційний відгук на різноманітні явища та об'єкти природи, зародити в них бажання милуватися і насолоджуватися нею.

Активною формою формування екологічної культури є пошуково–дослідницька діяльність дітей, структурними компонентами якої є: спостереження, поетапне фіксування результатів, зіставлення результатів дослідного і контрольного матеріалу за допомогою різних методів і прийомів.

Для повноцінного еколого–валеологічного виховання необхідний тісний зв'язок з батьками. Тому потрібно використовувати такі форми роботи, як консультації, анкетування, бесіди з батьками. Перш ніж розпочинати роботу слід зрозуміти, з ким передує співпраця (освітній рівень батьків, психологічний стан сім'ї, її мікроклімат).

Ефективною формою роботи з батьками є круглий стіл на тему: «Виховання доброти до природи». Розпочати можна з прослуховування магнітофонного запису розповідей дітей про своїх вихованців – тварин. Для батьків, діти яких виявляють жорстокість до тварин, мета бесіди – не зашкодити. Для батьків, діти яких виявляють байдужість, мета – зацікавити.

Отже, пізнання природи пробуджує думку, сприяє розвитку творчості, самостійності, розширює та поглиблює уявлення дітей про природне довкілля. Розмірковуючи, діти відкривають для себе багато дивовижного у звичайному повсякденному житті. Важливо, щоб діти спостерігали за природою, щоб бережливо і турботливо ставилися до природних об'єктів, правильно поводитися у природному довкіллі, любили природу і цінували, тому що природа є не від'ємною частиною нашого життя.

### Список використаних джерел:

1. Яришева Н.Ф. Методика ознайомлення дітей з природою Н.Ф. Яришева. – Київ: Вища школа, 1993. 219с.
2. Лисенко Н.В. Теорія і практика екологічної освіти: педагог–дошкільник Н. В. Лисенко. – Київ. – 49–50 с.
3. Тарасенко Г. Екологія дитинства: полілог науково–педагогічних підходів / Галина Тарасенко // Дошкільне виховання. – 2014. – №5. – С. 3–4.
4. Лисенко Н.В. Еко–ко : дошкільник пізнає світ природи : навчально методичний посібник / Н.В. Лисенко . – К. : Слово, 2010. – 144 с.

**Бондарчук Анастасія,**  
студентка 43 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ФОРМУВАННЯ УСВІДОМЛЕННЯ ЦІННОСТІ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Майбутнє кожної країни, її економічний, політичний та культурний рівень залежать від того, наскільки вона піклується про здоров'я підростаючого покоління, створює сприятливі умови для його повноцінного розвитку та зростання. Сучасне суспільство, яке прагне жити в гармонії з довкіллям, має не лише декларувати, а й формувати систему істинних цінностей у кожного громадянина. Тому одним із чинників благополуччя індивіда, родини та суспільства в цілому має стати здоров'я, як фундаментальна цінність нашого буття.

Категорія здоров'я набула сьогодні особливої актуальності, трансформувавшись у глобальну проблему існування людської цивілізації, зумовивши перегляд ставлення населення до власного здоров'я та впровадження у життя оздоровчої ідеології. Така ситуація обумовлена тим, що вже майже два десятиліття в Україні триває глибока демографічна криза, яка має суттєвий вплив на економічний та соціальний розвиток країни. Головною її ознакою є несприятливі зміни в чисельності населення (депопуляція) і деградація його якості.

Стан сучасної демографічної ситуації в Україні кваліфікується як кризовий ще й тому, що депопуляція поєднується із значним погіршенням здоров'я населення та інших його якісних характеристик. У цілому демографічні процеси віддзеркалюють сучасний стан суспільного, популяційного та особистого здоров'я.

На якість життя та здоров'я населення істотно впливає стан екології, перш за все, наслідки Чорнобильської катастрофи, зниження життєвого рівня більшості сімей, недостатньої медичної допомоги, нездорового індивідуального способу життя тощо.

За статистичними даними, до 80% дітей мають одне або декілька захворювань, лише 15% – 20% дітей народжуються здоровими, кожна третя дитина має функціональні відхилення, а у кожній п'ятій фіксують нервові розлади, смертність удвічі переважає народжуваність. У структурі захворюваності дітей дошкільного та шкільного віку слід виділити хвороби органів дихання, органів травлення, серцево–судинної системи, опорно–рухового апарату, захворювання нервової системи тощо. Саме виходячи з цих даних, можемо стверджувати, що на сьогодні здорова дитина стає багатством не лише для батьків, але й для держави. Низький рівень здоров'я дітей значною мірою обумовлений відсутністю свідомого ставлення до власного здоров'я, розуміння його значення для себе та свого майбутнього.

Вивчення проблеми здоров'я й формування культури здоров'я зокрема висвітлені у працях педагогів–класиків: А. Макаренка, В. Сухомлинського, Г. Сковороди, Дж. Локка, Ж.–Ж. Руссо, К. Ушинського Я. Коменського, та ін.;

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

вітчизняних і зарубіжних філософів і культурологів: В. Казначеева, В. Климової, В. Скуміна, Є. Спіріна, І. Фролова та ін.; психологів: В. Леві, А. Маслоу та ін.; медиків: Г. Апанасенка, М. Амосова, Т. Бойченко та ін.; сучасних педагогів: Е. Вільчковського, О. Богініч, О. Дубогай С. Васильєва, С. Волкової, та ін.; валеологів: В. Калбанова, В. Лободіна І. Брехмана, Ю. Андреева, та ін.

Вагомими є також дослідження науковців А. Богуш, З. Плохій, Н. Лисенко, О. Богініч, О. Савченко, С. Юрочкіної Т. Поніманської, з питань валеологічного навчання і виховання дітей в дитячих дошкільних навчальних закладах.

**Мета статті** полягає в теоретичному розгляді проблеми формування усвідомлення цінності здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

Науковими дослідженнями встановлено, що стан здоров'я, у великій мірі, залежить від способу життя людини. В зв'язку з цим, у психолого–педагогічній та спеціальній літературі ведеться досить активна дискусія про визначення й обґрунтування такого способу життя, який би дав можливість максимально підвищити рівень здоров'я у дітей, молоді та дорослих. Це призвело до виникнення терміну «здоровий спосіб життя».

На думку багатьох дослідників, здоровий спосіб життя – це спосіб організації виробничої, побутової і культурної сторін життєдіяльності, який склався у людини, що дозволяє в певній мірі реалізувати свій творчий потенціал.

В.П. Горащук здоровий спосіб життя розглядає як діяльність, спрямовану на формування, збереження, зміцнення і відновлення здоров'я людей як умови і передумови здійснення, розвитку інших сторін і аспектів способу життя [1].

Немає у людини цінності більшої за здоров'я. Здоров'я людей належить до числа глобальних проблем, що мають життєво важливе значення для всього людства. Саме тут загострення сьогоденних та майбутніх протиріч може призвести в перспективі до катастрофічних наслідків [2].

Здоров'я – це не відсутність хвороби, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливе, спокійне відношення з людьми, з природою, з самим собою. Наука, і в першу чергу філософія, розробляє методологію та світоглядні аспекти глобальних проблем, та головне – вона вирішує задачі їх правильної постановки.

Що стосується формування здоров'я у дітей, то значимими є погляди О. Дубогай, яка вважає за необхідне пов'язувати фізичний розвиток та здоров'я з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням особистості та індивідуальності [3].

Стан здоров'я дитини є, перш за все, передумовою її успіху в будь–якій діяльності, адже повноцінний фізичний розвиток забезпечує загальну високу працездатність організму. Здорова, фізично розвинена дитина, зазвичай, вірить у свої власні сили, вона бадьора, життєрадісна, дбає про гармонійність свого буття, уважна до інших людей .

Психічне здоров'я – внутрішньосистемна основа соціальної поведінки особистості. У ньому відображається стан мозку, коли його вищі відділи забезпечують активну інтелектуальну, емоційну та свідомо–вольову

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

взаємодію індивідуума з довкіллям. Компоненти психічного здоров'я – інтелектуальний і емоційний. Соціальне здоров'я визначає здатність дитини контактувати з однолітками та дорослими в різних життєвих ситуаціях. Пріоритетом для соціально здорових дітей є нестресовий стиль життя. Духовне здоров'я – усвідомлення особистістю свого «Я» як частки природи й суспільства; прояв морально-вольових рис характеру в справах, спрямованих на творення, віра у вищі духовні цінності (Бога, добро, любов), відповідальність перед іншими людьми, безкорисливість [4].

Саме тому дошкільні навчальні заклади є першою освітянською ланкою суспільного виховання дітей, в якому здійснюються формування освіченої, творчої особистості, відбувається становлення її фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я, забезпечення пріоритетного розвитку людини.

Головне завдання педагогів полягає в тому, щоб змінити на краще ставлення до власного здоров'я майбутніх громадян України, особливо звертаючи увагу на той факт, що рівень захворюваності дітей нашої держави на жаль дедалі зростає. Для того щоб дитина могла піклуватися про своє здоров'я і здоров'я інших, слід сформувати в неї свідоме ставлення до життя, усвідомлення пріоритету особистісного здоров'я. За твердженням І. Бичко свідомість є специфічним проявом духовної життєдіяльності людини, пов'язаної з пізнанням, яке робить відомим (свідомим), знаним зміст реальності, що набуває предметно-мовної форми знання.

Дуже важливо сформувати у дошкільників валеологічний світогляд і мотивацію до здорового способу життя. Усвідомлене ставлення до власного здоров'я у дітей дошкільного віку виробиться лише тоді, коли вони засвоять елементарні знання про свій організм, оволодіють гігієнічними нормами поведінки, етикою спілкування, гігієною харчування тощо.

На основі сформованості усвідомленого ставлення до власного здоров'я ці знання та навички діти поповнюватимуть і вдосконалюватимуть упродовж усього свого життя. Робота педагогів з формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку передбачає розкриття істотних зв'язків і залежностей, які існують між станом здоров'я людини та її способом життя, рівнем знань про здоров'я, настроєм, стосунками з іншими людьми.

За твердженнями О. Кононко, О. Кочерги, здорову особистість необхідно виховувати з моменту зачаття, а далі – народження дитини, особливо активізуючи педагогічний вплив у період дошкільного віку. Оскільки, по-перше, саме на дошкільний вік припадають важливі сенситивні періоди розвитку людини; по-друге, у дошкільників немає суб'єктивних причин для захворювань; по-третє, за даними психологів, у дошкільному віці в процесі активної дитячої діяльності реально виховати свідоме, бережливе ставлення до власного здоров'я [3, с.87].

Саме тому дошкільні навчальні заклади є першою освітянською ланкою суспільного виховання дітей, в яких здійснюється формування освіченої, творчої особистості, відбувається становлення її фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я, забезпечення пріоритетного розвитку

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

людини. Для реалізації цього завдання необхідні пошуки нових підходів до змісту навчання дітей раннього і дошкільного віку. Загальна концепція неперервної освіти передбачає, що обов'язковим компонентом нової системи національної освіти має бути реалізація завдань з формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Розвиток ідей здорового способу життя вимагає визначення основних його компонентів. Більшість науковців і практиків вважають, що здоровий спосіб життя включає трудову діяльність, оптимальний руховий режим, відмову від шкідливих звичок, особисту гігієну, загартування, раціональне харчування.

Отже, аналіз літературних джерел та реалії життя окреслюють необхідність активізації роботи з формування у дітей дошкільного віку свідомого ставлення до власного здоров'я, основ здорового способу життя.

О. Дубогай вважає за необхідне пов'язувати фізичний розвиток та здоров'я з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням особистості та індивідуальності.

Здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

### Список використаних джерел:

1. Горащук В.П. Основные понятия школьного курса «Основы валеологии» / В.П. Горащук // Матеріали Міжнародної науково–практичної конференції з валеології «Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти». – К.: ІЗМН, 1997. – С.78–84.

2. Выготский Л.С. Кризис семи лет / Л. С. Выготский // Выготский Л. С. Собр. соч. : в 6–ти т. – М. : Педагогика, 1984. – Т.4. – С. 376–385.

3. Мухина В. С. Психология дошкольника : учеб. пособ. для пед. ин–тов и пед. училищ / В. С. Мухина ; под ред. Л. А. Венгера. – М. : Просвещение, 1975. – 239 с.

4. Дошкільна педагогіка: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К. : «Академвидав», 2004. – 456 с.

5. Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения (общепедагогический аспект) / Бабанский Ю. К. – М. : Педагогика, 1997. – 92 с.

6. Кудрявцева Е.Н. Здоровье человека: понятие и реальность / Е.Н. Кудрявцева// Общественные науки и здравоохранение. – М.: Наука, 1987. – С. 32–48.

**Бондарчук Юлія,**

студентка 21 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки

Житомирського державного університету імені Івана Франка,

науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### ОСНОВНІ ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Проблема здоров'я людини – одна з найбільш складних комплексних проблем сучасної науки. В одних працях обговорюється саме поняття

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

«здоров'я», в інших досліджуються клінічні аспекти порушень здоров'я, треті присвячені дослідженню факторів, що визначають здоров'я, самостійну групу становлять праці, що розглядають шляхи й засоби відновлення, збереження і розвитку здоров'я. Невелику частку досліджень складають теоретико–методологічні дослідження проблем здоров'я. Сучасною тенденцією в пізнанні здоров'я є міждисциплінарні дослідження, що підвищує їхню теоретичну й практичну ефективність. Значну роль у вивченні проблем збереження здоров'я здорової людини відіграла інтегральна наука валеологія (Г. Апанасенко, Ю. Бойчук, І. Брехман, Е. Вайнер, М. Гончаренко, В. Горащук, М. Гриньова, Е. Казін, В. Казначеев, В. Колбанов, В.Кулініченко, Г. Кураєв, І. Мурахов, В. Петленко, С. Страшко та ін.).

Здоров'я – стан живого організму, при якому всі органи здатні виконувати свої життєві функції. Наука про здоров'я людини — валеологія, термін якої у 1980 році запропонував І. І. Брехман.

**Мета** статті – розкрити суть поняття «здоров'я» та факторів, які на нього впливають, проаналізувати їх вагоме значення.

Поняття «здоров'я» має багато аспектів і обумовлене багатьма чинниками, через що вимагає для свого розв'язання комплексного підходу. Кожна людина має уявлення про те, що «здоров'я – це добре, а хвороба – погано». Проте пояснити сутність здоров'я набагато складніше, ніж сутність хвороби. Саме тому однозначного, прийняттого для всіх визначення поняття «здоров'я» поки що не існує.

У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я — це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Вважається, що здоров'я – це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією і повною узгодженістю всіх органів та систем при їх функціюванні, рівновагою поміж організмом та зовнішнім середовищем при відсутності хворобливих проявів. Тому основна ознака здоров'я – це здатність значної пристосованості організму до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища.

Більшість вчених розглядає здоров'я як форму життєдіяльності організму, яка забезпечує йому необхідну якість життя та максимально можливу за даних умов його тривалість. Зрозуміло, що здоров'я є похідним від великої кількості впливів на організм, у тому числі природно–кліматичних, соціальних, побутових, виробничих, психологічних чинників, способу життя і т.ін.

Основною ознакою здоров'я є здатність до значної пристосованості організму до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища. Завдяки цьому здоровий організм витримує значні фізичні та психічні навантаження, також може пристосуватись до дії екстремальних чинників зовнішнього середовища і повноцінно функціонувати в цих умовах. Таким чином, здоров'я можна розглядати і як здатність організму активно та повноцінно пристосовуватись до змін оточення. Можна сказати, що здоров'я – це здатність організму перебувати в рівновазі з оточенням.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Стан здоров'я не є чимось статичним. Це динамічний процес, а, отже, стан здоров'я може як покращуватись, так і погіршуватись. Кожна людина являється відкритою динамічною системою, тому існує широкий діапазон поняття «здоров'я» – від абсолютного здоров'я до хворобливих станів.

Узагальнюючи всі наведені вище визначення поняття «здоров'я», доцільно сказати, що під здоров'ям потрібно розуміти процес збереження і розвитку біологічних, психологічних, фізіологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності при максимальній тривалості активного життя.

Загального показника, за яким можна було б визначити рівень здоров'я чи його якість немає. Будь-які аналізи, дані будь-яких обстежень мають значний діапазон коливань в залежності від статі, віку, конституційного типу, функціонального стану організму, місця проживання, характеру та інтенсивності праці, способу життя, особливостей харчування та багатьох інших чинників. Показники діяльності функціонального стану організму та сам функціональний стан в цілому змінюються у тої самої людини навіть протягом декількох годин (одразу після пробудження, після вставання з ліжка, до прийому їжі та після її прийому і т.ін.).

Індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, досконале (за нормою) фізіологічне функціонування організму в різних умовах (спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівень фізичного розвитку органів і систем організму) є показниками фізичного здоров'я.

Показники психічного здоров'я – це індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, емоційність, збудженість, чутливість. Психічне життя індивіда має такий склад: цілі, потреби, інтереси, мотиви, стимули, уява та почуття. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру і здібностей людини.

Показниками духовного здоров'я є духовний світ особистості, сприйняття духовної культури людства, науки, освіти, мистецтва, моралі, релігії та етики. Свідомість людини, її ментальність, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це являє стан духовного здоров'я.

Показники соціального здоров'я мають зв'язок з економічними чинниками, стосунками індивіда з структурними одиницями соціуму, з якими створюються соціальні зв'язки: праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. В загальному вигляді соціальне здоров'я обумовлене характером і рівнем розвитку, які притаманні головним сферам суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній та духовній. Ці складові тісно взаємопов'язані, в сукупності, вони визначають стан здоров'я людини.

Розглянемо основні фактори впливу на здоров'я.

Здоров'я людини залежить від багатьох факторів: кліматичних умов, стану середовища, яке її оточує, забезпечення продуктами харчування, соціально-економічних умов, і, звісно, від стану медицини. Доведено, що приблизно 50 % здоров'я людини визначає спосіб її життя.

## **Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи**

---

Спосіб життя людини – це сукупність матеріальних умов, суспільних соціальних установок (культура, освіта, традиції тощо), умов поведінки (включаючи соціально психологічну та фізіологічну реактивність) особистості і зворотний її вплив на ці умови. Обов'язковим елементом поняття “спосіб життя” є активна участь людини в процесі формування умов життя, так як спосіб життя людини – це адекватна реакція на її навколишнє середовище в цілому.

Негативними чинниками способу життя є шкідливі звички, неправильне харчування, умови праці, які є несприятливими для людини, моральне і психічне навантаження, малорухомий спосіб життя, погані матеріальні умови, проблеми в сім'ї, самотність, низький освітній та культурний рівень тощо. Негативно впливає на формування здоров'я і несприятлива екологічна обстановка (забруднення повітря, води та ґрунту, а також складні природокліматичні умови).

Винними у порушенні нормальної життєдіяльності організму і виникненні патологічних процесів можуть бути абіотичні (властивості неживої природи) чинники навколишнього середовища. Також на здоров'я людини впливають і біотичні (властивості живої природи) компоненти навколишнього середовища у вигляді продуктів метаболізму рослин та мікроорганізмів, патогенних мікроорганізмів (віруси, бактерії і т.і.), отруйних речовин, комах та небезпечних для людини тварин.

Патологічні стани людини також пов'язані з антропогенними чинниками забруднення навколишнього середовища: повітря, ґрунт, вода, продукти промислового виробництва. Суттєвий вплив на стан здоров'я населення мають чинники соціального середовища: демографічна та медична ситуації, духовний та культурний рівень, матеріальний стан, соціальні відносини, ЗМІ, урбанізація, конфлікти тощо.

До факторів, які можуть несприятливо впливати, відносять етіологічно – причинні фактори, які безпосередньо обумовлюють розвиток і вираження патологічного процесу (хвороби), і фактори ризику, які не є причиною захворювання, але сприяють посиленню дії етіологічних факторів.

Кожна людина повинна піклуватися про своє здоров'я сама. Запобігти захворюванню краще, ніж лікуватися. Найважливішим елементом піклування про своє здоров'я є відстеження власного самопочуття. Важливу ланку у збереженні здоров'я займає особиста гігієна, активне й здорове спілкування з іншими людьми, комфортні умови праці, корисне та раціональне харчування і здоровий спосіб життя.

### **Список використаних джерел:**

1. Здоров'я людини, основні фактори впливу на здоров'я [Електронний ресурс] – Режим доступу <https://www.kegt-rshu.in.ua/images/dustan/SGM4.pdf>
2. Фактори, що впливають на здоров'я людини [Електронний ресурс] – Режим доступу [https://studopedia.su/15\\_169117\\_faktori-shcho-vplivayut-na-zdorovya-lyudini.html](https://studopedia.su/15_169117_faktori-shcho-vplivayut-na-zdorovya-lyudini.html)
3. Загальна теорія здоров'я і здоров'язбереження [Електронний ресурс] – Режим доступу [http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf\\_zdorta\\_korr\\_os/Zagalna\\_teorija\\_zdorovia\\_i\\_zdorviazberennja.pdf](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdorta_korr_os/Zagalna_teorija_zdorovia_i_zdorviazberennja.pdf)

**Василюк Світлана,**  
студентка 21 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **РОЛЬ БАТЬКІВ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

На сучасному етапі Україна знаходиться в демографічній кризі. Поширеними стали низька народжуваність, дитяча смертність. До дітей, котрі розвиваються нормально і не хворіють ( до першої групи здоров'я) може бути віднесений невеликий відсоток. На даний час стало очевидним , що батькам потрібно докласти зусилля щодо формування здоров'я своєї дитини до її народження , на ранніх етапах її життя, у періоди раннього психічного та фізіологічного становлення.

Проблема формування у дитини здорового способу висвітлена у офіційних документах , зокрема програмах. Наприклад, у Конвенції з Прав Дитини (1990) велике значення надається саме здоров'ю молодого покоління як чиннику порятунку людства.

Виховання в дітей умінь та навичок здорового способу життя розглядали Х.Алчевська, А.Макаренко, І.Огієнко, М.Пирогов, С.Русова, В.Сухомлинський. Аристотель, Платон, Сократ відзначали необхідність фізичних вправ для загартовування організму та й взагалі для зміцнення самого здоров'я. Дослідження О.Г. Аракемен, О.Л. Богініч, Е.С.Вільчковського, Н.Ф.Денисенко, Л.В.Карманової,Т.І.Осокіної ,В.А. Шишкіна свідчать ,що рухова активність дітей у значній мірі зумовлена запропонованим їм руховим режимом закладу дошкільної освіти. Проблема формування основ здорового способу життя досліджувалася в різних аспектах В.Бальсевичем, П.Виноградовим, Н.Візітсем, В.Глуховим, А.Матвеєвим, Г.Мизаном, Г.Морозовим, В.Моченовим.

**Мета** статті: проаналізувати роль батьків у формуванні здорового способу життя дітей дошкільного віку.

Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби або недуги. За оцінками вчених 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки. Турбота про здоров'я та всебічний розвиток дитини починається з організації здорового способу життя в сім'ї. До нього відносять: позитивний психологічний клімат в сім'ї ; доброзичливе ставлення батьків одне до одного та до дитини; раціональне харчування ; систематичне застосування фізичних вправ та запровадження загартовувальних процедур ;негативне ставлення батьків до алкоголю та паління.

Одним з головних завдань батьків є виховання повноцінно здорової особистості у різних аспектах: психічному, фізичному та духовному. Саме сім'я залишає свій відбиток на способі життя дитину. Бо насамперед спосіб життя у сім'ї певним чином є прикладом для наслідування самої дитини, який згодом вона може перенести у своє доросле життя та у власну сім'ю. Саме в сім'ї відбувається залучення дітей до фізичної активності, здорового харчування , дотримання режиму дня , вироблення у дітей бережливого

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

ставлення до здоров'я та розуміння того, чому здоров'я є таким важливим у житті кожного. Батьки мають показувати дітям важливість здорового способу життя не тільки словесно, а й наочно, тобто власним прикладом. Вони мають займатись спортом, приділяти належну увагу загартовуванню, ранковій зарядці, мають мати місце прогулянки на природі, раціональне харчування та має бути відмова від шкідливих звичок. Наприклад, неправильно говорити про важливість дотримання режиму дня, і в той же час вкладати дітей спати у різний час. Важливою є також роль дошкільного закладу у формуванні здорового способу життя дитини. У дошкільному закладі має відбуватись зміцнення морального та фізичного здоров'я дітей, постійне пропагування принципів здорового способу життя, має спрямовуватись увага дошкільників на розвиток умінь і навичок збереження здоров'я, та й взагалі в цілому на власне здоров'я. Заклад дошкільної освіти має також інформувати дітей про негативні наслідки шкідливих звичок та залучати батьків до введення принципів здорового способу життя у власній сім'ї.

У період дошкільного віку починає формуватись особистість дитини, з'являється розуміння здорового способу життя, формується ставлення до спорту. У цей період ставлення дитини до свого здоров'я визначається впливом найближчого оточення, тому має бути двостороння взаємодія закладу дошкільної освіти із батьками. Як в дошкільному закладі, так і в сім'ї мають бути присутніми складові здорового способу життя, такі як: режим дня, раціональне харчування, повноцінний сон, загартовування, рухова активність (фізичні вправи, зарядка). На жаль, дуже часто родинне виховання й виховання дітей в дошкільних закладах існують, як дві окремі ланки: вдома дитина інколи дістає одні настанови, зразки поведінки, а в дитячому закладі – інші. Батьки хочуть бачити своїх дітей здоровими, але не завжди розуміють залежність стану здоров'я від способу життя.

Здоров'я дитини в першу чергу залежить від психологічного клімату в сім'ї. Якщо в сім'ї присутні: любов, ласка, довіра, доброзичливе ставлення одне до одного, розуміння та підтримка, то відповідно і дитина буде відкритою, життєрадісною, щасливою, усміхненою, і навпаки, якщо в сім'ї напружена атмосфера, часто виникають конфліктні ситуації, недовірливі відносини, то дитина відчуває тривожність, занепокоєння, страх. В деяких сім'ях, у дітей виникає протест, який виражається в плаксивості, впертості, капризах, він виникає, через те, що батьки критикують дитину з різних причин, намагаються керувати нею, підкорювати своїй волі, бажанням. Емоційно – вольова сфера дитини у таких випадках перебуває в напруженні.

Програма валеологічного світогляду дітей дошкільного віку має забезпечувати реалізацію таких завдань:

1. Ознайомлення з основними валеологічними принципами, створення сталих установок на здоровий спосіб життя.
2. Формування з дитинства бережливого і дбайливого ставлення до власного здоров'я як найціннішого людського скарбу.
3. Прищеплення навичок особистої гігієни, збереження і зміцнення фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Проаналізувавши особливості фізичного і психічного розвитку дитини в дошкільний період, можна зробити висновок, що цей період є сенситивним для формування умінь і навичок здорового способу життя, тому що:

- розвивається інтерес до себе, свого тіла, до нових знань;
- спостерігається підвищена рухова активність;
- у дитини починає формуватися підвищена потреба в схваленні вчинків;
- дитина легко виконує вимоги, правила і норми поведінки.

Негативний вплив сім'ї на спосіб життя дітей, може бути пов'язаний: зі слабкою дисципліною в сім'ї; сімейними конфліктами, які є наслідком стресів у дітей; проявом насилля; наявністю шкідливих звичок (алкоголізм, куріння, наркоманія)

Отже, значну роль у формуванні здорового способу життя та культури здоров'я відіграє саме сім'я. Формування здорового способу життя дітей дошкільного віку залежить від таких чинників: двосторонньої взаємодії закладу дошкільної освіти і батьків у вихованні здорового способу життя; особистого прикладу батьків; оновлення валеологічного змісту роботи з батьками. Динамічні стереотипи поведінки дитини формуються до 5 років. Через це особистий приклад батьків, та й в цілому сім'ї у формуванні здорового способу життя може виступати зразком для наслідування, який в майбутньому може відображатись у власній сім'ї.

### Список використаних джерел:

1. Байер К. Здоровий образ жизни / К. Байер, Л. Шейнбер. – М. : Мир, 1999. – 356 с.
2. Валеологія в школі і дома : посібник для батьків. – Попов С.В. : «Логос», 1999. – 86 с.
3. Іванівський С. В. Формування культури дітей в сім'ї / С. В. Іванівський, О. Я. Рибалка. – Полтава, 2007. – 48 с.
4. Литвиненко І. Відповідальність за власне здоров'я формуємо разом з батьками / І. Литвиненко // Дошкільне виховання. – 2005. – № 1. – С. 5–7.

**Вишнівська Марія,**

студентка 1СБд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ФОРМУВАННЯ ЦІНІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Вимоги сучасності потребують переорієнтації змісту виховання підростаючого покоління, зміщення акцентів на створення умов для повноцінного, всебічного розвитку особистості. Для того, щоб навчити дітей жити, успішно діяти у світі, самовизначитися у ньому, необхідно сформувати у них, починаючи з дошкільного віку, ціннісне ставлення до себе, свого образу «Я», одним із компонентів якого є «Я – здоровий».

Ця парадигма сучасної освіти яскраво відображена в державних документах, а саме: «Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні», Законах України «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», «Концепції

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

дошкільного виховання в Україні», а також в Державній національній програмі «Освіта» («Україна ХХІ століття»). Зокрема, змістом оновленого Базового компонента дошкільної освіти в Україні визначена освітня лінія «Особистість дитини», яка передбачає: формування позитивного образу «Я», створення бази особистісної культури дитини, її активної життєдіяльності; виховання в дитини позитивного ставлення до своєї зовнішності, сформованості основних фізичних якостей, рухових умінь, культурно–гігієнічних, оздоровчих навичок та навичок безпечної життєдіяльності [3, с. 17].

У Законі України «Про дошкільну освіту» акцентується увага на необхідності «збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини; ...виховання свідомого ставлення до себе, оточення та довкілля; формування особистості дитини, утвердження емоційно–ціннісного ставлення до практичної і духовної діяльності людей» [4, с.23].

Умовами цілісного розвитку дитини є використання в дошкільних навчальних закладах здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій, які реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогом та вихованцями, самими дітьми.

Завданням статті є: проаналізувати стан проблеми формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку, визначити критерії та рівні, розглянути теоретичні підходи до виховання здорового способу життя.

У наукових дослідженнях А. Богуш, Л. Божович, Е. Вільчковського, Н. Гавриш, Н. Денисенко, О. Дубоград, О. Кононко, С. Кулачківської, С. Ладивір, В. Мухіної, О.Поліщук, Т. Поніманської та ін. йдеться про усвідомлення цінності здоров'я, особливо в період дитинства, забезпечення оптимального стану здоров'я, визнання унікальності кожної дитини та забезпечення ефективності її індивідуального розвитку. На думку О. Кононко, дитина дошкільного віку має не лише знати про власне здоров'я, а й емоційно–ціннісно ставитися до нього, надаючи перевагу позитивним впливам середовища перед шкідливими, руйнівними.

Незаперечним є той факт, що здоров'я дитини є основою її виховання, навчання та розвитку. Відтак, система цінностей складає основу особистості.

Дошкільний вік – надзвичайний період в житті людини, протягом якого зароджуються і розвиваються безліч особистісних новоутворень, серед яких чільне місце посідає процес формування особистісних світоглядних цінностей та ціннісних орієнтацій.

Теоретична база дослідження з проблеми формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку ґрунтується на визначенні основних дефініцій «цінність», «ставлення», «здоров'я».

У своїх дослідженнях Б. Ананьєв розглядає цінності і ціннісні новоутворення як основні, «первинні» якості особистості, які визначають мотиви

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

поведінки і формують характер людини [1].

Розглядаючи сутність категорії «цінність», доцільно розкрити пов'язане з нею поняття «ціннісні орієнтації». Зокрема, Я. Поторій вважає, що ціннісні орієнтації мають здатність пробуджувати інтерес, спрямований на конкретний вид діяльності [6, с. 36].

В. Ф. Харламов трактує поняття «ставлення» як вираження певних зв'язків, які встановлюються між особистістю та іншими людьми, а також різними сторонами оточуючого світу і які, впливаючи на сферу її потреб, знань і переконань, вчинків і вольових проявів, так чи інакше, позначаються на її поведінці та розвитку [7, с. 55].

Загальновідомо, що в людини немає більшої цінності, ніж здоров'я. Слово «здоров'я» супроводжує дитину з часу її народження. В Україні здоров'я людини розглядається як одне з найголовніших немайнових благ особи. Статтею 3 Конституції України воно визначене найвищою соціальною цінністю. Загальноприйнятим у міжнародному обігу є визначення здоров'я, яке викладене у преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) (1948 р.): «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад».

О. Дубогай пов'язує здоров'я дитини з її фізичним розвитком, інтелектуальною й соціальною активністю, формуванням особистості та індивідуальності, тобто здоров'я сприймається вченими як чинник виконання індивідом своїх соціально-біологічних функцій в умовах фізичного і психічного благополуччя.

Т. Андрущенко у своїх дослідженнях розглядає здоров'я дошкільників як оптимальний стан організму, який характеризується гармонійною сформованістю фізичної, психічної, духовної та соціальної складових здоров'я, залежить від способу життя дитини, її ставлення до оточуючого світу. А «ціннісне ставлення до власного здоров'я» щодо дітей старшого дошкільного віку дослідниця розглядала як усвідомлення ними здоров'я як особистісної цінності, активну спрямованість на пізнання основ здоров'я, самостійне дотримання здорового способу життя [2].

Спираючись на дослідження Л. Божович, С. Кулачківської, С. Ладивір, В. Мухіної можна визначити, що, формуючи ціннісне ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку, слід враховувати особливості їхнього психічного розвитку, зокрема наявність супідрядності мотивів. На цьому ґрунті необхідно створити умови для усвідомлення дітьми в якості домінуючого мотиву життєдіяльності прагнення до здорового, повноцінного життя.

Якщо дорослий ставить мету – виховати в дитини 5–6 років ціннісне ставлення до власного здоров'я, а також цілеспрямовано намагається формувати у малят елементарні уявлення про здоровий спосіб життя, то в цьому педагогічному процесі він має сформувати компетентність дитини у субсферах «Я–фізичне», «Я–психічне», «Я–соціальне», обґрунтованих у Базовому компоненті дошкільної освіти.

Для того, щоб сформувати у дітей уявлення про здоровий спосіб життя, насамперед, необхідно сформувати у них свідоме ставлення до власного

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

здоров'я. Відтак, дитина має чітко усвідомлювати значення понять: «Я–фізично здорова», «Я–психічно–здорова», «Я–духовно здорова», «Я–соціально здорова». За визначенням Н. Денисенко, критеріями, що допомагають обґрунтувати вищезазначені поняття можуть бути такі:

«Я–фізично здорова дитина» – означає, що моє тіло, голова, тулуб, кінцівки, всі органи та фізіологічні системи працюють злагоджено, почувуються нормально.

«Я–психічно здорова дитина» – мої емоційні та інтелектуальні потреби у спілкуванні, у провідних видах діяльності (грі, навчанні, праці) задовольняються у процесі взаємодії з навколишнім середовищем.

«Я–духовно здорова дитина» – усвідомлюю свій взаємозв'язок із природою та суспільством, забезпечується еволюційний розвиток моїх природних обдарувань, формується радісне світосприймання.

«Я–соціально здорова» – достатньо і врівноважено спілкуюся з рідними людьми, зі старшими за віком і вищими за соціальним статусом, із однолітками та молодшими дітьми [2, с.144–145].

Відомо, що через свідомість (відчуття, мислення, емоції, волю, самосвідомість) діти в процесі навчання і виховання набувають знань, умінь і навичок, засвоюють норми поведінки. У зв'язку з цим можна стверджувати: щоб сформувати у дошкільнят ціннісне ставлення до власного здоров'я, слід дати їм знання про нього. Ці знання, досвід дитини, її емоційні переживання щодо формування, збереження, зміцнення та відновлення власного здоров'я сприятимуть формуванню її життєвої компетентності у сферах «Я–фізичне», «Я–психічне», «Я–соціальне», «Я–духовне».

Варто зазначити, що під сформованістю ціннісного ставлення до здоров'я необхідно розуміти ступінь усвідомлення дітьми основ здорового способу життя та втілення їх у різних оцінювально–поведінкових актах.

Рівні вихованості ціннісного ставлення до здоров'я умовно можна поділити на чотири групи за рівнем сформованості ціннісного ставлення до здоров'я:

Високий рівень. Дитина цього рівня має сформовані уявлення про будову і функціонування основних органів та систем організму людини, знає правила збереження власного здоров'я та уміє аргументувати вибір способів збереження здоров'я. Дитина усвідомлює, що власне здоров'я та здоров'я інших людей є найвищою цінністю, цікавиться станом власного здоров'я. Дитина дотримується режиму дня, уміє контролювати власну поведінку, доброзичливо спілкується з однолітками, проявляє турботу про інших.

Достатній рівень. Дитина цього рівня знає назви органів та систем організму, вказує їх функцію, у загальному знає правила та засоби збереження здоров'я, аргументує вибір деяких способів збереження здоров'я. Дитина усвідомлює, що власне здоров'я та здоров'я інших людей є цінністю, цікавиться станом власного здоров'я. Дитина намагається дотримуватися режиму дня та контролювати власну поведінку, доброзичливо спілкується з однолітками, проявляє турботу про інших.

Середній рівень. Дитина цього рівня називає окремі органи та системи організму, має елементарне уявлення про їх функцію, виявляє ситуативну

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

обізнаність з правилами та засобами збереження здоров'я, не аргументує вибір способів збереження здоров'я. Дитина не замислюється про цінність власного здоров'я та здоров'я інших людей, не цікавиться станом власного здоров'я. При можливості намагається уникати оздоровчих процедур та дотримання режиму дня, вибірково спілкується з однолітками, проявляє турботу про інших.

Низький рівень. Знання дитини цього рівня про органи та системи організму обмежені лише перерахуванням окремих органів організму, не визначаючи їх функцій; майже відсутні уявлення про способи збереження здоров'я. Дитина не вважає здоров'я цінністю. Уникає оздоровчих процедур. Серед однолітків дитина поводить себе замкнено, невпевнено, уникає спілкування з однолітками або провокує конфлікти.

У дослідженні, присвяченому формуванню ціннісного ставлення до здоров'я, В.Н. Беленов довів, що старші дошкільники мають певний обсяг стихійних, не систематизованих знань з питань оздоровлення, намагаються зрозуміти сутність оздоровчих видів діяльності, їх цікавлять відомості про себе, свій організм, але в переважній більшості дітей рівень вихованості ціннісного ставлення до власного здоров'я сформований на середньому рівні. Дітям старшого дошкільного віку необхідний цілеспрямований підхід до організації діяльності з проблеми виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Узагальнюючи вищесказане, можна зазначити, що на формування ціннісного ставлення до власного здоров'я у дітей істотний вплив має мотивація на здорове існування, створення в її уявленні образу здоров'я, внутрішньої готовності до дотримання здорового способу життя.

### Список використаних джерел:

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г. Ананьев. – М. : Наука, 1977. – 380 с.
2. Андрущенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Андрущенко Т. К. – К., 2007. – 258 с.
3. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. кер. : А. М. Богуш. – К. : Видавництво, 2012. – 26 с.
4. Закон України «Про дошкільну освіту». – К. : Ред. ж–лу Дошкільне виховання, 2001. – 56 с.
5. Поліщук О. Формування у дітей старшого дошкільного віку компетентності про здоровий спосіб життя / О. Поліщук // Психолого–педагогічні проблеми сільської школи. – 2013. – № 47. – С. 241–248.
6. Поторій Я.І. Особливості ціннісно–мотиваційної сфери студентів / Я.І.Поторій // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – № 2. – С. 36–39.
7. Харламов І.Ф. Педагогіка : Навчальний посібник. 4–е изд., Перераб. і доп. / І.Ф. Харламов – М.: Гардаріки, 2005. – 520 с.

**Войналович Ілона,**  
студентка 11 Мз–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОДІЇ ЗДО І СІМ'Ї В НАПРЯМКУ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ**

В останні роки питання охорони, зміцнення здоров'я та пропаганди здорового способу життя стали особливо актуальними. З раннього віку педагоги розвивають у дітей рухову і пізнавальну активність, привчають їх думати і піклуватися про своє здоров'я, виховують у дітях усвідомлене ставлення до нього. Валеологічне виховання дошкільників виходить на перші позиції за ступенем значущості, а збереження фізичного здоров'я та психологічного благополуччя дітей є одним з основних напрямків педагогічної діяльності вихователів у ЗДО. Безсумнівно, чим раніше почне проявлятися турбота про здоров'я дитини, про формування у неї навичок здорового способу життя, тим більш соціально активну і працездатну людину отримає суспільство. Також велику роль у формуванні валеологічного виховання дітей відіграє сім'я, бо, як говорить один вислів, «дитина – дзеркало родини», тому важливо, щоб батьки були обізнані і могли правильно доступно розказати про здоров'я, а також сформувати навички, які допоможуть у його зміцненні.

Отже, обрана проблема є досить актуальною і важливою у вирішенні, подоланні труднощів та знаходженні шляхів у взаємодії сім'ї та ЗДО в напрямку валеологічного виховання дітей.

**Мета статті:** конкретизувати особливості взаємодії ЗДО і сім'ї в напрямку валеологічного виховання дітей.

Проблему виховання в дітей навичок здорового способу життя в історії педагогіки, педагогічній теорії та практиці піднімали й розвивали А. Макаренко С. Русова, М. Пирогов, Х. Алчевська, І. Огієнко, В. Сухомлинський та ін. Видатний педагог В. Сухомлинський вважав турботу про здоров'я дітей найголовнішою працею вихователів, які мають привертати увагу малюків до здорового способу життя.

Валеологічне виховання – це процес формування і забезпечення міцного здоров'я особистості фізичними навантаженнями, психологічними вправами та педагогічними засобами [1].

У дошкільному дитинстві в результаті цілеспрямованого педагогічного впливу формується здоров'я, життєдіяльність та інші якості, необхідні для всебічного, гармонійного розвитку особистості. Правильно організована освітня робота в ЗДО нерідко більшою мірою, ніж медично–гігієнічні заходи, забезпечує повноцінне здоров'я, попереджає розвиток захворювань дитини на ранніх стадіях. Успіх виховання здорової дитини забезпечується наступними обов'язковими умовами:

- 1) готовністю педагога до здійснення валеологічної освіти дітей;
- 2) особистісно–орієнтованою взаємодією дорослого і дитини;
- 3) активною участю батьків у виховному процесі.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

На перших етапах розвитку дитини у формуванні мотивації на ведення здорового способу життя, культури здоров'я значна роль належить саме сім'ї.

Важливим завданням батьків є виховання психічно, фізично та духовно здорової особистості. Розвиток і вдосконалення культури здоров'я сім'ї є одним з основних напрямків зміцнення здоров'я і формування культури здоров'я дітей різного віку. Саме в сім'ї складається розуміння значення фізичної активності, здорового харчування, дотримання режиму дня, виробляється імунітет проти шкідливих звичок, відбувається залучення дітей до загартовування та вироблення у них ціннісного ставлення до здоров'я як найвищої цінності. Важливим завданням батьків є виховання здорової повноцінної дитини. Саме вони в першу чергу піклуються про здоров'я та гарний настрій дитини, починаючи з її народження. Хто з батьків не мріє, щоб його дитина виросла найрозумнішою, найвродливішою, найсильнішою, найдобрішою, хто не сподівається, що люди поважатимуть сина чи дочку за

працьовитість і знання справи, за вихованість. Всебічний і гармонійний розвиток дитини – наш ідеал. Крім того усі батьки прагнуть, щоб їх діти виросли здоровими і були щасливими [1].

Ще одним важливим компонентом у формуванні валеологічного виховання є робота закладу дошкільної освіти, адже постановка правильних завдань, забезпечить розвиток та зміцнення здоров'я. Для цього існують валеологічні принципи та підходи, якими користуються педагоги. Отже, давайте їх розглянемо.

Валеологічне виховання дошкільників засноване на наступних підходах та принципах:

1. Системний підхід: виховання здійснюється не ізольовано, а у зв'язку з моральним, естетичним, психофізичним формуванням особистості дитини. Неможливо зберегти тіло здоровим, якщо не вдосконалювати емоційно-вольову сферу, не працювати з душею і моральністю. Успішне вирішення завдань валеологічного виховання можливе тільки при об'єднанні зусиль дошкільного закладу і батьків.

2. Діяльнісний підхід. Нетрадиційний підхід до оздоровчо-профілактичної роботи з дітьми дошкільного віку має величезний навчально-виховний потенціал. Це дуже важливо у вихованні здорового покоління.

3. Принцип «Не нашкодь» (передбачає використанні у валеологічній роботі тільки безпечних прийомів оздоровлення).

4. Принцип гуманізму. У валеологічному вихованні визнається самоцінність особистості дитини. Моральними орієнтирами виховання є загальнолюдські цінності.

5. Принцип альтруїзму. Передбачає потребу ділитися засвоєними цінностями валеологічної культури: «Навчився сам – навчи друга».

Важливу роль у зміцненні здоров'я відіграє позитивне ставлення людини до процесу оздоровлення чи лікування. Іншим важливим аспектом є щоденне проведення з дошкільниками різних видів гімнастики – ранкової, коригуючої (для профілактики порушення постави і плоскостопості), для профілактики зорової стомлюваності, дихальної, артикуляційної тощо. Для старших дошкільників корисно проводити різні за змістом і видами ігри: дидактичні

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

(«Будиночки для вітамінів», «Небезпечно чи безпечно?», «Обери пару»), ігри з елементами експериментування («Для чого потрібна мова?», «Наше серце», «Скільки вух у малюків?», «Як спіймати повітря?»), сюжетно–рольові ігри («Швидка допомога», «Аптека»), рухливі («Весела естафета», «Йдемо в похід»). Дозвільні заходи, які проводяться із дошкільнятами на валеологічні теми («Уроки доброго лікаря», «Що ми знаємо про своє здоров'я?», «Незнайко в гостях у дітей», «Для чого нам світлофор?»), допомагають вихованцям в захоплюючій формі закріпити отримані раніше знання, отримати радість від спільного пізнавального спілкування [2]. Отже, ефективність валеологічного виховання дошкільників залежить від багатьох факторів: цілеспрямованої діяльності педагогів, спрямованої на формування рівня валеологічної культури сім'ї, єдності педагогічного впливу дошкільного навчального закладу і сім'ї у вихованні здорового способу життя, оновлення валеологічного змісту роботи з батьками та форм їхньої педагогічної освіти.

Взаємодія батьків вихованців та ЗДО передбачає системну і планомірну роботу з валеологічного виховання дітей і розвитку сімейної культури здоров'я. Адже ці два фактори мають великий вплив на зростання здорової та щасливої майбутньої нації. Ми вважаємо, що особливе місце у формуванні культури здоров'я дітей відводиться сім'ї. Динамічні стереотипи поведінки дитини закладаються і формуються до 5–ти років. Тому особистий приклад батьків, близького оточення у збереженні і зміцненні здоров'я виступає взірцем для наслідування, що в подальшому буде культивуватися у власній родині. Єдність виховних впливів дорослих членів сім'ї на дітей – одна з найголовніших запорок їхнього морального розвитку, становлення характеру, формування високих людських якостей (духовності), збереження як фізичного, так і психічного здоров'я, формування високого рівня культури здоров'я. А ЗДО виступає активним помічником у закріпленні та зміцненні здоров'я дітей.

### Список використаних джерел:

1. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини : [кол. монограф.] / Г. В. Беленька, О.Л. Богініч, М. А. Машовець. — К. : СПД Богданова А. М., 2006. — 220 с.
2. Богуш А. М. Довкілля: для дітей дошкільного віку : [метод. посіб. для вихователів дитсадків та батьків] / А. М. Богуш, В. Р. Ільченко. — Полтава : НМЦІЗО, 2003. — Ч. 2. — 76 с.
3. Валеологія в школі і дома : посібник для батьків. — К. : «Логос», 1999. — 86 с.
4. Литвиненко І. Відповідальність за власне здоров'я формуємо разом з батьками / І. Литвиненко // Дошкільне виховання. — 2005. — № 1. — С. 5–7.
5. Лохвицька Л. В. Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку «Про себе треба знати, про себе треба дбати» / Л. В. Лохвицька. — Тернопіль : Мандрівець, 2014. — 120 с.

**Вольська Анна,**  
студентка 1СБд-Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Формування, збереження й зміцнення здоров'я дітей та дорослих громадян України - одна з актуальних проблем нашого суспільства. Мета фізичного виховання полягає в забезпеченні успішного фізичного та розумового розвитку дітей, зміцненні їх здоров'я, формуванні рухових умінь та навичок, подоланні гіподинамії, розвитку фізичних якостей, вихованні інтересу до різних видів рухової діяльності. Формування пріоритету здоров'я як найвищої людської цінності є одним з головних завдань нашої системи освіти на різних вікових етапах зростання дитини. Саме тому актуальною проблемою сьогодення постає підготовка педагогів, які будуть здатні навчити дітей турбуватися про своє здоров'я, формувати у них культуру здоров'я. Лише навчивши малят, як власними силами зберігати і зміцнювати здоров'я, підтримувати високу працездатність, уникати стресових ситуацій, дотримуватись умов безпечного життя, можна виправити критичне положення погіршення стану здоров'я нації.

У дослідженнях вітчизняних та зарубіжних вчених розглядають окремі аспекти фізичної підготовки: використання народних традицій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку (Е.С. Вільчковський, Б.В. Сермеєв, Є.Б. Сологуб); методологічні основи фізичного виховання дітей (О.Л. Богініч, А.В. Кенемом, Д.В. Хухлаєва); навчання фізичних вправ дітей старшого дошкільного віку (В.К. Бальсевич, Е.С. Вільчковський); шляхи покращення процесу фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку (А.В. Козленко, Е.С. Вільчковський), принципи фізичного виховання дітей

(Я.А. Каменський, М.Монтесорі, Й. Песталоці, Ж.-Ж. Руссо, К. Ушинського, Ф. Фребель).

За твердженнями психологів (Л.Виготський, О.Запорожець, О.Леонтьєв, С.Рубінштейн), розвиток особистості та вдосконалення фізичних здібностей відбуваються в процесі виховання і навчання лише за активної діяльності дитини, яка пробуджується, організовується та спрямовується дорослим.

**Метою** статті є розкриття завдань фізичного виховання дітей у сучасних закладах дошкільної освіти.

Саме в дошкільному віці закладається майбутній потенціал здоров'я, це найважливіший період для виховання здорового способу життя. Саме тому актуальною проблемою сьогодення постає підготовка педагогів, які будуть здатні навчити дітей турбуватися про своє здоров'я. Своєчасне та успішне формування рухової функції людини, особливо в дошкільний період її життя, має першочергове значення для повноцінного фізичного розвитку. Під фізичним вихованням розуміють педагогічний процес, спрямований на досягнення фізичної досконалості, зміцнення здоров'я.

У процесі фізичного виховання створюються позитивні умови для успішного засвоєння дітьми стійких навичок поведінки. Зв'язок фізичного

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

виховання з розумовим передбачає повідомлення дітям певних знань з фізичної культури, зокрема правил рухливих ігор, найраціональніших способів виконання вправ.

З особливою чіткістю виявляється зв'язок фізичного виховання з трудовим, адже в основі трудової діяльності лежать різноманітні рухи. Удосконалення рухового апарату дитини підвищує працездатність організму; розвиток фізичних і вольових якостей сприяє практичній та психологічній підготовці дошкільників до високопродуктивної праці у майбутньому.

Під час виконання фізичних вправ удосконалюються функції аналізаторів: зорового, слухового, рухового. Чіткішими стають оцінки простору, у дітей розвивається почуття ритму, підвищується точність та чіткість рухів та ін. Усе це створює необхідні передумови для кращого сприймання навколишнього середовища і певною мірою впливає на естетичний розвиток.

Таким чином, фізичне виховання в дитячому садку спрямоване на всебічний гармонійний розвиток дітей, зміцнення їхнього здоров'я і загартування організму; на формування міцних рухових навичок і розвиток фізичних якостей; виховання позитивних, моральних рис характеру і культурно-гігієнічних навичок; виховання звички щодня виконувати фізичні вправи.

Фізичний розвиток – процес зміни морфологічних і функціональних ознак організму, основою якого є біологічні процеси, зумовлені спадковими генетичними факторами, умовами зовнішнього середовища і вихованням. Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку поділяють на три групи:

– Оздоровчі завдання. Це охорона і зміцнення здоров'я дітей, загартовування організму, підвищення його опору шкідливим впливам зовнішнього середовища, своєчасний розвиток усіх систем організму, підвищення їх функціональних можливостей, формування правильної постави і стопи.

– Формування рухових навичок і вмінь, виховання фізичних якостей. Це завдання полягає в розвитку життєво необхідних видів рухових дій: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, плавання, їзди на велосипеді; рухів рук, ніг, тулуба; шикування і перешиковування. Рухова діяльність впливає на формування таких фізичних ознак організму, як спритність, сила, гнучкість, швидкість, загальна витривалість, від яких залежить успішне подолання людиною різних життєвих труднощів. Цілеспрямований розвиток рухових умінь і якостей слід починати в ранньому віці й організувати його відповідно до вікових та індивідуальних можливостей дітей.

Важливе значення для здоров'я і фізичного розвитку дитини має формування правильної постави — звичного положення тіла у спокої та в русі. Правильна постава створює оптимальні умови для роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем, значною мірою впливає на самопочуття та настрій. Порушення її може бути спричинене недотриманням гігієнічних умов, недостатньою розвиненістю кістково-м'язового апарату, недостатнім рівнем рухової активності дітей, відсутністю або низьким рівнем профілактичної роботи, вродженими вадами. Тому необхідно стежити за дотриманням таких гігієнічних умов життя і діяльності дітей, як освітлення, відповідність меблів та

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

одягу, взуття віку дітей; правильно організовувати заняття фізичними вправами: бігом, стрибками, підлізанням, пролізанням, що зміцнюють м'язи спини та підвищують гнучкість хребта. А головне — переконати дитину в значенні правильної постви для її здоров'я і краси, навчити правил самоконтролю під час сидіння, стояння, ходіння, раціонального розподілу навантаження.

Проте організація роботи з фізичного виховання в закладах дошкільної освіти потребує вдосконалення. Про це свідчить наявність значної кількості дітей із дисгармонійним фізичним розвитком, а також із недостатнім розвитком основних рухів та фізичних якостей. Фіксується досить високий відсоток дітей, які часто хворіють на респіраторні інфекції та мають хронічні недуги. Недостатній фізичний розвиток і низька фізична підготовленість дошкільників здебільшого пояснюються зниженням їхньої рухової активності та розумової діяльності. Сприяти фізичному вихованню дітей повинні і батьки. Вони повинні з перших днів раціонально будувати розпорядок дня дітей, сприяти їх фізичному розвитку. Тому потрібно поліпшити пропаганду фізичного виховання серед батьків через виступи вихователів, інструкторів з фізичної культури, відкритих занять для батьків, проведення батьківських конференцій, лекцій, бесід і т.д.

Отже, правильно організована рухова діяльність під час занять з фізичного виховання має виняткове значення для формування фізичної підготовки дітей дошкільного віку, звички та потреби у систематичному виконанні фізичних вправ і впливає на всебічний їх розвиток. Саме в дошкільному віці закладаються основи гармонійного розвитку особистості, її фізичної досконалості. Своєчасне та успішне формування рухової функції людини, особливо в дошкільний період її життя, має першочергове значення для повноцінного фізичного розвитку. Успішне розв'язання цієї проблеми можливе тільки за умови цілеспрямованого, комплексного вирішення завдань із фізичної підготовки, починаючи з раннього віку і впродовж всього життя. Тому сім'я, дошкільні заклади і сучасні вихователі мають створити всі умови для повноцінного розвитку дитини.

### Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. 2-ге вид. Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. 428 с.
2. Вільчковський Е.С. Методика фізичного виховання в дитячому садку.- К.: Рад.школа, 1979.-142 с.
3. Максимова О.О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретично-методичні засади): навчально-методичний посібник / Олена Олександрівна Максимова. - Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. - 213 с.
4. Богиніч О.Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях з фізичної культури: автореф. дис.. канд. пед. наук / О.Л. Богиніч. - Київ, 1997. - 24 с.
5. Осокина Т.И. Физкультура в детском саду/ Т.И.Осокина. - Москва: Просвещение, 1973. - 173с.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Б.Сологуб Е.Б. Физическое развитие детей дошкольного возраста / Е.Б.Сологуб, Г.П.Виноградова, С.В.Никольская. - Санкт-Петербург: ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта, 1993. - 39с.

**Воробей Леся,**  
студентка 22 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### ЗАГАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ

Здорове харчування — один із фундаментальних факторів, що підтримують здоров'я і настрої людини протягом усього життя. За даними вітчизняних фізіологів, здоров'я на 40–45% залежить від харчування. Правильне здорове харчування сприяє росту і розвитку організму, забезпечує нормальний фізичний і психічний розвиток дітей, підвищує імунітет і захищає від несприятливої екологічної ситуації, що оточує нас сьогодні. Харчування суттєво впливає на стан здоров'я, працездатність та тривалість життя людини. Здорове харчування — один з головних факторів, які визначають здоров'я нації, забезпечують нормальний розвиток дітей, профілактику захворювань. Якщо для дорослих раціональне харчування є вагомим фактором забезпечення здоров'я, довголіття, високої працездатності, то для дітей раннього віку — це провідний чинник нормального розвитку.

Було здійснено багато досліджень раціонального харчування дітей. Так в дослідженні, яке було здійснено у 1990 році американським вченим Джорджем Данцигом, була описана задача «The Diet Problem» або «Задача про дієту». Суть полягає у оптимізації раціону харчування дитини при мінімальних затратах на раціон. В роботі було виконано оцінювання та оптимізацію раціону харчування, описано математичну постановку оптимізаційної задачі та розробку програмного забезпечення.

**Мета статті:** ознайомлення із загальними підходами до раціонального харчування, вміння робити свідомий споживчий вибір до формування культури здорового харчування.

Одне з найважливіших завдань батьків полягає в тому, щоб виробити в дитини звичку вести здоровий спосіб життя. Зокрема, це стосується її збалансованого харчування з використанням продуктів усіх основних груп — овочів і фруктів, зернових, молока й молочних продуктів, а також м'яса, риби й альтернативних їм рослинних білків: Дитина потребує триразового харчування й від одного до трьох перекусів на день (уранці, вдень і, можливо, перед сном). Здорові перекуси не менш важливі, ніж основний прийом їжі.

Найкориснішими для дітей є свіжі фрукти й овочі, цільнозернові й молочні продукти, м'ясо і, звичайно, страви домашньої кухні.

**Провідні дієтологи рекомендують:**

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

<b>Овочі та фрукти</b> Овочі та фрукти є джерелами вітамінів, мінералів і клітковин	<b>4 порції/день</b> для дітей у віці 2–3 роки <b>5 порцій/день</b> для дітей у віці 4–8 років	Щодня необхідно споживати як мінімум один темно-зелений та один помаранчевий фрукт або овоч
<b>Зернові продукти</b> Зернам злаків є важливими постачальниками складних вуглеводів.	<b>3 порції/день</b> для дітей у віці 2–3 роки <b>4 порції/день</b> для дітей у віці 4–8 років	Як мінімум половина всіх споживаних зернових продуктів повинні бути із цільного зерна
<b>Молоко й молочні продукти</b> Молоко – це корисний продукт харчування, джерело кальцію, фосфору й вітаміну D, які необхідні для росту дітей	<b>2 порції/день</b> для дітей у віці 2–8 років <b>3–4 порції/день</b> для дітей у віці 9–13 років	Із двох років можна пропонувати дітям молоко з низьким вмістом жиру (1 або 2%). Знежирене молоко можна пропонувати дітям не раніше п'яти років
<b>М'ясо та його рослинна альтернатива</b> М'ясо є цінним джерелом заліза й білка	<b>1 порція/день</b> для дітей у віці 2–8 років <b>1–2 порції/день</b> для дітей у віці 9–13 років	Вибирайте різноманітне нежирне м'ясо: м'ясо птиці, кролика й рибу, а також яйця, горох, квасоллю й сочевицю.

Дитина може щодня не споживати рекомендовану кількість їжі з усіх основних груп. Але якщо батьки урізноманітнять її раціон відповідно до рекомендацій, вона, швидше за все, отримає всі необхідні макро- й мікроелементи протягом одного–двох тижнів.

В повсякденному харчуванні обов'язково мають бути: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини, клітковина, вода.

Для дітей, перш за все, необхідне споживання повноцінного білка. Адже це основний будівельний матеріал для організму. В разі його нестачі виникає гальмування росту. Необхідно пам'ятати, що саме в продуктах тваринного походження білки є повноцінними. Дуже корисним для організму дітей є біле м'ясо птахів (грудинка) як джерело легкозасвоюваного повноцінного білка, що практично не містить жиру.

Жири – теж частинка тіла людини. Після травлення їх організм відкладає „про запас” – під шкірою та навколо життєво важливих органів. Найбільш необхідні для організму жири знаходяться в молоці, вершковому маслі, сметані, кефірі, йогуртах, яєчному жовтку, жирній рибі.

Корисність вуглеводів для організму в тому, що вони сприяють нормалізації процесів травлення, дають відчуття ситості на тривалий час, а деякі швидко втамовують голод (фрукти, мед, цукор).

У здоровому харчуванні ніяк не обійтись без води. Вона не вважається поживною речовиною, але виконує життєво необхідні функції: сприяє обміну

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

речовин, виводить токсичні відходи. Організм дитини дошкільного віку потребує 1,5 рідини. Корисно також випивати склянку – півтори джерельної води. За нестачі води в організмі людина відчуває спрагу, з'являється млявість, знижується тиск крові. Якщо без їжі можна прожити більше місяця, то без води – лише кілька днів.

Розглянемо види вітамінів, необхідних дітям:

– Вітамін А сприяє росту, потрібний для нормального зору. Його багато у моркві, маслі, сирі, яйцях, печінці, помідорах, зеленій цибулі.

– Вітаміни групи В необхідні для розумової і фізичної праці. Містяться вони у житньому хлібі, вівсяній та гречаній крупах, у горосі, квасолі, жовтку яєць, печінці, м'ясі.

– Вітамін С запобігає застуді, поліпшує кровообіг, сприяє росту, лікує цингу. Багато його в капусті, картоплі, помідорах, цибулі, шипшині, часнику, лимонах, чорній смородині.

– Вітамін D зміцнює кістки, запобігає рахітові. Міститься в молоці, печінці, житньому хлібі, яйцях, рибацькому жиру.

Організм дитини, особливо в період його формування, дуже чутливий до дефіциту вітамінів. При їх нестачі розвивається гіповітаміноз (погіршення самопочуття, швидка втомлюваність, дратівливість, зниження захисних сил організму). Такі стани частіше спостерігаються взимку та навесні, що пов'язано з особливостями харчування у ці періоди. Адже тоді менше вживається свіжих овочів та фруктів та й вміст вітамінів у цих продуктах є меншим, ніж влітку та восени. Тоді добову потребу у вітамінах слід забезпечити змішаним раціоном харчування. Корисно вживати щоденні вітамінні салати, які доступні кожній сім'ї:

1. Морква, яблуко, солоний огірок, хрін, зелень петрушки.
2. Червоний буряк, морква, майонез.
3. Редька, морква, часник, сметана, сіль, цукор, зелень петрушки.

На формування м'язової, кісткової, нервової тканин у дітей впливають такі мікроелементи: калій, кальцій, магній, залізо, йод, фосфор, цинк. Тому у харчуванні мають бути : яблука, абрикоси, вишня, виноград, ананаси, квасоля, огірки, капуста, риба, м'ясо, в яких їх найбільше.

Наведемо 5 правил здорового харчування дітей:

1. М'ясо або риба повинні щодня входити до раціону дітей. Обов'язковим компонентом харчування є молоко і молочнокислі продукти, овочі, фрукти, вироби з борошна та страви з круп.

2. Легке підсмажування їжі припустиме для дітей з 1,5 року; після 3 років підсмажування використовують ширше. У віці 1–1,5 року від протертої їжі переходять до подрібненої, а з 3 років — у вигляді дрібних шматочків і згодом — до порційної їжі.

3. У дитячому віці небезпечними є не тільки недоїдання або нестача необхідних речовин в їжі, але й надмірне харчування. Організм дитини, що отримує зайві калорії, пристосовується до них, накопичуючи більше, ніж потрібно, жирових клітин. Якщо це відбудеться, зайві клітини протягом усього подальшого життя вимагатимуть від організму жир і підштовхуватимуть людину до споживання надлишку калорій.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

4. Солодощі — одна з найпоширеніших причин зайвої ваги у дітей. Солодощі знижують апетит до інших продуктів і створюють несприятливі умови для отримання з них необхідного набору харчових речовин.

5. Харчові звички дітей багато в чому повторюють традиції харчування, що склалися у батьків. Батькам слід звертати увагу на те, чи дотримуються вони правил раціонального харчування: чи немає у раціоні надлишку тваринного жиру, цукру, солі, надмірної калорійності, чи достатньо в ньому вітамінів, харчових волокон.

Отже, здорове харчування дітей – це найважливіший внесок у їх здоров'я. Їжа, яку їсть дитина, повинна приносити максимальну користь організму. Раціональне харчування дитини робить прямий вплив на темп її розвитку, адже зростаючий організм гостро потребує вітамінів, мікроелементів та поживних речовин. Здорове харчування дитини ґрунтується; у першу чергу, на принципі, що продукти не повинні бути «порожніми». Вибираючи в магазині правильне харчування для дітей, віддавати слід перевагу фруктам, овочам, рибі і м'ясу, молочним продуктам. А ось всілякі солодощі, які дітки так люблять, краще купувати не часто. Найбільш вразливим періодом життя людини є дитячий вік. Повноцінне харчування дітей, у тому числі і харчування у ЗДО, – основна база для формування та підтримки здоров'я.

### Список використаних джерел:

1. Галівець О.М. Харчування підлітків // Біологія. – 2009. – №7 (березень). – С. 23–26.
2. Татарина Л.М. Все в твоїх руках / Л.М. Татарина // Все для вчителя. – 2008. – №5. – С.29–33.
3. Шам А.Л. Раціональне харчування – запорука здоров'я / А.Л. Шам // Біологія. – 2008. – №16–18. – С. 33–34.
4. Петренко Л. Гігієна харчування / Л. Петренко // Позакласний час. – 2008. – №7. – С. 43–65.

**Воробей Софія,**

студентка 22 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Забезпечення дітей дошкільного віку повноцінним і здоровим харчуванням є однією з сучасних актуальних проблем. Адже це один з основних факторів здоров'я в дорослому віці. Таке питання, як адекватне харчування та забезпечення поживними речовинами, вітамінами та мікроелементами є актуальним для дітей будь-якого віку та статі. На даний час можна помітити, що люди стали більше перейматися питанням свого харчування та харчуванням своїх дітей. Але рівень знань батьків про здорове харчування дитини бажає кращого. З появою в нашому житті такого явища, як інтернет, дізнаватися потрібну інформацію і бути краще інформованим в таких питаннях стало зовсім легко. В мережі набувають популярності різні блоги про здорове харчування, блоги молодих матусь, які перевіряють різні теорії і дають

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

поради. Харчування для батьків здається дуже легким питанням, адже для підтримки життєдіяльності потрібно вживати різні продукти кожного дня, враховуючи апетит дитини. Їжа часто стає рутинною, просто біологічною потребою, як сон чи фізичне навантаження. Мабуть, саме через це, навіть тоді, коли для здобуття інформації навіть не треба вставати з власного ліжка, питанню харчування не надається важливого значення.

Для більшості правила харчування є простими, їсти три рази в день, їсти різноманітну їжу, фрукти і овочі щодня. Але існує і інший бік харчування, який реально може впливати на долю людини. Наприклад, якщо в разі харчової алергії дати дитині навіть невелику кількість певного продукту, на який є алергічна реакція, або такого, який містить в собі алерген, це може призвести до різноманітних захворювань. Зокрема, таких, як дерматит, обструктивний бронхіт, бронхіальна астма або взагалі викликати у дитини анафілактичний шок. З іншого боку, системне споживання деяких продуктів, таких, як, риба, може істотно вплинути на тривалість життя та систему органів травлення. Адекватне вигодовування дітей у ранньому віці є дуже важливим. Воно, можна сказати, програмує особливості розвитку дитини, її інтелект, може погіршити або, навпаки, покращити діяльність основних органів та систем, може вплинути на потужність захисту дитини від інфекцій і алергічних захворювань. Раціон харчування дітей дошкільного віку повинен включати в себе велику кількість енергії та в достатній кількості залізо, йод, кальцій, вітаміни D, E, A, B.

Проблему раціонального харчування дошкільників досліджували багато вітчизняних та зарубіжних науковців, зокрема: О.Баранова, В.Власов, К.Замойська, П.Карпенко, М.Пересічний, С.Пересічна, І.Смірнова, О.Чорна та інші. Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчать про те, що зазначена тема була і залишається актуальною. За даними медичної статистики в наші роки порівняно з 1990 рівень загальної захворюваності серед дитячого населення України зріс на 28,6 відсотків. В структурі захворюваності дітей перше місце посідають захворювання органів дихання, друге місце – захворювання органів травлення, третє місце — захворювання ендокринної системи, розлади харчування та порушення обміну речовин. Харчування дитячого населення України розбалансоване, розбалансований вміст в раціоні білків, жирів та вуглеводів, вітамінів, мінеральних речовин. Провідний вчений в галузі харчування Г.Хлопін стверджував: «Добре харчування — основа народного здоров'я, оскільки воно збільшує опірність організму до хвороботворних впливів і від нього залежить розумовий, фізичний розвиток, працездатність організму та сила» [5, с. 56].

Метою нашої статті є здійснення аналізу щодо особливостей харчування сучасних дітей дошкільного віку.

Проаналізувавши раціон харчування дітей протягом останніх років, вчені дійшли висновку, що погіршився асортимент продуктів, які входять до раціону харчування дітей: знизилось споживання продуктів тваринного походження,

овочів та фруктів, збільшилося споживання круп, макаронних, кондитерських виробів, цукру. Багато батьків під впливом соціальних мереж та пропагування стають вегетеріанцями і роблять вегетеріанцями дітей. Але ж

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

організму дитини необхідні всі мікроелементи. Багато хто, прислухаючись до порад з інтернет–форумів, обмежують вживання дитиною деяких продуктів. Для того, щоб зрозуміти, чи корисні ті чи інші поради про здорове харчування, потрібно визначити, що ж таке здорове харчування. За визначенням вікіпедії **здорове харчування** ( здорова дієта, англ. *healthy diet*) — це харчування, яке забезпечує ріст, нормальний розвиток і життєдіяльність людини, що сприяє зміцненню здоров'я та профілактиці захворювань. Тобто здорове харчування – це харчування, яке забезпечує людський організм достатньою кількістю білків, жирів, вуглеводів, вітамінів.

Проаналізуємо значення даних складових для нормального функціонування нашого організму. Білки являють собою головний пластичний матеріал для росту і розвитку організму. Білки є структурними елементами всіх тканин, входять також до складу рідкого середовища організму. З цих речовин тіло виробляє еритроцити крові, гемоглобін, ферменти і гормони, які беруть активну участь у виробництві захисних факторів — антитіл. Здорове харчування передбачає, що в раціоні присутні як тваринні білки (м'ясо, риба, яйця, молоко), так і рослинні (бобові, картопля, насіння, горіхи, зернові та ін.) Згідно з фізіологічними нормами, частина тваринних білків повинна складати 55% від загальної кількості споживаних білків. Жири також важливі й несуть відповідальність за накопичення енергії, збереження тепла, захист від травм, обмін та створення потрібних гормонів, вітамінів та інших біоактивних речовин. Жири разом із білками й вуглеводами становлять основу пластичного матеріалу для побудови всіх клітин і тканин організму. Вони сприяють більш якісному використанню організмом білків, вітамінів і мінеральних речовин.

Зауважимо, що транс–жири, які часто зустрічаються у стравах закладів швидкого харчування (фаст–фуд), є канцерогенами і можуть сприяти серцево–судинним захворюванням. Найкращим варіантом при здоровому харчуванні є ненасичені жири, зокрема оливкова олія. Остання, навпаки, зміцнює стінки артерій. Дієтологи рекомендують використовувати її замість маргарину, вершкового масла та інших масел, щоб знизити кількість калорій у своїй дієті й збагатити раціон корисними речовинами. Вуглеводи — основне джерело енергії. Вони солодкуваті на смак, легко розчиняються у воді, швидко всмоктуються і легко засвоюються організмом. Використовуються для утворення глікогену, забезпечують енергією життєво важливі органи.

Здорове харчування вимагає овочів і фруктів. Зі збільшенням інтенсивності й важкості фізичної праці зростає і потреба у вуглеводах. Середня норма вуглеводів в добовому раціоні становить близько 400 г для людей, які не займаються спортом. Для спортсменів це число більше. Для забезпечення здорового харчування рекомендується, щоб 64% вуглеводів надходили в організм у вигляді крохмалю (хліб, крупи, макаронні вироби), а 36% — у вигляді простих цукрів (сахароза, фруктоза, мед, пектинові речовини та ін.) Вітаміни — незамінні складові раціону здорового харчування, які беруть участь у всіх біопроцесах організму. Якщо в організм надходить дуже мало вітамінів, це може негативно позначитися на здоров'ї, фізичному розвитку і сприяти обмінним порушенням та хронічним захворюванням. Найбільш багаті джерела вітамінів — це, безумовно, овочі й фрукти. Останні є невіддільною

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

складовою здорового харчування. Кожна здорова дієта включає багато овочів. Овочі та фрукти містять мало калорій і багато антиоксидантів.

Прекрасними і повноцінними джерелами білка є м'ясо, риба, молоко і молочні продукти, яйця, бобові, крупи, хліб. Для кращого засвоєння білків організм дитини повинен отримувати достатню кількість і правильне співвідношення жирів і вуглеводів.

Джерела жирів для дитини – масло вершкове і рослинне, вершки, молоко, молочні продукти (сметана, сир, сир), а також м'ясо, риба. Джерелами вуглеводів є солодощі і цукор, а також фрукти, овочі, хліб, молоко. На сніданок дитині найкраще запропонувати молочну круп'яну кашу або омлет, а також гарячий напій. Обід повинен обов'язково включати першу страву, а також м'ясо, рибу або овочі. Полудень і вечеря повинні бути легкими. Це можуть бути овочеві, фруктові, молочні, круп'яні страви. Протягом дня дитині необхідно давати свіжі овочі, фрукти, ягоди. Дітям від 3 до 7 років не рекомендується вживати ковбаси, копченості, спеції, консерви, гострі приправи, жирні і смажені страви. З трьох років дитину необхідно навчати правильній поведінці за столом. Говорячи про це все, не потрібно забувати про мас-медіа, які так яскраво і так заманливо рекламують заклади швидкого харчування або їжу швидкого приготування. В наш час, коли суспільство стало дуже урбанізованими, не є дивним те, що ми на кожному кроці зустрічаємо такі заклади, де готують, скажімо, не зовсім корисну і правильну їжу. Для сучасних людей було б дивніше, якби їх не було, люди зараз дуже цінують свій час, їм ніколи слідкувати за своїм харчуванням та харчуванням своєї дитини, вмістом в ньому білків і вітамінів, слідкувати за кількістю калорій, які вони та їхні діти споживають. А до лікаря або дієтолога звертаються в крайньому випадку. Такі проблеми, як надлишкова вага та цукровий діабет, стали буденністю. Можна ще додати, що окрім купи малих і великих проблем з харчуванням на здоров'я дітей також впливають кілька сумісних із харчуванням чинників. Наприклад, необізнаність дітей із правилами особистої гігієни, не всі діти перед тим, як щось з'їсти, миють руки, часто діти можуть взяти і з'їсти їжу, яка впала на землю або на підлогу. Ще одна проблема, про яку ми вже згадували раніше, це нерегулярність прийому їжі. Для травлення та засвоєння поживних речовин — джерел енергії — має бути чіткий розпорядок у прийманні їжі. Інтервали між прийняттям їжі — не меншими та не більшими, ніж 3–5 годин. Надмірна кількість їжі дуже шкідлива для формування дитячого організму, бо призводить до розвитку різних захворювань, а також знижує розумову діяльність дитини.

Отже, забезпечити нормальну життєдіяльність організму можна за допомогою раціонального та збалансованого харчування, яке відновить всі енергетичні витрати дитини, буде сприяти опору організму шкідливим впливам довкілля, підвищить у дитини фізичну та розумову працездатність.

### Список використаних джерел:

1. Харчування дітей у школі — як не нашкодити: [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://osvita.ua/school/method/238/>
2. Особливості харчування дітей від 3 до 7 років : [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://d-l.com.ua/ua-issue-article-187>

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

3. Особливості організації режиму харчування дітей у дошкільному закладі: [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/9E.pdf>

4. Харчування дітей від 3 до 7 років — принципи, раціон, режим: [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://mamovediya.com.ua/kharchuvannya-ditey-vid-3-do-7-rokiv-pryntsypu-ratsion-rezhym>

5. Харчування дітей у дошкільних навчальних закладах: [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://protox.medved.kiev.ua/index.php/ua/categories/food-safety/item/399-children-nutrition-in-the-pre-schools>

6. Г. Хлопін (Жизнь и деятельность) // Видавництво “Медицина”, 1965. – С.56

**Гановська Анжеліка,**  
студентка 21 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

Значущість здоров'я сьогодні визначається як універсальна цінність, яка стосується усіх — і багатих, і бідних, і молодих, і літніх, людей різних рас і національностей. Люди намагаються довше жити, мати краще здоров'я і користуватися ним. Досягнувши величезних технічних успіхів, людство опинилось перед фактом, що здоровіше воно не стало, а навпаки, збільшилась кількість негативних чинників та посилюється їх негативний вплив. Отже, якщо умовно покласти на одну чашу терезів здоров'я, а на другу — всі інші цінності світу, то здоров'я переважатиме [4].

Здоров'я — це невід'ємне право людини, важливість забезпечення якого зростає з кожним роком. Захист здоров'я дітей та молоді в Україні регулюється багатьма нормативними державними актами і законами: Кодексом про шлюб та сім'ю України, Законами України «Про державну допомогу сім'ям з дітьми», «Про освіту», «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні», програмою «Діти України», цільовою комплексною програмою «Фізична культура – здоров'я нації», Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту в Україні та іншими. Всі вони проголошують збереження та зміцнення здоров'я молоді.

Проблема здоров'я людини сьогодні стала однією з найбільш актуальних, оскільки стан громадського здоров'я є важливим показником збереження і розвитку людського потенціалу будь-якої країни. В останнє десятиріччя виявляються стійкі негативні зміни в стані здоров'я населення України, особливо яскраво виражені у дітей та підлітків, поширення захворювань серед яких зросла більш ніж в 1,5 рази. Стає зрозумілою стурбованість суспільства і держави здоров'ям підростаючого покоління.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Видатні учені, зокрема Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Шахненко В. І. вивчали специфіку осмислення здорового способу життя в античні часи. Спираючись на досвід філософів давнини, науково обґрунтовано теоретичні положення щодо проблеми формування здоров'я в сучасному світі. Проаналізувавши наукові праці дослідників, ми дійшли висновку, що питання формування духовно здорової та фізично досконалої особистості дитини, а разом із тим і проблема зміцнення здоров'я й здорового способу життя дітей досить актуальні та потребують ретельного й ґрунтовного вивчення.

**Мета** статті: проаналізувати наукову літературу, статті, які висвітлюють проблему здорового способу життя в сучасному суспільстві.

За даними Європейського регіонального бюро (ЄРБ) ВООЗ до чинників, які визначають сучасні тренди чи тенденції в охороні здоров'я, належать глобалізація, серйозні демографічні зміни, екологічні проблеми, соціально–політичні конфлікти, технологічні нововведення, поглиблення нерівності у розподілі матеріальних благ і доступу до послуг, маркетизація, міграція населення, урбанізація тощо. У 2008 р. у Таллінні відбулася Європейська міністерська конференція ВООЗ щодо систем охорони здоров'я «Системи охорони здоров'я – здоров'я – благополуччя», на якій було прийнято Талліннську хартію. У цьому документі, зокрема, йдеться про те, що здоров'я, система охорони здоров'я та благополуччя – це взаємопов'язані поняття. Економічна залежність від здоров'я населення дуже висока. У структурі витрат прямі витрати на охорону здоров'я становлять 47,9%, а непрямі, зумовлені втратою доходів, пов'язаних із захворюваністю та передчасною смертністю – 52,1% .

Існуюча ситуація щодо збільшення захворювань та зростаюча депопуляція в Україні, згідно з даними ЮНЕСКО, встановили для нашої країни статус вимираючої. Тому першочерговим завданням України як соціально–орієнтованої держави є сприяння розвитку молодого покоління, його життєтворчості, духовному зростанню. У Програмі дій міжнародної конференції з народонаселення і розвитку (Каїр, 1994) підкреслюється, що однією з найважливіших цілей світової спільноти та окремих держав є забезпечення охорони здоров'я, безпеки життєдіяльності дітей, підлітків та молоді [4].

У сучасному світі відбувається напружений пошук нових людських орієнтирів, прогресивних шляхів розвитку, переорієнтування усієї освіти на розвиток особистості, її можливостей і якостей, у яких здоров'я особистості, як і нації в цілому, були б пріоритетними. В сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я підростаючого покоління. Майже 90% учнів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку, близько 60% – мають низький рівень фізичного розвитку.

За даними соціальної статистики, відповідно до результатів спеціальних досліджень, лише кожна десята дитина 6–18 років займається у системі дитячо–юнацьких закладів. За оцінками фахівців, близько 75 % хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та молоді роки. Гіподинамія характерна для більшості людей працездатного віку і становить 92–94%. Майже 90% дітей, учнів та студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50% – незадовільну фізичну підготовку. Тільки протягом п'яти років на 41%

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Одночасно тривалість життя як інтегральний показник здоров'я нації знизився до рівня слаборозвинених країн. Рівень охоплення дітей і молоді фізкультурно–оздоровчою діяльністю, забезпеченням спортивними спорудами, обладнанням і послугами в декілька разів нижчий порівняно з європейськими країнами. Іншими словами, на думку Б.М.Шияна, система фізичного виховання молоді, вступивши в непримиренне протиріччя з реальними потребами оновленого суспільства, породила кризові явища. Спроба розв'язати це протиріччя «косметичним ремонтом» старої системи фізичного виховання, підправити її ідеологічні, програмно–правові, організаційні основи новими, неадекватними організаційними інноваціями, або згадати старе, не дала позитивних результатів. У свідомості українського суспільства фізична культура і спорт практично не розглядаються як важливий засіб оздоровлення підростаючого покоління, організації дозвілля, соціалізації молоді.

Останнім часом активізувалась увага вчених до дослідження питань здорового способу життя. За висновками багатьох досліджень стверджується, що серед об'єктивних і суб'єктивних причин різкого зниження рівня здоров'я громадян нашої країни основними є такі:

- глибока соціально–економічна криза;
- глобально–економічні проблеми;
- слабка матеріально–технічна база навчальних та оздоровчих закладів;
- недосконала структура системи охорони здоров'я;
- відсутність у багатьох людей пріоритету здоров'я та мотивації до ведення здорового способу життя як провідного чинника збереження й зміцнення здоров'я;
- фінансові труднощі, пов'язані з придбанням якісного фізкультурного обладнання у соціальних умовах;
- відсутність у навчальних закладах оптимального повітряно–теплого і світлового режимів;
- розумові і фізичні перевантаження розкладом занять тощо [1].

Сучасний світ переживає справжню епідемію хронічних неінфекційних захворювань, пов'язану з нездоровим способом життя, незбалансованим харчуванням, низькою фізичною активністю тощо.

Смертність від захворювань 7 груп – серцево–судинних, онкологіч–них, хронічних, респіраторних, цукрового діабету, ВІЛ/СНІДу, туберкульозу та малярії – становить 60% у загальній структурі смертності. Провідні чинники ризику глобального тягаря хвороб у Європейському регіоні ВООЗ: високий артеріальний тиск (12,8%), тютюнокуріння (12,3%), зловживання алкоголем (10,1%), підвищений рівень холестерину (8,7%), надмірна маса тіла (7,8%) недостатнє споживання овочів і фруктів (4,4%), малорухомий спосіб життя (3,5%). На сьогодні в Європі 55 млн населення страждають ожирінням.

Кожна країна прагне до побудови доступної та стійкої системи охорони здоров'я. Новий погляд на охорону здоров'я, мінливий характер проблем, синергічні глобальні зв'язки між ними, взаємозалежність більшості їхніх рішень вимагають врахування інтересів здоров'я в усіх стратегіях і напрямках політики,

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

міжсекторальної взаємодії, системних підходів і узгоджених колективних заходів у відповідь на всіх рівнях управління. За висновками багатьох дослідників виникає необхідність вироблення в Україні цілісної Програми оздоровлення нації, до якої увійшли б питання фізкультурно–валеологічної освіти [3].

Здоров'я є інтегральним показником успішності розвитку суспільства. Воно визнано невід'ємним правом людини, неодмінною складовою благополуччя, глобальним суспільним благом. Головну роль у зміцненні та збереженні здоров'я відіграють системи охорони здоров'я. Від ефективності їх функціонування залежить якість трудових ресурсів будь–якої країни, її економічний, науковий, культурний, оборонний потенціал.

### Список використаних джерел:

1. Арзютов Г. М., Андропова Л. Ф., Гуска М. Б., Гаркова О. В. Формування валеологічних знань студентської молоді засобами освіти – змістовний засіб формування здорового способу життя // Наукові праці Кам'янець Подільського державного університету: Проблеми теорії і методики фізичного виховання, олімпійського та професійного спорту. – Випуск 5. – Кам'янець Подільський, 2007. – 256 с.
2. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. «Медицинская валеология». – К. : Здоровье, 1998. – 248 с.
3. Страшко С. В., Гриньова М. В., Мороз І. В. Міненко А. О. Методика викладання основ здоров'я, валеології та безпеки життєдіяльності // Навчальна програма. – К. : Освіта України, 2005. – 16 с.
4. Сукенко Л.П. «Соціальні аспекти культивування здорового способу життя людини»; Запоріжський державний університет. – Запоріжжя, 1999. – 308 с.
5. Шахненко В. І. Формування здоров'я у дітей і підлітків в історії вітчизняної педагогіки з найдавніших часів до ХХ століття. Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // Зб. наук. праць. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2008. – № 7. – С. 150–157.

**Денисюк Вікторія,**  
студентка 21 Бд-Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### ОСНОВИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Психічне та фізичне здоров'я — це два життєво важливих напрямки життя, які тісно переплітаються та глибоко взаємозалежні. Психічне здоров'я має вирішальне значення для загального благополуччя людей, суспільства та країни. Проблема психічного здоров'я, незважаючи на одноставність визнання її значущості та важливості, посідає доволі специфічне місце та викликає неоднозначність підходів до її розуміння та вирішення. Це виявляється у начебто беззаперечному визнанні важливості психічного здоров'я для суспільного і економічного розвитку держави та якості життя людини, свідченням чого є активне обговорення цієї проблеми, навіть прийняття

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

різноманітних концепцій і програм на державному рівні. Водночас простежується зосередження уваги на проблемах, пов'язаних із психічними розладами та відсутність чіткого акценту на необхідності превенції розладів, а також реальних програм формування психічного здоров'я.

Наразі гостро постає проблема порушення психічного здоров'я дитини через соціально-економічну та екологічну ситуацію, що склалась у країні. Негаразди на роботі, матеріальна скрута, емоційне незадоволення дорослих та інше – все це переноситься на дітей і порушує психологічну рівновагу.

Хто може заперечити думку, що майбутнє психічне здоров'я нації залежить від того, наскільки сьогодні ми зуміємо забезпечити зростаючій особистості такий важливий для неї психологічний комфорт, створити умови, у яких гарантувалося б душевне здоров'я, оптимальне фізичне, духовне і соціальне благополуччя. Однак статистика попереджає: неухильно збільшується кількість нервових, неврівноважених, гіперактивних дітей з порушеннями психіки. У наш час варто приділити особливу увагу стану психічного здоров'я дитини та психологічним чинникам його порушення. Проблема психологічного здоров'я недавно піднялася у науково – психологічній літературі, нею займалися багато вчених, психологів та філософів.

Психічне здоров'я та психологічне благополуччя належать до найактуальніших проблем сьогодення, визнані найважливішими складовими високого рівня якості життя, які дозволяють людині вважати своє життя повноцінним і значущим, бути активними і творчими членами суспільства. «Високий рівень психічного здоров'я населення є важливим фактором соціальної єдності, продуктивності праці, суспільного спокою та стабільності оточуючого середовища, що сприяє зростанню соціального капіталу та економічному розвитку суспільства», – зазначено в Концепції Державної цільової комплексної програми розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на 2006–2010 роки. Окрім того, психічне здоров'я є чинником соматичного здоров'я, опосередковано психосоматичними зв'язками та психофізіологічними механізмами, а також зумовлює стан здоров'я опосередковано поведінкою, пов'язаною зі здоров'ям та способом життя.

Стан психічного здоров'я дитини характеризується показниками нервово-емоційного розвитку та характером перебігу пізнавальної активності. Здорова дитина завжди життєрадісна, активна, комунікативна, має оптимальний рівень розумового розвитку. Саме від емоційного стану залежить і пізнавальна активність дитини, і характер її спілкування з однолітками та дорослими, і поведінка. Причому, чим менша дитина, тим відчутніша ця залежність.

Усучасному світі проблема психічного здоров'я набуває міждисциплінарного характеру. Перед суспільством постає ряд важливих завдань щодо формування психічного здоров'я особистості на різних вікових етапах, з урахуванням різних умов її життєдіяльності та життєтворчості.

Сьогодні проблема психічного здоров'я є актуальною і досліджується рядом науковців в різних галузях гуманітарних наук.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Історична ініціатива в розробці проблеми психічного здоров'я належать видатним західним психологам Г. Олпорту, К. Роджерсу, А. Маслоу. Значний внесок в дослідженні проблеми зробили російські вчені О. Степанов, Б. Братусь, В. Ананьєв, І. Гурвич, І. Дубровіна, О. Васильєва, Ф. Філатов, В. Слободчиков, В. Пахальян. Ґрунтовно досліджують феномен психічного здоров'я українські психологи Р. Сірко, Н. Колотін, М. Жукова, І. Галецька, С. Болтівець, С. Максименко, Г. Ложкін, О. Носкова, І. Толкунова, І. Коцан, М. Мушкевич, Г. Балл, Н. Бастун, О. Завгородня, В. Зливков, С. Копилов.

**Мета статі:** розкрити методи та прийоми роботи, які допомагають зберегти психічне здоров'я дітей у дошкільному віці.

Психічне здоров'я — це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього середовища факторів. Психологічне здоров'я дитини включає в себе різні компоненти життєдіяльності: а) стан душевного комфорту; б) адекватну соціальну поведінку; в) вміння розуміти себе та інших; г) реалізацію особистого потенціалу в різних видах діяльності; д) вміння робити вибір і нести за нього відповідальність.

За даними І. В. Дубровіної, О. В. Хухлаєва можна виділити кілька рівнів психічного здоров'я дітей: 1. Креативний рівень (дитина – творець, ідеальний рівень, що виражає досконалу ступінь психічного здоров'я). Це діти, які отримали у спадок здорову генетику, здорових в психічному плані батьків, хороше розвиваюче середовище. Таких дітей близько 5-7% в дитячому колективі. 2. Адаптивний рівень. У цілому це адаптивні діти, але в результаті тестування виявляють окремі ознаки дезадаптації, володіють підвищеною тривожністю, конформністю. Це група відносного ризику, становить близько 80% дітей, представляє середній рівень психічного здоров'я. 3. Асимілятивно-акомодативний рівень. Це низький рівень психологічного здоров'я. Це діти, не здатні до гармонійної взаємодії з оточуючими, які не володіють системою, механізмами захисту.

До прикладів лікувальних дій, які є ефективними з економічної точки зору, здійсненими і доступними за вартістю, відносяться: лікування депресії за допомогою психотерапії та в разі депресії середнього або важкого ступеня антидепресантами; лікування психозів антипсихотичними засобами в поєднанні з психосоціальною підтримкою. Крім того, існує ряд ефективних заходів для запобігання самогубствам, запобігання і лікування психічних розладів у дітей, запобігання і лікування деменції, а також лікування розладів, викликаних вживанням психоактивних речовин. В рамках Програми дій ВООЗ з ліквідації проґалин в області психічного здоров'я розроблені засновані на фактичних даних керівні принципи для неспеціалістів, за допомогою яких вони зможуть виявляти і вести профілактику розладів психічного здоров'я.

Зміцнення психічного здоров'я включає різні дії. Вони можуть включати створення навколишнього середовища, підтримуючого психічне здоров'я. Атмосфера, в якій забезпечені повага і захист основних громадянських, політичних, соціально-економічних і культурних прав, є основою психічного здоров'я. При відсутності безпеки і свободи, у сучасному суспільстві, де

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

щороку посилюються вимоги до маленької особистості, де відбуваються зміни життєвих догм, такі короточасні стани, як тривожність, агресивність, замкнутість, перетворюються на стійкі. Не кожна дитина здатна впоратись з такими вимогами, і це провокує до постійності негативних станів, які суттєво впливають на здоров'я кожного.

Виховання психологічно грамотних та здорових людей, які вміють вивчати самих себе, розвивають свою особистість, піклуються про своє здоров'я та здоров'я оточуючих людей, слід розпочинати якнайшвидше, ще в перші роки життя дитини.

Традиційно компоненти здоров'я поділяють на такі: психічне здоров'я, соціальне здоров'я, фізичне здоров'я, духовне здоров'я. Якщо ми говоримо про дітей дошкільного віку, основними показниками сформованості психічного здоров'я є легкий процес адаптації під час вступу до дошкільного закладу, рівень розвитку комунікативних навичок, рівень позитивної мотивації до соціально важливої для даного віку діяльності, відсутність відхилень у поведінці. Діти дуже довірливі, легко піддаються впливу, навіюванню. Якщо дитину весь час залякувати хворобами та нещастями, то ми не розвинемо в неї бажання бути здоровою, а викличемо страх. Дитина повинна рости з усвідомленням, що від її навичок та розумної поведінки залежить її здоров'я та здоров'я людей, які її оточують.

Психічне здоров'я дитини включає в себе різні компоненти життєдіяльності:

- стан психічного розвитку дитини, її душевного комфорту;
- адекватну соціальну поведінку; - вміння розуміти себе та інших;
- більш повна реалізація потенціалу розвитку в різних видах діяльності;
- вміння робити вибір і нести за нього відповідальність.

Таким чином, психічне здоров'я — це важлива складова соціального самопочуття людини та її життєвих сил. Психічне здоров'я — стан, що характеризує процес і результат нормального розвитку суб'єктивної реальності в межах індивідуального життя; максима психологічного здоров'я є єдність життєздатності та людяності індивіда. Психічне здоров'я характеризує особистість у цілому, перебуває в безпосередньому зв'язку з проявами людського духу і дозволяє виділити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я. Психічне здоров'я є необхідною передумовою повноцінного функціонування і розвитку людини в процесі її життєдіяльності. Таким чином, з одного боку, психологічне здоров'я є умовою адекватного виконання дитиною своїх вікових, соціальних і культурних ролей, з другого боку, забезпечує можливість безперервного розвитку протягом всього життя. Можливість формування правильного ставлення до здоров'я та його збереження залежить від потреб дитини. Батьки та психологи можуть вплинути на формування потреб та їх задоволення, а значить, і на стан і розвиток здоров'я дитини. Це можливо за наявності таких умов, які задовольняють потребу дитини в індивідуальному емоційно-ціннісному супроводі розвитку її особистості, який базується на увазі до дитини, визнанні її потреб, конструктивному спілкуванні, успішності в діяльності, повазі, підтримці, співпраці, активності та самостійності.

**Список використаних джерел:**

1. Абабков В. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Бухановский А.О. Общая психопатология: пособие для врачей / А.О. Бухановский, Ю.А. Кутявин, М.Е. Литвак. – Ростов н/Д., 1998. – 416 с.
3. Галецька І.І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я / І.І. Галецька // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. академіка С. Д. Максименка. – К.: Главник, 2005. – Вип. 26, т. 1. – С. 320–325.

**Дзядук Ірина,**  
студентка 22 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

**НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ФІЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З  
ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У наш час стан здоров'я населення України, а саме підростаючого покоління є проблемою, яка вимагає негайного вирішення. На наш погляд, необхідно знайти вихід у більш повному використанні методів фізкультурно–оздоровчої роботи з дітьми з метою зміцнення їх здоров'я, формування у них здорового способу життя, підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

Процесу оздоровлення підростаючого покоління неабиякого значення надавали класики педагогіки, зокрема, В.О. Сухомлинський і К.Д. Ушинський. Безперечно, їхні погляди на проблему збереження і зміцнення здоров'я дітей є фундаментальним підґрунтям педагогіки оздоровлення.

В.О. Сухомлинський вважав, що добре, міцне здоров'я – одна з найважливіших умов життєрадісного сприймання, активної і творчої діяльності кожної людини. На думку педагога, загальний фізичний розвиток і стан здоров'я дітей повинні бути предметом постійної уваги будь–якого педагогічного колективу.

К.Д. Ушинський також надавав неабиякого значення здоров'ю підростаючого покоління. Він наполягав на тому, що фізична досконалість будь–якої людини пов'язана насамперед з її здоров'ям, а відтак одним із наймогутніших медичних засобів навіть при глибоких внутрішніх хворобах К.Д. Ушинський вважав систему довірливих рухів, спрямованих на доцільну зміну фізичного організму.

Над проблемою використання нетрадиційних методів із фізичного виховання дітей працює вихователь з фізвиховання Т.Р. Опанасенко. Вона використовує їх у різних формах роботи з фізичного виховання: в ранковій гімнастиці, на фізкультурних заняттях, фізкультурних розвагах, спортивних святах, піших переходах, рухливих іграх.

**Метою статті** є розкрити нетрадиційні методи фізкультурно–оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку, особливості їх реалізації.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Фізичне виховання дітей дошкільного віку – системний вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок. Дошкільний навчальний заклад має забезпечити реалізацію таких завдань з фізичного виховання:

- зміцнення здоров'я;
- забезпечення гармонійного розвитку організму;
- розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості);
- підвищення фізичної та розумової працездатності;
- загартування організму;
- прищеплення культурно–гігієнічних навичок, формування уявлень про здоровий спосіб життя;
- виховання потреби у заняттях фізичною культурою і спортом.

Роботу з дітьми необхідно будувати так, щоб вони не тільки виконували фізичне навантаження, але й полюбили спорт, щоб у них виникало бажання виконувати фізичні вправи.

До нетрадиційних методів фізкультурно–оздоровчої роботи належать: кольоротерапія, релаксація, масаж і самомасаж, елементи хатха–йоги, дихальна гімнастика тощо.

Опанасенко Т.Р. у роботі з дошкільниками широко використовує методи кольоротерапії. Кожен з кольорів має свою характеристику: синій – заспокоює, блакитний – зменшує м'язове напруження, зелений – дисциплінує, жовтий – тонізує нервову систему, помаранчевий – теплий, може заспокоювати і подрознювати, червоний – теплий, проникливий, стимулює до рішучості та цілеспрямованості. В залежності від заняття, його теми й мети вихователь використовує певні кольори. Для заспокоєння рухової активності дітей можна запропонувати подивитись на море, небо, річку (блакитний колір); для організації дітей подивитись на зелену травичку, уявити луки і тому подібне (зелений колір); відправляючись в подорож до осіннього лісу можна звернути увагу дітей на яскраве осіннє сонечко (жовтий колір).

Для щоденного перебування і успішної адаптації дітей у дитячому садочку проводять релаксацію для того, щоб зняти у дітей напруги та втоми, які виникають унаслідок отримання величезної кількості інформації. Релаксацію можна проводити різними способами: створити кімнату, організувати куточок в групі, проводити релаксаційні вправи або паузи. В день рекомендують проводити по дві релаксаційних вправи. Для проведення релаксаційної паузи дітям пропонують усістися на килими, заплющити очі, а вихователь при цьому читає спокійним голосом текст, діти в свою чергу виконують розслаблення м'язів або щось уявляють. Під час цього повинна лунати спокійна класична музика. При виведенні дітей зі стану релаксації необхідно говорити голосно, бадьоро. В дитячому садку можна запропонувати провести такі вправи: «Уповільнений рух», «Потягнулись – зламались», «Лимон», «Рот на замочку», «Посміхнись», «Бігунець», «Спляче кошеня», «Холодно – гаряче», «Сонечко і хмаринка». Щоденно використовуючи ці вправи, діти навчаться саморегулювати свій душевний стан.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Масаж – це засіб терморегуляції, тактильний показник, а також заспокійливий засіб для зняття втоми. У дитячих закладах доцільно використовувати такі види масажу:

- лікувально–профілактичний, який проводить медсестра за призначенням лікаря або за бажанням батьків. Його проводять з дітьми, які часто хворіють, а також два рази на рік з дітьми кожної вікової групи для профілактики.

- точковий масаж за методикою А. Уманської. Цей вид масажу використовують для загартування горла та ротової порожнини. Проводять у ранці.

- епізодичний самомасаж проводять для поліпшення носового дихання, масаж очей, масаж потилиці допомагає активізувати дітей.

- масаж стоп ніг, в якому використовуються різні прийоми масажу: погладження, розгинання, розтирання стопи ніг, згинання та розгинання стопи, виконання колових рухів.

Хатха–йога – одна із складових частин йоги. Використання елементів хатха–йоги, як засобу оздоровлення дітей старшого дошкільного віку, сприяє формуванню усвідомленого ставлення і потребі у збереженні та зміцненні здоров'я, в регулярній оздоровчій діяльності сприятливий вік для занять – 5–6 років. Заняття проводиться невеликими групами по 10–12 людей. Регулярні заняття дозволяють дітям повніше дізнатися про свій організм. Комплекс занять з оздоровчої гімнастики проводиться в ігровій сюжетно–рольовій формі, у вільному темпі без примусу. Ефективність занять суттєво зростає, якщо їх поповнити загартуванням, національним харчуванням, дотриманням режиму дня. В дитячому садку можна запропонувати такі вправи: «Цупкий паросток», «Мох над підсніжником», «Підсніжник тягнеться до сонця», «Підсніжник ховається від вітру», «Легкий вітерець розхитує квіточку».

Дихальна гімнастика розвиває ще недосконалу дихальну систему дитини та зміцнює захисні сили організму. Дихальна гімнастика корисна для дітей тим, що збагачує киснем всі клітини і органи, поліпшує роботу серцево–судинної і нервової систем, зміцнює імунітет дитини. Займатись можна в будь–який час: вранці, після прогулянки на зарядці. Тривалість виконання гімнастики – 15–20 хв. Дихальна гімнастика Бутейко для дітей є однією з популярних напрямків. Його метод полягає в роботі з поступового зменшення глибини дихання до норми. Робимо неглибокий вдих за 2–3 секунди, а видих в наступні 3–4 секунди. Поступово збільшуючи паузу між вдихами.

Таким чином, використання оздоровчих методів допомагає оптимізувати процес зміцнення здоров'я дітей. В житті дошкільнят варто використовувати різноманітні оздоровчі технології тому, що вони переважно прості у використанні, дають велике задоволення дітям, а головне, використовуючи їх в різних організаційних формах роботи, інтегруючи їх у різні види діяльності, ми комплексно впливаємо на збереження і збагачення здоров'я вихованців.

### Список використаних джерел:

1. Використання нетрадиційних методів і прийомів роботи з фізичного виховання дошкільників [Електронний ресурс] – [http://bilopillia-zirochka.sumy.sch.in.ua/navchaljno-vihovnij\\_proces/osvitni\\_tehnologii/fizkuljturno-](http://bilopillia-zirochka.sumy.sch.in.ua/navchaljno-vihovnij_proces/osvitni_tehnologii/fizkuljturno-)

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

ozdorovcha\_robota/vikoristannya\_netradicijnih\_metodiv\_i\_prijomiv\_u\_roboti\_z\_fizichnogo\_vihovannya\_doshkiljnikiv

2. Григоренко Г.І., Динисенко Н.Ф., Коваленко Ю.О., Маковецька Н.В. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку. – 2005 р. – С. 12.

3. Релаксація в дитячому саду [Електронний ресурс] – <http://ditu.com.ua/ditu/2488-relaksacya-v-dityachomu-sadu.html>

4. Хатха-йога – система виховання здорового тіла [Електронний ресурс] – <https://news.katrusya.mk.ua/2017/06/hatxa-yoga-sistema-vihovannya-zdorovo>

5. Дихальна гімнастика [Електронний ресурс] – <http://championkids.com.ua/ua/dykhatel'naya-gimnastika-ua>

**Забродська Ольга,**  
студентка 31Бд-Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: Коновальчук І.М.

### **ФОРМУВАННЯ В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДОСВІДУ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ**

Актуальність проблеми виховання безпечної поведінки малюків у соціальному середовищі пов'язана з віковими особливостями розвитку, такими як: підвищена рухова активність; зростання самостійності; інтерес до всього нового; повна довіра до всіх і всього, що навколо; відсутність відчуття небезпеки. Однією з основних задач дитячого саду є охорона життя і здоров'я дітей. І насамперед - забезпечення безпеки. Тільки в цьому випадку можна говорити, що життя і здоров'я дитини дійсно охороняються.

Діти - найбільш незахищена і вразлива частина населення. Пізнаючи навколишній світ, вони стикаються з небезпекою і стають потерпілими свого незнання, безтурботності або легковажності. Вони не мають досвіду, який сприяє розумінню ризику, несформовані навички безпечного поводження з предметами, відсутня захисна психологічна реакція на загрозу, яка властива дорослим. Багато дітей не знають, що треба робити у небезпечній ситуації. Надзвичайною для дитини може бути будь-яка подія з якою вона ще не стикалася.

Головною метою у вихованні безпечної поведінки у дітей є надання кожній дитині уявлень про небезпечні для життя ситуації і особливості поведінки в них.

Питання безпеки життєдіяльності вивчали багато вітчизняних вчених (В.А. Алексеєнко, В. С. Белов, А. С. Вернадський, А. В. Гостюшин, В.А.Левіцький, М. В. Ломоносов, О. Н. Русак, І. М. Сеченов, О. Я. Соколов, І.К.Топоров і інш.).

Соціальне середовище може становити небезпеку для життя й здоров'я дитини, формування безпеки в довіллі є один із невідкладних напрямів виховання в умовах дошкільного навчального закладу та сім'ї.

Від народження допитливість дитини, її активність у пізнанні навколишнього, що заохочується дорослим, часом стає небезпечним для неї. Формування безпечної поведінки пов'язані з різними заборонами. При цьому

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

дорослі, які люблять і опікають своїх дітей, часом самі не помічають, як вони повторюють: «не чіпай», «відійди», «не можна».

Минали віки, але не зникали загрози. Окрім фізичних чинників (побутові травми, побутова хімія, перебування перед екраном телевізора чи комп'ютера, забруднення середовища, шкідлива їжа, куріння поблизу дитини тощо), постало багато психологічних небезпек. Однією з яких є відсутність для дитини соціального середовища, пропаганда насилля тощо. Це та інше наносить дитині психоемоційні травми, що спричиняють різні захворювання і поведінку позначаючись на дорослому житті.

Регулюють питання охорони праці та безпеки життєдіяльності дітей у дошкільному навчальному закладі такі нормативно-правові акти:

- 1) Закон України «Про правові засади цивільного захисту»;
- 2) Закон України «Про цивільну оборону України»;
- 3) Закон України «Про охорону праці»;
- 4) Закон України «Про охорону дитинства»;
- 5) Закон України «Про захист населення і територій від надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру»;
- 6) Закон України «Про дошкільну освіту».

Виховуючи в дітей безпечну поведінку, слід дотримуватися почуття міри. Необхідно враховувати особливості дитячої психіки, її вразливість. Неприпустиме застосування «шокової терапії» з акцентуванням уваги на страшних наслідках надзвичайних ситуацій. Такий підхід може травмувати психіку дітей і в майбутньому вплинути на їх поведінку. Розширення уявлень дитини про небезпечність довкілля має відбуватися не лише на інформаційному рівні, а на прикладі. Під час індивідуальних бесід із батьками ми надаємо їм конкретні рекомендації як краще ознайомити дітей із небезпекою. Наголошуємо на тому, що батьки мають:

- навчати дитину правил поводження з небезпечними предметами, зокрема гострими — виделками, голками, ножицями тощо;
- стежити за тим, щоб дитина не принесла до дитячого садка небезпечні предмети — пігулки, дрібні монети, кульки, цвяхи тощо;
- перевіряти всі кишені дитячого одягу перед виходом до дитячого садка;
- ознайомлювати дитину з правилами відкривання й закривання шафи — відчиняти обережно, тримаючи дверцята за ручку; не відкривати різко; не стукати дверцятами;
- не використовувати цукерки чи іграшки як засіб умовляння дитини йти до дитячого садка, навчитися домовлятися з дитиною;
- стежити за справністю дитячого одягу та іграшок;
- навчати дитину обережності в побуті, правил пожежної безпеки та безпеки на вулиці.

Основним засобом ознайомлення дітей з правилами безпеки в побуті є дидактичні ігри.

Ігри дають можливість:

- познайомити дітей з джерелами небезпеки в побуті, уточнити і

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

систематизувати дані подання;

- вчити розрізняти потенційно небезпечні предмети;
- сформувати уявлення про допоміжні заходи та можливі наслідки їх порушення, способи безпечної поведінки;
- ознайомлення з необхідними діями в разі небезпеки.

Важливим для засвоєння дошкільниками знань і умінь безпечної поведінки вважаю ситуативно-імітаційне моделювання. Спілкування дітей в ігрових ситуаціях, «промовляння» правил поведінки, імітація дій з потенційно небезпечними побутовими предметами дають можливість формувати досвід безпеки в побуті.

Роботу з формування основ безпеки у дітей ми проводимо, охоплюючи всі види дитячої діяльності, щоб отримані знання дитина робила у праці та іграх, закріплювала знання і вміння на прогулянці, адже все, чого навчають дітей, вони повинні вміти застосовувати в реальному повсякденному житті, на практиці за межами дошкільного закладу.

Отже, актуальність проблеми виховання безпечної поведінки малюків у соціальному середовищі пов'язана з різними віковими особливостями розвитку. Однією з основних задач дитячого саду є охорона життя і здоров'я дітей. І насамперед - забезпечення безпеки. Більшість дошкільників не знають про те, що треба робити при небезпечній ситуації. Надзвичайною для дитини може бути будь-яка подія з якою вона ще не стикалася. Головною метою у вихованні безпечної поведінки у дітей є дати кожній дитині основні поняття небезпечних для життя ситуацій і особливостей поведінки в них. Минали віки, але не зникали загрози. Окрім фізичних чинників постало багато психологічних небезпек. Виховуючи в дітей безпечну поведінку, слід дотримуватися почуття міри. Необхідно враховувати особливості дитячої психіки, її вразливість. Розширення уявлень дитини про небезпечність довкілля має відбуватися не лише на інформаційному рівні, а на прикладі.

Під час індивідуальних бесід із батьками ми надаємо їм конкретні рекомендації щодо того, як краще ознайомити дітей із небезпекою. Основним засобом ознайомлення дітей з правилами безпеки в побуті є дидактичні ігри. Важливим моментом засвоєння дошкільниками знань і умінь безпечної поведінки вважаю ситуативно-імітаційне моделювання. Роботу з формування основ безпеки у дітей ми проводимо, охоплюючи всі види дитячої діяльності, щоб отримані знання дитина робила у праці та іграх, закріплювала знання і вміння на прогулянці, адже все, чого навчають дітей, вони повинні вміти застосовувати в реальному повсякденному житті, на практиці за межами дошкільного закладу.

### Список використаних джерел:

1. Формування основ безпечної поведінки в побуті, соціумі, природі [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: [http://4ua.co.ua/life/za2ad79a5d43a89421216c27\\_0.html](http://4ua.co.ua/life/za2ad79a5d43a89421216c27_0.html) - Назва з екрану.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

2. Консультація "Виховання безпечної поведінки дітей з раннього віку" [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://vseosvita.ua/library/konsultacia-vihovanna-bezpecnoi-povedinki-ditej-z-rannogo-viku-165276.html> - Назва з екрану.

3. Дидактичні ігри як засіб ознайомлення дітей з правилами безпеки в побуті [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://www.referat.club/pedagogy/didaktichn-gri-yak-zas-b-oznayomlennya-d-tey-z-pravilami-bezpeki-v-robot-188026.html> - Назва з екрану.

4. Використання гри як засобу формування основ безпечної поведінки дошкільника [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://www.detkam.in.ua/vikoristannya-gri-yak-zasobu-formuvannya-osnov-bezpechnoyi-pov.html> - Назва з екрану.

5. Формування компетенції з питань безпеки життєдіяльності у дітей дошкільного віку [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://korsundruzhba.ck.ua/metodichna-br-skrin-ka/metodychni-rekomendatsii/165-formuvannya-kompetentsiyi-z-pytan-bezpeky-zhyttyediyalnosti-u-ditey-doshkilnoho-viku-v-svitli-vymoh-bazovoho-komponenta-doshkilnoyi-osvity>.

**Задорожна Анастасія,**  
студентка 21 Мз–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ДБАЙЛИВОГО СТАВЛЕННЯ ДО ОРГАНІВ ЧУТТЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

У дошкільному віці відбувається збагачення і впорядкування чуттєвого досвіду дитини, оволодіння специфічними формами сприймання і мислення, бурхливий розвиток уяви, формування довільної уваги і пам'яті. Пізнання дитиною навколишнього світу за допомогою відчуттів і сприймання створює необхідні передумови для виникнення складніших пізнавальних процесів (мислення, пам'ять, уява). Розвинена сенсорика – основа для удосконалення практичної діяльності дитини. Зміни в організмі малюка відбуваються не самостійно, а в результаті того, що дошкільник оволодіває новими діями сприймання, спрямованими на обстеження предметів і явищ дійсності, їх різноманітних властивостей і відношень. У середині дошкільного віку у дитини виникає бажання розібратися у формах, порівняти, у чому їх схожість і відмінність з відомими їй предметами. При цьому також постає питання набуття дитиною необхідних знань та навичок, що дозволять забезпечити бережне ставлення до органів чуття у дитини дошкільного віку.

**Мета статті** полягає у проведенні аналізу доступних літературних джерел з метою виявлення ступеня висвітлення проблеми необхідності набуття дитиною необхідних знань та навичок, що дозволять забезпечити бережне ставлення до органів чуття.

Органами чуття називають анатомічні утворення, за допомогою яких нервова система отримує подразнення із зовнішнього середовища.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

У людини сформувались органи чуття різної будови та топографії: орган зору, орган слуху та статичного чуття, орган нюху, орган смаку, органи шкірного чуття (які передають відчуття дотику, тиску, болю, температури).

Матеріальним органом відчуття є аналізатори. За фізіологічними механізмами відчуття – рефлекторний процес, відповідь організму на діючий вплив. З кожним роком підвищується чутливість її аналізаторів. Зокрема, розвиток зору у дітей дошкільного віку відбувається досить активно протягом 4 – 7 років життя [4]. На основі інформації, що надходить, формується відношення людини до оточуючого світу, її відповідь на подразнення в різних ситуаціях.

Розвиток нервової системи в певній мірі залежить від функціонування органів чуття, так як саме від органів чуття сигнали про події надходять у центральну нервову систему.

Існує тісний взаємозв'язок між особливостями дозрівання окремих структур нервової системи та розвитком усіх психічних процесів і функцій: сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, уяви, а також рухової і пізнавальної активності дітей. Розвиток психічних функцій впливає на становлення особистості дитини – дошкільника.

Таким чином виникає закономірна необхідність розширити та систематизувати знання дитини про органи чуття, як основний інструмент сприйняття навколишнього світу. Паралельно постає не менш важливе завдання формування дбайливого ставлення до органів чуття у дітей дошкільного віку.

Аналіз літературних джерел показав велику зацікавленість вчених проблематикою валеологічної освіти дітей дошкільного віку. Така тенденція, в першу чергу, пояснюється тим, що лише з самого раннього дитинства можна ефективно надати основні знання, вміння та навички з охорони здоров'я, що згодом вплинуть на формування здорового способу життя. Від чого напряду залежить здоров'я суспільства, нації та розвиток держави. Тому дана тематика набула широкого аналізу у пацях вчених.

Одним з перших, хто запропонував ввести в дошкільну освіту інтегративний курс «Валеологія» є Н. Ф. Денисенко [2], він зазначає, що форми і методи валеологічного навчання визначаються зазначеними змістовими блоками, інтегрованими згідно з віком дітей. На думку автора, основними завданнями дошкільного інтегративного курсу «Валеологія» є:

- формування і розвиток основ знань та практичних умінь, необхідних для розуміння багатовимірного поняття здоров'я та процесу його зміцнення і збереження у дітей раннього і дошкільного віку;

- здобуття основ знань та практичних умінь у сприйманні й використанні сучасних і давніх (етновалеологічних) методик фізичного, психічного, духовного і соціального оздоровлення. Виховання зацікавленості досвідом народної оздоровчої системи;

- формування елементів валеологічного світогляду, оволодіння елементарною оздоровчою термінологією;

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

– доцільне структурування і комплексне подання знань, практичних умінь з оздоровлення людини в різних видах навчальної, ігрової, трудової і побутової діяльності дітей;

– формування у кожної дитини усвідомлених навичок аналізу свого особистого стану з метою своєчасної самопомоги;

– виховання бажання і потреби дітей у використанні набутих практичних знань в оздоровленні членів своєї родини, інших людей.

У своїй праці Л. Лохвицька особливу увагу звертає на такі аспекти здоров'язберігаючих технологій [3] як збагачення уявлень про власне здоров'я дошкільників та ознайомлення з їхнім організмом. Важливо навчити дітей дослухатися до його сигналів. Дітям цікаво і доступно усвідомлювати власний образ тіла, його будову, призначення та діяльність органів і систем. Долаючи сходишки пошуку знань, дитина дізнається про безпечні умови росту та розвитку організму. Важливою є чистота – запорука здоров'я. Дошкільник здатний до постійного дбайливого ставлення до свого тіла, виконуючи потужні гігієнічні процедури, користуючись гігієнічними засобами. Водночас у нього формуються навички безпечного поводження з предметами побуту.

Проблематику раціональної організації життєдіяльності дошкільника через опанування чотирьох основних сфер — «Природа», «Культура», «Люди», «Я Сам», представлених Базовою програмою розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» піднімає у своїх працях О.С. Тарасова. Відповідно до листа МОН України від 16.08.2010 року №1/9–563 Методичні рекомендації «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» педагогічні колективи повинні забезпечувати проведення фізкультурно–оздоровчої роботи, занять із фізичної культури, занять із валеологічного виховання, організацію рухової активності у повсякденному житті з метою повноцінного фізичного розвитку дітей та з метою формування у дітей правильного ставлення до свого здоров'я. Головна теза, що прослідковується в її роботах, – це не надавати готових знань та правил, а допомогти дошкільникам дбати про своє здоров'я і самостійно дати відповідь на питання, різноманітні ситуації, завдання. Обов'язок педагогів і батьків полягає не лише в тому, щоб дати якісні знання дітям, але й у тому, щоб сформувати настанову на здоровий спосіб життя та навчити їх жити в гармонії з собою та навколишнім світом. Правильне ставлення до свого здоров'я, сприяння розвитку умінь та навичок для успішної взаємодії дитини з навколишнім світом та людьми автор пропонує формувати за допомогою ігор, завдань, вправ, ілюстрацій.

Спрямувати педагогічних, медичних працівників дошкільних навчальних закладів та батьків дітей дошкільного віку на світоглядно–оздоровчу поведінку та формування в дітей найважливішої цінності особистості – здоров'я; зорієнтувати їх на збереження, зміцнення та примноження фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я вважає основною метою в своїх працях Гурнік Л. В. [1].

В своїх працях автор приділяє велику увагу не тільки навчанню дітей, але й необхідності комплексного підходу до проблематики забезпечення організації збереження, зміцнення та примноження фізичного, психічного,

## **Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи**

---

духовного та соціального здоров'я дитини через підвищення рівня компетентності вихователів, залучення медичного персоналу, батьків, проведення профілактичних заходів і т. п.

У праці «Валеологічна освіта дітей дошкільного віку» О. Максимова описує проблематику формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я людини [5]. Велику увагу автор приділяє проблематиці ознайомлення дітей з органами людини та формуванню дбайливого ставлення до них. У своїх працях О. Максимова пропонує комплексний, всеохоплюючий підхід для забезпечення ефективної роботи з формування здоров'язбережувальної компетенції у дітей, що можливо тільки при високій кваліфікації вихователів, їх вмотивованості до здоров'язбереження дітей, а також тісному зв'язку з батьками.

Результати аналізу сучасних літературних джерел свідчать про зацікавленість вчених здоров'язбережувальними технологіями. Пропонуються комплексні підходи до вирішення цієї проблеми через всебічний розвиток дошкільників в сфері валеології, підвищення компетентності педагогічних працівників, активного залучення батьків. Однак у висвітлених літературних джерелах недостатньо розкрита тема саме набуття дитиною необхідних знань та навичок, що дозволять забезпечити бережне ставлення до органів чуття. Виходячи з цього, більш детальний аналіз піднятої проблеми є актуальною науковою задачею та є перспективою висвітлення в наступних працях.

### **Список використаних джерел:**

1. Гурнік Л. Вчимося жити здоровими. Науково – методичний посібник / Гурнік Л. — Рівне 2011. – 87с.
2. Денисенко Н. Ф. Впровадження програми з валеології / Н. Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. – 1998. – № 9. – С. 7–8
3. Лохвицька Л. В. Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку “Про себе треба знати, про себе треба дбати” / Л. В. Лохвицька. — Тернопіль : Мандрівець, 2014. — 120 с.
4. Максименко С.Д. Загальна психологія: Навчальний посібник. С.Д. Максименко – Київ: «Центр навчальної літератури», 2004. – С. 141 – 153.
5. Максимова О. О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико–методичні засади) : [навч.–метод.посібник] / Олена Олександрівна Максимова. – Житомир : Вид–во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 213 с.

**Калинич Олександра,**  
студентка 21 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

Доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення дітей до процесу валеологічного виховання, формування у них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Як наука про здоров'я людини валеологія перебуває у постійному розвитку, пошуку нових ефективних шляхів здоров'язбереження.

На думку О. М. Ваценка, однією з якостей, необхідних для успішної діяльності у майбутньому, є ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших як до найвищої цінності. «Здоров'я» – багатопланове поняття. Це не лише відсутність певної хвороби, а й комфортне психологічне самопочуття, гарний настрій, високий рівень пристосування та благополуччя. Тобто, здоров'я – це гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я як результат самодисципліни, самопізнання та самореалізації [3, с. 456].

Відомий вчений Є. Вайнер вважає, що «валеологія» – це міжнауковий напрям пізнання здоров'я людини про шляхи його забезпечення, формування та збереження в конкретних умовах життєдіяльності» [5, с. 161].

О. Міхільов вважає, що валеологія, як наука, покликана розв'язувати кілька взаємопов'язаних проблем. Перша з них стосується питань здоров'я всього населення, які вирішуються через збереження і зміцнення здоров'я кожної людини завдяки комплексній системі знань про здоров'я людини та особливості її взаємодії з природою та соціумом. Ці особливості ґрунтовно вивчаються і висвітлюються у філософії, соціології, психології, екології, фаховій і народній медицині, релігієзнавстві тощо.

Разом з цим, валеологія виступає як наука про фундаментальні закони духовного здоров'я людини. Її метою є не лише сприяти зусиллям людей, спрямованим на збереження свого здоров'я, а й навчити їх формувати та примножувати його відповідно до поняття, що життя тяжіє до здорового стану. Крім того, на думку О. Міхільова, валеологічна освіта передбачає оволодіння практичними навичками надання першої медико–санітарної допомоги [4, с. 18].

Мета статті – розкрити зміст та сутність проблеми валеологічного виховання старших дошкільників, охарактеризувати особливості процесу валеологічного виховання дітей зазначеного вікового періоду.

Валеологічне виховання старших дошкільників є актуальним, передусім, у зв'язку з психологічними і фізичними особливостями цього вікового періоду. Могутнім мотивом розвитку особистості в старшому дошкільному віці є інтерес. Тому спочатку необхідно формувати інтерес до вивчення себе, до здоров'я, до занять спортом і надалі постійно його підкріплювати.

На нашу думку, валеологічне виховання має базуватися на ідеї формування фізичного здоров'я особистості у тісному поєднанні та взаємообумовленості із психічним, духовним та соціальним. Також слід враховувати їхні взаємозалежність та взаємопроникнення.

Валеологічне виховання здійснюється з метою оздоровлення дітей завдяки поглибленим знанням про себе та свій організм, які дають змогу формувати шанобливе ставлення до власного здоров'я. У результаті цілеспрямованого педагогічного впливу на формування здоров'я, життєдіяльності та інших якостей, необхідних для всебічного та гармонійного розвитку особистості, діти старшого дошкільного віку навчаються цінувати та примножувати своє здоров'я, розуміючи доцільність правильного харчування, важливість сну, відпочинку, систематичного та якісного здійснення гігієнічних процедур, заходів запобігання хворобам.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Таким чином, ми визначаємо валеологічне виховання як процес педагогічного впливу на розвиток дітей дошкільного віку з метою формування основ культури здорового способу життя ще з дитинства.

Дитина повинна уміти аналізувати будь-яку зміну стану свого самопочуття, що може свідчити про початок захворювання. Тому вихователі і батьки мають активувати її увагу до загального стану організму. Це основа елементарних умінь самоспостереження і самоаналізу власного стану здоров'я для формування здорового способу життя.

Завдяки цьому можна досягти бажаного результату: сформувати у дітей свідоме бажання бути здоровими, спритними, бадьорими, веселими, зробити здоров'я предметом їх постійного піклування. Дитина вчиться аналізувати кожне явище чи дію з точки зору корисності чи шкідливості, цінувати життя і здоров'я, що і є основним завданням дошкільного навчального закладу і сім'ї.

У дошкільному віці діти також оволодівають початковими знаннями про будову організму. На основі цих знань формується свідоме ставлення до власного оздоровлення. Але засвоєння знань саме по собі не може автоматично впливати на формування у дошкільників здатності дотримуватися здорового способу життя, тому педагогам при доборі інформації потрібно враховувати її можливий вплив на емоції і почуття дітей.

Завдання валеологічного виховання старших дошкільників можливо реалізувати, лише організувавши в дошкільних навчальних закладах систематичну освітню роботу із зазначеної проблеми. Однак знання не можуть бути відчуженими від практики в реальному житті. В. Старченко зазначала, що знання, які існують самі по собі, не прив'язані до життя, не можуть гарантувати достатньої компетентності у різних життєвих ситуаціях.

За визначенням Т. Бойченко, «дитина, яка формує свою особистість, повинна знати основні ознаки всіх складових здоров'я, умови його збереження і зміцнення, шляхи й методи досягнення його достатнього рівня, а також уміти використовувати набуті знання» [2, с. 40]. Ми погоджуємося з такою думкою та вважаємо, що особистість може стати компетентною щодо здорового способу життя тільки завдяки системним знанням про сутність здоров'я.

Одним із основних завдань валеологічного виховання старших дошкільників Т. Андрющенко називає забезпечення і вирішення розвивальної, стимулюючої, дидактичної, психологічної та виховної функцій. Дидактична – передбачає формування системи знань, умінь і навичок щодо чинників здорового способу життя, засобів підтримки здоров'я. Виховна функція виявляється у формуванні активної життєвої позиції, мотивації до здорового способу життя. Розвивальна функція забезпечує формування пізнавальних здібностей, засвоєння прийомів розумової діяльності, надбання досвіду здоров'язбережувальної поведінки, здатність передбачувати результати своїх та чужих дій. Стимулююча функція передбачає зацікавлення і активізацію особистості щодо реалізації здоров'язбережувальних життєвих навичок. Психологічна функція забезпечує формування психологічної готовності до виконання правил здорового способу життя, підтримки психологічно комфортних стосунків з оточуючими [1, с. 38].

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Потрібно застосовувати різні форми і методи організації навчально–виховного процесу з дошкільниками, такі як розповіді, бесіди, спостереження, аналіз ситуацій, дидактичні ігри, практичні завдання і вправи тощо.

Однією із складових позитивного результату валеологічного виховання старших дошкільників є постійна організаційна робота педагогів, яка повинна бути спрямована на збереження та зміцнення здоров'я дитини, формування її усталеної мотивації на здоровий спосіб життя.

У процесі валеологічного виховання педагог має бути взірцем культури здоров'я, бути компетентним у питаннях здоров'язбереження та подавати приклад здорового способу життя. Також дуже важливі аналіз, осмислення, самоаналіз виховної діяльності та корекція результатів.

Дітей необхідно вчити передбачати наслідки подій і своєчасно їх регулювати, у моральному аспекті необхідно навчати регулювати свою поведінку на основі власного вибору, адже саме від прояву ініціативи, самостійності, незалежності від зовнішнього контролю та добровільності настає відповідальність. Дітям важливо показати, що здоров'я залежить від власних зусиль. Проблема полягає в тому, що зусилля з охорони здоров'я, його зміцнення не завжди і далеко не відразу помітні дитині.

Дуже важко показувати, як впливає спорт, спілкування з природою на настрій, від чого настає бадьорість, радість, а від чого – смуток. У цьому випадку уявлення та знання дитини мають підкріплюватися особистими відчуттями, емоціями, які формуються в мотиви здоров'я і здорового способу життя.

Завдання стимулювання оволодіння індивідуальним способом здорового способу життя розв'язується за рахунок зовнішніх стимулів, широкого спектру різних ігрових, корекційних, профілактичних та інших вправ, способів підтримки здоров'я, з якими діти ознайомлюються на заняттях, підтримки, позитивного підкріплення, індивідуальної роботи.

Заняття з валеологічною спрямованістю повинні не тільки зберігати здоров'я, а навіть збільшувати. Це можливо тільки завдяки емоційній підтримці дітей, позитивним емоційним переживанням. Емоційна підтримка з боку дорослих, віра в те, що все у дитини вийде – обов'язкові умови ефективного валеологічного виховання старших дошкільників.

Можемо зробити висновок, що послідовність і наступність валеологічного виховання є одним з основних чинників формування передумов для становлення майбутньої здорової особистості дитини та її здорового способу життя.

### Список використаних джерел:

1. Андрющенко Т. Педагогічний супровід процесу формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку. / Т. Андрющенко // Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. – 2013. – Вип. 29. – С. 36–40.

2. Бойченко Т. Є. Навчити головного. Формування здоров'я–формуванняльної та здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді / Т. Є. Бойченко // Профтехосвіта. – 2009. – № 1. – С. 40–43.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

3. Ващенко О. М. Особливості виховання учнів в умовах здоров'язбережувальної педагогіки / О. М. Ващенко // Теоретико– методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Зб. наук. праць. – Вип. 15. Кн. 1. – Кам'янець–Подільський: Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2011. – С. 456–463.

4. Міхільов О. Д. Валеологічне мислення – життєвий імператив людства ХХІ століття / О. Д. Міхільов // Формування, збереження, зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти. – К., 1997. – С. 14–21.

5. Філіпп'єва О. А. Валеологічне виховання молодших школярів / О.А. Філіпп'єва // Науковий вісник МДУ імені В.О. Сухомлинського. – Випуск 1.30. Педагогічні науки. – С. 160–165.

**Клименко Аліна,**  
студентка 21Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### ЗНАЧЕННЯ ЗАГАРТУВАННЯ ДЛЯ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

Загартовування — це один із методів профілактики захворювань і укріплення здоров'я. Багато з нас не раз, напевно, помічали, що діти, які багато часу проводять на свіжому повітрі, менше хворіють в порівнянні з тими, кому батьки забороняють довго гуляти. Яскравий приклад – жителі села, не дивлячись на не дуже сприятливі умови життя, ці люди хворіють не так часто, як жителі міста. Вже давно доведено, що головна причина цього – загартовування організму, можливо, мимовільне, але факт залишається фактом. Загартовування не лікує, а попереджає хворобу, саме у цьому його профілактичне значення. Також загартовування – потужний оздоровчий засіб. Воно дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу працездатність. Але, крім профілактики простудних захворювань, загартовування сприяє підвищенню фізичної і розумової працездатності, підвищує тонус центральної нервової системи, покращує кровообіг, нормалізує обмін речовин.

Методи загартовування відомі з давніх часів. Перші відомості дійшли до нас з індійського епосу Рігведа (1500 р. до н.е.), надалі про користь загартовування говорив відомий лікар Гіппократ. І на сучасному етапі багато вчених продовжують досліджувати користь загартовування для організму як дорослого, так і дитини. І роблять висновки, що загартовування підвищує стійкість організму до несприятливих впливів холоду, спеки, пониженого атмосферного тиску, сонячної радіації. Людина стає виносливішою, стійкішою до зовнішніх подразників, менше хворіє. Наприклад, про це говориться у статті Носко Ю. М. «Загартування та його вплив на організм учнів початкової школи».

**Мета статті:** проаналізувати основні способи загартовування та його вплив на організм дітей дошкільного віку.

Загартовування відіграє найважливішу роль у формуванні імунітету людини. Тому починати гартувати дитину бажано з самого раннього віку. Дітки,

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

яких починають гартувати в 2–3 роки, рідше хворіють, швидко адаптуються при вступі в ясла, енергійні і рухливі, з гарним апетитом.

Найліпшим проявом батьківської турботи є спрямування значних зусиль на формування міцного здоров'я дитини. Так що ж робити, щоб дошкільник зростав здоровим? Зміцненню імунітету сприяє загартовування, яке відбувається у різні способи, зокрема:

- прогулянки на свіжому повітрі за будь-якої погоди;
- провітрювання дитячої кімнати та спальні;
- обливання;
- обтирання;
- вмивання прохолодною водою.

У загартуванні можна використовувати природні чинники, які посилюють позитивний вплив фізичних вправ і сприяють зміцненню організму дитини. Під час такого загартування батькам, вихователям та медичним працівникам слід уважно спостерігати за дитиною. Загартовувати – це означає систематично, багаторазово, дозовано впливати на організм тими чинниками, що часто спричиняють хвороби. Наприклад, досягати нормального протікання всіх фізіологічних процесів дитячого організму за будь-яких змін температури.

Головне завдання батьків у процесі загартування – створювати для дитини не «тепличні» умови, а такі, що дадуть їй змогу зміцнити вроджені захисні сили організму.

Тож детально розберемось, коли і як починати загартовувати дитину.

Проводити процедури загартування необтяжливо і просто, якщо ввести їх до розпорядку дня. У разі регулярного проведення таких процедур сформовані батьками навички поступово перетворюються на спосіб життя дитини.

Загартовування треба починати лише тоді, коли дитина здорова, і ліпше за все з настанням теплої пори року. Першим етапом має стати загартування організму під час щоденних гігієнічних процедур. Умиватися дитина має без сорочки. Так вона має змогу вимити шию і верхню частину грудей і потім насухо витертися рушником.

Перебуваючи вдома, важливо стежити за температурним режимом. Температура повітря в кімнаті не має перевищувати +18...+20 °С, а вода для умивання – не вище ніж +17 °С. Провітрювати кімнату слід не менше ніж, 4–5 разів на день. Єдине попередження – уникати протягів, аби запобігти застуді. Якщо в кімнаті протяг, то дитина має перебувати в іншому місці.

Загартовування водою слід проводити поступово – через кожні 5–7 днів знижувати температуру води на 1 °С, водночас уважно стежити за самопочуттям дитини і швидкістю її зігрівання після процедури.

Існують і певні протипоказання до загартування дошкільників якщо дитина захворіла чи погано почувається, то загартовування слід припинити, незалежно від способу його проведення. Це загальне правило загартування, проте існують і специфічні протипоказання до деяких процедур. Зокрема, повітряні ванни не проводять за сильного вітру і несприятливої погоди. Якщо дитина тремтить, у неї «гусяча шкіра» тощо, то процедури слід припинити.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Протипоказаннями для прийняття сонячних ванн є: температура повітря вище +30 °С; усі форми диспепсії; кишкові інфекційні захворювання; гострі запальні захворювання.

Можливість прийняття сонячних ванн при туберкульозі легень вирішує лікар залежно від перебігу хвороби і стану хворого.

Розглянемо правила здійснення основних типів загартовування.

I. До повітряних заходів належать:

- ранкова зарядка в провітреній кімнаті. Поєднувати фізичну активність і прохолодне свіже повітря дуже корисно і ефективно;
- підтримання температури в кімнаті близько 20 –21 ° С. Провітрюючи кімнату кілька разів на день, можна знижувати температуру до 18 градусів;
- прогулянки не менше 3 годин на свіжому повітрі;
- провітрювання кімнати перед сном, бажано залишати квартирки відкритими в літній період;
- натуральний, дихаючий, легкий одяг, в якому дитина може вільно рухатися і гратися.

II. Вода – найефективніший спосіб загартовування дошкільнят. Включає наступні процедури:

- обтирання частин тіла вологим рушником. Підходить і для 2–річних, і для діток постарше. Починають процедуру з 30–32 ° С, знижуючи температуру на 1 градус через 3 дні. Головне правило – насухо розтирати дитину після процедури.

- для загартовування дошкільнят добре підходить метод обливання стоп ніг прохолодною водою. В кінці процедури обов'язково розтирання сухим рушником.

- обливання тіла. Початкова температура – 36 ° С, тривалість першої процедури – 15 секунд. Знижувати температуру води потрібно щотижня на 1 ° С, збільшувати тривалість на 5 секунд.

- купання у водоймах – це відмінний спосіб загартовування дітей раннього віку влітку. Купати в водоймах можна дітей з 2–3 років, в безвітряну погоду, оптимальна температура води –23 ° С.

III. Сонячні ванни зміцнюють дитячий організм, поліпшують опірність інфекціям, сприяють синтезу вітаміну D:

- починати загартовування сонцем треба в тіні, потім слід залишати відкритими під сонцем окремі частини тіла – ручки, ніжки;

- власне сонячні ванни представляють собою «сеанси засмаги». Голову потрібно прикривати панамкою, бажано, щоб вона перебувала в тіні, а тіло – під сонцем;

- кращий час для процедури – з 9 до 11 ранку;

- тривалість першої процедури – 4 хвилини на все тіло (живіт, спина, лівий і правий бік). Поступово можна довести цей час до 30 хвилин

- після прийому сонячної ванни дитину можна облити водою (27 ° С) і повести в тінь;

- у спекотну погоду дуже важливо давати дитині більше рідини.

Загартовування – потужний оздоровчий засіб. Воно дозволяє уникнути багатьох хвороб, продовжити життя на довгі роки, зберегти високу

## **Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи**

---

працездатність. Загартовування має загальнозміцнюючу дію на організм, підвищує тонус нервової системи, поліпшує кровообіг, нормалізує обмін речовин. Здоров'я дитини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (в тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від дитини певного рівня валеологічної культури. Вона формується в дітей протягом усіх років перебування у ДНЗ шляхом роз'яснювання, переконання, організації їх практичної діяльності, на заняттях та в повсякденній життєдіяльності. Вихователі і батьки повинні постійно підкреслювати велику роль загартовування у запобіганні хворобам, зміцненні здоров'я дітей, спонукаючи їх до систематичного використання загартовуючих процедур. Здорове загартовування – це невід'ємна частина здорового способу життя.

### **Список використаних джерел:**

1. Період початку загартовування дітей [Електронний ресурс] – Режим доступу – <https://dnz-n7.wixsite.com/start/single> .
2. Правила для загартування [Електронний ресурс] – Режим доступу – <https://wz.lviv.ua/article/123155-zahartovuvannia-dlia-orhanizmu-ia-treuvannia-dlia-m-iaziv> .
3. Протипоказання до загартування [Електронний ресурс] – Режим доступу – <http://www.garmoniya.mk.ua/articles/zagartovuvannya-ditey-doshkilnogo-viku.html> .
4. Правила для основних типів загартування [Електронний ресурс] – Режим доступу – <https://www.bsmu.edu.ua/uk/news/digest/5659-zagartuvannya-ditey-%E2%80%93-zaporuka-zdorovya>.

**Копаниця Надія,**  
студентка 11Мд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР**

На сьогоднішній день проблема здоров'язбережувальної компетентності дітей є однією з найактуальніших. Дошкільний вік вважається найбільш важливим періодом у процесі формування особистості дитини. Але в останні десятиріччя спостерігається помітна тенденція до погіршення здоров'я дітей. Найбільш вагомими чинниками цього процесу вважаємо екологічні проблеми, неякісне харчування, зниження рівня життя сімей, медичного обслуговування, прискорення темпу життя й зростання психологічного та емоційного навантаження на дітей, починаючи з дошкільного віку, тощо. Тому проблема збереження здоров'я дітей набуває особливої актуальності [2].

Збереження здоров'я дітей є пріоритетним напрямом діяльності держави, у контексті якого постає вимога формування у них усвідомлення цінності здоров'я. Враховуючи той факт, що наразі в освіту впроваджується

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

компетентнісний підхід, вважаємо, що актуальною проблемою сучасної педагогічної науки є розробка нових моделей організації в дошкільних навчальних закладах освітнього процесу, спрямованого на формування у дітей здоров'язбережувальної компетентності, що є запорукою і передумовою здорового способу життя [4].

Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності знайшла відображення у багатьох відомих документах та програмах у сфері дошкільної освіти. Зокрема, у вітчизняних програмах «Українське довкілля», «Малютко», «Дитина» проблема здоров'язбережувальної компетентності чітко визначається як один із найголовніших складників повноцінного розвитку дітей дошкільного віку.

Феномен «здоров'я» та проблему його збереження досліджують учені різних наукових напрямів – філософи, медики, соціологи, психологи, педагоги.

Аналіз наукового фонду засвідчує, що вчені (А. Абаєв, Г. Апанасенко, Н. Башавець, І. Брехман, Д. Воронін, В. Горащук, О. Дубогай, Н. Зимівець, Ю. Лісіцин, В. Оржеховська, Ю. Змановський, В. Казначеев, В. Климова, В. Петленко, І. Смирнов, Л. Суценок та ін.) дослідили сутність і структуру поняття «здоров'я» та виокремили чинники, що на нього впливають [1].

Досліджено різні аспекти проблеми формування здоров'я в дітей дошкільного віку, а саме: надання дітям знань про основи здоров'я (Л. Лохвицька, С. Юрочкіна та ін.), формування ціннісного ставлення до власного здоров'я (Т. Андрющенко, Г. Беленька, М. Машовець, І. Чупаха та ін.), особливості формування фізичного здоров'я (О. Богиніч, Е. Вільчковський, Л. Волков, Н. Денисенко, О. Дубогай, М. Єфіменко, С. Петренко, О. Потужній, Л. Сварковська, Ю. Шевченко та ін.), забезпечення основ здорового способу (Н. Андреева, Т. Бабюк, Н. Бикова, Т. Овчиннікова, А. Ошкіна, життя О. Перевертайло та ін.), підготовка майбутніх фахівців з дошкільної освіти до створення умов для збереження здоров'я дітей дошкільного віку (Н. Денисенко, Л. Зданевич, Т. Книш, Н. Кот, Н. Маковецька, В. Нестеренко та ін.) [1].

Вирішення цієї проблеми є дуже важливим для розв'язання цілої низки питань педагогічної практики, і насамперед тих, що пов'язані зі здоров'ям, всебічним розвитком дитини на всіх вікових етапах. Проте, все ж ця тема залишається недостатньо висвітленою.

**Мета** статті: висвітлити сутність поняття «здоров'язбережувальна компетентність», її складові, надати поради щодо її формування засобами рухливих ігор.

Здоров'язбережувальна компетентність – це цілісне індивідуальне психологічне утворення, здатність особистості застосовувати в умовах конкретної ситуації сукупність здоров'язбережувальних компетенцій, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших людей [4].

Ця компетентність включає в себе [1]:

- уявлення і поняття про здоров'я, здоровий спосіб життя та безпечну поведінку;
- усвідомлення здоров'я як вищої життєвої цінності;

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

- взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням;
- удосконалення фізичної, соціальної, психічної та духовної складових здоров'я;
- дбайливе ставлення до свого здоров'я.

Здоров'язбережувальна компетентність також передбачає наявність комплексу сформованих навичок, до яких належать [2]:

1. Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю (навички раціонального харчування, навички рухової активності, санітарно–гігієнічні навички, режим праці та відпочинку);

2. Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю (навички ефективного спілкування, навички співчуття, навички розв'язування конфліктів, навички спільної діяльності та співробітництва).

3. Життєві навички, що сприяють духовному та психічному здоров'ю (самоусвідомлення та самооцінка, аналіз проблем і прийняття рішень, визначення життєвих цілей та програм, навички самоконтролю, мотивація успіху та тренування волі)

Формування здоров'язбережувальної компетентності в дитячому садку як цілеспрямований педагогічний процес здійснюється всією системою організаційних форм, які передбачено програмою (щоденні заняття фізкультурою, ранкова гімнастика, рухливі ігри, загартовування, тощо) [3].

Рухливі ігри є одним із важливих засобів формування здоров'язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєвонеобхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей.

Рухливі ігри задовольняють потребу організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. Швидка зміна обставин під час гри привчає дитину користуватися своїми рухами відповідно до тієї або іншої ситуації. Все це позитивно впливає на вдосконалення рухових навичок та зміцнення здоров'я дитини.[6].

Якщо правильно підібрати рухливі ігри, вони будуть активно впливати на розвиток організму дітей дошкільного віку. Різноманітні рухи та ігрові дії дітей під час гри, при вмілому керівництві ними, позитивно впливають на різні системи організму: серцево–судинну, дихальну та ін., сприяють міцному сну, збуджують апетит.

Цінність рухливих ігор також полягає також у тому, що вони сприяють розвитку у дітей таких важливих фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість тощо.

З дітьми дошкільного віку проводять *три види рухливих ігор* [3]:

- сюжетні ігри,
- ігрові вправи (несюжетні ігри)
- ігри з елементами спорту (городки, настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей).

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Для дітей молодших груп підбирають ігри з нескладним змістом. Правил у цих іграх небагато – одне, два. Невелика й кількість ролей (усі діти «миші», а вихователь «кіт»; усі діти «горобчики», а вихователь «автомобіль») [5].

Важливо також враховувати й те, що в цьому віці дитина погано володіє своїми рухами: часто втрачає рівновагу, падає, докладає багато зусиль під час виконання фізичних вправ. Тому ігри добираються з обов'язковим чергуванням руху й відпочинку [6].

Ведучим спочатку повинен бути вихователь. Його завдання: регулювати рухи дітей, щоб вони занадто не втомлювалися і не збуджувалися. Коли діти звикнуть до організованих дій, засвоять правила гри, їх можна буде залучити й до виконання ролі ведучого.

Особливістю молодших дошкільників є те, що у них ще немає зацікавленості в результатах гри, їх приваблює сам процес руху: бігати, наздоганяти, кидати предмети в ціль та на дальність, лазити тощо. Плануючи роботу з дітьми, вихователь повинен враховувати цю особливість.

Тривалість гри для дітей молодшої групи становить у середньому 5–7 хв з повторенням кожної з них 3–4 рази. У дітей другої молодшої групи відповідно 6–8 хв, кількість повторень 3–5 разів [3].

Отже, дуже важливим аспектом формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого дошкільного віку є рухливі ігри. Вони сприяють всебічному розвитку дитини, зміцненню здоров'я, підвищенню захисних сил організму, вихованню стійкого інтересу до рухових умінь, навичок та фізичних якостей, формуванню культури здоров'я, вихованню позитивних моральних і вольових якостей.

### Список використаних джерел:

1. Андрущенко Т. Методи формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку / Т. Андрущенко // Психолого–педагогічні проблеми сільської школи. Випуск 47, 2013. – С. 49–55.
2. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку / О. Л. Богініч // Вісник Прикарпатського університету імені І. Франка. – Івано–Франківськ, 2008. – Вип. XVII–XVIII. – Педагогіка. – С. 191–199.
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб./ Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
4. Гаращенко Л. В. Здоров'язбережувальні методики виховання у фізкультурно–оздоровчому процесі сучасного дошкільного закладу / Л. В. Гаращенко // Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. – Випуск 1 (44). – 2011. – С. 67–71.
5. Комісарик М.І. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку/ М.І. Комісарик, Г.В. Чуйко. – Книги – XXI, 2013. – 484 с.
6. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка : навч. посіб. / Т. І. Поніманська. – К. : Академвидав, 2008. – 456 с.

**Корнілова Євгенія,**  
студентка 21 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ОРГАНІЗАЦІЯ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ**

Раціональне харчування (ratio — розумний) — достатнє в кількісному й повноцінне в якісному відношенні харчування; фізіологічно повноцінне харчування здорових людей із врахуванням їх віку, статі, характеру праці та інших факторів. Раціональне харчування сприяє збереженню здоров'я, опірності шкідливим факторам навколишнього середовища, високій фізичній й розумовій працездатності, а також активному довголіттю. Основи класичної теорії раціонального харчування заклав хімік Юрій Лібих (1803–1873), детально розробив її у 60–ті роки ХХ ст. фізіолог Олександр Покровський (1921–1984). Згідно з нею, нормальна життєдіяльність організму людини можлива не тільки за умови забезпечення організму необхідною кількістю енергії, а і за дотримання досить жорстких взаємовідношень між численними незамінними складниками харчування. Ця теорія стала основою для визначення норм фізіологічної потреби в енергії, білках, жирах, вуглеводах, вітамінах і мінеральних речовинах для різних груп населення.

Метою нашої статті є висвітлити головні правила організації раціонального харчування дітей дошкільного віку.

Вимоги до раціонального харчування складаються із вимог до: 1) харчового раціону; 2) режиму харчування; 3) умов прийому їжі; 4) якості їжі.

Вимоги до харчового раціону:

1. Енергетична цінність раціону повинна покривати енергозатрати організму.
2. Належний хімічний склад — оптимальна кількість збалансованих між собою поживних речовин.
3. Добра засвоюваність їжі, яка залежить від її складу і способу приготування.
4. Високі органолептичні властивості їжі (зовнішній вигляд, консистенція, смак, запах, колір, температура).
5. Різноманітність їжі за рахунок широкого асортименту продуктів і різних прийомів їх кулінарної обробки.
6. Здатність їжі (склад, об'єм, кулінарна обробка) створювати відчуття насичення.
7. Санітарно–епідемічна безпечність.

Харчування відіграє важливу роль в правильному перебігу фізіологічних процесів в організмі дітей. Від правильного харчування залежить нормальне функціонування органів і систем організму, опірність його різним хвороботворним факторам. З їжею дитина має отримувати всі ті речовини, які входять до складу його органів і тканин. Це білки, жири, вуглеводи, мінерали, солі, вітаміни, вода.

Дуже важливим для дитини є сніданок. Крім солодкого чаю, варення і кондитерських виробів, до нього повинні обов'язково входити хлібобулочні

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

вироби, каші (вівсянка зарекомендувала себе найкраще), макарони, свіжі овочі; з фруктів перевагу віддають яблукам, багатим клітковиною і пектином. Це складні форми вуглеводів, запас яких необхідний дитині. Інші вуглеводи краще розподілити на проміжні прийоми протягом шкільного дня: фруктові напої, чай, кава, булочки, печиво, цукерки забезпечать постійне надходження свіжих порцій глюкози в кров і стимулюватимуть розумову активність. Необхідним компонентом їжі для задоволення енергетичних потреб малюків є жири. На їхню частку припадає від 20 до 30% від загальних добових витрат енергії.

Діти обов'язково повинні споживати в достатній кількості клітковину – суміш важко перетравлюваних речовин, що знаходяться в стеблах, листі й плодах рослин. Вона необхідна для нормального травлення. Білки – це основний матеріал, який використовується для побудови тканин і органів дитини. Білки відрізняються від жирів і вуглеводів тим, що містять азот, тому білки не можна замінити ніякими іншими речовинами. У харчуванні дітей враховуються якісні особливості білків. Потребам дитячого організму найбільшою мірою відповідає молочний білок, так само як і всі інші компоненти молока. У зв'язку з цим молоко має розглядатися як обов'язковий продукт дитячого харчування, що не підлягає заміні. Незамінні амінокислоти – лізин, триптофан – розглядаються як чинники росту. Кращими їхніми постачальниками є м'ясо, риба і яйця. Кожний продукт харчування має особливості, пов'язані з його хімічним складом. Розрізняють продукти рослинного і тваринного походження. Рослинна їжа є переважно вуглеводною, тобто має у своєму складі багато вуглеводів і мало білків. Тваринна їжа, навпаки, містить багато білків, а вуглеводів дуже мало або й зовсім не має їх. Знання властивостей того чи іншого продукту дає змогу якомога раціональніше використовувати його.

Найбільша кількість білків міститься в м'ясі, рибі, яйцях. Для дітей рекомендуються нежирні сорти м'яса. Багато білка містять різні молочні продукти. Проте і в продуктах рослинного походження також є білки. Особливо багато їх у бобових (боби, квасоля, горох, сочевиця, соя). Вуглеводи дитина дістає, вживаючи хліб, крупи, картоплю й цукор. Жири організм дістає з рослинного і вершкового масла, сала. Багато жиру є в м'ясі, сирі, яйцях, сметані. При складанні норм харчування для дітей слід враховувати наступні критерії.

Їжа дітей повинна мати відносно більшу енергетичну цінність, оскільки на кожен кілограм маси тіла дитині потрібна більша кількість енергії, ніж дорослій людині. Наприклад, дитині у віці до 1 року на 1кг маси тіла за добу треба 460,5 кДж; дитині молодшого шкільного віку – 293,1. Харчування дітей повинно базуватись на біологічних і соціальних законах постнатального росту і розвитку організму дитини.

Загальновідомо, що життєдіяльність організму пов'язана із постійною тратою енергії, величина якої визначається масою, поверхнею тіла і м'язовою активністю. Енергія, яку витрачає організм на засвоєння їжі, залежить від віку дитини, виду споживаної їжі і коливається в межах 10 – 15% під величини основного обміну. На відміну від дорослих, у дітей значна кількість енергії

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

витрачається на процеси росту і розвитку, які значно інтенсифікуються в пубертатному періоді. Добові потреби в білках, жирах, вуглеводах та енергії залежать від віку дитини і повинні виконувати ряд важливих функцій організму в забезпеченні його життєдіяльності і здоров'я. Найбагатшими на білки, з оптимальним співвідношенням амінокислот, є м'ясо, риба, яйця, ікра, молоко, сир. Серед рослинних продуктів досить високий вміст білків у бобових (соя, горох, квасоля, боби), а також у грибах та горіхах.

Слід зазначити, що кількість білка у раціоні має відповідати індивідуальним потребам дитини, оскільки його надлишок призводить до перевантаження шлунково–кишкового тракту, утворення продуктів гниття і неповного розщеплення білків, накопичення їх в організмі, розладу роботи нирок, блокування психічних процесів та інтоксикації.

Основним джерелом енергії для виконання дитиною довготривалої роботи є жири, які містять поліненасичені жирні кислоти (ПНЖК). Потреби організму дітей у жирах коливаються від 83 до 91 г на добу. Раціональне харчування дитини повинно включати жири як рослинного, так і тваринного походження, причому останні на 50% мають бути забезпечені молочним жиром, який добре засвоюється в організмі завдяки своїй дисперсності.

Потреба у ПНЖК для дітей становить 3% від добової калорійності раціону. Тому до добового раціону дітей необхідно включати повноцінні жири, які містять, окрім ПНЖК, жиророзчинні вітаміни (А, Д, Е), лецитин, холестерин, фосфатиди, джерелом яких є яйця, вершкове масло і рослинні жири.

Роль вуглеводів у життєдіяльності дитячого організму різнобічна. Так, поліцукри регулюють моторику кишечника і жовчовивідних шляхів, формують калові маси, адсорбують і виводять із організму токсичні речовини, солі важких металів, холестерин. Організм дитини добові потреби у вуглеводах на 75% покриває за рахунок поліпептидів і на 5% – за рахунок харчових волокон. Основним джерелом поліпептидів є злакові, овочі, фрукти.

Джерелом кальцію є молочні харчові продукти; фосфору – молоко, м'ясо, печінка, ікра, жовтки курячого яйця, горіхи, хліб, борошно; магнію – крупи, горох, квасоля; заліза – печінка, яйця, крупи, житній хліб, яблука, персики; селену – бобові, кукурудза, м'ясо, риба, часник, зелень; цинку – м'ясо, печінка, тверді сири, м'ясо креветок, злаки, горіхи; йоду – морські водорості і риба.

Значне місце у формуванні здоров'я дітей, регуляції процесів росту і розвитку організму відводиться вітамінам, які виконують біорегуляторну, адаптивно–захисну, лікувально–реабілітаційну, пластичну, кровотворну та інші функції. Надмірне надходження вітамінів в організм призводить до розвитку гіпервітамінозів, а недостатнє – гіповітамінозів.

Джерелом вітамінів є продукти рослинного і тваринного походження. Так, носіями ретинолу є такі продукти, як молоко, вершки, масло вершкове, сметана, жовтки яєць, печінка, риб'ячий жир. Продукти рослинного походження, які мають оранжевий колір, містять каротин (провітамін А), який, взаємодіючи із білками у кишечнику і печінці, здатний перетворюватися у вітамін А.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Вітаміну D найбільше міститься у риб'ячому жирі, ікрі, червоній рибі, курячих яйцях, вершках, сметані; токоферолу – у яловичині, рибі (тріска, оселедці), вершковому маслі, яйцях; вітаміну K – у м'ясі, печінці, нирках, рибі, шпинаті, капусті, петрушці, зеленому горошку і т.д.; аскорбінової кислоти – в чорній смородині, плодах шипшини, капусті, лимонах, картоплі; вітамінів групи B – у злакових, бобових, яйцях, м'ясі, шпинаті та ін.; фолацин – в салаті, шпинаті, цвітній капусті, спаржі, дріждях, м'ясі, субпродуктах.

Для нормального росту і розвитку організму, покриття енерговитрат, достатнього рівня пластичних процесів режим харчування дітей дошкільного віку повинен бути 4-разовим.

Сніданок за енергетичною цінністю має становити 25% від добового раціону зі співвідношенням білків, жирів, вітамінів 1: 0,5– 0,7: 4. Бажано, щоб він складався із двох страв: гарячої (м'ясної, з яєць чи м'якого сиру) і напою (кава, чай, молоко, компот, кефір), доповнених бутербродом із сиром, маслом, джемом або булкою з сиром.

Обід необхідно складати з 4-х страв: закуска (салат з овочів, м'ясний, рибний), перша страва–борщ, суп овочевий або круп'яний зі шматочком житнього або пшеничного хліба; друга – м'ясна або рибна з овочевим чи круп'яним гарніром; третя страва – компот, соки, фрукти й ін. На полуденок бажано давати молоко з булкою або запіканку.

Вечеря повинна бути легкою і споживатись за 1,5–2 години до сну. До її складу можна включати овочеві салати, рибні, круп'яні страви, яйце, сир м'який, чай, молоко, кефір.

Їжу дітям слід приймати в один і той же час з інтервалом не менше 3 – 3,5 і не більше 4 – 4,5 години.

Рекомендується різноманітний асортимент продуктів. Особливо це стосується овочевих, фруктових і ягідних наборів, адже вони є джерелом мінеральних речовин, вітамінів, вуглеводів, ферментів, органічних кислот і т.д. Заміна продуктів не повинна змінювати хімічний склад раціону, її необхідно проводити тільки рівноцінними продуктами за вмістом білків і жирів. Наприклад, м'ясо можна замінити рибою або сиром, а не круп'яно–борошняними виробами, молоко натуральне – згущеним або сухим, але не чаєм, киселем, компотом і т.п. Щоб наочно уявити які саме продукти допоможуть нам відновити сили, на допомогу прийде так звана Піраміда харчування, яка була розроблена біохіміками, фізіологами та дієтологами Гарвардського університету, на основі десятилітніх досліджень впливу харчування на організм людини. Ця Піраміда показує співвідношення продуктів, які потрібно споживати, щоб організм отримував всі необхідні речовини у правильних пропорціях.

### Список використаних джерел:

1. Богданов Г. П. Школьникам — здоровый образ жизни. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 192 с.
2. Васильева З. А., Любинская С. М. Резервы здоровья. — Ленинград: Медицина, 1982. — 314 с.
3. Вашляки А., Кириленко З. Краткий справочник по диетическому питанию. — Кишинев: Картя Молдовеняска, 1980. — 254 с.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

4. Воложин А. И., Субботин Ю. К., Чикин С. Я. Путь к здоровью. — М.: Знание, 1989. — 160 с.

**Лебедівська Марія,**  
студентка 21 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ФОРМУВАННЯ ОСНОВ БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ У ДІТЕЙ**

Проблема безпеки життєдіяльності людини є актуальною у всьому світі та представляє серйозну проблему сучасності. Дитина за своїми фізіологічними особливостями не може самостійно визначати всю міру небезпеки свого існування, тому на дорослу людину природою покладена місія захисту своєї дитини – дати їй елементарні знання основ безпеки. Період дошкільного розвитку можна назвати своєрідним фундаментом, з якого починається будівництво та розвиток усього подальшого – характеру, здібностей, навичок. Саме в цей цікавий і складний період починається процес соціалізації, встановлюється зв'язок дитини з провідними сферами буття: світом людей, природи, предметним світом, закладається фундамент здоров'я, закладаються міцні основи досвіду життєдіяльності, здорового способу життя. Використання різноманітних методів та прийомів у формуванні практичних навичок з безпеки життєдіяльності у дітей є актуальним питанням у дошкільній освіті.

Аналіз наукових досліджень показав, що проблему формуванням життєвої компетентності особистості досліджувала плеяда науковців, серед них – І.Бех, А.Богущ, О.Кононко та інші. Науковими здобутками останніх років у сфері розвитку дитини є колективні монографії "Розвиток дитини–дошкільника: сучасні підходи та освітні технології"; "Підготовка вихователя до розвитку особистості дитини в дошкільному віці" тощо. Аналіз цих досліджень показує, що показниками життєвої компетентності дитини вважаються оптимальна для віку модель провідної діяльності; різні форми активності дитини у сферах життєдіяльності; особливості розвитку базових якостей особистості, серед яких виокремлюють самостійність, працелюбність, людяність, впевненість, спостережливість, відповідальність, розсудливість, справедливість, володіння собою, креативність. Таким чином, життєво компетентною вважають дитину, яка відповідає вимогам життя, адекватно поводить себе в різноманітних життєвих ситуаціях, є активним суб'єктом життєдіяльності, проявляє своє "Я" у різних сферах життя, володіє набором базових якостей, характеризується зрілими (віковими) формами основних видів діяльності. Така дитина знає, може, хоче та адекватно вчиняє. У розробці проблеми формування життєвої компетентності дитини, на нашу думку, недостатньо уваги приділяється питанням її безпечної поведінки. Недооцінювання батьками, вихователями необхідності цілеспрямованого формування в дитини вмінь безпечного поведіння в сучасному суспільстві створює передумови відсутності у неї цінності безпеки життєдіяльності в

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

майбутньому. "Те, чого дитина не набула в ранньому дитинстві, надовго залишається прогалиною в наступні періоди, а то подекуди – й на усе життя".

**Мета статті** – розкрити сучасні форми, методи та прийоми роботи з дітьми, які допомагають формувати практичні навички з безпеки життєдіяльності у дітей дошкільного віку життя.

Безпека — це такі умови, в яких перебуває складна система, коли дія зовнішніх факторів і внутрішніх чинників не призводить до процесів, що вважаються негативними по відношенню до даної складної системи у відповідності до наявних, на даному етапі, потреб, знань та уявлень. Життя — це явище, що є сукупністю загальнобіологічних ознак, які характеризують живих істот, відрізняючи їх від неживих об'єктів.

Можна виокремити декілька правил роботи з дітьми щодо забезпечення безпеки їх життєдіяльності, а саме:

### I. Електробезпека:

1. Не залишати дітей з увімкненими електроприладами (праска, телевізор, настільна лампа, електрообігрівач, магнітофон, комп'ютер тощо).
2. Не дозволяти дітям вмикати та вимикати електроприлади.
3. На розетки поставити заглушки.
4. Не вмикати в одну розетку більше, ніж два електроприлади.
5. Не прикрашати новорічну ялинку одночасно електрогірляндами і «дощиком» із фольги: це може призвести до короткого замикання і пожежі.

### II. Безпека користування газовими приладами:

1. Не залишати дітей наодинці з увімкненими газовими приладами.
2. Не дозволяти дітям торкатись до газових приладів, вмикати та вимикати їх.
3. Не обігрівати приміщення за допомогою газової плити: це може призвести до отруєння продуктами згоряння. Найбільш чутливими до отрути є діти.

### III. Пожежна безпека:

1. Джерела вогню (сірники, запальнички та ін.) потрібно зберігати у недоступному для дітей місці.
2. Легкозаймисті речовини (спирт; рідини, що містять спирт; лаки; фарби; розчинники; бензин; олію та ін.) потрібно зберігати в недоступному для дітей місці.
3. Не палити в присутності дітей і не залишати недопалки.

### IV. Безпека в побуті:

1. Загальні вимоги
  - 1.1. Навчити дитину безпечних ігор. Не дозволяти проводити ігри, пов'язані зі схованками в шафах та інших предметах, що зачиняються, за занавісками та з пересуванням у темряві.
  - 1.2. Якщо дитина має окрему кімнату, то всі її речі мають знаходитись на висоті піднятої руки. Слід стежити, щоб у дитини не було потреби діставати щось зі стільця чи табуретки. Над ліжком не повинні висіти ніякі предмети.
  - 1.3. Лампи в електроприладах повинні бути повністю закриті плафонами.
  - 1.4. Гострі, ріжучі, колючі і крихкі предмети повинні знаходитись, у недоступному для дітей місці.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

1.5. Особливу увагу потрібно звернути на зберігання ліків. Вони повинні зберігатися у зачиненій шафі.

1.6. Іграшки не повинні бути небезпечними для дитини (лазерні іграшки, кулькові та водяні пістолети). Якщо іграшка розбирається, то її складові частини за розмірами повинні бути такими, що не вміщаються в рот, ніс, вухо. Перевірте іграшки щодо можливості розбивання (осколки можуть поранити дитину).

1.7. В спільних іграх з дітьми не використовуйте петарди.

2. Безпека на кухні:

2.1. Столові прибори для дитини повинні бути такими, що не б'ються.

2.2. Обідній стіл та стілець повинні бути дібрані відповідно до росту дитини.

2.3. Над обіднім столом не повинні висіти полиці або окремі предмети кухонного обладнання.

2.4. Усі спеції, як сипкі, так і рідкі, повинні зберігатись у недоступному для дитини місці.

2.5. Якщо виникла потреба користуватися виделкою і ножем, то їжу дитині повинні порізати дорослі.

2.6. Краї чашок та склянок не повинні мати тріщин і щербинок.

2.7. На плиті ручки сковорідок і носик чайника повернути до стіни.

2.8. Гарячу їжу необхідно розливати лише на столі, а не переносити тарілки з нею від плити до столу.

2.9. У присутності на кухні дитини бажано користуватися конфорками другого ряду.

2.10. Якщо дитина не дістає до крана з водою, то вона може користуватися змоченим рушником.

3. Безпека у ванній кімнаті:

3.1. Для дитини слід мати дитячі миючі засоби. Миючі засоби, якими користуються дорослі, є шкідливими для дитини і повинні зберігатись в недоступному місці.

3.2. Підлогу потрібно покривати неслизьким килимком.

3.3. Двері ванної кімнати повинні закриватись на гачок чи засув, розміщений у третій частині, зверху.

3.4. Не можна залишати дітей наодинці під час купання.

4. Безпека дорожнього руху:

1. Виконуйте правила дорожнього руху.

2. Проаналізуйте місце проживання на предмет оцінки інтенсивності дорожнього руху.

3. Дозволяйте старшим дітям самостійно переходити дорогу за повної відсутності руху: автотранспорту або велосипедистів.

4. Пам'ятайте, отруйні гази машин — небезпечні для дітей.

Щоб вберегти дитину від біди, треба пам'ятати та дотримуватись наступних загальних правил:

- не залишати дітей дошкільного віку самих, навіть на короткий час, вчити дитину користуватися дверним вічком;

## **Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи**

---

- не дозволяти відчиняти двері незнайомим людям, навіть одягненим у міліцейську форму;
- вчити користуватися телефоном для виклику служб 101, 102, 103, 104;
- заборонити підбирати на вулиці незнайомі предмети – вони можуть бути небезпечними;
- заборонити бавитися ріжучими, гострими та вибухонебезпечними предметами;
- не дозволяти користуватися ліфтом без супроводу дорослого;
- запобігати формуванню у дитини жорстокого ставлення до тварин, не дозволяти дражнити тварин;
- не дозволяти вмикати електроприлади за відсутності дорослих;
- не дозволяти виходити самим на балкон, відчиняти вікна;
- не дозволяти визирати у відчинене вікно;
- вчити дітей звертатися по допомогу до відповідних органів;
- вивчити з дитиною домашню адресу або вкладати в кишені «особисту картку» з даними дитини.

Таким чином, безпека життєдіяльності є багатогранною категорією і охоплює найважливіші сфери людського буття, такі, як охорона здоров'я, екологія, безпека у надзвичайних ситуаціях тощо. Як складова життєвої компетентності – це не просто сукупність засвоєних знань, а стиль життя, адекватна поведінка в різноманітних ситуаціях, зокрема, і надзвичайних та екстремальних. Ураховуючи важливість формування в дитини вмінь безпечної поведінки, доходимо висновку, що існує потреба в конкретних методичних розробках і науково обґрунтованих сучасних рекомендаціях щодо способів формування у дітей дошкільного віку такого рівня соціального досвіду, що дозволить дошкільнику стати життєво компетентним у соціальному середовищі, вести безпечну життєдіяльність.

### **Список використаних джерел:**

1. Формування навичок безпеки життя в контексті самореалізації особистості дошкільника / К. Й. Щербакова, Л. В. Макаренко // Педагогічний дискурс. – Вип. 13. – С. 414 – 418.
2. Безпека життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку: навчально-методичний посібник / О. Карпенко, Л. Загоруйко. – К. : Видавничий дім «Слово». 2016. – С. 24 – 43.

**Лернер Олеся,**  
студентка 22 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Мати міцне здоров'я – велика цінність, а здоровий спосіб життя сприяє цьому. Потрібно мати сильний імунітет, щоб протистояти хворобам.

Дана велеологічна проблема є багатоаспектною. Численні дослідження щодо становлення здорової особистості висвітлені в працях українських

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

сучасників: І.Беха, О.Кононко, К.Карасьової, С.Ладивір, Р.Павелкова, Т.Піроженко, Л.Сварковської та інших.

Проблему формування здорового способу життя у дошкільників розглядали такі вчені: Т.Андрющенко, Н.Березіна, О.Богініч, Е.Вавілова, О.Вавуха, Е.Вільчковський, М.Галябарник, Г.Григоренко, Л.Гримак, Н.Денисенко, Т.Дмитренко, О.Дубогай, Ю.Змановський, О.Іванашко, Т.Книш, І.Кузнецова, Л.Лохвицька, Н.Левінець, Т.Осокіна, В.Нестеренко, С.Юрочкіна та інші.

Мета нашої статті: розкрити важливість формування потреби здорового способу життя у дошкільників.

Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, але й стан повного фізичного, психічного, соціального благополуччя.

Спосіб життя – це система взаємовідносин людини з самою собою і факторами зовнішнього середовища, складний комплекс дій і переживань, наявність корисних звичок та відсутність шкідливих. Іншими словами, спосіб життя – це «обличчя» індивіда, і в той же час відображення рівня суспільного прогресу. Спосіб життя характеризують такі поняття:

- рівень життя (економічна категорія, що відображає ступінь задоволення матеріальних, духовних і культурних потреб людини);
- якість життя (соціальна категорія – ступінь комфорту у задоволенні людських потреб);
- уклад життя (соціально–економічна категорія – характеризується відношенням людей до засобів виробництва їх соціальну активність, сімейне становище);
- стиль життя (соціально–психологічна категорія – характеризує поведінкові особливості життя людини).

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності відповідний генетично–обумовленим особливостям людини, конкретних умов її життя, що спрямовані на формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Складові здорового способу життя (ЗСЖ): активна життєва позиція; задоволення навчанням; повноцінний відпочинок; збалансоване та раціональне харчування; дотримання закону рівноваги одержаної енергії і енергії, яка витрачається; регулярна фізична і рухова активність; психо–фізіологічне задоволення в колективі, сім'ї; економічна та матеріальна незалежність; особиста гігієна; раціональний добовий режим; відсутність шкідливих звичок (лінь сюди також входить)

Здоровий спосіб життя – це біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життя людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної і соціальної поведінки.

Він є однією з головних умов збереження та зміцнення здоров'я не тільки дорослої людини, а й дітей. Тому прищеплювати дану потребу необхідно з раннього віку.

Спиралючись на дослідження науковців, можна зрозуміти, що здоров'я людини залежить від різних чинників, а саме: 22,5% – шкідливі звички; 20% –

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

екологічний фактор; 7,5% – медичне забезпечення, а 50% – залежить від способу життя людини.

Сім'я – це перше оточення дитини, сім'я здійснює перші впливи на неї, тому важливо, які саме будуть ці впливи. Діти беруть приклад з дорослих і наслідують їх, тому необхідно не лише розповідати про користь здорового способу життя, а й застосовувати поради на практиці. Разом з дитиною робити зарядку, загартовуватися, правильно та раціонально харчуватися, дотримуватися режиму дня.

Фізичне здоров'я – це головна умова духовного і морального здоров'я дитини. Потрібно навчити дитину добре ставитися до свого здоров'я, щоб вона прагнула його зміцнити та зберегти. Це є одним з головних завдань сучасного закладу дошкільної освіти.

У дитинстві закладаються основні знання про здоров'я, так званий фундамент, виховуються основні риси характеру, формуються життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості. Сім'я та дошкільні заклади мають створити найсприятливіші умови для гармонійного фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, освоєння гігієнічними навичками.

Звичка до здорового способу життя – головна життєво важлива звичка, тому мета дошкільного закладу – закладати основи здорового способу життя вже з дошкільного дитинства. Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку можна розділити на три групи:

- 1.Оздоровчі завдання.
- 2.Формування рухових умінь та навичок, виховання фізичних якостей.
- 3.Виховання у дітей культурно–гігієнічних навичок і вмінь вести здоровий спосіб життя.

Основними формами роботи у формуванні потреби здорового життя у дітей є фізкультурні заняття (групові або індивідуальні); оздоровчо–профілактичні роботи: загартування (ходьба босоніж), фітотерапія, вітамінотерапія; проведення рухливих ігор, ранкової гімнастики, занять плаванням, гімнастики після сну, фізкультхвилинок, пальчикової гімнастики, спортивних свят, туристичних походів; бесіди; вистави; ігри–тренінги з дітьми, консультації для батьків, а також проведення батьківських конференцій. Для батьків і дітей корисно організувати виставки малюнків з пропагандою про здоровий спосіб життя.

У виховному процесі особливе значення надається грі, вона дозволяє дитині проявити свою активність, реалізувати себе. Залучення дітей дошкільного віку до проблем збереження свого здоров'я є також складовою процесу соціалізації.

Умови успішного формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку:

- організований повноцінний режим дня та повноцінне харчування;
- забезпечення атмосфери емоційного благополуччя, безпеки;
- високий рівень компетентності вихователя;
- вдало сформоване розвивальне середовище дошкільного закладу;
- оволодіння цінностями ЗСЖ;

## **Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи**

---

- системне вирішення проблем формування ЗСЖ в освітньо-інформаційному і поведінковому процесі;

- диференційований та індивідуальний відбір змісту, форм і методів формування ЗСЖ.

Від здоров'я залежить ефективність виховання і навчання дітей. Здоров'я – це основний критерій працездатності і гармонійного розвитку організму дитини. Валеологічна освіта здійснюється з метою оздоровлення та формування валеологічної свідомості індивіда, виховання почуття відповідальності за своє і здоров'я інших та дбайливе ставлення до природи.

Оздоровчу спрямованість повинна мати вся організація життєдіяльності дитини в закладі дошкільної освіти, адже фізичне здоров'я пов'язане з психічним та емоційним благополуччям.

### **Список використаних джерел:**

1. Виховання потреби у здоровому способі життя [Електронний ресурс]. – Режим доступу:<https://news.katrusya.mk.ua>

2. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку: практичний аспект проблеми [Електронний ресурс]. – Режим доступу:[enpruig.npu.edu.ua](http://enpruig.npu.edu.ua)

3. Валеологія: Навч. посібник для студентів вищих закладів освіти: В 2 ч. \ В.І.Бобрицька, М.В.Гриньова та ін.; за ред. В.І.Бобрицької. – Полтава: «Скайтек», 2000. – Ч.І. – 146 с.

4. Формування культури здорового способу життя дітей дошкільного віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу:[ps/stateuniversity.ks.ua](http://ps/stateuniversity.ks.ua)

5. Формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку [Електронний ресурс]. – Режим доступу:<https://cyberleninka.ru>

**Лисюк Аліна,**

студентка 43 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки

Житомирського державного університету імені Івана Франка,

науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОВОЛОДІННЯ ДИТИНОЮ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ОСНОВНИМИ РУХАМИ**

Як свідчать наукові дослідження, саме у дошкільному віці закладаються основи здоров'я людини. На думку відомих дитячих фізіологів, здоров'я можна формувати, відтворювати, примножувати, а не тільки зберігати. Основним чинником, що формує здоров'я дитини цього віку, є рухова активність. Формування рухових навичок є необхідною передумовою гармонійного розвитку дитини, зокрема і її фізичного розвитку, здатності правильно координувати рухи. Така робота розвиває інтерес дітей до різних видів рухової діяльності, які є на даний час доступними для дитини, та позитивних рис особистості, таких як завзятість, ініціативність, сміливість, самостійність та ін.

В процесі навчання правильним рухам в ЗДО у дітей краще розвиваються розумові здібності, а також моральні та морально-етичні

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

почуття, формується свідоме ставлення до свого здоров'я, цілеспрямованість, організованість, дисциплінованість.

Дослідженням ролі рухової активності у всебічному розвитку дошкільника займалися такі науковці, як М.Гончарук, М. Михайлович, Н.Михайлова, Т. Палагнюк.

Методичні основи виховання в дошкільнят *рухових дій* у процесі занять фізичною культурою в ЗДО було висвітлено у розробках викладачів А.Андрієнка, П.Юр'єва, Д.Гришака.

**Мета статті** полягає у обґрунтуванні ефективних педагогічних умов оволодіння дитиною дошкільного віку основними рухами. Фізичне виховання є одним із соціальних явищ, що має на меті фізичне вдосконалення людини для тих чи інших потреб, а також оздоровлення і підтримку рівня її життєдіяльності.

*Фізичне виховання* – це система соціально–педагогічних заходів, які спрямовані на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь [1, с.10].

Успішне розв'язання завдань фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку можливе лише в тому разі, якщо воно стане органічною частиною всього навчально–виховного процесу ЗДО, предметом спільної діяльності педагогічного колективу, батьків [2, с.34].

У сучасних умовах важливим завданням родини і ЗДО в роботі для зміцнення здоров'я дітей є прищеплення дітям стійкого інтересу до занять фізичними вправами в ЗДО і вдома. У зв'язку з цим необхідно використовувати усі форми фізичного виховання в садочку, а також самостійні заняття фізичними вправами вдома з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості дітей [2, с.35].

У процесі фізичного виховання дошкільників вирішуються різноманітні питання: виховуються морально–вольові якості особистості; виробляється необхідність в повсякденних заняттях фізичними вправами; розвиваються рухові якості, необхідність у самовдосконаленні, саморозвитку. Але через недостатність часу, який за планом відводиться на фізичне виховання, вирішити ці питання тільки зусиллями ЗДО неможливо. Тому застосування різних форм фізичного виховання під час вільного часу може компенсувати нестачу рухової активності дітей. Отже, головне призначення заняття фізичної культури у ЗДО – це забезпечити сприятливі умови для успішного засвоєння освітньої програми. Досягненню високої ефективності кожного заняття сприяє глибоке знання педагогом теорії і методики його організації, творче осмислення теорії та практики фізичного виховання. Це дасть змогу педагогу використати весь спектр фізичних вправ, широке коло методів навчання і виховання, прогресивні форми організації занять відповідно до конкретних умов, завдань і реальних рухових можливостей дітей [3, с.16]. Для системи фізичного виховання у ЗДО характерний цілий комплекс засобів. При цьому основним засобом вирішення завдань фізичного виховання і досягнення його мети є рухова активність людини. Рух, як моторна функція організму, – це зміна положення тіла або його частин [4, с.28].

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Елементарний рух є складовою рухової дії. З допомогою зв'язаних між собою елементарних рухів здійснюється рухова дія. До рухів належать такі: рухи ніг, рук, тулуба, голови, стрибки, метання, біг, лазіння та ін. Набір певних рухових дій з відповідною технікою виконання називається *вправою*. Передумовою засвоєння кожної вправи є знання дітей про вправу, їх руховий досвід та фізична і психічна готовність до навчальної діяльності. На цій базі можна оволодівати технікою будь-яких рухових дій. Важливою умовою ефективної побудови заняття є визначення взаємопов'язаної послідовності дій педагога й дитини під час розв'язання кожного педагогічного завдання, застосування вправ, методів і методичних прийомів, що використовуються у процесі заняття [5, с.72].

Безпосереднє педагогічне керівництво навчальною роботою здійснюється з допомогою методики, що включає зміст, засоби, ефективні методи і методичні прийоми навчання та форми організації навчальної і виховної діяльності.

Таким чином, руховою дією називають цілеспрямований ряд рухів для вирішення конкретного рухового завдання. Згідно теорії управління засвоєнням знань кожна дія являє собою поєднання таких трьох частин: орієнтовної, виконавча, контрольної–корекційної.

Орієнтовна частина виконує функції програми дій, на основі якої здійснюється виконавча частина; паралельно з виконанням здійснюється контроль: результати дій співставляються з завданням програми і оцінюються просуванням до мети. Навчання найбільш ефективно, якщо вихователь керує формуванням орієнтовної частини дій. Молодший дошкільний вік вважається одним з найважливіших періодів у процесі формування особистості людини. У цьому віці досить інтенсивно розвиваються різноманітні задатки, формуються моральні якості та риси характеру, закладаються основи здоров'я і розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної участі в різних формах рухової активності [6, с.45]. У молодшому дошкільному віці відбувається інтенсивний розвиток усього організму. Щорічний ріст тіла молодшого дошкільника в довжину збільшується на 3–4 см. Відбувається процес окостеніння, кістки тазу остаточно ще не зрослися, кістки скелету ще піддаються деформації. Водночас глибокі м'язи спини, що є основою правильної постави, відстають у розвитку на відміну від рівня розвитку інших груп м'язів. Фізкультурно–оздоровча робота в ЗДО не може обмежуватися лише заняттями. Заняття із фізичної культури, навіть з доброю організацією, не можуть компенсувати потребу дітей у рухах. Тому вони повинні доповнюватись правильним режимом дня, який передбачає впровадження різноманітних форм занять у режимі навчального дня за межами ЗДО: гімнастику до занять, фізкультхвилинки і паузи на заняттях, ігри та фізичні вправи на свіжому повітрі під час прогулянки.

Таким чином, саме в період молодшого дошкільного віку, коли відбувається формування організму дитини, розвиваються її задатки та якості, провідна роль належить руховим діям, вправам, фізичному вихованню, розвитку її рухових якостей, рухової активності, що значною мірою сприяє як фізичному, так і повноцінному психічному розвитку дитини.

## **Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи**

---

Отже, молодший дошкільний вік – найбільш значимий період у формуванні особистості, оскільки саме у цьому віці закладаються основи здоров'я та фізичних особливостей організму. Тому ефективність навчання руховим діям забезпечується відповідними педагогічними умовами, які ми охарактеризували вище.

### **Список використаних джерел:**

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – К.: Здоров'я, 2018. – 248с.
2. Бондаренко А.К. Дидактичні ігри в дитячому садку / А.К. Бондаренко.– М.:Просвещение, 2000. –160с.
- 3.Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання дітей засобами фізичної культури. – К.: Знання, 2003. – 214 с.
- 4.Сарапулова Є. Фізіологічно доцільний режим дня / Є.Сарапулова // Дошкільне виховання. – 2001. – № 5.
- 5.Божович Л. Основы психологии / Л. Божович. – СПб., 2002. – 360с.
- 6.Олійник І.О., Єрусалимець К. Г. Рухливі ігри. Навчальний посібник. Кременець. КОГПІ, 2005. – 104 с.

**Максимчук Ірина,**  
студентка 21Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ВПЛИВ СОНЯЧНОГО ВИПРОМІНЮВАННЯ НА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ**

За сучасними уявленнями, Сонце являє собою гігантську газову кулю, в надрах якої відбуваються термоядерні реакції. Як образно висловлюються деякі вчені Сонце – це величезний атомний реактор, що знаходиться на безпечній відстані від Землі. Хоча Землю відокремлює від Сонця відстань понад 150 мільйонів кілометрів, проте все живе на Землі відчуває на собі його вплив.

Кожна людина чекає на появу яскравого сонця не тільки через можливість відпочити і насолодитися теплими днями. Вся справа в природному бажанні організму, який вимагає більше ультрафіолету. Після виснажливої зими і браку корисних елементів людина гостро потребує заповнення вітамінів і мінералів, зокрема кальциферолів. Вітамін D виробляється в нашому організмі під впливом сонця.

Мета статті: проаналізувати вплив сонячного випромінювання на здоров'я дитини та надати рекомендації раціонального перебування під сонячним випромінюванням та загартуванням сонцем.

Він допомагає засвоювати кальцій для міцності і здоров'я кісток. При нестачі кальцію в крові, він “вимивається” з кісткової тканини, приводячи до її потоншення (остеопорозу). У дітей може виникнути відоме захворювання – рахіт, яке призводить до важких деформацій кістяка і інших несприятливих наслідків.

Однак сонячні промені можуть не тільки зміцнити здоров'я, а й завдати шкоди здоров'ю. Водночас усього 15 хвилин під прямим впливом УФ–променів

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

в рази збільшують ризик виникнення раку шкіри та деяких порушень зору, позбавляючи шкіру вологи, необхідної для регенерації клітин, сонячні промені призводять до пригнічення імунної системи, раннього старіння шкіри.

Видимі й інфрачервоні випромінювання великих рівнів можуть призводити до виснаження обмінних процесів і розвитку атеросклерозу в організмі.

Інфрачервоне випромінювання, яке є невидимим, викликає теплову дію на організм людини. Воно майже цілком затримується роговим шаром шкіри. Інфрачервоне випромінювання проникає в тіло людини на глибину 12–20 мм, тому більшою мірою прогріваються поверхневі шари, в результаті чого виникає температурний градієнт, що активізує діяльність терморегулюючої системи і збільшує прилив крові до шкіри. Тепловий ефект пояснює можливість отримання теплового удару при надмірному перебуванні на сонці. Інфрачервоні промені покращують циркуляцію крові, а викликана цими променями гіперемія надає болезаспокійливу дію.

Крім теплового ефекту і значення для зору, промениста енергія Сонця надає сприятливу лікувальну дію на весь організм. Діючи через зоровий аналізатор, світлова енергія впливає на обмін речовин, загальний тонус, ритм сну тощо. Світло служить також сигнальним тепловим подразником, який може викликати відчуття тепла і знижувати обмін навіть за відсутності реального нагрівання сонячними або штучними світловими променями.

Дослідження американських біологів свідчать про вплив Сонця на тривалість життя людини. Використовуючи плями на Сонці в якості індикатора сонячної активності (отже, рівня ультрафіолетового випромінювання в рік народження), вчені встановили кореляцію між тривалістю життя і збуреннями магнітних полів на Сонці. Навіть з урахуванням соціального статусу, екологічних факторів, віку матері інтенсивна сонячна активність скоротила життя норвежців в середньому на 5,2 року (чоловіків – на 5,3 року, жінок – на 5,1). На думку вчених, інтенсивне ультрафіолетове випромінювання розкладає сіль фолієвої кислоти (вітамін В), життєво необхідну для розвитку плода. Ось чому в роки високої сонячної активності у жінок народжуються менш здорові діти. Також дослідники подивилися, як сонячне випромінювання впливає на фертильність (репродуктивну здатність жінок). Як виявилось, тут важливу роль має соціальний статус: у представниць вищих класів у роки максимальної сонячної активності дітей народжувалося стільки ж, а у простолюдинок – менше. Швидше за все, причина в тому, що останні змушені працювати багато годин на відкритому повітрі. Також можливо, що більш ситна і здорова їжа, яку споживали жінки з вищих верств суспільства, знижувала негативний вплив ультрафіолетової радіації на їх організм. Однак висновки вчених не означають, що вагітним жінкам зараз слід ховатися від сонця. Вітамін В в таблетках заповнює дефіцит фолата. Нарешті, без сонячних променів організм не може виробляти інший життєво важливий вітамін – D, як нагадує нам автор статті Фроде Фоссой).

Сонце випромінює світло на землю, і частина цього світла складається з невидимих УФ–променів. Коли ці промені потрапляють до шкіри, вони викликають засмагу, печіння та інші пошкодження шкіри.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Кому потрібен захист від сонця?

Кожна дитина потребує захисту від сонця. Чим світліший природний колір шкіри, тим менше меланіну він виробляє. Але і темношкірі, і світлошкірі діти потребують захисту від ультрафіолетових променів, оскільки будь-який засмаг або опік призводить до пошкодження шкіри.

Деякі нескладні правила допоможуть захистити шкіру дітей:

1. Використовуйте сонцезахисний крем, один з найкращих способів захисту шкіри – це прикриття.

2. Найкращий спосіб захисту очей – носити сонцезахисні окуляри, як забезпечують 100% захист від ультрафіолету.

Опромінення сонця пошкоджує очі, а також шкіру. Навіть 1 день на сонці може призвести до опіку рогівки.

Загартовування організму сонцем — це формування й удосконалювання функціональних систем, спрямованих на підвищення імунітету організму, що в остаточному підсумку приводить до зниження «простудних» захворювань. Причому загартовування дітей дає подвійний позитивний результат — зниження їх захворюваності і підвищення корисної зайнятості батьків на виробництві, що має не тільки соціальне, але й істотне економічне значення. Можна без перебільшення сказати, що науково обґрунтовані методи загартовування є невичерпними джерелами збільшення здоров'я дітей різного віку. Загартовування дитини на сонці (сонячні ванни) спрямовано на підвищення зниженого частими вірусними захворюваннями імунітету малюка і для зменшення кількості вірусних захворювань. На дитячий організм сонячні промені надають значну фізіологічну дію. Світло сонця складається з різних пучків, кожен з яких має певну частоту коливань і довжину хвилі. Інфрачервоні промені проникають у шкіру та підшкірну клітковину глибоко і, виробляючи тепловий ефект, нагрівають тканини. Під їх впливом на нервові закінчення шкіри виявляється збудливий вплив і рефлекторно знижується тонус стінок судин шкірних покривів, а судини внутрішніх органів звужуються. Спостерігається перерозподіл крові. Після закінчення дії опромінення відбувається поступове відновлення початкового розподілу крові.

Приймати сонячні ванни найкраще ранком, коли повітря особливо чисте і ще не занадто пекуче, а також ближче до вечора, коли сонце хилиться до заходу. Кращий час для засмаги: у середній смузі – 9–13 і 16–18 годин; на півдні – 8–11 і 17–19 годин. Умови проведення: перші сонячні ванни треба приймати при температурі повітря не нижче 18°. Тривалість їх не повинна перевищувати 5 хвилин (далі додавати по 3–5 хвилин, поступово доводячи до години). Під час прийому повітряних та сонячних ванн не можна спати! Голова повинна бути прикрита чимось, а очі темними окулярами. Програма рекомендує приймати сонячні процедури під час прогулянки до 11 години у групі дітей раннього віку, а також сонячні ванни в середній групі під час прогулянки і самостійної діяльності. Перебування під прямим впливом сонячних променів повинно бути погоджено із вказівками лікаря і строго контролюватися вихователем.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Протипоказання: Сонячні ванни дітям не можна проводити так, як це рекомендується дорослим. Діти до року в літній час повинні перебувати в «мереживній тіні» дерев. Діти старше року приймають сонячні ванни під час гри. У перші дні тривалість їх не повинна перевищувати 5–6 хв. Не можна забувати, що сонячні ванни – це сильнодіючі процедури, які можуть при невмілому використанні принести шкоду, зокрема викликати перегрівання, що у свою чергу знижує опірність організму і сприяє виникненню блювоти і проносу. Тому неприпустимо навіть найменше перегрівання, бо воно викликає запаморочення, слабкість, безсоння, втрату апетиту, головні болі, підвищену дратівливість, серцебиття, зниження маси тіла, а також захворювання очей і сонячні опіки. Останні дуже шкідливі, тому що можуть підвищити температуру до 40 ° С. Тривале перебування дітей на сонці з непокритою головою може призвести до сонячного удару.

Основні правила перебування дитини на сонці:

- голівку дитини захищайте від прямого сонячного проміння головним убором (кепкою, панамкою, хусткою) з легкого світлого матеріалу з натуральної тканини;
- на дитині під час сонячних процедур обов'язково повинна бути надіта легка кофточка або сорочка;
- дітей до року необхідно виносити на сонечко спершу в сорочці, далі в майці, через 1–3 дні можна зняти майку і проводити одночасно загартовування сонячними променями і повітрям. Температура навколишнього середовища при цьому повинна перевищувати 20–22 градуси, а погода без вітру;
- водні процедури проводяться тільки після перерахованих вище етапів, тому що можна викликати переохолодження малюка. Витирати дитину після водних процедур необхідно ретельно;
- тривалість сонячної ванни для грудничка спочатку не повинна перевищувати 3 хвилин, а далі поступово збільшуватися до 5 хвилин;
- при температурі повітря понад 30 градусів, а також дітям з онкологічними захворюваннями, сонячні ванни протипоказані;
- при сонячному ударі, або ж якщо дитина перегрілася необхідно негайно помістити її в прохолодне місце, охолодити фізичним шляхом, тобто занурити в прохолодну ванну, напоїти великою кількістю води. При підйомі температури і ознобі застосовується жарознижуюче;
- для запобігання гіпертермії (підвищення температури) і зневоднення під час засмаги обов'язково частіше поїть малюка напоями;
- рекомендуються активні ігри, біг, ходьба під час даних процедур. Винятком може бути тільки зимовий період.

Отже, без сонячного випромінювання неможливе повноцінне існування людини на землі, але його надлишок може мати негативні наслідки для її здоров'я.

### Список використаних джерел:

1. Основні принципи загартовування. А.Ф. Туру «Батькам про дітей». М.: Медицина // [http://dnz354.edu.kh.ua/navchaljno-vihovnij\\_proces/storinka\\_likarya/zagartuvannya/zagartovuvannya\\_povitryam\\_soncem\\_vodoyu/](http://dnz354.edu.kh.ua/navchaljno-vihovnij_proces/storinka_likarya/zagartuvannya/zagartovuvannya_povitryam_soncem_vodoyu/)
2. А.А. Баранова «Пропедевтика дитячих хвороб. М., Медицина //

<https://www.booksmed.com/pediatric/656-propedevtika-dityachix-xvorob-z-doglyadom.html>

3. Свят В.П. Загартування дітей дошкільного віку // <https://www.bsmu.edu.ua/uk/news/digest/1983-vpliv-sonyachnoi-radiatsii-na-organizm-lyudini>

**Матвійчук Євгенія,**  
студентка 21 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ВИХОВНИЙ ВПЛИВ СІМ'Ї НА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ**

Здоров'я всіх громадян нашої держави, а особливо дітей та молоді, є предметом зацікавлення фахівців різних галузей наукового знання, які прагнуть дійти істини про найефективніші способи його підтримки, зміцнення і збереження. На нинішньому етапі розвитку українського суспільства здоров'я та самопочуття громадян не розглядаються як суто медична проблема. Ряд науковців приділили увагу впливу екології на погіршення стану здоров'я населення, адже не можливо не враховувати природних змін, які є наслідками техногенних катастроф або спричинені необачністю й байдужістю окремих людей. Безперечно, активне включення громадян у справу примноження природних багатств та протистояння забрудненню навколишнього середовища тільки сприятиме зміцненню здоров'я населення, але щоб це відбувалося постійно, потрібно переконувати людей у важливості таких дій.

Вважаємо за доцільне доповнити, що показники здоров'я дітей та молоді мають значення і у визначенні статусу сім'ї, яка є найвагомішою складовою суспільства і впливає на зміст перебігу у державі економічних, правових, соціальних, духовно–моральних та інших процесів. Розкриваючи вплив сім'ї на зміцнення здоров'я дітей та молоді, маємо осмислити суть поняття «здоров'я», оскільки існує багато визначень у сучасній науковій та народно–педагогічній літературі. Звернемо увагу на окремі з них і вкажемо, що розкриттю його значення різними авторами приділила увагу українська дослідниця Т.Є.Бойченко.

У її посібнику для батьків учнів молодшого шкільного віку «Як виростити дитину здоровою» представлено ряд доцільних висловів, серед яких думки Аристотеля (здоров'я людини – щастя), Гегеля (здоров'я – це пропорційність між самістю організму та його наявним буттям), О.О.Остроумова (Здоров'я – стан рівноваги між вимогами середовища та силами організму), Ю.П. Лісіцина (Здоров'я людини – це гармонійна єдність біологічних і соціальних якостей, зумовлених природженими та набутими біологічними й соціальними явищами), Г.Л. Опанасенка (Здоров'я – оптимальна стійкість до дії патогенних агентів, фізична, психічна і соціальна адаптивність до змінюваних умов життєдіяльності) та інших [1]. У «Енциклопедії освіти» за редакцією В.Г.Кременя, виданій у 2008 році, наголошено: «Сучасна наука нараховує близько 300 визначень цього поняття. Широко відомим є визначення поняття «здоров'я», прийняте ВООЗ, в якому зазначається, що здоров'я – це стан

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів». Як бачимо, обґрунтовуючи це поняття, вчені використовують слова щастя, пропорційність, стан рівноваги, диво, гармонійна єдність, оптимальна стійкість, соціальна адаптивність, соціальне благополуччя тощо. Єдино достовірного визначення ще не зроблено, тому й дослідження стосовно тлумачення його змісту продовжуються.

**Мета** публікації полягає у висвітленні можливостей впливу сучасної сім'ї на зміцнення здоров'я дітей і молоді.

На сьогодні незаперечним є факт, що сім'я має вплив на всі сфери життєдіяльності особистості. В ній знаходять початок досягнення та успіхи більшості представників підростаючого покоління, відчувають затишок літні люди. Від самого народження людини до останніх хвилин її життя поряд знаходяться найближчі родичі, котрим довірені не тільки найпотаємніші думки, а й найважливіше – здоров'я (про нього найбільше турбуються батьки малюків, діти літніх та пристарілих, і, водночас, кожен отримує віддачу – взаємне піклування один про одного). Зважаючи на вплив сім'ї у справі зміцненні здоров'я дітей та молоді маємо враховувати, що передачу досвіду про лікування захворювань, приготування ліків і профілактику окремих недуг найперше забезпечують у сімейних колах ті, хто взаємодіє зі старшими представниками свого роду. Необхідність такої взаємодії пояснюється наявністю у старших членів родин інформації з попередніх часів про збереження здоров'я свого та оточуючих, адже раніше не було великої кількості медикаментів, але вдавалося по-різному лікуватись і, навіть, рятуватись від смерті.

Попередники приділяли здоров'ю багато уваги, і це породило ряд влучних висловів, які ввійшли у наше життя афоризмами. Окремі з них стали популярними в народі і передаються з вуст в уста як усталені правила щодо необхідності постійно дбати про своє здоров'я. Називаючи найбільш відомі з них, сподіваємось, що представники різних поколінь хоча б кілька разів протягом свого життя озвучували їх, повчаючи інших: «Без здоров'я ніщо людині не миле», «Бережи одяг з нова, а здоров'я з молоду», «Було б здоров'я, а все інше – наживне», «все можна купити, окрім здоров'я», «Здоровий хворого не розуміє», «Найбільше щастя в житті – здоров'я», «Ліпше здоров'я ,як готові гроші» , «Здоров'я – найдорожчий скарб», «Де сила, там і міць», «Коли не має сили, то й світ не милий», «Хто дужчий, той і ліпший», «Доки здоров'я служить, то людина не тужить», «Здоров'я вартіше за багатство», «При здоров'ї все людині миле» й т. п. На наше переконання, їх зміст, закладений у коротке формулювання, допомагає підростаючому поколінню зрозуміти м'якість життєдіяльності здорової людини та нездатність хворої до забезпечення цієї якості.

Забезпечуючи виховання своїх нащадків у родинному колі, батьки мають враховувати, що у дитячому та юнацькому віці на збереження здоров'я може впливати його фізична, психічна, соціальна, духовна складові, а також достатня чи недостатня рухова активність, переживання стресових ситуацій, вживання алкоголю чи наркотичних засобів тощо. Оскільки людина, в першу

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

чергу, пізнає саму себе, то найближчою їй є фізична складова: правильні рухи, сидіння за столом, тренування різних частин тіла тощо. Сім'я має повну причетність до фізичного розвитку особистості, про який потрібно дбати постійно, і тому щоденні вправи, дотримання певного режиму, активний відпочинок у період канікул, правильно організоване харчування – все це сприяє збереженню і зміцненню здоров'я й великою мірою залежить від організації і забезпечення її функціонування.

У дошкільному закладі, школі, ВНЗ бажаним є заняття дітей чи юнаків і дівчат спортом, можлива їх участь у діяльності спортивних секцій, гуртків, факультативів. Останні мають бути продовженням того, що започатковане в сім'ї, зокрема виконання ранкової гімнастики, допомоги у всьому старшим, участі в іграх та забавах тощо.

Беззаперечним у цій справі залишається формування гігієнічних навичок та дотримання у всьому правил гігієни: постійне миття рук після виконання будь-якої справи і перед їдою, регулярне чищення зубів, догляд за шкірою, волоссям і т.п. Займаючись навчальною працею, діти та молодь мають бути підтримані батьками у забезпеченні достатнього відпочинку, який допомагає протистояти перевтомі, сприяє підвищенню працездатності.

Сім'я формує ставлення дітей та молоді до вимог щодо безпеки життєдіяльності, сприяє усвідомленню факту: порушення будь-яких норм чи порядку призводять до нанесення збитків здоров'ю. У ній вони сприймають і намагаються зрозуміти зміст тези: небезпеку простіше попередити, ніж пожинати її наслідки. Знання правил вуличного руху та поведінки на воді, вимог щодо запобігання пожежам, донесених батьками своїм нащадкам, упередять нещасні випадки і збережуть здоров'я молодих людей.

Таким чином, обґрунтовуючи вплив сім'ї на зміцнення здоров'я дітей та молоді, ми дійшли висновку про необмеженість можливостей цього впливу й важливість забезпечення відомих і найсприйнятливіших напрямів, серед яких: орієнтація на врахування досвіду старших членів сім'ї у справі неперервної підтримки здорового способу життя; турбота батьків про емоційну стабільність і емоційне благополуччя своїх дітей; підтримка бажання дітей займатися фізкультурою та спортом, гуртках, секціях; організація повноцінного дозвілля; надання можливості брати участь у фізкультурно-оздоровчих заходах; орієнтування на перегляд якісної кіно-телепродукції; використання технічних засобів ігрового характеру для пізнання своїх можливостей; врахування психічного, духовного, соціального аспектів зміцнення

### Список використаних джерел:

1. Бойченко Т.І. Як виростити дитину здоровою: Посібник для батьків учнів молодшого шкільного віку / Т.І.Бойченко. – Київ: Прем'єр–Медіа, 2001. – 201 с.
2. Ноур А.М. Особливості соціально–економічного становища сімей в Україні в умовах формування ринкової економіки // Український соціум. – 2005.– № 4 (9). – С. 93.
3. Родинна педагогіка: Навчально–методичний посібник / А.А. Марушкевич, В.Г. Постовий, Т.Ф. Алексеєнко та ін. – Київ: Вид. ПАРАПАН, 2002. – 216 с.

**Мороз Іванна,**  
студентка 21 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ВПЛИВ ГАДЖЕТІВ НА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ**

На сьогоднішній день актуальним є питання: «Діти і гаджети: добре чи погано?», «Чи можна відволікати дитину планшетом?», «Яка небезпека чекає на малюка під час ненормованої гри з цими пристроями?». Адже сучасне суспільство неможливо уявити без використання смартфонів, планшетів та комп'ютерів. Усіх батьків тією чи іншою мірою турбує питання гаджетів у руках дітей та їхнє дозвілля за комп'ютером. Про шкоду і користь технічної революції сперечаються на всіх соціальних рівнях, і насамперед це цікавить батьків, педагогів і психологів, що цілком природно. Віртуальний світ заманює у свої тенета і дітей, і дорослих, позбавляючи при цьому реальних подій, емоцій і спілкування. До того ж, гаджети приносять шкоду нашому здоров'ю.

Дану тему підтверджують дослідження американських, канадських, російських і корейських вчених. Вчені з Національного інституту охорони здоров'я США з'ясували, що у дітей, які часто і довго використовують гаджети, назавжди змінюється структура мозку. До невтішних висновків прийшли вчені з Канади. Вони спостерігали за 2 500 малюками двох–п'яти років. Вони проводили за телефонами понад 17 годин в тиждень. В результаті у таких діток розумові здібності розвивалися повільніше, ніж у ровесників, які не були так захоплені гаджетами. Британська асоціація викладачів попереджає: більшість дітей не виконують прості завдання – наприклад, побудувати щось із кубиків – через те, що забагато використовують планшети. Експерти закликають батьків скоротити кількість часу, який діти проводять у товаристві сучасних технологій. Корейські вчені з'ясували, що підлітки, залежні від гаджетів, частіше відчувають тривогу, депресію та інші психічні розлади. Вони гірше сплять, сильніше схильні до стресу і навіть набирають зайву вагу. Про негативний вплив гаджетів на розумовий розвиток говорять і російські вчені. Так, експерт з психодіагностики дітей Жанна Сафіулліна помітила появи страхів і фобій, змішання реальності і погіршення успішності в школі при надмірному захопленні смартфонами і комп'ютерами. Американська академія педіатрії розповідає про шокуючі цифри: середня американська дитина у віці від 8 до 10 років дивиться на екран в середньому 8 годин в день. Під екраном тут мається на увазі все загалом: ТБ, смартфони, планшети, ПК. Але ще гірше те, що підлітки та старшокласники користуються цифровими пристроями ще активніше: близько 11 годин на день. Також дитячий лікар Кріс Роуен радить батькам не дозволяти користуватися портативними пристроями дітям до 12 років, бо вони негативно впливають на розвиток дитини. Дослідження, проведене Фондом сім'ї Кайзер повідомляє, що діти проводять сім з половиною годин в екранному режимі на день (тут ідеться про сумарне користування телефонами, комп'ютерами і ТВ), в той час як на прогулянки на свіжому повітрі припадає півтори години на день! Цікавий також той факт, що більшість сучасних дітей освоюють навички користування гаджетами ще до

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

того, як навчатися говорити! А ще в західному світі розвивається справжня епідемія підліткового ожиріння. І це теж пов'язують з гаджетами. Так само як і епідемію проблем із суглобами і звуження кровоносних судин в очах. Біль у спині та шиї традиційно вважалася проблемою дорослих, але тепер підлітки страждають від них нітрохи не рідше!

Клінічний психолог з Гарварду Кетрін Штайнер–Адер зауважує: «Діти повинні часто перебувати в громадських просторах і знати, що життя прекрасне і не тільки на екрані. Діти повинні цікавитися іншими людьми, спілкуватися з ними, просити старших розповісти їм цікаві історії. Тільки так розвивається наш емоційний інтелект. А він, як відомо, має вирішальне значення в тому, досягне людина успіху в житті чи ні «сюди ж відносимо її судження про відношення батьків до цієї проблеми : «Раніше всі батьки вчили дитину заспокоюватися. Адаже діти зазвичай починають істерики, коли їм нудно, а не коли їм погано. Тепер все інакше: дитині стало нудно – і їй тут же вручили айфон. Аби відстав. Це погано, тому що у дитини не буде ніяких навичок самоконтролю, коли вона виросте. Результат – ціле покоління психопатів». Вона каже, що до тих пір, поки дитині не виповниться два роки, жодні електронні пристрої давати їй в руки взагалі не можна. Американська академія педіатрії дотримується тієї ж думки: «Мозок дитини швидко розвивається протягом перших років. І діти вчаться краще, коли взаємодіють з іншими людьми, а не з екранами» [ 1, с.1].

Мета статті: проаналізувати вплив гаджетів на здоров'я дітей та рекомендації вчених щодо їх подальшого використання; розкрити користь та небезпеку гаджетів.

Планшети, розумні годинники, сучасні сенсорні телефони – це той необхідний мінімум, без яких життя сучасної людини вже є неможливим.

Не можна стверджувати, що гаджети впливають на дитину лише погано, адже різні розвиваючі ігри та головоломки для малюків можуть позитивно впливати. Гаджети відіграють одну із провідних ролей у сучасному освітньому процесі. Уже дошкільнят за допомогою різноманітних програм та ігор можна навчити розрізняти форми, кольори, вивчити назви тварин чи рослини, вчити рахувати, читати, писати. Що стосується інших активних видів використання гаджетів, то тут йде активна взаємодія тіла, роботи мозку, дрібної моторики тощо. Така діяльність є дуже корисною – дитина виробляє реакції і вчиться активно зчитувати інформацію з екранів, що може їй дуже стати в нагоді в майбутньому світі цифрових технологій. Все залежить від часу користування ними. Доведено, що використання електронних пристроїв у вечірній час несприятливо впливає на якість сну і погано позначається на емоційному і фізичному стані на наступний день. Також надмірне їх використання викликає у дітей розвиток дитячої депресії, тривожності, відсутність прихильності до батьків і рідних, може розвинути синдром дефіциту уваги, психози і з'явитися проблема з поведінкою і слухняністю. Сьогодні діти надають перевагу перегляду відео–ігор, різних онлайн–ігор. Саме вони здатні загальмувати творчу уяву дітей, не варто в такому випадку лякатись, що дитині стає нудно, саме це стає приводом для придумування чогось самостійно, таким чином розвиватиметься здатність творчо мислити.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Розглянемо докладніше, у чому полягає негативний вплив гаджетів на розвиток дитини.

1. Випромінювання радіації. Звичайно, мобільні телефони і комп'ютери дають не таке сильне випромінювання, як рентген або ультрафіолет. Але при тривалому впливі техніка надає негативний вплив на дитину. Зростаючий організм сприймає випромінювання гостріше, ніж дорослий.

2. Зниження фізичної активності. Діти, сидячи на планшетом, телефоном або комп'ютером, перестають гуляти і грати в рухливі ігри, практично не рухаються і не дихають свіжим повітрям. В результаті падає імунітет, і діти частіше хворіють, погіршується постава. Вони слабшають, набирають зайву вагу. Порушується речовинний обмін, з'являються проблеми з опорно-руховим апаратом і різними внутрішніми органами.

3. Погіршення сну. На думку вчених, синє світло, яке випромінюють телефони, пригнічує вироблення гормону сну – мелатоніну. Діти довше засинають, гірше і менше сплять. Вчені довели, що година перед електронним екраном скорочує сон на 15,6 хвилин. А адже здоровий і повноцінний сон дуже важливий для розвитку дітей.

4. Відставання з розвитку мовлення. Малюки вчаться розмовляти шляхом спілкування з батьками, родичами та іншими дітьми. Без регулярного і активного спілкування з реальними дітьми спостерігається затримка в розвитку мови. Малюки, залежні від гаджетів, починають говорити значно пізніше за однолітків.

5. Вплив на зір дитини. Яскраві мерехтливі екрани шкідливі для здоров'я очей. Вони погіршують гостроту зору, особливо якщо тримати екран близько до себе. Очі швидко втомлюються, червоніють, з'являється дискомфорт і сльозоточивість.

6. Затримка в розвитку моторних навичок. У результаті діти не вміють вирізати з паперу, збирати пазли і кубики, робити аплікації, ліпити з пластиліну і навіть зав'язувати шнурки.

7. Змішання реальностей. Діти перестають відрізняти віртуальний світ від реального. Це викликає страхи, проблеми з навчанням і мотивацією, відсутність комунікативних навичок.

8. Психологічні проблеми. Доведено, що діти, котрі проводять в екранному режимі більше двох годин на день, більш схильні до розвитку депресій, аутизму, синдрому дефіциту уваги та гіперактивності [2, с.1–3].

Важливо розуміти й те, що вплив гаджетів на організм дитини у різному віці має свій ефект. Дітям до 5 років, у яких активно розвивається головний мозок, не рекомендується користуватися гаджетами більше 1,5 годин на добу. При цьому чим молодша дитина, тим менше часу можна проводити з гаджетами. Дітям від 5 до 11 років психологи не рекомендують проводити більше 3-х годин на день за спілкуванням з електронними пристроями. В такому віці всі основні функції мозку вже сформовані, тому гаджети не мають вже такого сильного впливу. З 11 років часових обмежень по роботі з гаджетами не існує, так як гаджети в цьому віці вже не здатні значно впливати на здатність сприймати навколишній світ, переробляти інформацію і

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

розвиватися. Вчені з різних країн ведуть статистику щодо кількості використання малюками різного віку гаджетів. Наприклад, 75% американських дітей до восьми років вже володіють телефоном або планшетом або і тим, і іншим. У Великобританії кожен третій школяр 8–16 років користується власним планшетом. При цьому 87% дітей використовують гаджет для ігор. В Росії у 28% малюків старше трьох років є сотові телефони [3, с.1].

Ці всі дослідження дають нам зрозуміти, що проблема набуває великих обертів на сьогоднішній день. Зрозуміло, що ХХІ століття неможливе без існування інноваційних технологій, але ми повинні допомогти дошкільникам та їх батькам усвідомити, що їх вплив є шкідливим для здоров'я. Заборонити дитині вивчати сучасні технології – це значить відірвати її від реальності, не дати можливості розвиватися нарівні з однолітками. Але і вседозволеність часто призводить до небажаних результатів, до проблем зі здоров'ям. Необхідно знайти ту золоту середину, щоб мати тільки позитивні результати від спілкування дітей з гаджетами.

У дошкільному віці малюків безпосередню і найголовнішу участь у вихованні дітей здійснюють їхні батьки, тому давайте зосередимось на порадах для них, щодо використання дітьми гаджетів.

1. Не поспішайте з купуванням своєму малюку телефона чи планшета. У ранньому віці малюк розвивається в усіх напрямках. І в той же час дошкільнята схильні до швидкого виникнення залежності від інтернету і навіть ігроманії.

2. Коли у дитини таки вже з'явиться вміння та потреба у користуванні ним, то ретельно підбирайте дитячий контент, який підходить їй за віком. При розумному підході гаджети принесуть користь.

3. Вмикайте малюкові інтерактивні розваги, розвиваючі ігри.

4. Скоротіть обсяг розважальних відео та ігор, виключіть насильство. Не залишайте надовго дитину наодинці з гаджетами. Користуйтеся планшетом разом з дітьми – малюйте, виконуйте завдання, грайте.

5. Не вибирайте програми з часто змінюваними зображеннями і яскравими, незвичайними кольорами, адже це негативно впливатиме на зір малюка. Щоб не нашкодити зору, зменшіть яскравість екрану і тримайте гаджет на відстані мінімум 40 сантиметрів.

6. Не забувайте про встановлення ліміту часу у користування пристроєм.

7. Не використовуйте гаджети для компенсації нестачі батьківської уваги. Під час плачу і можливих примх не варто пропонувати дитині гаджет, тільки заради того, щоб вона заспокоїлась. Адже через деякий час доведеться забрати цей гаджет і плач знову поновиться.

Батьки часто бояться слова «залежність». Але ви ж не боїтеся щоразу, коли ваша дитина обідає або їсть багато солодкого, що вона страждатиме розладами харчової поведінки? Усе у ваших руках! Основна профілактика комп'ютерної залежності — правильне виховання. Важливо не просто обмежувати дітей у їхніх діях, а пояснювати, чому те чи інше захоплення для них небажане. Всі життєві негаразди необхідно вирішувати самостійно за допомогою розмов і тілесного контакту. І самі рідше користуйтеся телефоном

## **Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи**

---

при дитині. Пам'ятайте, що ви – головний приклад для дітей, не дарма кажуть: «Не виховуйте дітей, все одно вони будуть схожі на вас – виховуйте себе».

Тому не підіймайте паніки з того, що ваша дитина занадто рано почала користуватися гаджетами, телефоном, планшетом чи комп'ютером. Адже у вашому віці всього цього не було. Не забувайте, що світ інтенсивно змінюється та розвивається, цивілізація не зупиняється на місці. Головне вирішення цієї проблеми залежить саме від вас. Адже педагоги виховують ваших дітей у закладах освіти, а ви більшість часу проводите з ними вдома. Правильно підбирайте час, ігри, відео, мультфільми, розвиваючі комунікації і тоді стане можливим уникнення цієї популярної проблеми.

### **Список використаних джерел:**

1. Чому у дітей не повинно бути жодних мобільних гаджетів [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://uamodna.com/articles/chomu-u-vashyh-ditey-ne-povynno-buty-zhodnyh-mobilnyh-gadzhetiv/>

2. Вплив гаджетів на дітей: останні дослідження; актуальність проблеми надмірного захоплення гаджетами [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://eporada.pp.ua/diti/vpliv-gadzjetiv-na-ditei-ostanni-doslidjen.html>

3. Діти й гаджети: вплив на психіку дитини [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://gsm-ka.com.ua/ua/deti-i-gadzhetiv-vliyanie-na-psikhiku-rebenka/>

**Олішевська Зоряна,**

студентка 22 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

## **ПОВІТРЯ, ВОДА, СОНЦЕ - УНІВЕРСАЛЬНІ ЗАСОБИ ЗАГАРТУВАННЯ ОРГАНІЗМУ**

Здоров'я людини – цікаве й складне явище. Воно завжди привертало і буде привертати увагу не лише дослідників, але й кожної людини. Здоров'я – це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров'я дає гарне самопочуття, бадьорість, силу. Психічне здоров'я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров'я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров'я, треба докладати неабияких зусиль.

Стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу життя. Тому справедливі є слова: «Ваше здоров'я у ваших руках». Людина біологічно запрограмована на багато більше років життя, ніж відводить собі. Ілля Мечников стверджував: «Людина, яка померла раніше 150 років вчинила над собою насильство».

Мета статті полягає у наданні порад щодо здійснення правильного загартування.

Загартування- це комплекс заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливої дії фізичних чинників довкілля (наприклад, зниженої або підвищеної температури повітря, води, атмосферного

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

тиску). Загартовування зміцнює здоров'я організму. Завдяки цьому ми легше переносимо сильні морози і високі температури, також покращуємо імунітет, запобігає хворобам і дозволяє їх переносити. А також загартовування чудово впливає на нервову систему людини. Загартована людина стає більш урівноваженою, стійкою до стресу. За рахунок постійного загартовування людина покращує терморегуляторні здатності організму, допомагаючи швидше адаптуватися до непередбачуваних умов.

Але нам не потрібно забувати - загартовування не є засобом від всіх бід. У комплексі з ним необхідно правильно харчуватися, займатися фізкультурою, відмовитися від шкідливих звичок. На перший погляд здається все дуже простим, але насправді є дуже багато правил та різних гігієнічних вимог щодо загартування. Отож розглянемо гігієнічні вимоги до загартування, далі - основні правила його проведення.

Гігієнічні вимоги до загартовування: тривалість і силу процедур слід збільшувати регулярно і поступово; враховувати індивідуальні особливості організму; контролювати стан свого організму під час процедур; під час гострих захворювань та загострення хронічних загартовування є протипоказаним.

Загартовування – стрес для невідготовленого організму. Різкий початок таких занять можна порівняти з підняттям угору на декілька кілометрів для людини, яка веде сидячий спосіб життя. Тому існують правила загартовування:

1. Поступовість. Головне і основне правило загартовування – поступове збільшення дозування. Починати необхідно з невеликої інтенсивності. Наприклад, душ з прохолодною водою. Поступово можна зменшувати температуру води. Справа в тому, що загартовування викликає серйозні відповідні реакції організму, тому зайва старанність може призвести тільки до проблем – з боку серцево-судинної системи, ЦНС. Однак, варто зазначити, що і занадто слабкий вплив принесе тільки шкоду. Організм повинен реагувати на вплив, щоб надалі зуміти регулювати свої реакції.

2. Регулярність. Як відомо, все, що ми робимо, повинно носити систематичний характер. Важливо займатися загартовуванням регулярно, щоб організм звикав до навантажень. Варто відзначити, що часті і короткі впливи набагато ефективніші, ніж довгі, але рідкісні. Найкраще виробити власний режим тренувань і дотримуватися його. Також не варто забувати, що ефект від загартовування протягом 2-3 місяців після припинення тренувань може зникнути за 4-5 тижнів.

3. Індивідуальність. Всі ми різні, тому важливо враховувати індивідуальні особливості нашого організму. Найкраще звернутися за консультацією до лікаря перед початком тренувань.

4. Різноманітність. Як сказано вище, загартовування – це не тільки вплив холодної температури. Тому важливо застосовувати і обливання холодною водою, і сонячні ванни, що передбачає вплив високих температур.

5. Перерви. Важливо застосовувати різні види загартовування, але також важливо правильно застосовувати режими відпочинку. Не можна

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

починати наступну процедуру загартовування, якщо організм ще не відновився після першої.

Керуючись цими простими правилами, ефект від загартовування буде найбільш помітний.

Які ж є види загартування? Розпочнемо з найпростішого загартування. Це загартування водою. Воно передбачає:

- обтирання – полягає в обтиранні тіла різними речами. Наприклад, можна обтиратися вологим і холодним рушником;
- обтирання снігом – метод для тих, хто вже давно займається загартовуванням і готовий до серйозних навантажень;
- ножні ванни – полягає цей метод в загартовуванні стоп. Потрібно робити це перед сном протягом усього року. Починають з досить приємних температур – 25-27 градусів, закінчують 15-17 градусами;
- обливання – полягає в обливанні всього тіла водою. Найкраще застосовувати обливання на свіжому повітрі, а починати варто влітку. Починати варто також з температури – близько 35 градусів. Поступово знижуючи температуру води, можна дійти до 10 градусів;
- контрастний душ – можна застосовувати на початкових етапах загартовування. Різниця температур може збільшуватися поступово, починати варто з температури води близько 30 і 20 градусів.

Є і інші види загартування. Наприклад:

Загартовування повітрям. Під поняттям «загартовування повітрям» розуміють прогулянки на свіжому повітрі. Зрозуміло, корисніше буде гуляти в лісі, далеко від міста, траси і підприємств.

Загартовування в парній, лазні, сауні. Відвідування бань дуже добре впливає на загальний стан організму. Поліпшується кровообіг, обмін речовин, відкриваються пори, очищаються легені. Але найголовніше, що організм вчиться протидіяти високим температурам.

Загартовування сонцем. Загартовування сонцем поєднується із загартовуванням повітрям. Таким чином, гуляючи в літній день, ми отримуємо дозу очищеного повітря, тренуємо своє тіло, отримуємо необхідні організму інфрачервоні промені і вітаміни.

Також існують окремі види загартовування, які широко застосовуються для новачків. Наприклад, відмінний спосіб – ходіння босоніж по траві. Такий спосіб чудово впливає на м'язи ніг. Купання у відкритих водоймах в теплу пору року - теж відмінний засіб. Таким чином, ми не тільки тренуємо своє тіло фізичними навантаженнями, але і привчаємо свій організм до води.

Загартовуйтеся самі, загартовуйте своїх дітей, ставайте здоровими, ведіть здоровий спосіб життя – і Ви здивуєтесь, як зміниться на краще Ваше життя.

### Список використаних джерел:

1. <https://pidruchniki.com/81256/bzhd/zagartuvannya>

**Панченко Єлизавета,**  
студентка 21 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ЗНАЧЕННЯ РУХУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ**

З появою різноманітних гаджетів темп життя дітей змінився, і вони почали набагато менше часу проводити в реальному світі, гратися в активні ігри зі своїми однолітками, як це було раніше. Тому у дітей почали з'являтися проблеми зі здоров'ям.

В роботах Амосова Н.М., Граєвської Н.Д., Журавлевої А.І., Іващенко Л.Я., Пирогова Є.А, Страпко Н.П. та інших знаходимо багато інформації про здоровий спосіб життя, його формування у дитини та невід'ємну складову здорового способу життя — фізичну активність, її вплив на розвиток та життя людини.

**Мета** статті: висвітлити значення руху для здоров'я дітей, його вплив на організм дитини.

Рух є невід'ємною частиною здорового способу життя, і тому ще з раннього дитинства малят потрібно активно залучати до фізичної активності. Регулярна фізична активність підвищує шанси людини прожити довше і зміцнює здоров'я. Також фізичні вправи покращують координацію рухів, полегшують симптоми депресії і тривоги і покращують настрій.

Показники здоров'я дітей в Україні за останні роки характеризуються негативними тенденціями. Внаслідок досліджень було виявлено, що близько 80% дітей, що вступають до школи, мають порушення здоров'я, що зумовлені недостатньою фізичною активністю [1]. Тому ми вважаємо, що усувати ці проблеми необхідно не просто починаючи із дитячого садочка, а ще з раннього дитинства батьки повинні прищеплювати дитині любов до фізичної культури. Батьки мають бути прикладом для дитини, щоб вона могла слідувати за ними і вести здоровий спосіб життя.

Дошкільник дізнається про навколишній світ під час діяльності. Знання з основ здорового способу життя, вміння і навички щодо збереження, підтримки і зміцнення здоров'я, отримані в дошкільному віці, є фундаментом формування основ здорового способу життя. Тому важливою ланкою в роботі дитячого садка є валеологічна освіта дошкільників [2].

У дитячому садку застосовуються різні види фізичних вправ та занять. Зормема, це може бути ранкова гімнастика, фізкультурні та фізкультурно–пізнавальні заняття, гімнастика після сну, прогулянки. І це не випадково, адже молодий організм ще не повністю сформований і потребує зміцнення.

Гімнастика може поєднуватися із загартовуванням або такими оздоровчими процедурами, як самомасаж, вправи для очей, пальчикова гімнастика, профілактика виникнення плоскостопості, корекція постави та дихальна гімнастика.

Ігрова діяльність — головна складова рухової активності дитини. За допомогою рухливих ігор у дітей розвивається не тільки опорно–руховий апарат, а й серце, легені, виробляються такі якості, як витривалість,

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

відповідальність, дисциплінованість, впевненість, наполегливість, спритність, а також виховується інтерес до активної рухової діяльності. Фізичні вправи є профілактичними щодо серцево–судинних і респіраторних захворювань. Також рухливі ігри сприяють виробленню у дітей вміння працювати у колективі, спільно діяти з іншими дітьми. Рухливі ігри не тільки покращують фізичне, а й психічне здоров'я дитини, адже під час ігор діти перебувають у хорошому настрої.

Фахівцями доведено також взаємозалежність рухової активності і розвитку мовлення. Рухова активність збільшує словниковий запас дитячого мовлення, сприяє більш осмисленому розумінню слів, формуванню понять, що покращує психічний розвиток дитини [3].

Для дітей важливими є ігрові вправи зі спортивним та нестандартним обладнанням, які сприяють зміцненню організму і викликають у дітей бажання займатися фізичною культурою, а також сприяють розвитку уваги, фантазії дітей, оскільки вони використовують це обладнання під час ігор як заміники певних предметів.

Але важливо пам'ятати, що використання вправ протягом дня повинно бути раціональним і систематичним, не потрібно перевантажувати дитину, оскільки це може призвести як до фізичного, так і до психічного виснаження і навіть до виникнення хворобливого стану.

В певні періоди дня дитина має різну активність, тому потрібно давати навантаження різних ступенів важкості. Наприклад, ранкова гімнастика повинна бути спрямована на оптимальне підвищення рухової активності, оскільки діти ще мляві і загальмовані. У другій половині дня краще всього проводити прогулянки, які задовольняють потребу дітей у рухах.

Під час прогулянки вихователь може проводити багато рухливих ігор, адже це найбільш сприятливий час для проведення фізичних вправ на свіжому повітрі. Зі старшими дітьми можна проводити естафети та ігри спортивного характеру, які створюють у дітей позитивні емоції. Але на кінець прогулянки активність дітей потрібно знижувати, щоб діти заспокоїлися, адже їм потрібно повертатися у групу. Для цього можна використовувати релаксаційні вправи, малорухливі ігри, повільну або імітаційну ходу та вправи на дихання.

При недостатній руховій активності виникає гіподинамія, яка зумовлює сповільнення розвитку у дитячому і підлітковому віці, прискорює старіння та передчасну смерть у дорослому і літньому віці і не тільки.

Якщо у дитячому садочку у дітей спостерігається активне фізичне життя, то після переходу в перший клас цей показник зменшується, адже у школі, на уроках, діти ведуть сидячий спосіб життя, з'являється додаткове навантаження у вигляді уроків, і тому у дітей залишається менше часу на прогулянки. Також у школі провидиться мало уроків фізичної культури (3 рази на тиждень), що є недостатнім для дітей. Для школярів заняття фізичними вправами повинні займати 8–12 годин на тиждень. Тому для того, щоб забезпечити достатній рівень рухової активності дитину можна записати в спортивну секцію або віддати в гурток художньої самодіяльності (зокрема, танцювальної), які цілком відповідають по інтенсивності й обсягу необхідним фізичним навантаженням.

На даному етапі розвитку суспільства з'явилося багато професій, які не

## **Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи**

---

вимагають рухової активності від людей, тому значний відсоток людей мають недостатній рівень витривалості і швидко виснажуються при фізичних видах праці. А також у людей, які зайняті роботою, не вистачає часу для фізичного виховання дитини, а навіть якщо і вистачає, то вони або лінуються разом з дітьми займатися руховою активністю, або просто не бачать в цьому потреби, тому вихователям необхідно проводити консультації для батьків і наголошувати на значенні руху для життя дитини, адже часто батьки є валеологічно необізнаними.

Отже, раціональне використання різних видів фізичних вправ сприяє зміцненню організму дитини, попереджає відхилення у фізичному розвитку, розвиває самостійність, активність, вміння піклуватися про своє здоров'я. Батькам потрібно пам'ятати, що здоров'я дитини — дуже важливий компонент успіху у їхньому житті, і від того, як батьки і вихователі організують режим у дитинстві, буде залежати їх здоров'я у майбутньому. Також батькам слід пам'ятати, що дитячий садочок не може повністю вплинути на фізичний розвиток дитини, і в першу чергу у цьому процесі мають брати участь батьки, які мають великий авторитет у житті дитини. Тому батькам необхідно знаходити час для того, щоб займатися з дітьми кожного дня ранковою зарядкою, ходити на прогулянки, активно проводити вільний час на природі разом з дітьми і пояснювати, для чого необхідно рухатись.

### **Список використаних джерел:**

1. Вчимо жити за законами здоров'я: це обов'язок чи бажання? [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?)
2. Організація рухової активності дошкільників як підгрунтя здорового способу життя [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/organizacia-ruhovoi-aktivnosti-doskilnikiv-ak-pidgrunnta-zdorovogo-sposobu-zitta-11588.html>
3. Рухова активність — запорука здорового способу життя [Електронний ресурс] – Режим доступу: [https://slovyanochka.at.ua/publ/rukhova\\_aktivnist\\_zaporuka\\_zdorovogo\\_sposobu\\_zhittja/1-1-0-28](https://slovyanochka.at.ua/publ/rukhova_aktivnist_zaporuka_zdorovogo_sposobu_zhittja/1-1-0-28)

**Перегида Наталія,**  
студентка 21 МпЗ 21 групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ЗМІЦНЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ 6-ГО РОКУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ НЕТРАДИЦІЙНОГО ФІЗКУЛЬТУРНОГО ОБЛАДНАННЯ**

Питання збереження та зміцнення здоров'я дитини завжди залишається актуальним у будь-який час. Зважаючи на проблеми у стані здоров'я, малорухливий спосіб життя дітей, залежність їх від комп'ютерних ігор, телевізійних передач, головним завданням є формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я, забезпечення умов для повноцінного гармонійного фізичного розвитку дітей, формування у них потреби у щоденній оптимальній руховій діяльності.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

За ствердженням Е. С. Вільчковського, важливою педагогічною умовою, яка обумовлює активність дітей і оптимізує руховий режим у дошкільному закладі, є розвиток інтересу дітей до систематичних занять фізичними вправами. Розглядаючи питання формування рухових навичок дітей 4–6 років в умовах дошкільного навчального закладу, А. Ю. Патрикєєв відзначає, що дошкільникам необхідно оволодіти основними руховими навичками, які будуть сприяти засвоєнню більш складних рухових дій. Оволодівши основними чи базовими навичками, дитина зможе легко переорієнтуватись на різні види діяльності без значної втрати часу.

За ствердженням І. М. Козлова, вік 5–6 років є таким, що завершує прояв загальних здібностей дитини. Дітям старшого дошкільного віку доступні дорослі рухи дуже складного змісту. Можливість оволодіння складними рухами дозволяє покращити рівень розвитку їх сприйняття, пам'яті, мислення та уяви. Для того, щоб полегшити дитині засвоєння нових рухових навичок, необхідно зробити цей процес доступним, цікавим і захоплюючим. Це треба зробити тонко, ненав'язливо, враховуючи вікові особливості дітей, багаторазово повторюючись у різних режимних процесах. Нові рухи та рухові навички у дітей дошкільного віку утворюються тільки в тому випадку, якщо вони забезпечують певний позитивний ефект. З великого обсягу різноманітних спроб дитина обирає тільки ті, які призводять до певного результату. Дошкільник, який оволодів основними життєво необхідними навичками, завжди буде почуватися у складних ситуаціях більш впевнено, ніж той, хто не оволодів, оскільки в нього не буде необхідності замислюватись над тим, як побудувати свій рух і яку рухову дію буде оптимальніше використати у певній життєвій ситуації.

Метою нашої статті є ознайомлення з засобами нетрадиційного фізкультурного обладнання, можливостей використання їх у фізкультурно–оздоровчій роботі з дітьми 6–го року життя, розкриття їх значення для прищеплення інтересу до фізичної культури і спорту, мотивації до здорового способу життя, а також попередження та профілактики різних видів захворювань.

Використання можливостей фізичної культури сприятиме розвитку здорової, всебічно розвинутої та гармонійної особистості, успішно адаптованої до навколишнього середовища, яка матиме змогу ефективно і плідно реалізуватися у суспільстві.

Гармонійний фізичний розвиток дітей неможливий без організації та проведення в навчально–виховному процесі різних форм фізкультурно–оздоровчої роботи. Одним із завдань закладу дошкільної освіти є забезпечити необхідні умови для занять, мотивувати і спонукати малят до рухливих ігор і розваг, до турботи про здоров'я своє та близьких людей, зацікавити їх різними формами фізкультурно–оздоровчої роботи, прищепити навички здорового способу життя.

Важливим напрямком у формуванні у дітей основ здорового способу життя є правильно організований режим дня дошкільника, проведення бесід, роздумів–міркувань про здоров'я, здоровий спосіб життя, доцільно підібрані різноманітні форми та методи фізкультурно–оздоровчої роботи з

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

вихованцями. Предметно–просторове та предметно–розвиваюче середовище повинне бути доцільно виправданим, носити розвиваючий характер, бути різноманітним, динамічним, трансформованим, поліфункціональним.

Враховуючи психологічні особливості малюків, крім стандартного обладнання доцільно виготовляти нетрадиційні атрибути – це атрибути у вигляді тваринок, казкових героїв (для ігор спортивного характеру, виконання розвивальних вправ та основних рухів, ігор та розваг), що зацікавлює дітей, закріплює основні рухи та підтримує постійний інтерес до метання, підлізання, переступання.

Значну увагу необхідно приділяти виготовленню фізкультурного обладнання із покидькового матеріалу (за навчально–методичним посібником: «Дошкільнятам – освіта для сталого розвитку»). В основному воно виготовляється з підручного матеріалу: пінопласту, кришок від пляшок, фломастерів, залишків лінолеуму, поролону, клейкого паперу, кольорового скотчу, капсул від кіндер–сюрпризів і т.д. Дане обладнання є багатофункціональним. Воно використовується під час виконання загальнорозвиваючих вправ, вправляння дітей в основних рухах, при проведенні різних форм фізкультурно–оздоровчої роботи.

Профілактика плоскостопості та постави у дітей є щоденною роботою. Нетрадиційне обладнання – килимок у вигляді квіточки з нашитими денцями з пластикових пляшок, мишка–норушка, тулуб якої наповнений каштанами, а хвостик – морською галькою, слугують гарними і цікавими помічниками під час корекційної гімнастики.

Для профілактики простудних захворювань, розвитку грудної клітки у дітей можна використати звуки «мантри», дихальну гімнастику під час проведення загальнорозвиваючих вправ, після денного сну та прогулянок на повітрі.

Метою використання нетрадиційного спортивного обладнання, атрибутів є створення оптимального рухового середовища, що забезпечує дозований руховий режим, сприяє вихованню культури здоров'я дошкільників, мотивації до виконання фізичних вправ різної складності, а насамперед – слугує для профілактики захворювань серцево–судинної, дихальної, кістково–м'язової систем, зміцненню психічного та фізичного здоров'я вихованців.

При проектуванні предметно–просторового середовища та застосуванні нетрадиційного обладнання з фізкультури необхідно враховувати наступні фактори: безпечність у користуванні; доцільність використання; естетичність; поліфункціональність; зручне застосування.

При проведенні ранкової гімнастики у вступній частині можна використати наступний нетрадиційний матеріал, який є незамінним:

– масажні гумові килимки, килимки з каштанами, горохом, морською галькою, килимки із використаними фломастерами, кольоровим олівцями (використовуються для профілактики плоскостопості, самомасажу стопи ніг дитини);

– мішечки з різними наповнювачами (сіном, піском), паперові листочки (відповідно пори року), сніжинки. Дані атрибути слугують для формування правильної осанки;

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

– кольорові змійки, виготовлені із мотузок слугують для удосконалення координації рухів малюків, самомасажу стоп, а також слугують для профілактики плоскостопості.

При виконанні загально розвивальних вправ можна застосувати:

–саморобні різнокольорові ліхтарики (кольоротерапія);

–водяні гантелі, виготовлені із пластикових пляшок, наповнені різними за кольором та величиною шарами (розвиток слухової уваги,координація рухів).

У заключній частині ранкової гімнастики можна використати нетрадиційні атрибути для відновлення носового, діафрагмального дихання (ватні клубочки), паперові квіти, кораблики, ватні диски, паперові сніжинки, пластмасові контейнери з–під йогуртів з коктейльними трубочками.

У перерві між заняттями можна зробити самомасаж пальців рук, використовуючи горіхи, жолуді, каштани.

На заняттях з фізкультури можна застосувати балансир, який використовують для розвитку рівноваги, координації рухів дітей, палички–моталочки, використовуються для розвитку дрібної моторики, слухової уваги, виконання вправ зорової гімнастики.

Для профілактики порушень зору можна застосувати доріжку для зміцнення зорового м'язу. Під час гімнастик пробудження можна використати кольоротерапію за методикою М.М. Єфименка для профілактики втоми очей, стомлюваності та адаптації до умов сну. Під час активного відпочинку у природному довкіллі вправляти та розвивати навички метання на дальність однією рукою можна, використовуючи природні засоби – жолуді, каштани, сніжки (залежно від пори року). При проведенні Днів здоров'я можна використати нетрадиційний матеріал, а саме – пошиття костюмів із покидькового матеріалу (пластикових стаканчиків, поліетиленових кульків, паперових серветок, шпалер). Такі атрибути є цікавими, емоційно–насиченими, сприяють психоемоційному стану дітей, формують правильну поставу, розвивають фізичні якості, забезпечують самоствердження малят.

Використання нетрадиційного спортивного обладнання в різних формах та методах фізичного виховання та оздоровлення дошкільників сприяє розвитку фізичних здібностей та навичок дітей, зручно і легко застосовується у фізкультурно–оздоровчій роботі з дітьми, а саме на заняттях, ранкових гімнастиках, гімнастиках пробудження, прогулянках, розвагах, пішохідних переходах. Нетрадиційне обладнання допомагає прищепити інтерес та спонукає малят до заняття фізкультурою та спортом, стимулює бажання рухатися.

### Список використаних джерел:

1. Гавриш Н., Саприкіна О., Пометун О. Дошкільнятам–освіта для сталого розвитку / Н.Гавриш, О.Саприкіна, О.Пометун // Навчально–методичний посібник: за заг. ред. О. Пометун. – Д. : «ЛІРА», 2014. – С.45–49.

2. Томенко О.А., Старченко А.Ю. Фізкультурна освіта старших дошкільнят:інноваційна технологія / О.А. Томенко, А.Ю. Старченко // Монографія, 2016 – С.120–135.

3. Єфименко М. М. Казкова фізкультура. / М. М. Єфименко // Програма з фізичного виховання — Тернопіль : Мандрівець, 2014. — С. 30–35

4. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок // Навч. посіб. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – С.76–82.

**Ранцевич Олена,**  
студентка 1СБд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ПРОБЛЕМА ЯКІСНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Реформування України супроводжується складними морально–етичними, соціально–економічними та іншими проблемами, які призвели до погіршення фізичного, психічного та матеріального стану більшої частини населення. Здоров'я нації визначається насамперед станом здоров'я її дітей. Здоров'я дітей є інтегральним показником загального благополуччя суспільства, а також тонким індикатором усіх соціальних та екологічних негараздів [3]. На жаль, нині більшість дітей дошкільного віку мають різні варіанти дизонтогенезу (відхилення у психофізичному розвитку) – це підносить проблему фізичного розвитку та оздоровлення дітей на рівень державної політики в галузі освіти [2], в щорічній доповіді про стан здоров'я населення, санітарно–епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України за 2018–2019р свідчать, про структуру поширеності хвороб серед дітей 0–17 років в цей період переважали хвороби органів дихання (53,8 %), травлення (6,4 %), кістково–м'язової системи та сполучної тканини (4,1 %), серцево судинні недуги (28,2%) [5].

Вивчення тенденцій захворюваності та поширеності хвороб серед дітей та закономірностей змін цих показників є важливою складовою планування стратегічних напрямків розвитку галузі фізичного виховання, а зокрема фізичного виховання в закладах дошкільної освіти.

Відповідно до Законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру» одним із пріоритетних напрямків освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах залишається фізичне виховання дітей. Воно спрямовується на охорону та зміцнення здоров'я, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму, поліпшення його працездатності, на своєчасне формування у малюків життєво важливих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості та фізичної культури взагалі, на виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя. Завдання та зміст фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах визначаються вимогами Базового компонента дошкільної освіти в Україні, чинними програмами розвитку навчання та виховання дітей дошкільного віку «Малюк», «Дитина», «Українське дошкілля».

Аналіз сучасної практики фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в закладах дошкільної освіти свідчить про існування низки протиріч: між зростанням кількості дітей, які систематично хворіють на

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

респіраторні інфекції, мають хронічні захворювання і відсутністю оздоровчої спрямованості процесу їхнього фізичного виховання, слід зауважити, що виникла потреба в удосконаленні системи фізичного виховання в дошкільних закладах.

Необхідно створити систему фізичного виховання, основним завданням якої б стало оздоровлення дітей з використанням усього арсеналу засобів і методів традиційної і нетрадиційної фізичної культури при обов'язковому врахуванні індивідуальних особливостей кожної дитини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що проблема фізичного виховання дітей дошкільного віку стала предметом дослідження вчених різних галузей науки, педагогами, лікарями та психологами.

У сучасних наукових дослідженнях обґрунтовано методику проведення різних видів рухливих ігор дошкільників (Е. Вільчковський, Т. Осокіна, Є. Тимофеева); дотримання оптимального рухового режиму в дошкільних навчальних закладах (Н. Денисенко, Т. Дмитренко та ін.); формування в дітей потреби у фізичному вдосконаленні (О. Дубогай, М. Зубалій, М. Козленко, В. Столітенко, А. Турчак та ін.). Доведено доцільність укладання системи занять з фізичної культури для дітей різного віку на свіжому повітрі впродовж року (О. Аркемен, Л. Карманова, Л. Пензулаєва); удосконалення основних рухів дошкільників у природних умовах під час прогулянок (Г. Шалигіна); взаємозв'язок фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах і сім'ї (Ю. Аркін, В. Ликова).

Рухова активність дітей дошкільного віку є природною біологічною потребою, ступінь задоволення якої визначає подальший функціональний розвиток дитячого організму. Оптимальна, правильно організована рухова активність дитини створює відповідні передумови для нормальної життєдіяльності людини у дорослому віці, в довголітньому творчому житті [1]. Відомо, що заняття фізичними вправами забезпечують всебічний фізичний розвиток, підвищують стійкість організму до захворювань, позитивно впливають на функціональний стан організму тощо.

Саме, у дошкільному віці здійснюється розвиток основних систем організму та їх функцій, закладається база рухових умінь і навичок та відбувається розвиток основних фізичних якостей. Тому фізичне виховання дітей дошкільного віку потребує особливої уваги, оскільки в цей віковий період відбувається розвиток і становлення усіх основних морфологічних та функціональних структур [1;3]. На жаль, сучасне фізичне виховання в повній мірі не компенсує прогресуючий дефіцит рухової активності дітей [2]. Все зазначене обумовлює необхідність модернізації фізкультурної освіти шляхом розробки та введення інноваційних технологій використання різноманітних засобів, методів та форм фізичного виховання, які сприятимуть зміцненню здоров'я та підвищенню рухової підготовленості дітей [4].

В закладах дошкільної освіти необхідно приділяти увагу впровадженню здоров'язберігаючих технологій, під якими розуміють:

– створення сприятливих умов розвитку, виховання, навчання дитини в дошкільних навчальних закладах (спокійне середовище, яке не пригнічує психічні процеси, відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог до

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

дитини, зростання дошкільника у прийнятному, найбільш відповідному його природі темпі);

– оптимальну організацію освітнього процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);

– повноцінний та раціонально організований руховий режим (до 3–х годин для дітей раннього віку, 3–4 годин для дошкільників молодшого віку, 4–5 годин для дошкільників старшого віку).

Сутність здоров'язберігаючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання та навчання, які дозволяють зберігати наявний стан дітей, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку. Такі технології реалізуються через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування в дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогами та вихованцями, самими дітьми. В умовах закладу педагоги та інструктори з фізичного виховання можуть використовувати в роботі наступні технології: оздоровчу аеробіку та звіробіку; пальчикову та дихальну гімнастику; гімнастику для стоп; гімнастику імунну, для очей та гімнастику пробудження; казкову та віршовану гімнастику; за авторською моделлю М.М.Єфименка; гімнастику з елементами хатха–йоги [2;3].

Дослідженням теорії використання ранкової гімнастики з оздоровчою аеробікою в процесі фізичного виховання присвячені роботи Н.В.Андрощук, М.М.Єфименка, Т.Т.Ротерс, Н.В.Сократової.

Т.Ротерс пропонує комплекси для дошкільнят: вправи на м'ячах з різками для дівчаток, вправи з силової гімнастики для хлопчиків, вправи на стільці та вправи для ритмічної гімнастики [2].

Степ–аеробіка – один з найбільш простих і ефективних стилів в аеробіці. Крокова аеробіка проста, вона не вимагає зайвого зосередження і концентрації

думок на правильному засвоєнні тих чи інших рухів. Степ аеробіка надає позитивну дію на весь організм.

Фітбол – це аеробіка з використанням спеціальних гімнастичних м'ячів. Використання м'ячів вносить певний ігровий момент у заняття, а також створює неповторний емоційний підйом. Крім цього, фітбол – ефективний тренажер для самих різних проблемних зон.

Можна успішно використовувати обладнання, призначене для профілактики плоскостопості та збереження правильної постави: доріжки з щільної тканини і вкладеними різними наповнювачами (горох, камінчики, шишки); щільна тканина з різними предметами (гудзики, пластмасові квіти, кісточка відлік);

Гімнастика пробудження – невідмінна ланка фізичного розвитку дітей. Її місце – у другій половині дня після денного сну. Прокидаючись та виконуючи елементарні фізичні вправи, діти налагоджують свій організм до подальшої рухової активності.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Казкова гімнастика – це своєрідна «терапія» середовищем, особливою казковою атмосферою, в якій можуть проявитися потенційні можливості особистості, щось нереалізоване з використанням фізичних вправ [4; 2;3 ].

Завдяки застосуванню інноваційних технологій виховується стійкий інтерес і позитивне емоційно–ціннісне ставлення до занять фізичною культурою, фізкультурно–оздоровчою діяльністю, що в епоху високих технологій дуже важливо. Ці технології дозволяють розширювати функціональні можливості організму, набувати вміння і навички у фізкультурно–оздоровчій діяльності, формувати культуру рухів.

Впровадження сучасних інформаційних технологій в освітній процес сприяє удосконаленню та урізноманітненню освітнього процесу; інноваційні технології позитивно впливають на процес навчання та виховання.

### Список використаних джерел:

1. Друзь В. А., Артем'єва Г. П., Нечитайло М. В. Особливості індивідуального фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Слобожанський науково–спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2014. № 6 С. 41–46.
2. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку “Казкова фізкультура” / М. М. Єфименко. — Тернопіль : Мандрівець, 2014. — 52 с.
3. *Кашуба В.А., Бондарь Е.М.* Корекція порушень постави дошкільнят у процесі фізичного виховання // В.А. Кашуба, Е.М. Бондар // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. — 2010. — №2. — с.75 — 78.
4. Подоляка А. Є. Диференціація рухливих ігор у фізичному вихованні дошкільників 5–6 років засобами інформаційних технологій: дис. на здоб.наук. ступеня канд. наук з фіз. вих.: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» А. Є. Подоляка. Харків, 2011. 225 с.
5. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно–епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2018 рік / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ : МВЦ «Медінформ», 2018. – 458 с.

**Ренькас Валерія,**  
студентка 21 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Проблема здоров'я дитячого населення України набула особливої актуальності в останні десятиліття, оскільки, незважаючи на низку розроблених і реалізованих державних та регіональних програм зі збереження, зміцнення здоров'я населення, залишається досить високою захворюваність дітей, їх смертність у віці до одного року, що зумовлює необхідність аналізу факторів формування здоров'я дитячого населення, а в подальшому і регулювання їх впливу.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

У статті узагальнено підходи авторів до визначення факторів, що впливають на рівень здоров'я та особливості його формування в дитячого населення. Розглянуто фактори ризику, що впливають на показники здоров'я дітей.

Найціннішою якістю життя людини є здоров'я, що виступає багатоплановим, складним, світоглядним поняттям. Здоров'я – це дар природи. Людина наділена досконалим функціональним організмом, оптимальною формою тіла для життєдіяльності з універсальним захистом від різних зовнішніх і внутрішніх негативних впливів – холоду і спеки, поранень і отрути, голоду і хвороб тощо. Виховання здорової дитини бачиться головною проблемою нашої країни, адже на сьогоднішній день спостерігається різке погіршення здоров'я як дорослих, так і дітей.

Погіршення стану здоров'я дітей, за дослідженням сучасних учених (А. Демінського, А. Презлятої, О. Рябухи) спричинене нестабільністю суспільства, неповноцінним харчуванням, забрудненням довкілля, неякісною медичною допомогою, низьким життєвим рівнем більшості сімей. Медики вказують, що 75 відсотків хвороб дорослих є наслідками умов життя у дитячі та юнацькі роки, відсутності в дітей та підлітків з раннього віку морально–психічних установок щодо цінності здоров'я, безвідповідального ставлення до власного здоров'я. Ще Амосов наголошував: «Щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля, постійні й значні. Замінити їх нічим не можна» [1].

Проблема здоров'я та здорового способу життя особливо актуальна в дошкільній педагогіці, адже в цей період відбувається фізичний, психічний та розумовий розвиток дітей. Допущені помилки можуть негативно вплинути на стан їхнього здоров'я, нервову систему. Тому правильна організація щодо формування здорового способу життя є однією з основних умов виховання дошкільника.

Разом з цим на здоровий спосіб життя впливають погана екологія, неправильне харчування, малорухливий спосіб життя, що сприяє розвитку різноманітних захворювань. Наукою доведено, що здоров'я людини тільки на 10–15% залежить від діяльності лікарів і прийому медпрепаратів, на 15–20% – від генетичних факторів, на 20–25% – від стану навколишнього середовища і на 50–55% від умов і способу життя.

Національна доктрина розвитку освіти України визначає пріоритетним завданням системи освіти виховання дитини в дусі відповідального ставлення до власного та здоров'я оточуючих як найвищої індивідуальної і суспільної цінності (формування психолого–фізіологічної стійкості, профілактика стресів, розумових, емоційних та інших перевантажень обдарованих дітей і молоді, виховання у них патріотизму й громадянської позиції у процесі навчання та виховання).

Проаналізуємо негативні чинники впливу на здоров'я людини:

1. Екологія. Станом на листопад 2010 в Україні майже не залишилося якісних поверхневих вод, забруднення природного середовища сприяє накопиченню відходів, забрудненню ґрунтів.

2. Бідність, безпритульність, безробіття, відсутність забезпечення населення здоровим харчуванням. Гострими є проблеми бідності,

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

безпритульності, безробіття, знижується контроль за якістю сільськогосподарської продукції, не поліпшується технологія її переробки, постає проблема забезпечення населення здоровим харчуванням.

3. Пасивні форми дозвілля. Тривогу викликає низький рівень залучення населення України до занять фізичною культурою і спортом. Лише кожен п'ятий хлопець чи дівчина шкільного віку та кожен десятий студент чи студентка мають достатній рівень рухової активності оздоровчої спрямованості, що є одним із найнижчих показників у Європі. 60 відсотків українських школярів не спроможні виконати вимоги загальноєвропейських тестів фізичної підготовленості. В навчальних закладах спостерігається недотримання фізіологічного нормування розумового та фізичного навантаження в процесі зростання і розвитку дитячого організму. Наші школярі мають на 40 відсотків більше загальноосвітнього навантаження порівняно з ровесниками з інших країн. Це саме стосується і студентської молоді в Україні. У дитячому та молодіжному середовищі зростає популярність малорухомого способу життя (комп'ютери, електронні ігри, перегляд телепередач тощо). Все більше переважають пасивні форми дозвілля, ризикована поведінка та різні форми залежності: алкоголь, наркотики, тютюнопаління тощо.

4. Суспільна мораль. Поширюється практика дошлюбних та позашлюбних статевих стосунків, що створює додаткові ризики поширення соціально небезпечних інфекційних хвороб. На жаль, на сьогодні все менше дітей народжуються здоровими, багато з них втрачають здоров'я протягом шкільного віку. І таким чином, ми отримуємо хворобливу націю.

Які ж чинники впливають на здоров'я дитини? По-перше, це середовище, в якому вона розвивається. Пагубні звички батьків, особливо матері, суттєво впливають як на стан здоров'я дитини, так і на майбутнє ставлення її до цієї проблеми.

Часто-густо можна зустріти на вулиці таку картину, коли мати з малою дитиною в колисці йде та палить. Така дитина не буде здоровою. За даними статистики, діти більше страждають від пасивного паління, ніж дорослі. В організмі дитини 3–11 років вміст котоніну, біологічного маркера вживання нікотину, в 2 рази вищий, ніж у дорослих, які не палять та підпадають під вплив тютюнового диму. Пасивне паління є також важливим фактором розвитку у дітей хронічного кашлю, при якому виділяється гнійне мокротиння. Паління в сім'ї часто стає причиною дитячої астми: якщо хоча б один з батьків палить, ймовірність її розвитку у дитини збільшується в 1,5 рази дошкільнят ризик майже на 50% вище, ніж у дітей шкільного віку. А у дітей, які вже хворіють на астму, вплив вторинного тютюнового диму приводить до збільшення кількості, тривалості та важкості нападів. Пасивне куріння пригнічує імунітет, тому організм дитини більше схильний до респіраторних інфекцій. Ці діти частіше хворіють на бронхіт і запалення легенів, особливо протягом перших двох років життя. У дітей, беззахисних перед тютюновим димом, в перші роки життя частіше виявляється неадекватна поведінка. Матері, яка палить, доведеться звинувачувати себе за затримку розвитку дитини, гіперактивність, проблеми з увагою, труднощі у навчанні, погані

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

стосунки дитини з однолітками. Ці відхилення стають помітними зазвичай до трьохрічного віку маляти.

Другим чинником благополучного розвитку дитини є здорове харчування маляти. Харчування може допомогти попередити виникнення хвороби або ж навпаки — прискорити її появу. Тому в питаннях харчування дитини батьки повинні проявити максимум уважності та настороженості. Пам'ятайте: харчові звички у дитини також формуються на прикладі харчових уподобань батьків.

Здорове харчування дитини повинне включати усі групи харчових продуктів: м'ясо, молочні продукти, рибу, овочі, фрукти, горіхи, цільнозернові продукти. Їжа дитини має бути багатою на вітаміни, мікроелементи, клітковину, жири і вуглеводи. Краще всього готувати свіжі страви, причому велику частку в харчуванні дитини повинні займати овочі, фрукти і зелень. Риба має бути присутньою в раціоні дитини не менше, ніж два рази на тиждень, оскільки саме вона багата на вітамін С, жирні омега-3 кислоти. Усе це є надзвичайно корисним для здоров'я малюка в довгостроковій перспективі і дасть можливість зберегти гарне здоров'я і зміцнити імунну, серцево-судинну і кістково-м'язову системи.

Необхідно попереджувати звичку перекушувати фаст-фудом, уживати солодкі газовані напої. Школяру краще дати в школу бутерброд з твердим сиром, ніж гроші на булочку.

Також важливе значення для здоров'я дитини відіграють дозовані фізичні навантаження. Любов до спорту і активного способу життя необхідно також прищеплювати з дитинства. Загальновідомо, що дитяча гімнастика корисна для дитини вже з перших днів життя, оскільки зміцнює кістково-м'язову, серцево-судинну системи, а також сприяє правильному, здоровому розвитку усього організму дитини. Звичку щодня робити гімнастику необхідно зберегти з дорослішанням дитини, до того ж треба пояснити їй користь заняття фізкультурою, щоб дитина розуміла необхідність фізичних вправ та їх значення для підтримки гарного здоров'я.

З трьох років дитину можна віддати займатися в яку-небудь спортивну секцію, яка відповідатиме її характеру, фізичному і психологічному типу. Звикнувши до фізичних навантажень з раннього дитинства, дитина на довгі роки збереже цю звичку, а це сприятиме підтримці здоров'я, витривалості і поліпшенню розумової діяльності.

Щоб зберегти здоров'я дитини від впливу негативних чинників, необхідно привчити її до дотримання режиму дня. Правильний режим дня не лише дисциплінує, але й сприяє зміцненню здоров'я.

Не можна забувати і про психічне здоров'я дитини. Необхідно бути, насамперед, близьким другом для своєї дитини. Батьки повинні більше приділяти уваги дитині, прислухатися до її проблем з однолітками, давати корисні поради, брати активну участь в суспільному житті дитини. І тоді в підлітковому віці вона не замкнеться, не відсторониться від своєї родини.

Важливими факторами впливу на виховання дитини є сенсорні фактори, серед яких найбільш важливими є звукове (музикальне), візуальне (зорове) оточення та смакові відчуття.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Роль музики і звуків у житті дитини є часто визначальними у формуванні її характеру і здоров'я. Дитина чує звуки ще з часу внутрішньоутробного розвитку і звуки супроводжують її протягом всього життя до глибокої старості. Запровадження музикально – пісенної підтримки навчального процесу виявляє позитивний вплив на засвоєння матеріалу, сприяє зниженню рівня хронічної втоми, підвищує настрій і мотиваційні фактори до навчання – діти почуваються більш веселими і щасливими. Запровадження гармонізуючої системи освіти з використанням пісенно–музичної програми «Піснезнайка» дає можливість зрозуміти, що під час учбового процесу діти потребують не лише засвоєння матеріалу, а і живої веселої, або сумної музики і співів. Варто застерегти батьків від ритмів року та авангардної музики, яке призводить до виникнення стану неврозу у дитини. В побуті необхідно дотримуватись гігієни щодо звукових і музикальних навантажень на дитину. На емоції дитини, а отже, і на її психічне здоров'я впливає колір. У побуті, в оточенні дитини мають переважати спокійні кольорові композиції, або сюжетні кольорові зображення без елементів агресії. Пам'ятайте – надмірність у червоному, оранжевому, рожевому може призвести до невмотивованого збудження, навпаки – фіолетовий, синій, блакитний кольори можуть викликати стан спокою, депресії, суму. Про адекватність кольорового оточення дитини можна проконсультуватись у психолога.

Смакові відчуття впливають на характер дитини. Зокрема, потрібно пам'ятати, що занадто гостра їжа здатна збуджувати та викликати запальні захворювання шлунково–кишкового тракту, занадто солена їжа може викликати захворювання нервової, видільної та серцево–судинної системи, занадто жирна – проблеми шлунково–кишкового тракту та обміну речовин, солодка може стати причиною ендокринних та шлункових захворювань. Якщо дитина віддає перевагу будь–якому з різновидів харчового режиму, слід порадитись з педіатром.

У наш час, як ніколи раніше, актуалізується потреба забезпечення дошкільників руховою активністю. Адже дитина половину свого часу перебуває в дошкільному навчальному закладі. Оптимізація рухового режиму забезпечується шляхом проведення різноманітних рухливих, спортивних ігор, вправ, занять з фізичної культури, організації дитячого туризму, самостійної рухової діяльності тощо. Вихователям та батькам слід зацікавлювати малюків активним способом життя, правильно організовуючи їхній режим дня.

Отже, їжа – важливий фактор розвитку дитячого організму. І якщо ми хочемо мати в майбутньому здорову націю, то саме на цей аспект життєдіяльності потрібно звертати увагу, виховуючи у дітей культуру харчування змалечку, що передбачає вживання корисних свіжих продуктів у помірній кількості.

### Список використаних джерел:

1. Корисні продукти для дитячого імунітету – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://childdevelop.com.ua/articles/health/4020/>
2. Факторы, влияющие на состояние здоровья детей и подростков. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://all-gigiena.ru/lit/obshaya-gigiena-konspekt-lekcij/faktori-vliyayushie-na-sostoyanie-zdorovya-detej-i-podrostkov>

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

4. Національна доктрина розвитку освіти // Дошкільне виховання. – 2002. – № 7.–С. 4–9.

5.»Презлята Г. Здоровий спосіб життя: ідеї, пошуки, досвід : навч. посіб. / Г. Презлята. – Івано–Франківськ : НАІР, 2013. – 484 с.

6. Рябуха О. І. Вчення про здоров'я / О. І. Рябуха. – Львів : Ліга–Прес, 2001. – 11 с.

**Савицька Діана,**  
студентка 22Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ЗАГАРТОВУВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ДИТЯЧИЙ ОРГАНІЗМ**

На даний час в Україні однією з найпоширеніших проблем є проблема збереження здоров'я. На жаль, ця проблема займає далеко не перше місце через економічну, соціально–психологічну, екологічну ситуацію в нашій країні, це веде за собою негативні наслідки, які відображаються на підростаючому поколінні. Сучасні умови життя зменшують ступінь протидії організму людини негативним факторам природи. Загартування відновлює цю протидію та є важливим елементом фізичного виховання. Особливо загартування необхідне дітям, оскільки у них менш досконалий імунітет, захисних сил організму мало, і дитині важко впоратися із різними видами інфекцій, застудами. Тому загартування варто починати з дитинства для пристосування організму до мінливих умов погоди і клімату.

Методи загартування відомі з давніх часів як засіб підвищення захисних сил організму. Практично у всіх культурах різних країн світу загартування використовувалося як профілактичний засіб зміцнення людського духу і тіла. Видатні вчені старовини, такі як Асклепід, Гіппократ, Демокріт, рекомендували загартування як профілактичний засіб. Порфирій Іванов півстоліття свого життя присвятив справі оздоровлення. Він залишив поради, названі «Детка», які містять дванадцять порад, основою яких є контакти з природою, чистота думок і помислів, здоровий спосіб життя і загартування. Видатні лікарі Гундобін Н.П, Кисіль А.А, Сперанський Г.Н, Філатов Н.Ф бачили в загартуванні дитячого організму невичерпне джерело здоров'я дітей. В 1910 р. Г. Н. Сперанський опублікував першу в Росії книгу про загартування дітей.

Завдання статті: проаналізувати основні способи загартування та його вплив на організм дітей.

Загартування — це поступова адаптація організму до умов навколишнього середовища, які постійно змінюються. Метою загартування є тренування захисних сил організму, вироблення здатності швидко пристосовуватися до нових умов. Загартування розглядається як адаптація, що досягається багаторазовим тренувальним впливом того чи іншого загартувального фактора. Усе це призводить до зниження кількості простудних захворювань. Вплив загартування полягає не лише в тому, що підвищується опірність організму простудним захворюванням, але й у тому,

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

що при загартуванні вдосконалюються внутрішні системи організму. Як наслідок, підвищуються загальна витривалість і працездатність організму.

Результат загартовування можливий при дотриманні таких умов:

1. Розпочинати загартовування, якщо дитина здорова.
2. Процедури слід проводити регулярно, автоматично.
3. Поступово посилювати дію загартовувальних процедур.
4. Індивідуальний підхід.
5. Контрасність загартування.
6. Розпочинати загартування краще в теплу пору року.
7. Звертати увагу на бажання дитини.
8. Після перерви загартовувальні заходи слід розпочинати з початкових навантажень.

Загартування здійснюється в різних організаційних формах як спеціальні процедури або в повсякденному житті. При загартуванні треба дотримуватися певних принципів:

1. Принцип поступовості. Силу подразнення потрібно підвищувати поступово.

2. Систематичність загартовування. Загартовуючі процедури слід приймати регулярно, оскільки адаптація до дії подразника виробляється і розвивається потрібним чином лише при багатократному її повторенні.

3. Комплексність. Поєднання впливу кількох чинників.

4. Індивідуальний режим. Врахування індивідуальних особливостей: вік, стать, стан здоров'я.

Основними і найдієвішими засобами загартування є сили природи: сонце, вітер, вода, земля.

При використанні водних процедур найбільше значення має температура води. Сприймання термічного подразнення води залежить від різниці температури шкіри і води, тривалості, раптовості і швидкості температурного впливу, стану організму і індивідуальних особливостей, повторності подразнення та місця впливу води на тілі. Саме загартування водою має найбільший вплив на організм. Починати водні процедури варто після ранкової гімнастики. При цьому температура води має бути 28–30 градусів. Кожні наступні 2–3 дні температуру води потрібно зменшувати на 1 градус. Таким чином, в залежності від особливостей організму температуру води можна знизити до 12 градусів або й нижче. При цьому температура в приміщенні не має перевищувати 17–20 градусів. Обтирання роблять губкою або мокрим рушником, починаючи з рук, плечей, шиї, тулуба. Тіло витирається насухо, після чого надягається білизна. Також проводять обливання холодною водою, спочатку температура води має бути не нижче 30 градусів, тоді її поступово знижують до 20–15 градусів і нижче. При обливанні холодною водою піднімається тонус м'язів, активізується їхня робота, збуджується нервова система, потік води освіжає тіло, викликає бадьорість.

Повітряні ванни забезпечують вплив повітря на оголену поверхню шкіри в процесі рухової діяльності. Найбільш доцільним і природним видом такої повітряної ванни є ранкова гімнастика. При проведенні ранкової гімнастики з дітьми температура повітря поступово знижується через кожні 2–3 дні і

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

поступово полегшується одяг дітей. Повітряні ванни потрібно проводити 1–2 рази в день. Повітряні ванни поліпшують функцію органів кровообігу, обмін речовин, впливають на роботу органів травлення та на нервово–психічну сферу, сприяють нормалізації артеріального тиску і кращій роботі серця. Правильний прийом таких ванн підвищує несприйнятливність організму до захворювань, підвищується апетит, сон, настрій, з'являється бадьорість, знижується збудливість, зникають головні болі.

Перші сонячні ванни треба приймати при температурі повітря не нижче +18°C, тривалість їх не повинна перевищувати 5 хвилин (далі додавати по 3–5 хвилин, поступово доводячи до години). Сонячні ванни можна чергувати з відпочинком у тіні і купанням, під час сонячних ванн обов'язково потрібно надягати легкий головний убір. Найбільш сприятливий час для загартовування сонцем – до 11-ї години дня й з 17-ї години вечора. Сонячні ванни протипоказані при температурі вище 30°C, передозування сонячними ваннами може призвести до перегріву, опіків і сонячних ударів. Не рекомендується загоряти перед і після прийому їжі. Після сонячних ванн призначають водні процедури. Сонячне опромінювання підвищує тонус центральної нервової системи, покращує бар'єрну функцію шкіри, сприяє утворенню вітаміну D, активізує діяльність залоз внутрішньої секреції, покращує обмін речовин, підсилює кровообіг, підвищує вміст гемоглобіну в крові, стимулює травлення. Сонце є відмінним загартовуючим засобом в боротьбі з простудними захворюваннями і інфекціями.

Контакт із землею — це прекрасний засіб гартування організму, надійний засіб запобігання плоскостопості. Подошви ніг належать до найбільш рефлексогенних зон людського організму. На стопах ніг налічується 72000 нервових закінчень та значно більше терморецепторів, ніж на інших частинах тіла. Саме через босі ноги земля поглинає електричні розряди, які накопичуються в організмі внаслідок носіння синтетичного одягу. Ходіння босоніж — це своєрідний точковий масаж, який позитивно впливає на судини, головний мозок, суглоби, зміцнює імунітет, поліпшує роботу багатьох внутрішніх органів. Через стопи ніг можна вплинути на нирки, шлунок, серце, очі та ін. Ходити босоніж можна по піску, мокрій траві, каменях. Дуже корисно ходіння по воді. Така процедура гартує організм, активізує кровообіг, покращує роботу сечового міхура, нирок та інших органів. Ходіння по воді поліпшує сон, полегшує дихання, знімає головні болі. Можна застосовувати цей спосіб у звичайній ванні. Починати ходіння потрібно з 1 хвилини, потім сеанси поступово продовжуються до 5 хвилин. Температуру води слід знижувати поступово. Взимку можна додавати у воду сніг. Ходити босоніж потрібно кожен день протягом декількох хвилин в усі пори року.

Загартовування – потужний оздоровчий засіб. Воно дозволяє зберегти високу працездатність, продовжити життя на довгі роки, уникнути багатьох хвороб. Загартовування має загальнозміцнюючу дію на організм, поліпшує кровообіг, підвищує тонус нервової системи, нормалізує обмін речовин. Здоров'я дитини також залежить від практичних умінь і обсягу знань у використанні оздоровчих сил природи для профілактики захворювань і зміцнення здоров'я. Батьки та вихователі мають спонукати дітей до

## **Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи**

---

використання загартовуючих процедур, постійно підкреслювати велику роль загартовування у запобіганні хворобам та зміцненню здоров'я. Здорове загартовування – це невід'ємна частина здорового способу життя.

### **Список використаних джерел:**

1. Групи дітей, які потребують фізичного загартування, та методика їх загартування: [Електронний ресурс] – Режим доступу: [https://studopedia.su/8\\_14030\\_grupi-ditey-yaki-potrebuyut-fizichnogo-zagartuvannya-ta-metodika-ih-zagartuvannya.html](https://studopedia.su/8_14030_grupi-ditey-yaki-potrebuyut-fizichnogo-zagartuvannya-ta-metodika-ih-zagartuvannya.html)
2. Лекція № 5 Тема: Оздоровчі технології загартування та очищення організму: [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://sport.mdu.edu.ua/tmfks/wpcontent/uploads.pdf>
3. Методика загартування повітрям, водою та сонцем дітей дошкільного віку: [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://studfile.net/preview/5551076/page:4/>
4. «Основи здорового способу життя»: [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/osnovi-zdorovogo-sposobu-zitta-61219.html>
5. Про користь ходіння босоніж: [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://dnz31kalinka.at.ua/publ/dlja\\_vas\\_batki/pro\\_korist\\_khodinnja\\_bosonizh/50](http://dnz31kalinka.at.ua/publ/dlja_vas_batki/pro_korist_khodinnja_bosonizh/50)

**Семенович Олена,**

студентка 43 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Сучасні діти здебільшого зазнають руховий дефіцит, це збільшує статичне навантаження на певні групи м'язів і викликає їх стомлення. Знижуються сила і працездатність скелетної мускулатури, що тягне за собою порушення постави, викривлення хребта, плоскостопість та ін. Правильна постава – це не тільки гарний зовнішній вигляд, це і хороше здоров'я, тому необхідні різноманітні профілактичні заходи, що попереджують порушення постави. Діапазон її порушень у дітей різного віку складає від 40% до 80%. У зв'язку з цим дана проблема залишається актуальною, викликаючи інтерес фахівців в області фізичної культури.

Неправильна постава погано позначається на роботі внутрішніх органів, погіршується робота серця, легенів, шлунково–кишкового тракту, зменшується життєва ємкість легенів, знижується обмін речовин, з'являються головні болі, підвищується стомлюваність, знижується апетит, дитина стає млявою, апатичною, уникає рухливих ігор. А це призводить до різних захворювань.

Серед причин, що викликають порушення постави, називають різні фактори навколишнього середовища та індивідуального розвитку. Найбільш поширеними причинами є недоліки рухової активності і гіподинамія, і, як наслідок, недостатній розвиток зв'язкового–м'язового апарату, слабкість м'язів тулуба, спини і черевного преса.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Дошкільний вік є найбільш оптимальним для формування навички правильної постави. Найбільш ефективним засобом корекції і попередження порушення постави є вправи, що проводяться в процесі фізичного виховання. Тому заняття з фізичної культури повинні містити матеріал, спрямований на виховання навички правильної постави.

Проблема формування неправильної постави у дітей дошкільного віку була об'єктом дослідження таких вчених, як: Фонарьов М.І., Іванов С.М., Лазарев М.Л., Маханева М.Д., Матвеев Л.П., Велитченко В.К., М.В. Кисельова.

**Метою** статті є аналіз поняття «правильна постава», опис та систематизування основних причини порушень постави дітей дошкільного віку.

Проблема збереження і зміцнення здоров'я дітей була актуальною в усі часи і залишається такою сьогодні. Одним з комплексних показників здоров'я дитини є стан її постави. В результаті дослідження М.В. Кисельової було встановлено, що у дітей в початковій стадії порушення постави відзначається високий рівень особистої тривожності, що відображає наявність довгоіснуючих застійних вогнищ внутрішнього емоційного напруження.

Хребет являє собою вертикальний стовп, що складається з 32–34 хребців, які з'єднані між собою міжхребцевими дисками, суглобами і зв'язками (які надають йому гнучкість). В ньому розрізняють відділи: шийний, утворений з 7 шийних хребців, грудний відділ – 12 хребців, поперековий – з 5 хребців, крижовий – 4–6 (зливаються в єдину кістку) і куприковий відділ – 4–5 хребців. Хребці різних відділів різні за формою і величиною. Оточують хребет м'язи, які утворюють так званий м'язовий корсет. При гармонійному фізичному розвитку у дитини виробляється навик зберігати правильне положення тіла. У хребті, зазначає Велитченко В.К., можливі різні рухи: згинання, розгинання, бічні нахили, обертання і крутіння. Це досягається в результаті роботи м'язів спини і черевного преса [1].

Після народження, в процесі розвитку організму дитини, на її хребті з'являються вигини, властиві хребту дорослих людей. Вигини в період 5–7 років життя ще недостатньо стійкі і часто зменшуються або навіть зникають в положенні лежачи. Формування і закріплення шийного і грудного вигинів відбувається швидше і в основному закінчується до 7–ми років. Поперекова кривизна приймає стійкий характер значно пізніше. Одночасно з фізіологічними кривизнами хребта починає формуватися і звичне положення окремих частин тіла: голови, плечей, лопаток, грудної клітини, живота та ін., тобто починає визначатися постава, яка виробляється протягом усього періоду росту. Велитченко В.К. приходиться до висновку, що постава – це набуте людиною в процесі росту і розвитку, невимушене положення тіла, що зберігається в спокої і при русі [1].

Правильна постава вважається, коли шийний і поперековий вигини не перевищують 3–5см., в залежності від довжини хребта, голова піднята, плечі злегка відведені назад, грудина трохи видається вперед, живіт підтягнутий.

Нормальна постава характеризується симетричним розташуванням частин тіла щодо хребта, підкреслює Фонарьов М.І.. При огляді людини, що має нормальну поставу, визначається вертикальне положення голови, коли підборіддя злегка підняте; кути, утворені боковою поверхнею шиї і плечей (так

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

звані шийно–плечові), симетричні. Грудна клітка при огляді спереду і ззаду не має западень або випинань і симетрична щодо середньої лінії. Також при нормальній поставі симетричний живіт, черевна стінка вертикальна, пупок перебуває на передній середній лінії. Лопатки притиснуті до тулуба, розташовані на однаковій відстані від хребта, а їх кути на одній горизонтальній лінії. При огляді збоку, зазначає Фонарьов М.І., нормальна постава характеризується дещо піднятою грудною кліткою і піднятим животом, прямими нижніми кінцівками, наявністю помірно виражених фізіологічних вигинів хребта. Кут нахилу таза при нормальній поставі перебуває в межах 35–55. Він менше у хлопчиків (чоловіків) [3].

Фонарьов М.І. вважає, що в більшості випадків порушення постави є набутим. Найчастіше ці відхилення зустрічаються у дітей астеничної статури, фізично слабо розвинених. Неправильна постава сприяє розвитку ранніх дегенеративних змін у міжхребцевих дисках і створює несприятливі умови для функціонування органів грудної клітки і черевної порожнини.

Фонарьов М.В. виявив наступні причини порушення постави: несприятливі умови навколишнього середовища, функціональний стан мускулатури. Хибне положення тіла при різних позах приймає характер нового динамічного стереотипу, і таким чином неправильна постава закріплюється. Несприятливі зовнішні умови особливо відображаються на поставі дітей, організм яких ослаблений. В першу чергу мають значення такі хвороби, як перенесений в ранньому дитинстві рахіт, туберкульозна інфекція, різні дитячі інфекційні, а також часті простудні захворювання [3].

Шубін О.Н. підкреслює, що шкідливий вплив поганої постави ще не до кінця оцінено, хоча і спостерігається повільний прогрес. Навіть щодо фізичної форми ефекти поганої постави тільки зараз стали видні під цим кутом зору. Причин поганої постави так багато, що практично будь–яка умова може бути проголошена причиною. Більша частина проблеми полягає в тому, що наше тіло автоматично реагує на певні ситуації та людей: наші звичні реакції стали неусвідомленими, і щодо постави вони можуть бути шкідливі. Досить часто погана постава виникає через неправильне положення голови по відношенню до хребта. Дошкільнята починають з безтурботних поз під час ігор. Це переходить у звичку, особливо, коли дитина йде в школу і починає працювати, сидячи за партою, виконувати домашнє завдання за столом, плюс звичайне сидіння перед телевізором. Дитина майже завжди звикає напружувати м'язи і горбиться, за тим слід повільне викривлення хребта, яке збільшується, коли дитина дорослішає [4].

Погану поставу легше описати як будь–яке положення, при якому спина і прилеглі до неї частини тіла піддаються сильному і непотрібному болю. Тепер легко зрозуміти, як і звідки у нас виникає така напруга.

Ми використовуємо погане спроектоване обладнання, стільці, сидіння в машині, робочі місця. Список можливих винуватців нескінченний. Гравітація – це головний виконавець в сценарії про погану поставу. Вага і сила тяжіння завжди з нами. Простіше зігнутися при ходьбі, тому людина втрачає при ходьбі не менш сантиметра зростання за день (він повертається вночі, коли тіло

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

лежить, хребетні диски розходяться і хребет знову знаходить свою колишню довжину).

Емоційні фактори теж роблять свій шкідливий вплив. Нервозність може проявлятися в м'язовій напрузі, особливо в області шиї, плечей і спини. Гнів часто виражається в напруженості грудної клітини. Між поганою поставою і механікою тіла існують дуже близькі стосунки, які ми постійно можемо спостерігати. Смуток скпрооводжується опущеною головою; згорблені плечі – ознака сором'язливої натури. Постава асоціюється з настроєм: пряма висловлює впевненість у собі, сутула – невпевненість. Вона посилає оточуючим важливі сигнали, вона може навіть порушити негативне ставлення, так як пов'язана з самооцінкою.

Недолік тренування – це ще одна причина поганої постави. М'язи працюють недостатньо і залишаються слабкими, далеко не в оптимальному стані. Біль у спині – це результат багатьох років поступової ерозії фізичних здібностей; дитина не підозрює про справжній стан речей до тих пір, поки не відчує біль у результаті того, що тіло інстинктивно намагається адаптуватися до невідповідних потреб, піти на компроміс і компенсувати витрати. Сильні м'язи підпирають слабкі, і вся структура піддається ризику викривлення і розпаду.

До причин, що викликають різного роду дефекти постави, відносяться:

- несприятливі генетичні передумови (вроджений клиноподібний хребець з асиметрією осі росту, різниці у довжині нижніх кінцівок вродженого характеру);

- слабкість окремих м'язових груп, які забезпечують підтримання пози або їх дисгармонійний розвиток; плоскостопість;

- гіподинамія;

- дефекти фізичного виховання; захворювання і травми опорно-рухового апарату (переломи хребта, кістковий туберкульоз, рахіт).

Котешева І.А. вважає наслідки порушення постави причиною безлічі проблем, починаючи від слабких болів до більш серйозних наслідків. Ось кілька з них: біль у нижній частині спини. Часто це перший ефект поганої постави. Хребетні вигини діють як природні ресори, і, якщо вони виходять за рамки правильних обрисів, ефект роздратування може бути дуже серйозним. Досить часто ми напружуємо м'язи в цій області. Занадто часто виникають проблеми з дисками, що ще більше підсилює руйнування хребта. Порушення дихання і циркуляції обумовлено запалістю грудної клітини і верхньої частини тіла плюс сутулі плечі. Це обмежує роботу легенів і прямо впливає на кількість поглинання кисню, ведучи до ризику втоми і загальної втрати енергії. Хронічно сутулому складно розширити груди, так як м'язи у нього скорочені, і підйом грудної клітини обмежений. Порушується дихання, так як видалення вуглекислого газу утруднене [2].

На думку Шубіна О.Н., біль в спині і шиї, а так само головні болі трапляються при постійному положенні голови вперед. М'язи шиї і спини напружуються, щоб витримати розтягнення, коли ми тримаємо голову таким чином. Це дуже втомлює. Якщо голова не знаходиться в рівновазі, напруга, створена в області шиї, має бути компенсована в якомусь іншому місці, і

## **Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи**

---

вигини верхньої області спини збільшуються, а коліна розпрямляються, щоб допомогти виносити розтягнення. Коли ми звикаємо до постійної сутулості, нам стає значно складніше випрямитися. Складно уникнути цього хронічного нахилу голови вперед під час роботи, і в зв'язку з цими незручностями виникають проблеми з щелепами, навіть мігрені і супутні їм болі.

Отже, нормальною вважається постава, коли тулуб розташований вертикально, грудна клітка симетрична, плечі не виступають вперед, лопатки злегка виступають, живіт видається вперед, ноги випрямлені, намічається поперековий лордоз. Постава в якійсь мірі обумовлена спадковістю, але на її формування у процесі росту і розвитку дітей впливають численні фактори.

Неправильна постава формується під впливом найрізноманітніших причин, усунення яких і є по суті профілактикою появи відхилень. Заняття фізкультурою і спортом з самого раннього віку забезпечують дітям гармонійний розвиток, прищеплюють любов до рухової активності, закладають основу для вироблення у них правильної постави.

### **Список використаних джерел:**

1. Велитченко В.К. Фізкультура для ослаблених дітей. – М., 2009. – С. 63.
2. Котешева І.А. Нарушения осанки. Лечение и профилактика. – М.: «Эскиммо», 2011.
3. Фонарьов М.І. Довідник з дитячої лікувальної фізкультури – М., 2007. – С.13
4. Шоммер Н.В. Как остановить сколиоз/ Н.В. Шоммер.– М.: Айрис–Пресс, 2006. – 176 с.

**Сіваченко Олена,**  
студентка 11Мз–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ХАТХА–ЙОГА ЯК НЕТРАДИЦІЙНА ТЕХНОЛОГІЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У сучасному суспільстві проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей є актуальною через загальне погіршення стану здоров'я населення, поширення впровадження вад здоров'я та відхилень у здоров'ї дітей дошкільного віку. За даними офіційного сайту Міністерства охорони здоров'я України в останні роки кількість абсолютно здорових дітей дошкільного віку знизилась з 25% до 14%. Певне місце серед основних причин посідають фактори, пов'язані з недоліками навчально–виховного процесу, недостатня відповідальність батьків щодо введення їхніми дітьми здорового способу життя. У Базовому компоненті дошкільної освіти в освітній лінії «Особистість дитини» зазначено, що діти дошкільного віку повинні усвідомлювати цінність здоров'я, його значення для повноцінної життєдіяльності; володіти елементарними знаннями про основні чинники збереження здоров'я; розуміти значення для зміцнення здоров'я і запобігання захворювання загартування, щоденної ранкової гімнастики, плавання, масажу, правильного харчування,

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

безпечної поведінки, гігієни тіла; дотримуватися правил здоров'язбережувальної поведінки; брати участь в оздоровчих та фізкультурно–розвивальних заходах, виявляти позитивне ставлення до національних та сімейних оздоровчих традицій; володіти найпростішими навичками загартування, виявляти інтерес до процедур загартування [2, с.7].

Вивчення проблеми збереження здоров'я дітей дошкільного віку стало предметом психолого–педагогічних досліджень (Р. Баєвський, А. Баранов, І. Бех, О. Богініч, Ю. Вельтищев, С. Громбах, Н. Денисенко, О. Дубогай, Ю. Змановський, В. Казначеев, Т. Книш, О. Кононко, Ю. Лісіцин, Л. Лохвицька, Г. Оніщенко, О. Тимченко, та ін.). На важливості та доцільності застосування оздоровчих технологій наголошується в працях О. Богініч, Н. Денисенко, О. Дубогай, Н. Левінець, та ін. У дослідженнях багатьох педагогів, серед яких Т. Богіна, Н. Денисенко, О. Іванашко, О. Кононко, С. Ладивір, С. Юрочкина та інші, доводиться, що найбільш сприятливим для розвитку особистості, набуття нею необхідних знань щодо збереження здоров'я та здорового способу життя є дошкільний вік[1]. Доцільність застосування нетрадиційних технологій у навчальних дошкільних закладах з метою зміцнення та покращення здоров'я дітей підтверджується дослідженнями О. Байер, О. Богініч, Н. Денисенко, Л. Ігнат'євої, К. Крутій, В. Мануйлової, М. Сократова.

**Мета нашої статті:** проаналізувати оздоровчу технологію «Хатха–йога» і особливості її впровадження в ЗДО.

У сучасних закладах дошкільної освіти нетрадиційні технології набули значного розповсюдження. Вихователі впроваджують різні види технологій, а саме: виховання казкою, пальчикову гімнастику, дихальну гімнастику, фітболгімнастику, аромо та фітотерапію, пісочну терапію, кольоротерапію, казко терапію, різні види масажу, виховання музикою. Однією з нетрадиційних технологій є хатха–йога для дітей.

Дитяча хатха–йога – ряд фізичних і дихальних вправ, які допомагають підтримувати тіло дитини у здоровому стані.

Хатха–йогу доречно розпочинати з 5–го року життя, оскільки діти цього віку свідомо ставляться до виконання цих вправ, легко координують подих із входження у позу, можуть сконцентруватися на виконанні і не змінювати позу протягом 5–10 секунд. На заняттях хатха–йоогою дитина вчиться піклуватися про своє тіло, підтримувати його у хорошій фізичній формі. Рухи йоги поєднуються з особливим ритмом дихання, при цьому залучаються усі системи організму дитини, покращується рухливість суглобів, працюють глибокі та поверхневі м'язи, відбувається вплив на внутрішні органи. Заняття хатха–йоогою допомагають дитині формувати правильні звички і, як наслідок, сильний характер. У процесі занять вона вчиться буди спокійною і врівноваженою.

Позитивний фактор занять дитячою йоогою – відсутність змагань чи суперництва. Йога дає можливість дитині концентруватися на відчуттях у тілі, слідкувати за плином думок, зосереджуватись на внутрішніх станах. На заняттях обов'язково враховувати вік дитини. Дошкільникам значно складніше утримувати увагу, аніж підліткам, тому для них час знаходження в асані

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

скорочено. Навчання дітей елементів йоги починаємо з вправ (асан), що сприяють: зміцненню «черевного дихання», м'язів шиї, вмінню тримати рівновагу, розвитку грудної клітки і плечового пояса; потім переходять до вправ на зміцнення м'язів тулуба та ніг; зміцнення дисків хребта і органів травлення, завершують вправами на зміцнення нервової системи, суглобів стоп. Дуже важливо під час занять дитячою йогою дотримуватися правильності дихання та вміння розслаблятися.

Наведемо загальні рекомендації щодо впровадження елементів хатха–йоги в дошкільному закладі. 1. Потрібно пам'ятати, що складовими частинами гімнастики хатха –йоги у дошкільному закладі є асани (статичні пози) і пранаями (дихальні вправи), які дають змогу здійснити контроль над функціями внутрішніх органів. 2. Також потрібно дотримуватися таких принципів: систематичності – починати від найлегшого і найпростішого, поступово переходити до найважчого і складнішого, не створюючи дітям особливого фізичного напруження. Починати з трьох – п'яти простих вправ, поступово збільшувати їх кількість; наполегливості – нічого не досягнеш, коли бракує розумної та наполегливої послідовності, якщо при виконанні якоїсь вправи діти не можуть виконати її вірно або ж вони виконують вправу з певними труднощами, не потрібно впадати в розпач. Перша спроба може бути не вдалою, при повторній спробі все буде добре.

Пропонуємо один з комплексів вправ хатха–йоги, який має на меті заспокоєння вихованців. Цей комплекс асан особливо корисний для гіперактивних дітей. Також його варто практикувати, коли малюк чимось спантеличений, не може заснути. Послідовність дій у цьому комплексі така:

- *Бджілка*. Дитина робить глибокий вдих, після чого опускається на коліна і заводить руки за спину. Видихаючи, опускає голову вниз і дзижчить, як бджілка.
- *Поза котика*. Стоячи рачки, глибоко дихає і вигинає хребет.
- *Хмара*. Сидячи в позі лотоса, глибоко вдихаючи і видихаючи, малюк повинен представити, як всі емоції, які його мучать, йдуть вгору. Можна тягнутися вгору руками до хмар.
- *Поза дерева*. Дитина стоїть прямо, дихає глибоко. Одну ногу підтискає і застигає, спираючись на п'яту іншої ноги. Руки повинні бути прямими, піднятими вгору.

Наступний комплекс сприяє поліпшенню роботи кишечника. Якщо вашу дитину часто турбують болі, здуття або гази в животі, існує один засіб, який допоможе дитині позбутися від болю – йога. Запропонуйте дитині виконати наступні пози:

- малюк сидить рівно на підлозі, згинає і підтягує до себе ніжки. Потім випрямляє ноги вперед і вгору, а руки витягає паралельно підлозі. Рахує повільно до 10 і опускає ніжки;
- дитина сідає по–турецьки, схрестивши ноги. Праву ногу витягує назад. Вагу переносить на ліве стегно, розкриваючи і розтягуючи тазостегновий суглоб. Потім потрібно опертися долонями об підлогу, випрямити спину, подати плечі і лопатки назад. Потім малюк опускається

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

вперед на лікті, кладе голову на руки. На завершення дитина лягає на спинку і відпочиває 5 хвилин, слухаючи казку, яку розповідь мама.

Корисним для здоров'я дітей є комплекс вправи для очей. У ньому використовуються вправи, розроблені фахівцями з охорони зору дітей. Пропонуємо вам ознайомитися з найбільш простими асанами:

- малюк сідає в позу лотоса і повільно обертає очними яблуками по колу;
- потім малюк дивиться вгору, вниз, вправо, вліво, в правий нижній кут, в лівий верхній, після чого – в правий верхній і в лівий нижній кути. У крайніх положеннях фіксує погляд на кілька секунд;
- дитина дивиться протягом декількох секунд на великий палець витягнутої на рівні очей правої руки. Відводячи руку вправо, стежить за пальцем, не повертаючи голови. Потім повертає руку в початкове положення, не відриваючи погляд від кінчика пальця. Те саме виконує з лівою рукою [3].

Отже, дитяча хатха-йога – ряд фізичних і дихальних вправ, які допомагають підтримувати тіло дитини у здоровому стані. На заняттях хатха-йоогою дитина вчиться піклуватися про своє тіло, підтримувати його у хорошій фізичній формі. Йога дає можливість дитині концентруватися на відчуттях у тілі, слідкувати за плином думок, зосереджуватись на внутрішніх станах. Дуже важливо під час занять дитячою йоогою дотримуватися правильності дихання та вміння розслаблятися.

### Список використаних джерел:

1. Здоров'язберігаючі технології у фізичному вихованні дітей дошкільного віку / Н. В. Лісневська // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2013. – № 5(2). – С. 149–155. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup\\_2013\\_5%282%29\\_\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2013_5%282%29__24).
2. Базовий компонент дошкільної освіти / Науковий керівник: А. М. Богуш, дійсний член НАПН України, проф, д-р пед. наук; Авт. кол-в: Богуш А. М., Беленька Г. В., Богінч О. Л., Гавриш Н. В., Долинна О. П., Ільченко Т. С., Коваленко О. В., Лисенко Г. М., Машовець М. А., Низковська О. В., Панасюк Т. В., Піроженко Т. О., Поніманська Т. І., Сідельнікова О. Д., Шевчук А. С., Якименко Л. Ю. — К.: Видавництво, 2012. – 26 с.
3. Йога для дітей: комплекс вправ – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.yavahitna.com.ua/2016/05/23/joga-dlya-ditej-kompleks-vprav/>.

**Тушинська Оксана,**  
студентка 21 Бд-Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### ВПЛИВ ПОЗИТИВНОГО МИСЛЕННЯ НА ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ

Проблема духовного, психічного і фізичного здоров'я людей опинилися в центрі уваги. Кожного дня ми піддаємося впливу швидкої зміни інформації, значному розумовому і психічному напруженню. Вони призводять до радикальної зміни поведінки, поглядів на наше існування, стратегії і тактики

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

досягнення життєвої мети. Щоб зміцнити здатність до самореалізації в наших умовах життя, потрібно формувати нове, оздоровче мислення та вчитися трансформувати його в нову поведінку.

Численні наукові дослідження показують, що самопочуття людини багато в чому залежить від її мислення, а думки здатні матеріалізуватися. Вони змушують концентрувати увагу на негативних подіях, часто представляючи їх гірше, ніж є насправді. Зациклюючись на таких думках, людина виглядає вічно незадоволеною і прискіпується до себе та оточуючих. Подібне мислення відбирає можливість відчувати себе щасливим.

В. Ф. Калошин досліджував проблему розвитку позитивного мислення у дітей та підлітків. На його думку, саме оптимізм і позитивне мислення є основою майбутнього щасливого та успішного життя кожної людини. Робота Аліс Ілсен та її колег доводить, що позитивне мислення робить людей більш креативними і знижує вірогідність перебування у поганому настрої. Антон Семенович Макаренко (український радянський педагог і письменник) переймався проблемою розвитку у дітей та підлітків позитивного мислення. Роберт Розенталь — професор соціальної психології Гарвардського університету. На його думку, вихователь повинен іти до дітей з позитивною установкою (ефект Пігмаліона), тоді й проектувати гарне в дітях буде легше.

Мета статті – проаналізувати вплив позитивного мислення на здоров'я дитини. Поглибити знання про позитивне мислення, показати яким чином воно впливає на дитину. Показати якими методами можна позитивно впливати на дошкільника.

Наші думки, наш індивідуальний спосіб сприйняття, мислення впливають на життя кожного дня. Іноді вони допомагають нам, а іноді — засмучують.

Клод Леві–Стросс, французький етнограф, засновник соціологічної науки і творець теорії первісного мислення, описав такий цікавий випадок. У одному туземному племені існувала заборона, за якою жодному з членів племені під страхом смерті не дозволялося торкатися їжі вождя. Одного разу один із воїнів скуштував страву і відчув справжнє задоволення. Цей випадок так і залишився б таємницею для співплемінників, але невдовзі бідолаха зовсім випадково побачив у руках вождя злополучні ласощі, страшенно злякався і через декілька годин помер у страшних муках. Можна побачити, як людина потрапила під вплив власних думок [1].

У сучасній медицині широко відомий лікувальний ефект плацебо. Пацієнт вважає, що вживає ефективний препарат для лікування своєї хвороби. Лікар прописує пацієнту плацебо у вигляді звичайних вітамінів або мікстур, які були звичайною підсолодженою водою. В результаті у хворих спостерігалось зникнення симптомів захворювання, не дивлячись на відсутність у препаратах лікарських речовин. До цього часу не має наукового обґрунтування дії плацебо. Ефект полягає в тому, що результати від уживання плацебо досягаються лише однією думкою пацієнта про те, що він приймає сильнодіючі ліки. За допомогою власної позитивної думки людина здатнавилікуватись не застосовуючи сильнодіючі ліки.

Чим частіше ми дозволяємо собі негативні думки, тим гірше ми себе почуваємо, тим більше схильні думати про погане. І, навпаки, позитивні думки

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

допомагають нам відчувати себе краще і впевненіше, дозволяють конструктивно підходити до будь-якої ситуації і діяти більш розсудливо і ефективно. Під впливом позитивних думок людина залишається веселою та бадьорою.

Тому розглянемо, що таке мислення і як воно впливає на дорослого та дитину. Мислення — це передусім психічний процес самостійного пошуку і відкриття суттєво нового, тобто, процес опосередкованого і узагальненого відображення дійсності в ході її аналізу і синтезу, який виникає на основі практичної діяльності з чуттєвого пізнання і далеко виходить за її межі [2].

Духовне, психічне та фізичне здоров'я людини взаємопов'язане між собою. Мислення, емоції і поведінка людини в житті тісно переплітаються, і всі вони впливають одне на одне. Власні думки – це неперервний потік інформації, за допомогою якого ми вирішуємо безліч питань. Думки можуть впливати як позитивно, так і негативно.

Дуже малий відсоток людей намагається прийняти життя таким, яким воно є, оточує себе позитивними емоціями та блокує вплив негативу на здоров'я. Якщо людина бачить все в позитивному світлі, то її психічний стан не страждає, тому вона залишається здоровою. Люди, які приймають всі негативні сторони життя, оточують себе негативними емоціями, не бачать в житті нічого позитивного, занурюються в депресивний стан. Депресія призводить до хворобливого стану, зниження апетиту та денормалізують сон.

Ще з давніх-давен виявили вплив думок на фізичний та психічний стан людини. Численні наукові дослідження показують, що самопочуття людини багато в чому залежить від її мислення, а думки здатні матеріалізуватися. Небажані, нав'язливі думки здатні довести людину до стану тривоги або депресії. Вони змушують концентрувати увагу на негативних подіях, часто представляючи їх гірше, ніж є насправді. Зациклюючись на таких думках, людина виглядає вічно незадоволеною і прискіпується до себе та оточуючих. Подібне мислення відбирає можливість відчувати себе щасливим [3].

Негативне мислення згубно впливає не тільки на дорослу людину, а й на дитину. Дитина – це тендітна, ніжна «квіточка». Скільки разів дитина чує слово «ні» або переживає негатив у сім'ях чи групі. Вплив негативних емоцій схожий з пасивним палінням. Учені вважають, що негатив викликають певні стресові хімічні речовини, що синтезуються в головному мозку. У поєднанні із природним негативним внутрішнім голосом дитини вони можуть призвести до погіршення її психічного здоров'я. [4].

Також вчені світу довели, що негативні думки, почуття та стрес пов'язані між собою. Наприклад, щоразу, коли ми вимовляємо слово «ні», наш мозок вивільняє гормони стресу, які привносять хаос у наше нормальне функціонування. Тобто коли ми озвучуємо негативні думки про хворобу, страх, несхвалення або просто кажемо «ні», вивільняються додаткові стресові хімічні сполуки та матеріалізуються.

Провідні фахівці–психологи показали, як подолати наше тяжіння в бік негативу, домагаючись співвідношення позитивних і негативних думок 3:1. Більше того, вони стверджують, що коли ми досягаємо покращення балансу, наші особисті взаємини стають більш теплими й наповненими турботою, а ми самі – більш продуктивними в роботі. Виховуючи бажання прагнути до такого

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

балансу в наших дітей, ми формуємо їх життєстійкість – потужну навичку для успішного життя.

Негатив є складовою природи дитячого організму, батьки, наставники, тренери та вчителі можуть допомогти дитині змінити її фоновий емоційний стан у бік позитиву. Звернемося до порад психологів, які радять наступні способи розвитку позитивного мислення в дітей:

1. Навчайте дітей цікаво проводити час. Коли людина проводить час з родиною та друзями й робить те, що любить, це допомагає їй поглиблювати взаємини. Навчайте дітей планувати свій день так, щоб вони мали можливість проводити час із вами або кимось близьким для них, щоб у результаті зробити щасливими і себе, й дорогих людей.

2. Переконайте дітей, що вони чудові. Коли діти усвідомлюють, що вони найкращі для своїх улюблених батьків, їх упевненість у собі зростає. Ми допомагаємо дітям досягти цього, демонструючи непідробний інтерес до них і до того, якими людьми вони хочуть стати в майбутньому. Особливо допомагайте їм повернути позитивні думки й почуття в ті моменти, коли діти пишаються собою й переповнюються до себе обґрунтованою повагою. Самосвідомість дозволяє дітям бачити себе унікально несхожими на інших людей. Поступово діти приходять до усвідомлення власних думок, почуттів, поглядів і відчуттів, що призводить до міцного емоційного здоров'я й позитивного світовідчуття.

3. Розвивайте почуття вдячності. Коли діти вчаться розпізнавати та цінувати хороші моменти, вони отримують задоволення й радість від життя і розвивають свій оптимізм. Існує кілька способів навчити дітей вдячності вдома і школі. Один з них – це допомогти їм зосередитись на теперішньому моменті й заохочувати їх уяву [5].

Дорослі відіграють важливу роль в житті дітей. Від дорослих залежить, як дитина буде сприймати і реагувати на негатив. Якщо ви уповільнюєте свою мову, то ви сприяєте відновленню дитячого спокою, особливо, коли діти тривожні. Тому якщо ви маєте поганий настрій, то зробіть паузу та заспокойтеся.

Думайте про те, що ви кажете. Кажіть «так», коли це можливо. Якщо ви не можете сказати, то перефразуйте свою відповідь, щоб розмова проходила на позитиві. Таким чином, дитина не буде відчувати сильного негативу. Використовуйте позитивні фрази та спокійний тон голосу.

Пам'ятайте, один із найкращих способів розвинути в дітей позитивне мислення – це приклад дорослих. Адже діти беруть з нас приклад. Шукайте позитивне в житті та навчіть цьому дітей, адже вони будуть робити те саме.

### Список використаних джерел:

1. Koob.ru [Електронний ресурс] – [https://www.koob.ru/levi\\_stros/](https://www.koob.ru/levi_stros/)
2. STUDFILES [Електронний ресурс] – <https://studfiles.net/preview/5538283/page:12/> –
3. Вікіпедія: вільна енциклопедія [Електронний ресурс] – [https://uk.wikipedia.org/wiki/Позитивне мислення](https://uk.wikipedia.org/wiki/Позитивне_мислення)
4. Розвиток дитини [Електронний ресурс] – <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/714/>

5. Психологія дитини [Електронний ресурс]–  
<https://fairyhouse.com.ua/blog/10–krashchykh–knyh–dytiachoi–psykholohii/>

**Хоменко Марія,**  
студентка 1СБд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ У СУЧАСНОМУ ЗДО**

Становище нашого суспільства в останні роки, на жаль, не може забезпечити ефективний розвиток фізичного виховання в країні. Відомо, що фізичне здоров'я є головною умовою духовного і морального здоров'я дитини, адже здоров'я дітей – безперечно найцінніше, що може бути для суспільства, а найперше – для держави, оскільки здорове підростаюче покоління – запорука успішної, міцної країни. Нація ж, що не турбується про здоров'я своїх дітей, приречена на вимирання. Тому важливим сьогодні є створення всіх умов для розвитку фізичного виховання підростаючого покоління, а особливо дітей дошкільного віку, адже саме в дитинстві закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси людини.

У різні епохи питанню фізичного виховання приділялося багато уваги, зокрема у філософських працях (Арістотель, Платон, Сократ), відмічається необхідність фізичних навантажень для зміцнення здоров'я дитини. Досвід, який було накопичено з впровадження фізичних вправ та народних рухливих ігор у період раннього середньовіччя, вплинув на розробку педагогічних систем видатних просвітителів різних країн (Я. А. Коменський, Й. Г. Песталоцці, Ж.Ж.Руссо та ін.), які обґрунтували значення фізичного виховання у всебічній підготовці підростаючого покоління. Велику увагу наприкінці 18 ст. приділяв питанням фізичного виховання відомий філософ та просвітитель України Г.С.Сковорода (1722–1794). У його праці «Благородний Еродій» йдеться про те, що діти з перших років життя повинні отримати фізичне виховання, яке «зміцнить їх таким чином, що допоможе краще пізнати науки» [Вільчковський Е. С., Курок О. І. 2008, с 428, с.38]. Значний внесок у розвиток сучасної системи фізичного виховання дошкільників зробив Є. А. Аркін (1873–1948). Його праці з анатомії, фізіології, гігієни, загартування дітей користувалися популярністю серед дошкільних працівників. Також питаннями фізичного виховання переймалися видатні педагоги – письменники (А. С. Макаренко, В. О. Сухомлинський). В останні роки в різних аспектах питання фізичного виховання дошкільників досліджували О. Л. Богініч, Г. В. Біленька, Е. С. Вільчковський, О. І. Курок, Т. І. Осокіна, С. Ф. Цвек, Д.Хухлаєва, Г. Чуйко та ін.

**Мета статті:** висвітлити актуальність проблеми фізичного виховання дітей у закладах дошкільної освіти та необхідність професійної підготовки вихователів до здійснення фізичного виховання дітей у ЗДО на якісному рівні.

Фізичні вправи були і залишилися основним засобом у зміцненні здоров'я людини, а також посідають провідне місце у боротьбі з багатьма хворобами.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Видатний лікар 18 ст. С.А.Тіссо з цього приводу говорив «Фізичні вправи за своєю дією можуть замінити будь які ліки, але усі ліки світу не можуть замінити дію фізичних вправ» [4].

Вчений – фізіолог І.П.Павлов стверджував «Людина – найвищий продукт природи, але для того, щоб отримати насолоду від скарбів природи, людина має бути здоровою, сильною та розумною» [4].

Та, на жаль, стан здоров'я сучасних дітей спонукає науковців і практиків звернути увагу на якість фахової підготовки вихователів дошкільних закладів до здійснення з фізичного виховання дітей, адже у період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров'я, формуються життєво важливі фізичні якості, що переконує у необхідності правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню та повноцінному розвитку дитини. Саме тому правильна та своєчасно організована рухова активність дитини закладає основи для її подальшого ефективного розвитку за іншими нарядами навчальної діяльності. Актуальним для дошкільної педагогіки залишається питання розробки змісту фізичного виховання з урахуванням особливостей регіону, кліматичних, географічних умов.

Нині більшість дітей дошкільного віку мають різні варіанти дизонтогенезу (відхилення у психофізичному розвитку), що підносить проблему фізичного виховання та оздоровлення на рівень державної політики в галузі освіти. Адже тільки здорова дитина може максимально реалізувати свій особистісний потенціал у навчанні, трудовій діяльності та соціальних проявах. Саме таке розуміння проблеми фізичного виховання потребує від вихователів усвідомлення значущості формування у молодого покоління необхідності дотримання здорового способу життя, позитивного і зацікавленого ставлення до фізичної культури, її популяризації серед дітей та дорослих. Тому, на нашу думку, необхідні нові підходи до організації оздоровчого процесу в закладах дошкільної освіти, які б краще відповідали сучасному баченню проблем та шляхів її подолання.

На сучасному рівні розроблено численні рекомендації щодо поліпшення та удосконалення фізичного виховання дітей дошкільного віку, та, незважаючи на це, збільшується навантаження на розумову діяльність під час занять у дошкільних закладах, особливо це стосується старших дошкільників, і, як наслідок, зменшується їх рухова активність у режимі дня, що не задовольняється природна потреба дитини в русі.

Зрозуміло, що для вирішення цієї нагальної, на нашу думку, невідкладної проблеми, є багато нових методик, нових комплексів вправ, написана величезна кількість рекомендацій «як здобути здоров'я», та, на жаль, змін немає, здоров'я дітей залишається в задовільному стані, тож виникає питання: чого не вистачає для вирішення даного питання, у чому справа?

Ми вважаємо, що розв'язання цієї життєво важливої проблеми полягає у кардинальній зміні пріоритетів у свідомості вихователів, батьків і спеціалістів у цій сфері. Недостатність рухової активності населення стримує формування здорового способу життя, від якого на 60% залежить стан здоров'я людини. Роль медицини у цьому випадку лише 8 –10%.

## **Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи**

---

За даними МОЗ, 80% дітей мають відхилення у здоров'ї та різні форми хронічних захворювань, тому сьогодні як ніколи, проблематика фізичного виховання постає в новому контексті. Відомо, що у тренуваному організмі збільшується опір негативному впливові зовнішнього середовища. При зниженні рухової активності, при недостатньому систематичному навантаженні навіть незначні фізичні зусилля призводять до того, що м'язовий апарат, серцево–судинна та дихальні системи реагують перенапруженням, що може зі свого боку призвести до стійкого розладнання їхніх функцій.

Отже, сучасний вихователь закладу дошкільної освіти повинен не тільки виховувати дітей, але й охороняти, формувати їхнє здоров'я, що вимагає відповідних знань. Сім'я, дошкільні заклади мають створити всі умови для розвитку дитини. Дитина повинна поступово вчитися бути творцем досконалості свого тіла та здоров'я.

### **Список використаних джерел:**

1. Вільчковський Е.С. Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга». 2008. – 428с.

2. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку/М. М. Єфименко – «Казкова фізкультура». – Тернопіль: «Мандрівець». 2014 –52с.

3. Калушко Л.В. Методист з питань дошкільної освіти [Електронний ресурс] / Л.В. Калушко – режим доступу vseosvita.com.ua

4. Присяжнюк С. І. Оленів Д. Г. Курс лекцій з фізичного виховання [Електронний ресурс] навч. посіб. для студ пед. вуз /С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленів. (Навчальні матеріали онлайн) – режим доступу [https://pidruchniki.com/92416/pedagogika/kurs\\_lektsiy\\_z\\_fizichnogo\\_vihovannya](https://pidruchniki.com/92416/pedagogika/kurs_lektsiy_z_fizichnogo_vihovannya)

5. Смаль Я. А. Формування рухового режиму дітей старшого віку з використанням народної фізичної культури: дис...канд.пед.наук:13.00.02 / Смаль Ярослав Анатолійович; М–во освіти і науки, молоді та спорту Укр. Сх–єврп. ун–т «Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки»; наук.кер. Вольчинський А. Я – Луцьк 2017. – 205 с.

**Христенко Анна,**  
студентка 21 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

## **ВИХОВАННЯ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Валеологічна культура – це частина загальної культури людини, яка являє собою свідому систему дій і відносин до свого здоров'я і здоров'я інших людей, тобто уміння жити, не шкодячи своєму організму, а приносячи йому користь.

Валеологічна культура та валеологія в цілому є не лише керівництвом до здорового способу життя, але також і цілою філософією. Головна проблема

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

валеології – це виховання культури здоров'я людини в процесі розвитку особистості. Здоров'я є вкрай важливим в житті суспільства, тому науковці приділяють особливу увагу збереженню здоров'я.

Теоретичну базу вітчизняних досліджень з даного питання було закладено радянськими вченими: Г. Апанасенко, Л. Виготським, П. Лесгафтом, М. Семашко та ін. Також значного розвитку набули дослідження здоров'я завдяки таким російським дослідникам: Л. Анісімова, Д. Венідіктов, П. Денисенко, О. Дмитрієва, І.Журавльова, Т. Козлова, О. Краснова, Ю. Лісіцина, Г. Макарова, Л. Пономарьова, Д.Раднаєва, Л. Сабурова, А. Сахно, Ф. Смірнова, Л. Шилова та інші. Проблемою здоров'я молоді займалися соціологи, серед яких можна виділити: О. Балакіреву, О.Вакуленко, І. Демченко, О. Кабачну, Є. Копіну, Л. Сокурянську, І. Шеремет, О.Яременко. Вони провели багато досліджень, які стосуються проблеми здоров'я молоді.

Метою статті є проаналізувати поняття «валеологічна культура», довести необхідність її формування у дітей дошкільного віку.

Велика кількість вчених ототожнюють поняття «валеологічна культура» та «культура здоров'я». Деякі вчені розмежовують ці категорії. Під поняттям «культура здоров'я» потрібно розуміти адаптивний і продуктивний план розвитку особистості, а під поняттям «валеологічна культура» – переважно діяльність, пов'язану зі збереженням та покращенням здоров'я.

Валеологічна культура – це володіння методами збереження, контролю та зміцнення здоров'я, а також уміння поширювати ці знання серед оточуючих. Вона допомагає прищепити культурно–гігієнічні навички та дозволяє виробити у дітей розумне ставлення до свого організму.

Аналізуючи поняття «валеологічна культура», можна зробити висновок, що єдиного підходу до розуміння його сутності в сучасній науці не існує. Дослідники пропонують своє розуміння даного феномена, залежно від вікової категорії, яку розглядають (учнів, студентів, представників певної професії).

В наш час дуже багато людей не вважають за потрібне дотримуватися валеологічної культури. На жаль, з кожним днем проблема набуває все більше значущості в зв'язку з сучасними прискореними темпами соціального та економічного розвитку, з масовим поширенням шкідливих звичок серед молоді, а також з погіршенням екології в Україні.

Внаслідок досліджень виявлено, що цінність здорового способу життя в багатьох родинах є принципово різною та не схожою між собою. Для сучасної молоді валеологічні цінності є досить невисокими. Вони на повсякденному рівні закріплюють переважно валеологічно несприятливий досвід, який потім перетворюється на власні переконання.

Для формування у дітей валеологічної культури необхідно:

- розвивати навички і звички здорового способу життя;
- виробляти відповідальність за своє самопочуття та самопочуття інших;
- виробляти інтерес до оздоровлення організму;
- формувати свідому установку на здоровий спосіб життя.

Головною метою виховання валеологічної культури є допомога дітям вирости здоровими людьми. Дитина має розуміти, що здоров'я – це головна

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

цінність, а здоровий спосіб життя – це здоров`язбережувальна поведінка в різних ситуаціях.

Валеологічне виховання має навчати людину використовувати своє власне здоров'я та примножувати його за певними законами.

Основними причинами, що змушують дотримуватися валеологічних засад на практиці, є:

- бажання позбутися хвороб;
- бажання бути молодим, гарним і довго жити;
- високий рівень вихованості й дисциплінованості;
- високий рівень поінформованості;
- приклад родини;
- приклад друзів.

В наш час у дитячих садках та школах активно приділяють увагу валеологічній культурі. Запровадження валеологічного виховання у суспільних закладах є досить важливим фактором у розвитку суспільства. Вчені заявляють про необхідність виховання індивідуального здоров'я як стратегії власного розвитку, поряд із формуванням моральних, світоглядних, інтелектуальних, творчих властивостей, позитивного світосприймання довкілля.

Валеологічне виховання передбачає урахування багатьох факторів: рівня розвитку суспільної свідомості; стану медичного забезпечення; компетентності соціальних і освітніх працівників; готовності самих дітей до збереження власного здоров'я. Валеологічне виховання в Україні було запроваджено як обов'язкове. Валеологічне виховання старших дошкільників є актуальним, передусім, у зв'язку з психологічними і фізичними особливостями цього вікового періоду. Саме в дошкільному віці закладаються основи ціннісних орієнтирів особистості, тому спостерігається постійна увага вчених та психологів, педагогів та громадськості до проблем валеологічного виховання дітей, до збереження та зміцнення їхнього здоров'я, також до формування у них валеологічної свідомості. Валеологічне виховання охоплює дошкільне, надалі шкільне, професійне та соціально–виробниче втручання.

Валеологічне виховання дошкільників полягає в тому, щоб навчити дитину з раннього віку розумно ставитися до свого здоров'я, поважати фізичну культуру, гартувати свій організм, раціонально харчуватися. Вихователі і батьки мають звернути та активізувати увагу дитини на її самопочутті та загальному стані її організму. Дитина має уміти аналізувати свою надмірну збудливість або пригніченість, що може свідчити про початок захворювання. Це можна назвати основою формування здорового способу життя, елементарних умінь самоспостереження і самоаналізу власного стану здоров'я.

З дітьми використовують методи роботи, які стимулюють їх пізнавальний інтерес. Наприклад, можна презентувати дошкільникам валеологічну квітку, яка має 5 пелюсток («Гігієна тіла», «Здоров'я і хвороба», «Зовнішність тіла, внутрішні органи», «Безпека життєдіяльності», «Розвиток організму, моя стаття») – це пов'язані між собою напрямки, які реалізуються, поступово доповнюючи один одного. Потрібно сформулювати у малюків бажання бути

## **Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи**

---

здоровими, спритними, бадьорими, веселими, також стимулювати дитину піклуватися про своє здоров'я, а не лише її батьків. Доречно в роботі з дітьми використовувати різні прислів'я та вірші, ігри, розігрування різних ситуацій.

Отже, валеологічна культура як складова загальної культури допоможе людині на довше зберегти своє здоров'я, зміцнити і примножити його, забезпечивши високу активність та працездатність організму до самої старості.

### **Список використаних джерел:**

1. Особливості валеологічного виховання дітей дошкільного віку [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://studfile.net/preview/3283396/page:11/>

2. Валеологічне виховання дошкільників [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://bohdan-books.com/upload/iblock/ac1/ac1e2795349cf05f8c568f5ca6984ee8.pdf>

3. Особливості валеологічного виховання старших дошкільників як психолого–педагогічна проблема [Електронний ресурс] – Режим доступу: [https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00903755\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/pedagogics/00903755_0.html)

**Чорноштан Катерина,**

студентка 21 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки

Житомирського державного університету імені Івана Франка,

науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ФОРМУВАННЯ ДБАЙЛИВОГО СТАВЛЕННЯ ДО ОРГАНІВ ЧУТТІВ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Знання про органи чуття входить в систему уявлень дитини дошкільного віку про себе. Сприйняття навколишнього світу відбувається за допомогою органів чуттів. Тому одна з найважливіших задач, яка повинна вирішуватися як в освітніх установах, так і батьками в умовах сімейного виховання – це навчити дитину раціонально користуватися ними, дбати, тренувати і розвивати.

За допомогою зору ми маємо можливість бачити навколишній світ і підтримувати з ним тісний зв'язок.

Слух допомагає нам визначати голоси, наслідувати звуки, вчитися розмовляти. За допомогою слуху діти отримують різноманітні навички, спілкуються з іншими людьми. Також слух допомагає дізнаватися сигнали небезпеки. На відміну від зору, слух діє безперервно, навіть уві сні.

Розвиток чуття нюху має значення з точки зору розрізнення по запаху небезпечних для здоров'я харчових речовин і напоїв.

Чуття дотику допомагає нам орієнтуватися в темряві, дає можливість визначити не тільки наявність предмета, але і його форму, розміри, температуру, вологість, характер поверхні.

Завдяки органу смаку людина здатна оцінити смак їжі. Важливо з дитинства привчати дітей до прийому здорової і корисної їжі, розпізнавати їжу не тільки за зовнішнім виглядом, але і за смаковими якостями.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Якщо сформувати у дітей уявлення про роль органів чуття в життєдіяльності людини, навчити дбайливо ставитися до свого здоров'я, навчити правилам догляду за своїм організмом, то у дітей виникне бажання надалі самостійно піклуватися про своє здоров'я, сформується звичка до ведення здорового способу життя.

Мета статті: обґрунтування необхідності формування дбайливого ставлення до органів чуттів у дітей молодшого дошкільного віку.

Знайомство з органами чуттів, турбота про них включена в систему формування здорового способу життя дітей. Адже за допомогою органів чуттів дитина багато дізнається про навколишній світ, про живу і неживу природу, про себе самого, а, дізнавшись, буде піклуватися про своє здоров'я. Будь-яка інформація надходить до дитини через органи чуття: очі, вуха, ніс, рот, язик, поверхню тіла. Кожен орган отримує специфічний для нього вид інформації. А в реальному світі різні предмети мають різні властивості, і, значить, види інформації. У процесі включення всіх органів чуття в сприйняття можуть розкриватися індивідуальні здібності дитини, вміння сприйняти навколишній світ повно, яскраво, різноманітно [1].

При знайомстві дітей з органами чуттів перед вихователем ставляться наступні завдання:

1. Формування уявлення дітей про елементарну будову, функції і захист організму, органів чуттів. Діти дошкільного віку з інтересом ставляться до пізнання свого організму, до того, як влаштоване наше тіло, завдяки чому ми рухаємося, як дихаємо, куди дівається з'їдена їжа, що допомагає нам пізнавати навколишній світ. При ознайомленні дітей з органами чуттів виділяють наступні підтеми:

– «Очі» (як влаштовані очі; визначення зором кольору, форми, розміру предметів; для чого потрібні брови, вії, повіки, зіниці, сльози; комплекси вправ для відпочинку очей; які вітаміни зміцнюють зір; чому люди носять окуляри, яких заходів безпеки потрібно дотримуватися для збереження гарного зору).

– «Ніс» (як влаштований ніс; для чого волосся в носі; комплекси дихальної гімнастики для нормального дихання; запахи корисні і шкідливі; шкідливі звички; як правильно доглядати за носом).

– «Вуха» (як ми чуємо; для чого потрібні вуха; скільки вух у людини; що таке барабанна перетинка, равлик, слуховий нерв; як правильно доглядати за вухами; яких заходів безпеки потрібно дотримуватися для збереження хорошого слуху).

– «Рот» (яку роботу виконує; для чого потрібні смакові сосочки і як вони визначають смак їжі; які прислів'я та приказки про язик придумав народ; як правильно доглядати за ротовою порожниною; яка їжа корисна і шкідлива; для чого потрібні вітаміни).

– «Шкіра» (для чого потрібна шкіра; яка чутливість шкіри на різних ділянках тіла; які вправи розвивають тактильне сприйняття; як потрібно доглядати за шкірою; навіщо потрібен вітамін Д) [1].

2. Поглиблення уявлення дітей про загальні ознаки живих істот: чутливість, дихання, зір, слух, харчування, зростання. Викликати у дітей радість від усвідомлення себе частиною живої природи, єднання з нею.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Розвивати і поглиблювати інтерес дітей до природи. При вивченні кожного органу чуття проводять порівняння з органами чуттів тварин (відмінність, подібність). Використовують презентації, також в роботу залучають батьків, вони проводять спільний пошук з дитиною картин, малюнків з виразним зображенням органом чуттів тварин. Батьки вдома знайомлять своїх дітей із зібраним матеріалом, і дитина в групі розповідає по картині або малюнку перед іншими дітьми, ділиться набутими знаннями про тварин. Інші діти доповнюють розповідь своїми даними [1].

3. Виховання толерантного ставлення і поваги до фізичних відмінностей між людьми, дбайливого ставлення як до своїх органів чуттів, так і до органів чуттів оточуючих, базуючись на знаннях про будову, роботу і гігієну органів чуттів. В процесі ігор «Дізнайся із закритими очима», «Пройди з закритими очима», «Зрозумій мене», «Почуй мене» показують, як нелегко живеться сліпим, глухонімих людям, щоб діти з дитинства прагнули надавати людям з обмеженими можливостями свою допомогу, виховують співчуття, прийняття таких людей.

4. Формування поняття про здоровий спосіб життя, показ значимості здорового способу життя для кожного з нас. Використовують весь арсенал здоров'язберігаючих технологій: ранкову гімнастику, рухливі ігри, фізкультурні заняття, фізкультхвилинки, дихальну, зорову, пальчикову, коригуючу гімнастику, релаксацію, прогулянки, гартувальні процедури. Виховують в дітях бажання бути здоровими власним прикладом, прикладами героїв з казок, використанням в мові прислів'їв і приказок. Для цього потрібно підібрати казки, вірші, прислів'я на ознайомлення з організмом людини, на виховання культурно-гігієнічних навичок, на збереження здоров'я. Діти з великим задоволенням слухають і сприймають казки про Машу і Мішу «Як правильно мити руки», «Як поводитися за столом», «Десять справ перед сном», «Казка про пальці», «Казка про ватяну кульку» на розвиток дихання, «Гостре поросяче захворювання» та ін.

Проводять гімнастику після сну з використанням вправ дитячої йоги. Діти прагнуть до якісного виконання вправ, які розвивають гнучкість, пластичність і благотворно діють на роботу внутрішніх органів і всього організму в цілому.

Використовують передачу дітьми сприйняття людини людиною в зображеннях, акцентуючи увагу на передачу емоцій, виділяючи відмінні риси обличчя, висловлюючи в малюнках розуміння дітьми здорового способу життя. Теми можуть бути різноманітними, наприклад, «на прогулянці», «зимові розваги», «вітамінні продукти», «фізкультурою займаюся» та ін. [1].

5. Використання ігор і вправ для розвитку органів чуттів, розвитку зорового, слухового, тактильного, нюхового, смакового сприйняття.

Використовують дидактичні ігри та вправи на розвиток слухового сприйняття «Визнач, що чується» – набір різних звуків живої і неживої природи, «Мушлі і коробочки» – знайти тихі й голосні шуми від різних матеріалів, «Далеко – близько» – впізнавання голосу на відстані, «Що чути» – прослуховування з закритими очима шумів на вулиці, в приміщенні, «Повтори» – запам'ятовування і повторення немовних звуків (хлопки, притопа) і т. д.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Дидактичні ігри та вправи на розвиток зорового сприйняття: «Що змінилося?», «Знайди помилку», «Знайди відмінності», «Накладені зображення» – визначити контурні зображення 3–5 предметів. «Незакінчені зображення», «Точкові зображення», «Перевернуті зображення», «Розрізані зображення», «Запам'ятай і намалюй», «Знайди букву» – підкреслити в тексті будь-яку букву, «Склади веселку», «Визнач форму предмета», «Розклади за розміром» і т. д.

Дидактичні ігри та вправи на розвиток нюху: «Визнач предмет по запаху», «Згадай, як вони пахнуть» (по картинках, «Коробочки з запахами» і т. д.

Дидактичні ігри та вправи на розвиток смакових відчуттів: «Визнач на смак» – визначити на смак із зав'язаними очима кінчиком язика солоний огірок, солодку цукерку, кислий лимон, гірку цибулю і словом позначити свої смакові відчуття. «Смакові банки» – визначення солодкого, солоного, кислого і гіркого смаку розчинів за допомогою піпетки, позначити свої відчуття словом. Діти дізнаються про різний смак рідини. Вихователь повинен показати, як обережно треба пробувати незнайомі продукти: кінчиком язика, губами, як би прислухаючись до своїх відчуттів.

Дидактичні ігри на розвиток тактильної чутливості. Ігор досить багато, виділимо деякі з них: «Злови кішку» – вихователь торкається м'якою іграшкою різних частин тіла дитини, дитина з закритими очима визначає, де кицька. Для торкання можна використовувати інші предмети (мокру рибку, колючого їжачка та ін.). «Чудовий мішечок», «Визнач на дотик» – дізнатися на дотик предмет і назвати його ознаки, «Попелюшка» – діти сідають за стіл, їм зав'язують очі, перед кожним – купка насіння (горох, насіння та ін.). За обмежений час слід розібрати насіння на купки, «Впізнай фігуру» – показати будь-яку парну геометричну фігуру і попросити дитину дістати з мішечка таку ж. [2].

### 6. Інформування батьків про самопочуття дітей.

Випускають газети про здоров'я дошкільників, проводять бесіди з формування здорового способу життя, виховання у дітей дбайливого ставлення до свого організму, залучають батьків до участі в заходах, спрямованих на збереження здоров'я дітей.

Отже, знайомство з органами чуттів проводиться на заняттях, в іграх, під час режимних моментів, в повсякденній діяльності дітей. При систематичних заняттях у дітей можливо сформувані знання про будову, функції і значення органів чуттів, закріпити правила дбайливого до них ставлення, як і до всього організму в цілому. Знайомство з органами чуттів, турбота про них включена в систему формування здорового способу життя дітей. Адже за допомогою органів чуттів дитина багато дізнається про навколишній світ, про живу і неживу природу, про себе самого, а, дізнавшись, буде піклуватися про своє здоров'я. Будь-яка інформація надходить до дитини через органи чуття: очі, вуха, ніс, рот, язик, поверхню тіла. Кожен орган отримує специфічний для нього вид інформації. А в реальному світі різні предмети мають різні властивості, і, значить, є носіями різних видів інформації. У процесі включення всіх органів чуття в сприйняття можуть розкриватися індивідуальні здібності дитини, вміння сприйняти навколишній світ повно, яскраво, різноманітно.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

### Список використаних джерел:

1. Рока Н. для малюків і дорослих: твоє тіло. – М.: Мнемозина, 2006. – 36 с.
2. Кейдель В.Д. Общая физиология органов чувств и зрительная система // Физиология органов чувств, пер. с нем. – М., 2005.

**Шахрай Олександра,**  
студентка 21 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

За останні роки відбуваються зміни в політичній, соціокультурній і економічній життєдіяльності особистості і суспільства. Людина повинна бути здоровою як тілесно, так і духовно, щоб відповідати вимогам довкілля. Основою повноцінного розвитку людини є психічне здоров'я. В наш час вихователі часто стикаються з проблемами психічного здоров'я у дошкільному віці.

Проблема психічного здоров'я на сьогоднішній час є дуже актуальною і досліджується рядом науковців в різних галузях гуманітарних наук. Видатним західним психологам належить історична ініціатива в розробці проблеми психічного здоров'я (Г. Олпорт, К. Роджерс, А. Маслоу). Значний внесок в дослідження цієї проблеми зробили російські вчені (В. Ананьєв, І. В. Дубровіна, О. Степанов і т.д.). Феномен психічного здоров'я досліджували українськи психологи (І. Я. Коцан, Г. О. Балл, С. О. Копилов, М. А. Жукова, С. Д. Максименко і т.д.)

**Мета** статті: проаналізувати змістове наповнення психічного здоров'я у дошкільників.

Психічне здоров'я – рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально–економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього середовища факторів. Психічне здоров'я дитини характеризується її здатністю успішно регулювати свою поведінку і діяльність відповідно до загальноприйнятих норм і правил, активно розвиватись як особистість. Уявлення про психічне здоров'я потрібно формувати у дітей ще з самого дитинства. Також у дітей потрібно формувати свідомість і самосвідомість. До свідомості належить пізнавальна, вольова та почуттєва активність.

Пізнавальна активність – дає можливість дитині орієнтуватися у пізнанні світу і самопізнанні, допомагає досліджувати невідоме, викликає радість у дитини від власних відкриттів.

Вольова активність – дитина розвиває у собі відповідальність, наполегливість. Почуттєва активність – знайомство дітей з різноманітними почуттями, вміння адекватно реагувати на емоційні ситуації, виявляти оптимізм протягом життя.

Самосвідомість дошкільника містить такі складові:

- власне ім'я;

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

- самооцінка ( своїм вчинкам дитина дає оцінку);
- статева ідентифікація;
- психологічний час особистості;
- орієнтація у своїх правах та обов'язках .

Психічне здоров'я виявляється у наступних показниках: турбота про своє майбутнє, терпимість, вміння ризикувати, прийняття себе, самостійність, відповідальність, гнучкість, особистий і соціальний інтерес.

Основні критерії психічного здоров'я:

- ставлення дитини до самої себе; до інших людей;
- здатність справлятися з вимогами життя;
- впевненість в собі;
- адекватна самооцінка;
- самоповага;
- оптимізм;
- активність.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає 7 компонентів психічного здоров'я: усвідомлення свого психічного і фізичного «Я»; критичне ставлення до себе і своєї діяльності; зміна своєї поведінки в залежності від зміни життєвих обставин; здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм; переживання однотипних ситуацій; адекватність психічних реакцій впливу середовища; планування власної життєдіяльності і його реалізація.

Психічно здорова дитина характеризується врівноваженістю, адаптивністю, гармонійністю, а також духовністю, орієнтацією на саморозвиток і самореалізацію. Гармонійний особистісний розвиток і фізичне здоров'я сприяють успішній адаптації дитини у соціумі.

Для формування психічного здоров'я дитині потрібно:

- щоб її любили , розуміли, поважали, визнавали, підтримували;
- щоб вона була комусь потрібною, близькою, рідною;
- щоб вона була успішною у своїх справах;
- щоб вона могла реалізуватися, розвивати свої здібності і поважати себе.

Важливо помічати відхилення у поведінці дітей і вчасно надавати відповідну психологічну допомогу. Саме від уміння вихователя вчасно підмічати, правильно розуміти та корегувати особливості емоційних проявів дитини у процесі регуляції нею своєї ігрової діяльності і спілкування багато у чому залежить подальший розвиток підростаючої особистості. Цій меті мають підпорядковуватись і стратегії виховних та навчальних впливів, розраховані на те, щоб зберегти психічне здоров'я дитини від руйнівної дії негативних емоційних чинників, які становлять загрозу нормальному житті дитини у майбутньому.

Найважливішою умовою збереження психічного здоров'я є дотримання психогігієнічних норм:

- сприятливий характер педагогічного впливу;
- включення вихователя у спільну з дітьми діяльність;
- дотримання принципів гуманізації освіти;

## **Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи**

---

- забезпечення свободи та відповідальності за власний розвиток.

Психічне здоров'я потрібно формувати ще з самого дитинства. Потрібно надавати належну увагу своїм дітям батькам, щоб діти були оточені любов'ю, незабутніми емоціями, щоб у дитини ніколи не сходила посмішка з обличчя. Підтвердження тому знаходимо у прислів'ях: «Веселий сміх – це здоров'я», «Сміх краще лікує, ніж усі ліку». Дитина повинна думати тільки про хороше «Весела думка – половина здоров'я». Також належну увагу психічному здоров'ю повинен надавати вихователь адже він разом з батьками, є найяскравішим прикладом для наслідування дітей. Якщо вихователь був весь час нервовий, не урівноважений, неспокійний такими можуть бути і діти, яких він виховував. Отже, психічно здорова дитина – це щаслива дитина.

### **Список використаних джерел:**

1. Максимова О.О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико–методичні засади): навчально–методичний посібник / Олена Олександрівна Максимова.– Житомир: Вид–во ЖДУ ім. І Франка, 2015.– 213 с.
2. Василевська О.І. Психічне здоров'я особистості / О.І. Василевська // Єдність навчання і наукових досліджень — головний принцип університету: збірник наукових праць звітної–наукової конференції викладачів університету за 2012 рік, 9–10 лютого 2013 року;— К.: Вид–во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013.— С. 289–291.
3. І.В.Шаронова Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження / Збірник наукових праць К–ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. — Проблеми сучасної психології, 2013.

**Шелігацька Юлія,**  
студентка 22 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ЗАГАРТОВУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ**

Загартовування – запорука успішного відновлення і зміцнення здоров'я дитини. Загальновідомо, що загартовування підвищує опірність організму до захворювань, насамперед простудних, зміцнює нервову систему дитини, активізує обмін речовин в організмі, поліпшує діяльність серця, легень та інших органів.

Мета статті: Ознайомити з правилами загартовування, розкрити його позитивний вплив на організм.

На необхідність загартовування вказували видатні діячі науки, медицини й освіти: В.М.Бехтерєв, В.В.Гориневський, Н.І.Пірогов, Є.А.Покровський. Їх дослідження лежали в основі сучасних уявлень про фізичні впливи процедур, що гартують наш організм.

Перші відомості про загартовування дійшли до нас з індійського епосу Рігведа (1500 р. до н.е.), пізніше про користь загартовування говорив відомий

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

лікар Гіппократ. Загартовування підвищує стійкість організму до несприятливих впливів холоду, спеки, пониженого атмосферного тиску, сонячної радіації. Дитина стає стійкішою до зовнішніх подразників, менше хворіє.

Загартовування – це поступова адаптація організму до умов навколишнього середовища, які постійно змінюються. Заняття фізичними вправами, як правило, супроводжуються супутніми діями природних факторів: повітря, води і сонця, які є головними засобами загартовування організму.

Мета загартовування – вироблення здатності організму пристосовуватися до певних умов зовнішнього середовища за рахунок багаторазового повторення і поступового збільшення впливу чинників.

Загартовування забезпечує оптимальні умов для життя маленької дитини, дає можливість виховати здорову та активну особистість. Загартовування дітей слід починати із повітряних ванн та ходіння босоніж по траві, землі. Водні процедури найбільш сприятливо впливають на зміцнення імунітету. Спочатку дитину потрібно підготувати до водних процедур сухими обтираннями протягом декількох днів, після чого можна переходити до вологих обтирань, умивання, обливання кінцівок та всього тіла. У процесі адаптації відбувається вдосконалення всіх фізіологічних процесів у різних органах і системах, підвищуються захисні сили організму. Всі процедури по загартуванню дітей не повинні приносити негативних емоцій і дискомфорту.

Загартовування повинно бути поступовим, час має поетапно збільшуватися. Загартовування має проводитися з урахуванням індивідуальних особливостей організму дитини і кліматичних умов. Перед тим, як почати загартовувати дитину необхідно пройти медичний огляд у педіатра. Не рекомендується проводити процедуру під час застуди. Протипоказання для проведення загартовування: гострі захворювання, які супроводжуються температурою, травми, порок серця, анемія, хронічні запальні захворювання в період загострення, скарги на втому, погіршення сну, підвищена збудливість.

Батькам рекомендують вдома дозволяти дитині ходити босоніж, немає нічого страшного у тому, що дитина стоїть на холодній підлозі. Не варто весь час закутувати малюка у теплий одяг. Улітку температуру у ванній варто поступово знижувати, головне, щоб дитина почувала себе комфортно.

Існують два способи загартовування: традиційні, нетрадиційні. До традиційних способів відносять: купання у водоймах, загартовування сонцем і землею, прогулянки. До нетрадиційних способів належать: методи екстремальних впливів, як от холодний душ, обливання холодною водою, ходіння босоніж по снігу, сольові ванни, сон у спальних мішках, на веранді.

Основні фактори загартовування:

*Загартовування сонцем.* Засмагати потрібно вранці або ввечері Але потрібно не забувати одягати на голову капелюх чи панаму. Засмагати новачкам потрібно 10–15 хвилин, а потім час поступово збільшувати на 5–10 хвилин. Максимальний час для сонячних ванн – 2–3 години щоденно. Небажано приймати їжу за годину до засмагання. Під час засмаги потрібно

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

кожні 15 хвилин обливатися холодною водою. Рекомендується часто змінювати положення тіла не рекомендується спати під час сонячних ванн, бо можна отримати опіки. Сонячні ванни добре впливають на організм дитини, відбувається зміцнення імунітету, зміцнюються кістки і м'язи.

*Загартовування повітрям* – один із безпечних засобів укріплення організму. Загартовування корисне для немовлят для того, щоб організм дитини з перших днів, чи навіть годин після народження був стійкий до температури повітря. Для цього необхідно тренувати терморегуляцію. Перед тим, як приймати повітряні ванни, необхідно провітрити кімнату. Тривалість повітряних ванн – 20–30 хвилин при температурі +15 С, потім час поступово збільшується до 40 хв. Повітряні ванни рекомендується приймати зранку, до їжі. Повітряні ванни сприяють зміцненню організму дитини на ранніх стадіях і нормалізують функціонування нервової системи.

*Загартовування землею* можна проводити з дітками і вдома, і в ЗДО під час прогулянок. Доцільно щоденно ходити босоніж по піску, проводити загартовування калюжами після вранішнього дощу.

*Ходьба босоніж* – важлива оздоровлююча процедура. Тривалість ходіння босоніж не повинно перевищувати 30–40 хвилин на день. Поступово час збільшують, поєднуючи з гімнастикою, ігровими вправами. Після кожної процедури потрібно помити ноги, потім зробити легкий масаж протягом 2–3 хв. При цьому енергійно розминати підшви, пальці і литкові м'язи.

Серед *водних процедур* найбільш поширені холодний душ, щоденне обтирання тіла. Але щоб приступити до загартовування, температура води має бути 28–30 С, кожні 5 днів знижувати на 1 С, поступово доводячи до 15 С. Починати загартовування потрібно з обтирання рук, плавно переходячи до плечей, далі круговими рухами за годинниковою стрілкою і проти обтирати груди і живіт. Потім необхідно перейти до обтирання спини, рухаючись від середини хребта до ліній пахв, ноги обтирати зі стоп до самого верха. Перед обливанням руки і ноги повинні бути теплі, а не холодні. Спочатку потрібно обливати нижню частину – ноги, і плавно переходити до голови.

Снігові ванни виконуються у сніжну погоду, щоб підвищити опірність організму до дії холоду. Снігові ванни виконуються у такому порядку: знімається одяг з верхньої частини тіла, захопити в жменю снігу, розтерти ним обличчя і шию потім груди і живіт. Точно таким же чином розтерти снігом плечі і наостанок руки. Загальна тривалість розтирання снігом – 10–15 с., поступово збільшуючи до 20–30 с.

*Прогулянки* на свіжому повітрі є дуже важливі для новонароджених. В літку рекомендується виносити малюка на прогулянку майже після народження. Спочатку на 20–30 хвилин, але час можна збільшувати поступово до 5–6 годин в день. Взимку головне не переохолодити дитину. Прогулянки слід розпочати з 5–10 хвилин, поступово збільшувати до 1–2 годин двічі на день. Одягати малюка слід по погоді, щоб йому було комфортно. Влітку одяг має оберігати дитину від перегрівання, а взимку від переохолодження.

Отже, загартовування потрібне, для того щоб тренувати організм до швидких, слабких, середніх і сильних холодних впливів. Загартовування

## **Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи**

---

прекрасний і доступний засіб для профілактики захворювань і зміцнення здоров'я. Найважливіша профілактична роль загартовування полягає в тому, що воно не лікує, а лише попереджає хвороби. Загартовування дозволяє використовувати приховані можливості організму, запобігати небезпечному впливу на організм небезпечних і шкідливих факторів середовища. Дітей, яких починають загартовувати в 2–3 роки рідше хворіють, швидше адаптуються при вступі в ясла; вони енергійні і рухливі, з гарним апетитом.

### **Список використаних джерел:**

1. Загартування дітей – запорука здоров'я [Електронний ресурс]– Режим доступу: <https://www.bsmu.edu.ua/uk/news/digest/5659-zagartuvannya-ditey-zaporuka-zdorovya>
2. Загартовування дитини | Навчально-виховний комплекс №24 [Електронний ресурс]– Режим доступу: <http://www.nvk24.com.ua/zagartovuvannya-ditini/>
3. Принципи та методи загартовування дітей. Медицина [Електронний ресурс]– Режим доступу: <https://rivnepost.rv.ua/news/printsipi-ta-metodi-zahartovuvannya-ditey>
4. Загартовування дітей дошкільного віку | Центр розвитку [Електронний ресурс]– Режим доступу: <http://www.garmoniya.mk.ua/articles/zagartovuvannya-ditey-doshkilnogo-viku.html>

**Шпедько Діана,**  
студентка 22 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

## **ФОРМУВАННЯ У ДОШКІЛЬНИКІВ ДБАЙЛИВОГО СТАВЛЕННЯ ДО ОРГАНУ ЗОРУ**

Втрата зору, особливо в дитячому віці – це страшна трагедія. Адже організм дитини дуже сприйнятливий до всякого роду впливів, саме в дитячому віці питанню збереження зору має бути приділена особлива увага. Теперішня людина отримує величезний потік інформації і не уявляє себе без різних мобільних засобів комунікації. Це призводить до надмірних навантажень на очі і може викликати серйозні порушення і захворювання. Особливо гостро останнім часом це питання постало за несприятливого впливу дисплеїв і комп'ютерів на зір дітей і підлітків, хоча зорові розлади пов'язані не тільки з навантаженням на органи зору, а й з соціальними та побутовими умовами. Встановлено зв'язок між порушеннями зору і станом здоров'я. Також має значення ріст і розвиток самого органу зору, спадкова схильність. Важливу роль відіграє і стан нервової системи. Одна з багатьох причин збільшення кількості реєстрованих порушень зору у дітей полягає в недостатній увазі з боку батьків до питань гігієни зору. Отже не можна виділити одну провідну причину, можна тільки думати про переважне значення того чи іншого фактора в конкретних умовах. Виходячи з цього, потрібно розглядати порушення зору у дітей як велику і складну проблему у нашому суспільстві.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Дослідниками ( Н.М. Орлова, 2014; А. О. Костецька, 2014; Н. В. Кияниця, 2012; Н. Н. Бойкова, 2007; Г. Х. Хамитова, 2007; С. І. Стефанишин, 20011; О. Остапова та А. Остапов, 2010; В. Кашуба, 2013; О. Юрченко, 2011) було розроблено шляхи запобігання і корекцій зорових розладів при дотриманні основ гігієни, режиму дня, правильного харчування, оздоровлення організму, а також розробив систему фізичного виховання школярів із порушенням зору. С. Стефанішина дослідила, що в середньому кількість порушень зору серед школярів збільшується з віком і досягає максимуму в старших класах.

**Мета** статті: ознайомити із захворюваннями органу зору, з вправами, які поліпшать кровообіг в судинах, що живлять око, та ознайомити із тим, як запобігти захворюванню очей.

Зір належить до числа основних органів чуттів, за допомогою яких людина отримує до 90% інформації із зовнішнього світу. Гарний зір необхідний людині для будь-якої діяльності: навчання, відпочинку, повсякденного життя. І кожен повинен розуміти, як важливо його оберігати і зберігати.

Орган зору є найважливішим знаряддям пізнання зовнішнього світу. Основна інформація про навколишню дійсність поступає в мозок саме через орган зору. Існує ряд захворювань, що не загрожують смерті, але позбавляють людину радості зримо сприймати оточуючий нас чудовий світ сонця і фарб, і тоді на допомогу приходить область науки – офтальмологія. Вчення про очні хвороби створювалися з року в рік, із століття в століття. В кожен епоху існували свої традиції лікування очних захворювань. Зачатки стародавньої науки про очні хвороби були в Єгипті за 4400 років до н.е.

За захворювання очей виявляють з допомогою їх звичайного огляду. Перший огляд офтальмолога дитина має пройти ще у віці від трьох місяців до року для виявлення вродженої патології та амбліопії (відсутності функції ока при правильній анатомічній будові). Приводом для звернення до лікаря може стати будь-який з нижче перелічених симптомів: одне око відхиляється і дивиться в іншому напрямку, щоб розглянути який небудь предмет, дитина крутить головою, надлишкове моргання, прижмурювання при розгляді предметів, дитина тримає книгу надто близько до очей, тре очі в процесі читання, скаржиться на головні болі, нудоту і запаморочення при зоровому навантаженні. Основні заняття дітей до школи – малювання, ліплення та конструювання. Загальна тривалість таких занять не повинна перевищувати 25–30 хвилин у віці від 3 до 5 років і 1 години на 6–7 років. Якщо заняття пов'язане з напруженням зору, необхідно робити 2–3-хвилинну фізкультурну паузу кожні 15–20 хвилин. Бажано, щоб діти займалися як в першу, так і в другу половину дня, між ранковими та вечірніми заняттями була достатня кількість часу для активних ігор, перебування на повітрі, трудової діяльності. Адже дефекти зору (косоокість, амбліопія) без належного лікування можуть призвести до втрати зору. Здебільшого це може статися у віці до шести років. Ще до школи може виявитись, що дитині необхідні вправи для очей, окуляри або контактні лінзи. А в окремих випадках і хірургічне втручання. Найпоширенішими є такі хвороби очей: кон'юктивіт, ячмінь, блефарит (запалення краю повік), близькорукість, далекозорість, астигматизм, катаракта, глаукома.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Щодня потрібно виконувати гімнастику для очей. Наприклад, після того як ви посиділи за комп'ютером, потрібно робити перерви для того, щоб дати очам відпочити. Достатньо буде приділити для цього п'ять хвилин.

Обов'язково потрібно дотримуватися правильного харчування. Слід включати в свій раціон продукти, багаті на вітамін А, С та Е.

Вітамін А. Надзвичайно важливим є для зору, так як є необхідним для утворення зорового пігменту сітківки – родопсину. Дефіцит цього вітаміну викликає «курячу сліпоту» Він міститься в моркві, печінці, петрушці, фініках, гарбузі, помідорах.

Вітамін С. При високому тиску кровопостачання сітківки порушується. Вітамін С є надзвичайно важливим для нормального стану судинної стінки, він потрібен для здоров'я очей. Ним дуже багата чорниця та чорна смородина. Необхідно з'їдати в сезон не менше 10 склянок свіжих ягід. Чорниця протерта з цукром, підтримує ваш зір взимку.

Вітамін Е. Регулярне вживання цього вітаміну протистоїть загрози появи пухлин очей. Міститься у великій кількості у горіхах, насінні, яйцях та різноманітних оліях. Також рекомендують вживати абрикоси, напої з шипшини, яєчні жовтки, помідори, банани, морепродукти та шпинат.

Під час роботи за столом очі втомлюються. Тому через кожні 15–20 хвилин треба переводити погляд на предмети, які знаходяться далеко.

Дуже важливо зберігати правильну поставу під час роботи за столом. Потрібно сідати на все сидіння стільця, а не на краєчок. Спина має притулятися до спинки стільця, ноги виправлені й спираються на підлогу всією ступнею, плечі опущені, голова ледь нахилена вперед. Якщо дотримуватися цього правила, тоді все добре буде видно на столі, спина буде рівною і не здавлюватимуться внутрішні органи. Запобігти захворюванню очей та зберегти зір допоможуть спеціальні вправи. Наведемо їх приклад.

*1. Вправа – сидячи.* Заплющити очі на 3 – 5 с. Розплющити. *(Повторити вісім разів)*

*2. Вправа – сидячи.* Швидко кліпати очима 15 с. *(Повторити з перервою 10 с)*

*3. Вправа – сидячи.* Заплющити очі й пальцями рук легенько натискати на очні яблука через верхні повіки 1 – 3 с. *(Повторити чотири рази).*

*4. Вправа – сидячи.* Притиснути вказівними пальцями шкіру на рівні надбрівних дуг і заплющити очі. Пальці в цей час мають чинити опір м'язам верхніх повік та лоба.

*5. Вправа – сидячи.* Повільно переводити погляд з підлоги на стелю, не змінюючи положення голови *(Повторити 12 разів).*

Такі вправи бажано виконувати декілька разів на день.

Також обов'язковою умовою збереження зору має бути нормальне освітлення. За недостатнього освітлення м'язи очей перенапружуються, що призводить до їх ослаблення, а отже – до погіршення зору. Але коли освітлення надміру яскраве, ми примружуємо повіки, які тиснуть на очні яблука.

Отже на зір впливає дуже багато негативних факторів, які шкодять зору і при яких виникають захворювання органу зору. Щоб цьому запобігти потрібно

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

дбайливо ставитися до своїх очей, правильно харчуватись, виконувати профілактичні вправи, дотримуватися правил гігієни органу зору.

### Список використаних джерел:

1. Око [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://uk.wikiquote.org/wiki/%D0%9E%D0%BA%D0%BE> – назва з екрану.
2. Зір [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: [file:///C:/Users/DIANA/Downloads/Vpbm\\_2014\\_3\(1\)\\_\\_67.pdf](file:///C:/Users/DIANA/Downloads/Vpbm_2014_3(1)__67.pdf) – назва з екрану

**Шпіхернюк Даша**,  
студентка 22 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### ЗАХВОРЮВАННЯ, ПОВ'ЯЗАНІ З ХАРЧУВАННЯМ

Для нас їжа часто стає рутиною, обов'язком, як сон і фізичне навантаження. Мабуть, саме через це ми не надаємо харчуванню важливого значення. Правильний підбір харчування може реально змінювати долю людей. Взаємозв'язок між харчуванням і здоров'ям людини був відомим ще з часів Гіпократу, який 2500 років тому сказав «нехай ваша їжа буде ліками, а ліки – їжею» [1, с.169].

Людство в більшій чи меншій мірі завжди звертало уваго на особливості свого харчування. В останні ж роки це питання стало особливо актуальним у силу істотного зниження фізичного навантаження у основної маси населення розвинених країн. Неправильне харчування впливає на розвиток організму, знижує його захисні сили, може бути причиною багатьох хвороб. Порушення харчування є фактором ризику розвитку захворювань серцево–судинної системи, в тому числі й атеросклеротичного процесу. Доведено, що поширення багатьох дегенеративних захворювань пов'язане з надмірним споживанням калорій за рахунок простих вуглеводів, жирів тваринного походження та недостатнім надходженням вітамінів, поліненасичених жирних кислот, харчових волокон. Простежується перший зв'язок між неправильним харчуванням, захворюваністю і смертністю від найбільш поширених хвороб, насамперед серцево–судинних, багатьох форм раку, жовчно–кам'яної хвороби, ожиріння, подагри, цукрового діабету.

Львівський медичний університет провів масштабне дослідження здоров'я дітей шкільного віку. Опитавши 70 тис. школярів, медики дійшли висновку, ще лівова частка дітей закінчують школу з кількома хронічними захворюваннями, розвитку яких можна було завадити.

Сергій Няньковський, професор кафедри педіатрії ЛНМУ ім. Д. Галицького, розповідь про результати дослідження починає з невтішних цифр загальноукраїнського масштабу: «Якщо більшість дітей, які йдуть до школи, є відносно здоровими і не мають хронічних захворювань, то, за даними Київського інституту педіатрії, акушерства та гінекології, тільки 5% випускників залишаються здоровими» [2]. Тобто школа перетворюється на місце, де дитина втрачає своє здоров'я.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Проблему раціонального харчування дошкільників досліджували багато вітчизняних та зарубіжних науковців, зокрема: О. Баранова, В. Власов, А. Гойчук, Л. Денисенко, К. Замойська, П. Карпенко, М. Пересічний, С. Пересічна, І. Смірнова, О. Чорна та інші.

**Мета статті:** ознайомити із захворюваннями, пов'язаними з харчуванням; окреслити особливості організації режиму раціонального харчування у дошкільних закладах.

Раціональне харчування – це харчування, яке забезпечує постійність внутрішнього середовища організму і всі його життєві прояви при різних умовах праці й побуту.

Раціон харчування повинен складатися із різноманітних продуктів переважно рослинного, а не тваринного походження.

У навчальному плані з питань харчування виділяють такі аспекти:

- 1) зв'язок між харчуванням і здоров'ям;
- 2) високий рівень захворюваності, пов'язаний з харчуванням (діабет, високий кров'яний тиск, серцеві хвороби, руйнування зубів, ожиріння, крововилив в мозок);
- 3) значення збалансованого харчування;
- 4) перевага продуктів, небагатих на цукор, сіль та жири;
- 5) необхідність правильно харчуватися для розвитку розумових здібностей та успішного навчання;
- 6) вплив зовнішніх факторів на режим харчування.

Неправильне харчування впливає на розвиток організму, знижує його захисні сили, може бути причиною багатьох хвороб. Їжа може бути причиною і фактором передачі різних захворювань інфекційної і неінфекційної природи. Виділяють групи захворювань, які прямо чи опосередковано пов'язані з харчуванням:

1. Захворювання, зумовлені дефіцитом або надлишком компонентів їжі.
2. Хвороби недостатнього або надмірного харчування, що розвиваються як ускладнення на фоні виснажливих хвороб (хірургічних, інфекційних, онкологічних).
3. Захворювання багатофакторної природи, які часто розвиваються на фоні генетичної схильності.
4. Захворювання, які передаються аліментарним шляхом, наприклад гельмінтози, харчові отруєння, деякі інфекції.

Об'єм їжі має відповідати віку дитини й функціональним можливостям травної системи. Надмірний обсяг їжі (розведена малокалорійна їжа) може призвести до зникнення апетиту, викликати функціональні порушення шлунково–кишкового тракту. Маленькі порції, у свою чергу, можуть провокувати відчуття голоду в дитини й не покривати її потреб у поживних речовинах.

Для кожного вікового періоду потрібна своя особлива схема харчування, котра визначається особливостями обміну речовин, адаптації до їжі травної системи, росту й розвитку дитини. Нормальна життєдіяльність і розвиток організму можливі лише за умови отримання вітамінів, мікроелементів, усіх

## **Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи**

---

необхідних пластичних матеріалів та енергії, що відповідає добовим потребам дитини. Питання адекватного харчування й забезпечення поживними речовинами, вітамінами й мікроелементами є актуальним для дітей будь-якого віку та стану здоров'я.

Наведемо перелік хвороб, які виникають від неправильного харчування: ожиріння, цукровий діабет, виразка та гастрит, серцево-судинні захворювання, гіпертонія, стенокардія, атеросклероз, ниркова недостатність, анорексія та дистрофія, булемія, рак.

Забезпечити нормальну життєдіяльність організму можна за допомогою раціонального харчування, яке відновлює всі енергетичні витрати, сприяє опору шкідливим впливам довкілля, підвищує фізичну та розумову працездатність і таким чином забезпечує активне довголіття людини. Неправильне харчування негативно впливає на розвиток організму, знижує його захисні сили, може бути причиною багатьох хвороб. Щоб діти росли здоровими, жили довго і безтурботно, ми маємо приділяти увагу особливостям їхнього харчування в дитинстві.

### **Список використаних джерел:**

1. Максимова О.О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку. / О.О.Максимова. – К.: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка. – 2017. – 210 с.
2. Режим харчування у дошкільних закладах [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://d-l.com.ua/ua-issue-article-187> – назва з екрану.
3. Няньковський С. Дослідження здоров'я українських школярів. Опис стану ситуації [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: [https://zik.ua/news/2018/03/28/naukovtsi\\_doslidyly\\_zdorovya\\_ukrainskyh\\_shkolyari\\_v\\_sytuatsiya\\_krytychna\\_1294515](https://zik.ua/news/2018/03/28/naukovtsi_doslidyly_zdorovya_ukrainskyh_shkolyari_v_sytuatsiya_krytychna_1294515) – назва з екрану.
4. Хвороби які виникають від неправильного харчування [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://harchi.info/articles/hvoroby-yaki-vynukaют-vid-nepravylnoho-harchuvannya> – назва з екрану.

**Штрефлінг Людмила,**  
студентка 21 Бд-Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ**

В наш час комп'ютерних технологій, де за допомогою одного натиснення кнопки можна запросто дістатися до потрібного місця призначення, виконати покупки, відправити пошту та багато іншого, як ніколи гостро стоїть питання про те, як виховати здорову дитину. Фізичне здоров'я є невід'ємною складовою здорового способу життя не тільки дитини, а й дорослого, проте, як відомо, все закладається з дитинства, тому потрібно прививати любов дитини до здорового способу життя ще змалечку, адже здорова дитина – це в майбутньому здорова, працездатна людина, яка являє

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

собою майбутнє нашої країни. Здорова працездатна людина – це стабільна ситуація в країні.

На жаль, за останні роки дуже зросло число дітей з порушеннями психічного здоров'я, постави, зору, органів травлення, збільшується число дітей, які мають спадкові хвороби, а також хвороби, спричинені поганою екологією.

Цю проблему не можна назвати новою, оскільки в різні часи існування людства вона вирішувалася відповідно до рівня розвитку суспільства. З історії нам відоме фізичне виховання в Спарті, Афінах, школа Вітторіно де Фельтре, школа Монтеня. Внесок у розвиток освітньої області здоров'язберігаючої культури зробили свого часу Платон, Гіппократ, Песталоцці, відзначаючи, що етичний і інтелектуальний рівень фізичної культури має величезне значення у вихованні підростаючого покоління. Всі стародавні мислителі писали про здоров'я і зазначали чинники, що зміцнюють його: режим дня, харчування, фізичні вправи, свіже повітря, правильне харчування.

Проблема формування основ здорового способу життя досліджувалася в різних аспектах А.Матвєєвим, В.Бальсевичем, В.Глуховим, В.Моченовим, Г.Мизаном, Г.Морозовим, Н.Візітсем, П.Виноградовим. Їх досвід представляє велике значення для нашого покоління: вивчені ціннісні аспекти культури здорового способу життя; показана роль розвитку пізнавального інтересу в підвищенні культури здорового способу життя; визначені пріоритетні позиції волі і мотивації у формуванні здорового способу життя. Необхідність фізичних вправ для зміцнення здоров'я і загартування організму дитини відзначали Сократ, Платон, Арістотель. Проблема людини та її здоров'я – одвічна.

Мета статті: висвітлити позитивний вплив здорового способу життя на фізичне здоров'я дитини.

Здоров'я людини – як повітря: його не помічаємо, про нього не турбуємось, доки воно є. І головне завдання освіти – допомогти майбутньому поколінню зрозуміти, що його необхідно цінувати, берегти і підтримувати. Фундамент здоров'я закладається в перші роки життя, що визначається особливостями нервової системи. У 6 років починається усвідомлення дитиною місця і значущості своєї фізичної суті в структурі особи і свідомому плані. У молодшому дошкільному віці ставлення дитини до свого здоров'я визначається впливом найближчого оточення. Роль дорослих полягає в допомозі при освоєнні дій щодо поліпшення стану здоров'я, сприянню формуванню позитивних якостей фізичної підготовленості [3].

Фізичне здоров'я є головною умовою духовного і морального здоров'я дитини. Від ставлення людини до здоров'я багато в чому залежить його збереження і зміцнення. Навчити дітей берегти і зміцнювати своє здоров'я – одне з найважливіших завдань сучасних дошкільних навчальних закладів. У дошкільному дитинстві закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси особистості людини. Дошкільні заклади та сім'я мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, опанування санітарно гігієнічними навичками. У період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров'я, формується життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості,

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

що свідчить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню і повноцінному розвитку дитини. Теоретичний аналіз філософської і психолого–педагогічної літератури [2; 3] з проблеми формування здорового способу життя в системі освіти показав, що в наш час дана проблема є актуальною і недостатньо розробленою в практичному плані. Здоровий спосіб життя для більшості людей не представляє життєвої цінності, що більшою мірою пов'язане з недостатнім розумінням і осмисленням даного феномену.

Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб, а й позитивне психологічне самопочуття. Усі його аспекти однаково важливі й мають розглядатися у взаємозв'язку. Невипадково стародавня медицина приділяла велику увагу системі виховання, у якій поєднувалися фізичний і духовний розвиток дитини. Історія показує, що суспільство має постійну потребу формувати необхідні в житті людини рухові навички: ходьбу, біг, плавання, розвивати до оптимальних рівнів її фізичні здібності: силу, витривалість, спритність, гнучкість тощо [3].

Важливим, на наш погляд, у формуванні ціннісних орієнтацій здоров'язберігаючої освіти є спрямованість особистості. Вирішення проблеми збереження власного здоров'я закладено в самій людині, у знанні та розумінні нею проблем формування збереження, зміцнення і відновлення здоров'я а також в умінні дотримуватися правил здорового способу життя. На зорі людства мистецтву життя ніхто не вчив, у них був свій учитель – саме життя з його природним відбором і здоровим інстинктом самозбереження. Умови цивілізації віддалили людей від інстинктів, тим самим позбавивши їх знаряддя захисту. Природний відбір в людському суспільстві відпав і, як такий, перейшов з площини біологічної в соціальну. Ось чому самозбереження повинне було бути замінене навчанням мистецтву правильно жити. В наш час недостатньо високий рівень здоров'язберігаючої освіти відчувається все сильніше, і це шкодить людині більше, ніж брак знань в будь–якій іншій сфері. Важливого значення в зв'язку з цим набуває здоров'язберігаюча освіта як змістовний компонент в цілому. З одного боку, вона покликана вирішувати завдання осмислення людиною відповідальності за стан свого організму, своєї тілесності, з іншого – сприяє усвідомленню індивідуальності, природної і соціально зумовленої унікальності. В зв'язку з цим, важливим стає отримання відчуття своєї цінності, особистої гідності, відповідального ставлення до себе, до світу, тобто здоров'язберігаюча освіта невіддільна від загальнокультурного розвитку людини [1]. Конституція України визнає життя і здоров'я людини однією з найвищих соціальних цінностей. Указом Президента України від 17 04 2002 року затверджено Національну доктрину розвитку освіти, у якій одним із пріоритетних завдань визначено «виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності»[4].

У період дошкільного етапу формуються основи особистості, у тому числі позитивне відношення до фізичної культури.

Успішне вирішення проблеми можливе за умови створення в дошкільних закладах ефективної системи роботи з пропаганди здорового способу життя, метою якої є:

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

- зміцнення морального та фізичного здоров'я дітей;
- спрямування уваги дошкільників на власне здоров'я та розвиток умінь і навичок його збереження;
- постійна пропаганда принципів здорового способу життя;
- інформування дітей про негативні наслідки шкідливих звичок;
- залучення батьків та громадськості до утвердження принципів здорового способу життя.

Очевидно, що ставлення дитини до свого здоров'я повинно бути предметом педагогічного опікування. Форми, зміст, способи прямо пов'язані з тими віковими особливостями, які визначають своєрідність кожного етапу розвитку дитини і стають основою формування у неї певних внутрішніх установок, у тому числі і на здоровий спосіб життя [5].

Аналіз особливостей фізичного і психічного розвитку дитини в період дошкільного віку дозволяє зробити висновок про те, що даний період є сензитивним для формування основ здорового способу життя, оскільки: 1) спостерігається підвищена рухова активність; 2) розвивається інтерес до себе, свого тіла; 3) дитина легко підкоряється вимогам, правилам і нормам поведінки; 4) у дитини формується підвищена потреба в схваленні вчинків і дій.

До складових здорового способу життя належать: здібність до рефлексії; активний відпочинок, раціональне харчування; режим. Ефективність процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя залежить від відповідної спрямованості виховного процесу, форм та методів його організації і методів процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя. Пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості.

Доцільно застосовувати традиційні методи, такі як бесіда, спостереження, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи вироблення звичок, методи контролю й самоконтролю тощо. Застосування цих методів сприяє створенню у дітей мотивації на здоровий спосіб життя. З нетрадиційних для педагогіки методів ефективно діють методи «педагогічної психотерапії», а саме: саморегуляції, рефлексії, терапії. Ці методи створюють певну єдність і доповнюють один одного.

Критеріями позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей є:

- на рівні фізичного здоров'я: прагнення фізичної досконалості, ставлення до здоров'я як до найвищої цінності, фізична розвиненість, загартованість організму, дотримання раціонального режиму дня, виконання вимог особистої гігієни, правильне харчування;
- на рівні психічного здоров'я (психологічного комфорту): відповідність пізнавальної сфери, календарному віку, розвиненість довільних психічних процесів, наявність саморегуляції;
- на рівні духовного здоров'я: узгодженість загальнолюдських та національних морально–духовних цінностей, почуття прекрасного в житті, у природі, мистецтві;

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

- на рівні соціального здоров'я: сформована відповідальність за наслідки нездорового способу життя, доброзичливість у ставленні до людини тощо.

Мотивація на здоровий спосіб життя — це система ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонук до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я.

Система дошкільних установ має широкі й різноманітні можливості для забезпечення реалізації завдань фізичного виховання дошкільників: зміцнення здоров'я; забезпечення гармонійного розвитку організму; розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей; загартування організму; прищеплення культурно-гігієнічних навичок; виховання потреби у заняттях фізичною культурою.

Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку поділяють на три групи:

1. Оздоровчі завдання.

2. Формування рухових навичок і умінь, виховання фізичних якостей.

3. Виховання у дітей культурно-гігієнічних навичок і вмінь здорового способу життя.

Робота може проводитися у формі:

- фізкультурних занять (індивідуальних і групових);

- оздоровчо – профілактичної роботи: вітамінотерапія, загартовування (басейн, ходьба босоніж, полоскання горла солоною водою), фітотерапія;

- систематичне проведення ранкової гімнастики, занять плаванням, рухливих ігор, фізкультхвилинок на заняттях, гімнастики після сну, «Годин здоров'я», алогоритміки, пальчикової гімнастики, спортивних свят, дозвіль, розваг, туристичних походів;

- організація різних заходів за участю батьків (з використанням їхнього професійного досвіду медичного працівника, спортсмена);

- ознайомлення батьків з результатами навчання дітей (відкриті заняття, різні загальні заходи, інформація в куточках для батьків та інше);

Щоб фізкультурні заняття відповідали поставленим освітнім і оздоровчим завданням, вони повинні бути цікаві, викликати у дітей емоційний підйом.

Інтерес на заняттях у будь-якої вікової трупі забезпечується певною новизною вправ та ігор, поступовим ускладненням завдань, які викликають роботу думки, активність дій, позитивні емоції, бажання досягти результату.

До фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводять у ЗДО, належать: ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, процедури у поєднанні з фізичними вправами.

Ранкова гімнастика є обов'язковою частиною щоденного режиму дитини в сім'ї, яслах, дитячому садку. Вона передбачає сукупність спеціально підібраних вправ, які надають різносторонню дію на організм впливає на розвиток умінь і якостей, вдосконалення рухових здібностей з урахуванням фізичного навантаження на організм, також вона підвищує життєдіяльність організму, розгальмовує нервову систему після сну, скорочує час переходу від сну до пробудження.

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

Ранкова гімнастика, впливаючи на формування правильної постави, поглиблює дихання, посилює кровообіг, сприяє обміну речовин. Значення фізкультхвилинки (короткочасні фізичні вправи) полягає в зміні характеру діяльності і пози дитини шляхом рухової активності, що знімає стомлення, відновлювальній емоційно – позитивній стану психіки. Якщо в процесі заняття дитина довго сидить, то внаслідок статичного стану м'язів виникають застійні явища, що впливають на нервову систему і викликають відчуття втоми. Дитина починає проявляти «рухове занепокоєння», намагається змінити позу, часом невідповідну для формується постави. Для дітей і батьків бажано організовувати тематичні виставки малюнків по пропаганді здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя – складне явище. Він містить в собі матеріальні і духовні цінності, характеризується непростим специфічним процесом соціальної і формується упродовж життя. Теоретичні знання, які дозволяють формувати культуру здорового способу життя, зароджуються разом з культурою суспільства.

Таким чином, узагальнюючи сказане, можна відзначити, що у сучасній науці існує значний обсяг розробок, які стосуються формування здорового способу життя в системі здоров'язберігаючої освіти. Але в практиці роботи ЗДО розробки, спрямовані на формування внутрішньої мотивації на заняттях фізичною культурою, формування здорового способу життя, вводяться не в повному обсязі. Результати дослідження вказують на те, що здоровий спосіб життя і здоров'я не є провідними цінностями дітей дошкільного віку.

### Список використаних джерел:

1. Денисенко Н.Ф. Формування свідомого ставлення до здоров'я // Дошкільне виховання. – 2008. – № 9. – С.68–85.
2. Зайцев В.П., Прусик Кристоф, Ермаков С.С. Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов //Физическое воспитание студентов /научный журнал. – Харьков, ХООНОКУХГАДИ, 2011. – №1. – – С. 68–77.
3. Кононко О.Л. Субсфера “Я – фізичне”; Субсфера “Я – психічне” // Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні. К. : Дошкільне виховання. – 2003. – 243с.
4. Національна доктрина розвитку освіти від 17.04.2002
5. Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях. – СПб. : Каро, 2006. – 176 с.

**Яремчук Ілона,**  
студентка 21 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### СКЛАДОВІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКА

Сьогодні гостро постає проблема порушення психічного здоров'я дитини через негаразди дорослих на роботі, матеріальну скруту, емоційне незадоволення батьків та інше – все це переноситься на дітей і порушує їх психологічну рівновагу. Особливе значення для нормального розвитку дитини має психічне здоров'я, тому що воно відповідає за рівень розвитку таких

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

процесів, якостей, рис характеру, як уважність, активність, міцність та обсяг пам'яті, розвиток розумових якостей, доброзичливість, радість.

За даними соціальних й експериментальних досліджень (І.В. Дубровіна, В.І. Гарбузова, А.І. Захарова) найбільш розповсюдженими явищами є тривожність і страхи в дітей дошкільного віку. А на думку Л.І. Бодалева, Л.І. Божович, В.С. Мухіной, Т.А. Репіної дитина піддається різноманітним негативним впливам, тому що є найбільш чутливою частиною соціуму. Психологічні дослідження О.І. Захарова, Н.В. Карпенко, Є.В. Лісіної, Н.Ю. Максимової, К.Л. Мілютіної, Є.В. Новикової, М.В. Осоріоїа, О.М. Прихожан були присвячені проблемі страхів, зосереджені на вивченні їх вікових особливостей у дітей з нормальним розвитком. І лише невелика кількість праць певною мірою спрямована на дослідження шкільних страхів.

**Мета** статті: розкрити суть поняття «психічне здоров'я дитини», охарактеризувати складові та показники психічного здоров'я особистості.

Психічне здоров'я — це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально–економічних, біологічних факторів. Потрібно виховувати психологічно грамотних та здорових людей ще з перших років життя. Діти із таким вихованням будуть розвивати свою особистість, піклуватися про своє здоров'я та здоров'я оточуючих людей. В процесі життєдіяльності психічне здоров'я є необхідною передумовою повноцінного функціонування і розвитку людини. Дитину слід виховувати так, щоб вона розуміла, що від її навичок та розумної поведінки залежить її здоров'я та здоров'я людей, які її оточують. Процес адаптації під час вступу до дошкільного закладу, рівень розвитку комунікативних навичок, відсутність відхилень у поведінці – все це є показниками сформованості психічного здоров'я дітей дошкільного віку [1]. Важливо помічати відхилення у поведінці дітей і вчасно надавати відповідну психологічну допомогу. Подальший розвиток підростаючої особи залежить від уміння вихователя вчасно підмічати емоційні прояви дитини у процесі регуляції ігрової діяльності і спілкування.

Умовами формування психічно здорового дошкільника можуть бути:

–сприятливий характер педагогічного впливу, стабільність позитивних емоцій виховання і навчання;

–забезпечення свободи в особистісному самоствердженні та відповідальності за власний розвиток;

–забезпечення індивідуального ступеня складності засвоєння нового матеріалу під час навчання, співвіднесення його з пізнавальним досвідом особистості;

– урахуванням сензитивних періодів для розвитку того чи іншого виду активності;

– включення вихователя у спільну з дітьми діяльність;

–створення сприятливих умов для психічного розвитку кожної дитини;

–дотримання принципів гуманізації освіти [2].

Вчені давно помітили зв'язок соматичних захворювань з нервовими хворобами. Невропатолог М. Аствацуров відзначав, що в людей, схильних до почуття страху, внутрішньо напружених частіше спостерігаються хвороби

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

серця, а у схильних до гніву – хвороби печінки, у людей апатичних, із зниженим життєвим тонусом – хвороби шлунку і кишечнику. Негативні емоції можуть призвести до загострення протікання виразкової хвороби, діабету, гіпертонії. Фізичне здоров'я і психічний стан нерозривно взаємопов'язані. У прислів'ї «У здоровому тілі – здоровий дух» народ висловив це твердження. При цьому під «здоровим духом» мають на увазі здатність людини до повноцінної трудової діяльності, творчої активності. Видатний російський полководець О. Суворов, який народився хворобливою дитиною, в результаті загартовування організму і суворого режиму виробив у себе фізичну витривалість. Це є відомим прикладом, коли саме здоровий дух, сильна психіка підкоряють слабке тіло, забезпечуючи його здоров'я. О. Маресьєв, М. Островський та багато інших довели, що сильна духом людина може долати тілесні недуги. Всі ці факти свідчать про те, що психіка є невід'ємною складовою у забезпеченні здоров'я, щастя і довголіття людини [3].

Критеріями виміру сприятливого стану психіки можуть бути:

–позитивний емоційний стан, тобто настрої, що включає емоційну стійкість;

–керування негативними емоціями (страхом, гнівом, жадобою, заздрістю та ін.);

–вільний природний прояв почуттів та емоцій;

–здатність радіти;

–збереження звичного оптимального самопочуття.

Дослідники виокремлюють наступні показники психічного здоров'я:

1. Прийняття себе як людини, гідної поваги – це центральна ознака ментального здоров'я людини.

2. Уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірчі відносини з іншими. Людина, яка має такі якості, буде більш дружньою і люблячою.

3. Автономність – це незалежність і здатність людини оцінювати себе, а не чекати, поки це зроблять оточуючі.

4. Екологічна майстерність – людина сама створює своє оточення, яке відповідає психологічним умовам її життя.

5. Наявність мети в житті – упевненість в наявності мети і сенсу життя, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети.

6. Самовдосконалення – розвиток власного потенціалу. Повинна бути потреба реалізації себе і власних здібностей. Важливим аспектом ставлення до себе, як до особистості, здатної до самовдосконалення, є відкритість новому досвіду [4].

На жаль, в сучасному світі дітям приділяється все менше часу, тому що батьки перебувають в стані соціальної кризи свідомості. Це пояснюється надмірним зацікавленням матеріальною та професійною сферою життєдіяльності, наслідком цього є невротичні розлади через нездійсненність покладених надій. Відповідно, все це наносить свій відбиток на дітей, для яких батьки є первинним джерелом засвоєння соціальних норм. Ставлення батьків до дитини впливає на стиль дитячої поведінки і психологічне здоров'я. Отже, якщо дитина впевнена в негативній оцінці з боку дорослого, то спроби спонукання малюка до спілкування викликать у нього стани збентеження

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

та тривоги. Досвід спілкування з дорослим у дошкільника формує критерії оцінки себе й інших, а також зароджує здатність співчувати іншим людям, переживати чужий біль і радості як власні.

Отже, психічне здоров'я — це важлива складова соціального самопочуття людини та її життєвих сил. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями особистості, що включає в себе всі аспекти внутрішнього світу людини і засоби його зовнішніх проявів. Показниками сформованості психічного здоров'я у дошкільника є рівень адаптації до дошкільного закладу, рівень розвитку комунікативних навичок, позитивна активність та відсутність відхилень у поведінці.

### Список використаних джерел:

1. Особливості психічного здоров'я дошкільників [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://sadochok7sarny.jimdo.com>
2. Психічне здоров'я дитини: збереження та зміцнення [Електронний ресурс]– Режим доступу: <http://leleka.rv.ua/index.php?m=content&d=view&cid=163>
3. Основи психічного здоров'я [Електронний ресурс]– Режим доступу: <https://studfiles.net/preview/5538283/>
4. Психічне здоров'я, його основні ознаки [Електронний ресурс]– Режим доступу: <https://www.bsmu.edu.ua/uk/news/digest/3518-psihichne-zdorovya-yogo-osnovni-oznaki>

**Ярошовець Марія,**

студентка 21 Бд–Дошк групи ННІ педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка,  
науковий керівник: доцент Максимова О.О.

### **ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ**

**Актуальність проблеми** збереження здоров'я набула особливого значення на сучасному етапі розвитку, коли фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо дітей. З появою інноваційних технологій, погіршенням екології все гостріше постає питання формування здорового способу життя у людей, починаючи з раннього віку.

В роботах, Ю. Антономова, Г. Апанасенка, Є. Булич, С. Волкова, І. Муравйова, С. Попова, А. Рогози, В. Сидорова та інших знаходимо багато визначень здоров'я як поняття, що характеризує стан і позицію людини зі ставлення до себе, інших людей, до довкілля впродовж її життя. Аналіз теоретичних джерел переконливо свідчить, що проблема здоров'я набула особливої актуальності на сучасному етапі, а механізми здоров'язбереження знаходяться в полі вивчення.

Основоположник науки про збереження здоров'я І. І. Брехман відзначає: «Самі по собі досягнення науково–технічної революції не скоротять відставання адаптаційних можливостей людини від змін природного і соціально–виробничого середовища його існування. Чим більшими будуть автоматизація виробництва і кондиціонування середовища існування, тим менш тренуваними виявляться захисні сили організму»[1]. Б. Н. Чумаков

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

відзначає, що здоровий спосіб життя включає типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людей, що зміцнюють і удосконалюють резервні можливості організму.

Вивченню питань формування уявлень у дітей дошкільного віку про здоровий спосіб життя присвячені дослідження А.А. Бодалева, А.Л. Венгера, В.Д. Давидова, М.І. Лісіна, В.А. Сластьоніна, Є.О. Смирнової. Аналіз робіт В.А.Деркунської, С.А.Козлової, О.А.Князевої, І.М. Новікової та інших показує, що вже в дошкільному віці у дитини з'являється стійкий інтерес до свого здоров'я, дбайливе ставлення до свого організму.

**Мета статті:** розкрити значення здорового способу життя для збереження здоров'я дитини, проаналізувати категорію «здоров'я».

**Виклад матеріалу.** Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного, духовного і соціального благополуччя, здатність пристосовуватися до постійно мінливих умов зовнішнього й навколишнього середовища й природного процесу збереження. Розміркування про здоровий спосіб життя зустрічається ще в античній філософії. Так, наприклад, Гіппократ у трактаті “Про здоровий спосіб життя” розглядає цей феномен як деяку гармонію, до якої варто прагнути шляхом дотримання цілого ряду профілактичних заходів. Він акцентує увагу, в основному, на фізичному здоров'ї людини. Демокрит у більшій мірі описує духовне здоров'я, що представляє собою “благий стан духу”, при якому душа перебуває в спокої і рівновазі, звільнена від пристрастей, страхів й інших переживань. У східній же філософії чітко прослідковується нерозривний зв'язок між духовним і фізичним станом людини. Здоров'я тут розглядається як “необхідна ступінь досконалості і вища цінність”[1]. Людина виступає активним учасником збереження і зміцнення здоров'я. У наш час прийнято виділяти кілька компонентів (видів) здоров'я: фізичне, психічне, духовне (моральне) та соціальне здоров'я. Фізичне здоров'я є фундаментом здорової особистості. Здоров'я визначається як стан організму і форма життєдіяльності, що забезпечує достатню тривалість життя, необхідну якість життя й достатню соціальну дієздатність. Останнє століття багато чого дало людству: електрику, телебачення, сучасний транспорт, але разом з тим, кінець сторіччя характеризується глибокою неузгодженістю природних, соціальних і духовних основ людини, його життєвого середовища. Відбулися істотні зміни у свідомості людини: якщо раніше вона була одночасно і виробником, і споживачем різних благ, то в даний час ці функції розділилися, а це відбилося і на ставленні нашого сучасника до свого здоров'я.

Здоровий спосіб життя – це результат взаємодії багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів, об'єктивних і суб'єктивних умов, що сприятливо впливають на стан здоров'я. Поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж режим праці і відпочинку, система харчування, різноманітні фізичні вправи, що гартують і розвивають; до його складу також входить система ставлень до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі і цінності. Спосіб життя розглядається як інтегральний спосіб буття індивіда в зовнішньому і внутрішньому світі, як система взаємин людини із самим собою і факторами зовнішнього середовища, де система взаємин людини із самим собою являє собою найскладніший комплекс дій і

## Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі: проблеми і перспективи

---

переживань, наявність корисних звичок, що зміцнюють природний ресурс здоров'я, відсутність шкідливих, що його руйнують. Дж. Рейнуотер, підкреслюючи відповідальність людини за власне здоров'я і великі можливості кожного у формуванні останнього, вказує, що стан нашого здоров'я багато в чому залежить від нашої поведінки, від того, як ми дихаємо і рухаємося, як ми харчуємося, яким думкам і відносинам надаємо перевагу. Реалії життя свідчать, що багато дорослих і дітей не дотримуються найпростіших норм здорового способу життя. Одні стають жертвами малорухомості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, інші зловживають їжею з майже неминучим у цих випадках розвитком ожиріння, склерозу судин, цукрового діабету, треті не вміють відпочивати, відволікатися від виробничих і побутових турбот, перебувають у стані постійного збудження, страждають на безсоння, що найчастіше приводить до захворювань внутрішніх органів.

Ставлення дитини до здоров'я безпосередньо залежить від сформованості в неї свідомості цього поняття. Основи здорового способу життя у дітей визначаються наявністю знань і уявлень про елементи цього поняття (дотримання режиму, гігієнічних процедур, рухової активності), і вмінням реалізовувати їх у поведінці і діяльності доступними для дитини способами. Для реалізації всієї системи з формування здорового способу життя у дітей необхідною складовою є робота батьків, які на власному прикладі можуть прищеплювати відповідальне ставлення до здоров'я.

Важливо допомогти дошкільникам усвідомити, що без здоров'я людина не може бути щасливою і повноцінно жити, а від того, як вона зуміє зберегти своє здоров'я залежить не лише її теперішнє, але й майбутнє. Діти – наше майбутнє, отже ставлення дитини до свого здоров'я є фундаментом, на якому можна буде побудувати потребу в здоровому способі життя. Ця потреба зароджується і розвивається в процесі усвідомлення дитиною себе як людини і особистості. Людині варто зрозуміти, що причина відсутності здоров'я, насамперед, не в поганому харчуванні, некомфортному житті, забрудненому середовищі існування, відсутності належної медичної допомоги, а в байдужості до самого себе.

### Список використаних джерел:

1. Актуальність запровадження основ здорового способу життя у реалії дошкільного дитинства [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://www.stationline.org.ua/pedagog/85/15345-aktualnist-zaprovadzhennya-osnov-zdorovogo-sposobu-zhittya-u-realii-doshkilnogo-ditinstva.html>
2. Особливості формування здорового способу життя дітей дошкільного віку в ДНЗ [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/3521/1/V\\_Tymanova\\_OFZSJDDVDNZ\\_HI.pdf](http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/3521/1/V_Tymanova_OFZSJDDVDNZ_HI.pdf)

**Організація освітнього простору у закладі дошкільної освіти і школі:  
проблеми і перспективи**

---

Міністерство освіти і науки України  
Житомирський державний університет імені Івана Франка  
Навчально–науковий інститут педагогіки

**ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ  
У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ І ШКОЛІ:  
ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ**  
Збірник наукових праць

У збірнику збережено орфографічні та пунктуаційні особливості  
авторських текстів

Надруковано з оригінал–макетів авторів

Підписано до друку 3.01.2020 р. Формат 60\*84/16. Папір офсетний.  
Гарнітура Arial. Друк різнографічний. Наклад 150.  
Видавництво: ФОП Левковець