

Секція: Педагогічні науки

Лехновська Мар'яна Василівна

студентка спеціальності «Дошкільна освіта»

Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

м. Дрогобич, Україна

Курник Олена Петрівна

студентка спеціальності «Дошкільна освіта»

Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

м. Дрогобич, Україна

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Розвиток незалежної Української держави зумовив радикальні зміни у світогляді та ідеології суспільства, його культурі та освіті, що увиразнило проблему здорового способу життя людини як стратегічну й масштабну. На цьому наголошується у Концепції дошкільного виховання в Україні, Загальній концепції неперервної валеологічної освіти, Концепції інтегративної українознавчої валеологічної освіти в Україні, Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні, Законі України "Про дошкільну освіту", Законі України "Про охорону дитинства" та інших документах, які створюють підґрунтя для взаємодії різних соціальних інститутів та регламентують правові основи соціально-педагогічної діяльності у розв'язанні проблеми культури здоров'я підростаючого покоління.

Декларована суспільством необхідність охорони здоров'я та конкурентоспроможності нації можлива лише за умови чіткого усвідомлення того факту, що основи якісного та тривалого життя людини закладаються ще в дитинстві. Загальновідомо, що здоров'я дитини дошкільного віку є поєднанням різних характеристик не лише її фізичного

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

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

Провідні ідеї здорового способу життя розглядалися у безпосередньому контексті підвищення ефективності системи фізичного виховання школярів та дошкільників (Е. Вільчковський [4], Н. Денисенко [7], О. Дубогай [8]).

Наприкінці ХХ століття виокремився валеологічний підхід до вивчення проблем здорового способу життя школярів (І. Брехман [3]); досліджено різні аспекти валеологічної освіти та валеологічного виховання школярів і молоді (Т. Бойченко, О. Вакуленко, Г. Голобородько, О. Іванашко, С. Лапаєнко, С. Свириденко, Л. Сущенко, С. Юрочкіна); виконано низку експериментальних досліджень із проблеми формування навичок здорового способу життя у дітей дошкільного віку (Н. Денисенко [7], С. Юрочкіна); визначено умови професійної підготовки майбутніх фахівців із дошкільної освіти в напрямі прищеплення дітям навичок здорового способу життя (В. Нестеренко).

Водночас недостатньо дослідженими є біологічні, соціально-психологічні чинники формування навичок здорового способу життя старших дошкільників. Тому **мета статті** полягає у з'ясуванні особливостей формування навичок здорового способу життя у дітей цієї вікової категорії.

Старший дошкільний вік – дуже важливий період для формування здорового способу життя дитини. Від того, які умови для навчання й розвитку дитини створені у дошкільному закладі, передовсім залежить її здоров'я, а отже, й розвиток особистості. Останній факт особливо актуальний для дітей старшого дошкільного віку, яких прагнення до самореалізації спонукає до визначення власної позиції в різних сферах життєдіяльності.

Упродовж старшого дошкільного віку (від 5-ти до 6-ти років) відбувається інтенсивний особистісний розвиток, формування самосвідомості, образу “Я”, провідних рис характеру, нових мотивів поведінки, моральних якостей, волі та здібностей. Звідси його виняткове значення у становленні особистості дитини.

Умови розвитку старшого дошкільника якісно відрізняються від попередніх вікових етапів: значно підвищуються вимоги дорослих до поведінки дитини, насамперед акцентується на дотриманні нею обов'язкових загальноприйнятних правил людського співжиття, моральних норм.

Дошкільне дитинство – це етап інтенсивного формування психіки, різноманітних якісних утворень – як у процесі органічного розвитку, так і в особистісній сфері індивіда. Усі вони зумовлені багатьма чинниками: це розвиток мовлення і спілкування з дорослими та однолітками, а також різноманітні форми дитячої діяльності (пізнавальної, ігрової, навчальної, продуктивної тощо).

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

- соціальна ситуація розвитку;
- провідний вид діяльності;
- основні новоутворення [6, с. 258 – 259].

Соціальна ситуація розвитку передбачає особливе поєднання когнітивних процесів та зовнішніх умов, що є типовим для кожного вікового етапу і зумовлює відповідну динаміку психічного розвитку, викликаючи виникнення якісно нових психологічних утворень.

Структура соціальної групи, що забезпечує розвиток дитини, включає батьків, однолітків, "соціальних дорослих" тобто тих представників суспільства, які прямо й опосередковано взаємодіють із дитиною (вихователь, учитель, лікар тощо), а також "інших дорослих" із її соціального оточення, з якими вона безпосередньо не взаємодіє.

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

Із провідною діяльністю, в контексті діяльнісного підходу, "...пов'язане виникнення найважливіших психічних новоутворень; у її межах розвиваються інші види діяльності та закладаються основи для переходу до нових їх видів" [1, с. 13]. Зміна виду провідної діяльності означає перехід до нової стадії – нового вікового етапу.

Центральними віковими новоутвореннями називають психічні властивості особистості, що активно розвиваються у конкретному віці. Вони характеризують насамперед перебудову свідомості дитини, що є результатом вікового розвитку [2, с. 10].

Новоутворення, що виникли у свідомості, сприяють зміні самої особистості, тобто її розвитку, коли нова соціальна ситуація стає вихідним моментом для подальшого вікового етапу.

Наведемо стисло психологічну характеристику дітей дошкільного віку.

Соціальна ситуація розвитку дитини старшого дошкільного віку передбачає посилення вимог дорослих до її поведінки, особливо щодо виконання елементарних обов'язків. Відбувається поступова зміна взаємин

із дорослими, що набувають нових форм, а саме: від спільного виконання дій до самостійного, – звичайно, за керівництва старших. Крім того, під час сприйняття дошкільником інших осіб зростає усвідомлення його власного “Я”, своїх дій, підвищується інтерес до світу дорослих, їхньої діяльності та взаємин.

Аналізуючи своєрідність соціальної ситуації розвитку дитини старшого дошкільного віку, К.А. Абульханова-Славська звертає особливу увагу на те, що в цьому віці дитина виходить за межі свого родинного світу та налагоджує стосунки з дорослими людьми, які її оточують [1, с. 16].

Старший дошкільник, як і раніше, залишається залежним від дорослих; зобов’язаний зважати на вимоги батьків, “соціальних дорослих”, з огляду на її особистісні взаємини з ними. Від цих стосунків залежать не лише успіхи й невдачі дитини – вони стають потужним мотиваційним чинником її діяльності.

У цей період життя старшого дошкільника кардинально змінюється сприйняття ним картини світу, котре Л. Виготський визначив як “відкриття світу людської дійсності”, своєрідний розподіл соціуму на дві сфери:

- близьке оточення – найближчі дитині люди, члени її сім’ї, взаємини з якими формують систему її відносин з іншими, а також ставлення до довкілля;
- “інші дорослі”, стосунки з якими опосередковуються взаєминами, що встановилися з близькими дитині людьми [6, с. 112].

Л. Виготський наголошував, що ставлення людини до навколишнього предметного світу “...завжди опосередковане її ставленням до людей, до суспільства” [6]. Звідси дитина не може жити і розвиватися поза практичним та мовленнєвим спілкуванням з дорослими, бо найперші її суто людські предметні дії обов’язково передбачають взаємодію зі старшими, невіддільні від впливу особистості останніх.

Живий процес спілкування є тим контекстом, у якому виникає, формується та закріплюється соціальна поведінка дитини. Лише активне спілкування та спільна діяльність із дорослими, прийняття їх поведінки як взірця для наслідування уможливають засвоєння дошкільником будь-яких норм його поведінки в суспільстві, у т. ч. і здорового способу життя.

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

Повторимо, що основним засобом впливу на розвиток старших дошкільників щодо засвоєння ними норм, правил поведінки, навичок трудової діяльності, культури та гігієни, здорового способу життя є спільна діяльність із дорослими, які демонструють відповідні приклади поведінки. Адже, як відомо, дітям дошкільного віку властиво наслідувати (копіювати) дії та оцінні судження членів своєї сім'ї. Це особливо увиразнюється в ситуаціях засвоєння взірців поведінки, що виходять за межі поведінки близького оточення дитини. Зокрема, слухаючи казку, розповідь, діти намагаються з'ясувати, хто з героїв добрий, а хто поганий, не допускаючи при цьому невизначеності. При цьому дошкільники самостійно оцінюють героїв на підставі думки авторитетного для них дорослого.

Однією із психологічних особливостей дітей зазначеного вікового періоду, є прагнення оцінювати відповідно до норм поведінки навіть неживі предмети (ліс, річку тощо). Це суть т. зв. когнітивного феномену сприйняття та мислення, що був досліджений Ж. Піаже.

У старшому дошкільному віці пріоритетним стає засвоєння норм і правил взаємин з іншими дітьми. Насамперед, це зумовлено спільною діяльністю з однолітками, що передбачає врахування поглядів товариша, його інтересів і прав.

До речі, під час засвоєння норм і формування вмінь соціальної поведінки, навичок здорового способу життя діти дошкільного віку часто застосовують їх формально, не розуміючи й не враховуючи особливостей конкретного випадку.

Так, діти молодшого та середнього дошкільного віку настільки "звикають" виконувати правила, що інколи не погоджуються з незначним їх порушенням. У цьому виявляється їх ригідність поведінки, що пов'язана з невеликим життєвим досвідом та обмеженістю набору моделей поведінки [9, с. 48].

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

Опанування та закріплення правил, норм, умінь та навичок поведінки (соціальної, побутової, культурно-гігієнічної, здорового способу життя тощо) як динамічних стереотипів відбувається лише в результаті досвіду, який дитина набуває, змінюючи, порушуючи та відновлюючи застосування загальноприйнятних правил.

Отже, формування навичок соціально прийнятної поведінки дітей старшого дошкільного віку відбувається під впливом соціальних факторів і "...залежить від особливостей спілкування з іншими людьми, від глибини взаємин дитини з дорослим" [9, с. 38].

Зокрема, соціальну ситуацію розвитку дитини цього віку визначають і певні стосунки з однолітками.

Л. Волошенко доходить висновку, що спілкування з однолітком, порівняно з дорослим, більш ефективно сприяє формуванню критичного ставлення до партнера дитини дошкільного віку, бо "...помилки однолітка дошкільник помічає швидше, ніж помилки дорослого" [5, с. 51].

За результатами аналізу комунікативної діяльності, здійсненого Л. Волошенко, з'ясовано, що для формування особистості дитини старшого дошкільного віку більш продуктивним є спілкування з однолітком. Дошкільник швидше наслідує ровесника, ніж дорослого, адже спілкування з товаришем дає змогу дитині скласти враження про себе, сформувати самооцінку тощо. Отже, взаємодія з однолітком стає джерелом усвідомлення власного "Я" [5, с. 52].

Однак взаємини старших дошкільників з однолітками часто опосередковуються особистістю дорослого (вихователя), який організовує комунікацію та спільну діяльність.

У п'ятилітньому віці дитина вже має певний соціальний статус. Цікаво, що переваги, які дитина віддає своїм одноліткам в ігровій діяльності, на заняттях, при виконанні трудових доручень, характеризуються відносною стабільністю. Вибірковість вибору пов'язана з формуванням у дошкільному віці мотиваційної сфери, різноманітних особистісних якостей. Головними мотивами, що спонукають дітей до групування, є задоволення процесом ігрового спілкування та орієнтація на позитивні риси партнера, що виявляються при спілкуванні. Наприкінці старшого дошкільного віку до цих мотивів вибору партнера для спілкування додається його здатність до будь-якої конкретної діяльності [5, с. 53].

Слід зазначити, що соціальна ситуація розвитку дитини старшого дошкільного віку сприяє формуванню суб'єкта діяльності, рефлексії власних дій та вчинків, їх результатів, здатності помічати помилки у власній діяльності під впливом оцінювання дорослих та однолітків, які її оточують. Усе це логічно пов'язане з проблемою провідної діяльності.

Розглянемо вплив провідної діяльності на формування особистості дітей старшого дошкільного віку. Серед видів діяльності дитини дошкільного віку вітчизняні психологи розрізняють спілкування (М.

Лісіна), трудову діяльність (Б. Ананьєв, В. Тютюнник), зображувальну діяльність (Л. Обухова) та навчання (А. Усова).

У дослідженнях російських психологів Л. Виготського, Д. Ельконіна, О. Леонтєва та ін. провідною діяльністю дошкільників визначено ігрову [6].

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

Гра в дошкільному віці є соціальним за своїм походженням та за змістом історичним утворенням, яке зумовлене розвитком суспільства, його культури. Це особлива форма життя дитини у суспільстві, в якій діти виконують ролі дорослих, відтворюючи їхнє життя, працю та взаємини.

За Л. Виготським, саме в сюжетно-рольовій грі діти вчаться працювати, виробляють соціальні навички, а також розвивають здібності обмірковувати свою поведінку, вдосконалюють уміння керувати нею. Цей різновид гри уможлиблює колективне обговорення, рефлексійне мислення та спільне розв'язання проблеми. Разом дошкільники домовляються про взаємовигідні умови та сюжетні лінії гри, спільно формують її структуру.

На думку Г. Провозюк, саме у грі найбільш яскраво виявляється конструктивна знакова функція свідомості дитини. Адже справжня ігрова дія, що характеризується символічністю, передбачає ситуацію, коли "дитина однією дією замінює іншу, одним предметом – інший" [10, с. 102]. Знакова, або символічна, функція ігрової діяльності полягає ще й у тому, що ігрові замісники предметів можуть бути малосхожими. Однак вони дають змогу дітям використовувати їх аналогічно до предмета, який вони заміщують. Тому, даючи власну назву обраному предмету-заміснику та приписуючи йому певні властивості, дошкільник ураховує й деякі

особливості самого предмета-замісника, зумовлені реальною взаємодією предметів.

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

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

У грі має місце активне прагнення досягти певної мети, оперувати предметами, спілкуватися, взаємодіяти з іншими людьми. Власне це забезпечує результативність гри, яка виражається в пізнавальних, емоційних та інших навичках, що формуються у процесі ігрової діяльності. У 5 – 6 років діти отримують задоволення не тільки від процесу, а й від результату гри. В іграх, за правилами характерними старшому дошкільному віку, виграє той, хто краще засвоїв гру [10, с. 52].

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

Як уже було сказано, разом зі спілкуванням та іграми, що є провідними для дитини дошкільного віку, важливе значення у формуванні її особистості мають такі види діяльності, як трудова, зображувальна і навчання. Підтвердженням доцільності комплексного оцінювання дошкільника є висновок О. Кочерги про те, що діяльність особи на кожному віковому етапі її розвитку не обмежується винятково її

провідними видами. Відбувається поєднання різних видів діяльності, що здійснюють вплив на психічний та фізичний розвиток дитини. До того ж для найбільш ефективного керівництва психічним розвитком дитини необхідно знати, які власне види діяльності притаманні кожному вікові та яке значення вони мають для становлення особистості [9, с. 61].

Насамперед необхідно зауважити, що в дошкільному віці трудова, зображувальна та навчальна діяльність здійснюються переважно в ігровій формі. У дітей молодшого дошкільного віку майже немає диференціації гри та праці. Зазначена особливість певною мірою зберігається й у середньому та старшому дошкільному віці, проте можна простежити мотивацію до діяльності у формі інтересу до її результатів.

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

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

Висновки. Отже, внутрішня позиція старшого дошкільника характеризується, насамперед, усвідомленням особистісного "Я" та своїх учинків, великим інтересом до світу дорослих, їхньої діяльності і взаємин. Найголовнішим віковим новоутворенням дошкільного дитинства постає позитивна установка на навчання в школі, на досягнення певних успіхів у набутті знань.

Наше педагогічне бачення проблеми співзвучне з думкою, що найбільш сензитивним для засвоєння правил, норм, умінь і навичок

здорового способу життя, а також вироблення культурно-гігієнічних навичок є старший дошкільний вік. Це зумовлено чинниками як біологічного, так і соціально-психологічного характеру. Біологічні пов'язані, передовсім, із продовженням інтенсивного дозрівання організму дитини: у старшому дошкільному віці відбувається вповільнення росту та ваги; збільшується загальна маса м'язів, удосконалюється діяльність серцево-судинної системи, координація рухів. Активно відбуваються морфологічні зміни в будові головного мозку, вага якого у віці 3-х років становить близько 75 % від його ваги у зрілому віці, а у 5 років – майже 90 %. Відбувається посилення регулятивної функції великих півкуль головного мозку, утворюються та вдосконалюються умовні рефлекси, в яких провідну роль відіграє мовлення. Отже, відбувається інтенсивний процес формування другої сигнальної системи, що створює необхідні передумови для засвоєння нових форм соціального досвіду завдяки вихованню та навчанню [9, с. 24].

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

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

Література

1. Абульханова-Славська К.А. Типологія активності личности / К.А. Абульханова-Славська // Психол. журн. 1985. Т. 6. № 5. С. 3-18.
2. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні // Дошкільне виховання. 2012. № 7. С. 3-23.
3. Брехман И.И. Введение в валеологию – наука о здоровье / И.И. Брахман. Л. : Наука, 1987. 125 с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посібник / Е.С. Вільчковський Е.С., О.І. Курок. 2-ге вид., перероб. та доп. Суми: ВТД "Університетська книга", 2008. 428 с.
5. Волошенко Л.І. Проблема розвитку спілкування дітей з однолітками у дошкільному віці / Л.І. Волошенко // Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. Харків : ХДПУ, 2003. Вип. 11. С. 51-54.
6. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6 т. / Под ред. Д.Б. Эльконина. М. : Педагогика, 1984. Т. 4. Детская психология. 432 с.
7. Денисенко Н. Від рухового режиму – до здоров'я дитини / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. 1995. № 10. С. 10-11.
8. Дубогай О.Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О.Д. Дубогай. К. : Шкільний світ, 2006. 128 с.
9. Кочерга О. Психофізіологія дітей 6 року життя / О. Кочерга. К.: Шкільний світ, 2007. 128 с.
10. Провозюк Г.Г. Гра і здоров'я / Г.Г. Провозюк. Тернопіль : Мальва – ОСО, 2005. 144 с.