

К.Д. УШИНСЬКИЙ ПРО ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті розглядається проблема фізичного виховання дітей дошкільного віку з теоретичного і практичного погляду.

Ключові слова: особистість, фізичне виховання, загартування, режим дня, фізичний розвиток.

У дошкільному дитинстві закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси особистості людини. Сім'я, дошкільні заклади мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, опанування санітарно-гігієнічних навичок. Дитина повинна поступово вчитися бути творцем досконалості свого тіла, здоров'я. Міцне здоров'я є запорукою розвитку дитини в інших особистісних аспектах.

Фізичне виховання історично є однією з перших педагогічних проблем. Необхідність фізичних вправ для зміцнення здоров'я і загартування організму дитини відзначали Сократ, Платон, Арістотель. Зокрема, Платон стверджував, що "гімнастика є цілою частиною медицини". Вже у перших педагогічних системах було обґрунтовано роль фізичного розвитку як необхідної умови і результату правильного виховання.

Я.-А. Коменський вважав турботу про здоров'я дитини найпершим обов'язком матері, яка поруч із повноцінним харчуванням має забезпечувати умови для рухової активності дитини вже з перших днів життя. Для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей рекомендував правильно підібрані дозовані фізичні вправи. С. Русова приділяла значну увагу питанням здоров'я, повноцінної життєдіяльності дитини та рухливим народним іграм.

Проблеми фізичного виховання знайшли вирішення у теоретичних і методичних дослідженнях Є. Леві-Гориневської, Г. Викової (методика навчання дітей рухів, проведення занять з фізичної культури), М. Кистяковської (розвиток рухів у ранньому дитинстві), Т. Осокіної (система занять з фізичної культури). Цілісну систему фізичного виховання дітей дошкільного віку розробив Е. Вільчковський; проблема забезпечення рухового режиму в дошкільному закладі досліджена Т. Дмитренко, Н. Денисенко, а також Базовий компонент дошкільної освіти в Україні наголошує на турботі про фізичне здоров'я дитини як одному з пріоритетів педагогічної роботи.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку – систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей.

К. Ушинський надавав виняткового значення народним рухливим іграм як засобу фізичного виховання і склав дослідження цього засобу зміцнення здоров'я дітей.

У педагогічному погляді Ушинського знайшли своє відображення і питання фізичного виховання дітей, яке розглядалось як складова частина їх гармонійного розвитку. Організм людини, вказував він, це єдине ціле, що розвивається в процесі її повсякденної трудової діяльності і під впливом оточення, в якому вона перебуває (природа, сім'я, суспільство). Тому треба створювати такі умови життя, праці і навчання дітей, які сприяли б їх фізичному розвитку, починаючи з раннього віку: нормальне харчування і сон, відповідний режим дома і в школі; фізична праця на свіжому повітрі; медичний нагляд; гімнастичні вправи та ігри; створення гігієнічних умов життя і праці; використання природних факторів (повітря, вода) та ін.

Реальне значення у фізичному вихованні дітей має, на думку К.Д. Ушинського, вивчення природознавства, зокрема анатомії і фізіології людини. У своїй книзі «Детский мир» (розділ «Про людину») Ушинський дуже цікаво розповів про будову організму людини й на цікавих прикладах показав роль її фізичного загартування. Ушинський зазначав, що загартування істотно впливає на організм дитини. У дітей виробляється швидка реакція на зміни температури повітря. Використання загартовувальних засобів підвищує загальне пристосування організму до будь-яких несприятливих подразників [6, 348].

3

© Кошель В.М., 2010

агартування ґрунтується на використанні умовно-рефлекторного механізму. До важливих пристосувальних можливостей організму, які забезпечують зв'язок з навколишнім середовищем, належить терморегуляція – здатність організму зберігати температуру тіла. К.Д. Ушинський зазначав, що загартування найкраще починати в ранньому дитинстві, здійснювати його систематично з урахуванням індивідуальних особливостей дітей. Силу подразників слід нарощувати поступово, але неухильно, оскільки незначні їх різниці не спричиняють функціональних змін, у діяльності організму. В усіх видах загартування необхідно дотримуватися таких принципів:

- 1) систематичність – регулярне проведення загартовувальних процедур.
- 2) поступовість – плавне нарощування сили подразника, правильність якого має підтверджувати короточасне поглиблення і прискорення пульсу, дихання, зовнішній вигляд шкіри, загальна позитивна реакція дитини.
- 3) індивідуальний підхід – урахування стану здоров'я, самопочуття, досвід загартування кожної дитини [1, 169].

К.Д. Ушинський зазначав, що передумовою раціонального використання природних факторів у фізичному вихованні дошкільників є знання закономірностей фізичного і розумового розвитку дітей, змін у їхніх організмах. Позитивний вплив природних факторів буде надійним і стійким за єдності гігієнічних, загартовувальних вимог у дошкільному закладі та сім'ї.

У третьому томі «Педагогічної антропології» (розділ «Загальні зауваження про фізичне виховання») він зробив спробу обґрунтувати мету, зміст та форми фізичного виховання дітей, виходячи з основ анатомії і фізіології людини, медицини, санітарії і гігієни, приділивши велику увагу зміцненню нервової системи учнів та вихованню у них волі різними засобами фізичного загартовування [7, 463].

Головний зміст фізичного виховання полягає в оволодінні дитиною основами фізичної культури:

1. Опанування основ особистої гігієни. Йдеться про охайність, чистоту тіла, одягу, вузтя, гігієну приміщення, режим дня (сон, харчування, раціональна організація активної діяльності й відпочинку).
2. З раннього віку дитину слід привчати до систематичного догляду за своїм тілом, прищепити навички здорового способу життя, бажання займатися фізичною культурою і спортом.

До культурно-гігієнічних навичок, якими повинні оволодіти діти протягом дошкільного дитинства, належать:

- навички їжі (акуратно їсти, користуватися посудом, серветкою та ін.);
- навички догляду за тілом (умивання, чистення зубів, розчісування волосся та ін.);
- навички утримання у чистоті і порядку одягу, дотримання порядку в приміщенні, його прибирання;
- навички здійснення різних видів діяльності (гри, праці, навчання) з дотриманням культурно-гігієнічних вимог.

2. Загартовування організму (здійснюють його з використанням природних факторів – сонця, повітря, води).

3. Виховання фізичних вправ, що є головним засобом фізичного виховання.

Також головною потребою дитини є сон, харчування, чистота, зміна видів діяльності, прогулянки на повітрі зумовлюють відповідний режим дня, що має важливе значення для збереження і зміцнення її здоров'я, повноцінного розвитку [1, 171].

Адже діти дошкільного віку надзвичайно чутливі до зміни режиму дня. Це пов'язане з активним формуванням у цьому віці кори головного мозку, нервові клітини якої не можуть довго перебувати в активному стані. Тому порушення режиму знижують працездатність організму, спричиняють розлади діяльності і поведінки дітей, які стають роздратованими, вередливими. Чим менша дитина, слабша її нервова система, тим важливіше дотримання встановленого порядку зміни видів діяльності. На думку К. Ушинського, "головний закон дитячої природи можна висловити так: дитина вимагає діяльності невпинно і втомлюється не діяльністю, а її одноманітністю. Змусьте дитину сидіти – вона дуже швидко втомиться, лежати – те саме, йти вона довго не може, не може довго ні говорити, ні співати, ні читати, і менш за все довго думати; але вона бавиться і рухається цілий день, зміною і зміщує всі ці діяльності і не втомлюється ні на хвилину, а зміною дитячого сну достатньо, щоб відновити сили на майбутній день".

Ніщо так не організовує дітей, як правильний розпорядок дня. Якщо з раннього віку привчати їх до режиму, вони швидко до нього звикнуть і дотримуватимуться його.

Виняткового значення К.Д. Ушинський надавав народним рухливим іграм як засобу фізичного виховання і склав дослідження цього засобу зміцнення здоров'я дітей. Гра як активна форма пізнання навколишньої дійсності. Ріаноманітність її форм уводить дитину у сферу реальних життєвих явищ, завдяки чому вона пізнає якості та властивості предметів, їх призначення, способи використання; засвоює особливості стосунків між людьми, правила і норми поведінки; пізнає саму себе, свої можливості і здібності. Гра іншим чином відкриває шляхи пізнання світу, ніж праця і навчання. У ній практичне, дієве освоєння дійсності відбувається раніше, ніж здобуття знань. Інтерес дитини до гри поступово вичерпується внаслідок засвоєння знань і умінь. Це спричиняє розвиток сюжету гри, появу нових ролей у ній.

Отже можна зробити висновок, що фізичне виховання є основою гармонійного розвитку, формування здорового способу життя дітей дошкільного віку. Воно має бути спільною турботою батьків, педагогів і самої дитини, яку з ранніх років слід привчати піклуватися про своє здоров'я.

Використані джерела

1. Поніманська Т.І. Основи дошкільної педагогіки. – К., 1998. – С.168-198.
2. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. – К., 1998.
3. Вільчковський Е. С Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Л., 1998.
4. Державна національна програма "Освіта. Україна XXI століття" // Освіта. – 1993. – № 44-46.
5. Ушинський К.Д. Про народність у громадянському вихованні // Вибрані твори: В 2-х т. – Т. 1. – К., 1983.
6. Струменский В.Я. Очерки жизни и педагогической деятельности К.Д. Ушинского. – М.,1960. – с.348
7. Антология педагогической мысли: В. 3-х т. – Т 3: «Общие замечания о физическом воспитании». – М.: Высш. шк., 1989. – С.463.

Koshel' V.

K.D. USHINSKIY ABOUT PHYSICAL EDUCATION CHILDREN OF PRESCHOOL AGE

The article the problem of physical education of children of preschool age is examined from the theoretical and practical point of view.

Key words: personality, physical education, mode of day, physical development.

Стаття надійшла до редакції 15.04.2010