

Пахальчук Н.О. Врахування естетико-оздоровчого потенціалу природи в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку / Наталя Пахальчук // Реалізація ідей В. О. Сухомлинського в практиці роботи сучасної початкової школи : зб. матеріалів пед. читань / Відп. за вип. І.І. Козак, І.М.Лапшина, Л.В.Любчак. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – Вип. 9. – С. 15-18.

Наталя Пахальчук,

канд. пед. наук, ст. викл.

ВДПУ М.Коцюбинського

orcid.org/0000-0001-7098-3821

ВРАХУВАННЯ ЕСТЕТИКО-ОЗДОРОВЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ПРИРОДИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Демократичні процеси, що відбуваються в державі, вимагають раціональної трансформації сучасної освіти, зокрема, її дошкільної ланки як основи соціокультурного становлення особистості. Основною метою дошкільної освіти є не стільки набуття дитиною системи галузевих знань, скільки опанування наукою життя, де пріоритетним напрямом є її фізичне виховання.

Процес фізичного виховання дає великі можливості для здійснення виховання етичного, розумового, естетичного, трудового. При правильно організованих заняттях фізичними вправами створюються сприятливі умови для:

- виховання позитивних рис характеру (організованість, дисциплінованість, самостійність, активність);
- етичних якостей (чесність, справедливість, товарицькість, взаємодопомога, уміння займатися в колективі, дбайливе ставлення до фізкультурного інвентарю, відповідальне виконання доручень);
- прояву вольових якостей (сміливість, рішучість, наполегливість у подоланні труднощів, упевненість у своїх силах, витримка тощо) [2, 4].

Надзвичайно великі можливості для фізичного становлення дошкільнят відкриває природа. Природа активно впливає на почуття і розум дитини, розвиває її сприймання, емоційність, активізує рухову активність. На слушну думку дослідників, тільки природа у її різноманітності й постійному розвитку спроможна забезпечити дитині задоволення потреби у враженнях. Адже на відміну від органічних потреб, потребу у враженнях не можливо задовольнити. Чим більше дитина отримує цікавих вражень, тим більше розвивається потреба в їх отриманні. Якщо потреба ця не задовольняється, у дитини виникає так званий сенсорний голод. Це можна спостерігати у дітей, які тривалий час перебували в одному приміщенні [1].

Г.Тарасенко та Б.Нестерович слушно наголошують на тому, що:

– природа – це життя в усіх іпостасях його вияву (фізичних і духовних); це активна, діяльна, цілісна і варіативна сила буття, яка знаходить вияв у життєтворчості; це самоцінний суб'єкт, який самостійно визначає мету і сенс власного існування;

– природа має виключну вітальну цінність, яка забезпечується не лише утилітарною значущістю, але й моральними та естетичними цінностями;

– естетична цінність природи забезпечується не лише категорією краси, але й категорією виразності, яка фіксує вияв внутрішньої сутності природних об'єктів і явищ через характерні ознаки; основою естетичної оцінки природи є життєтворчість, що виразно сублімується в характерних ознаках її здорового і доцільного функціонування;

– естетична цінність природи міцно пов'язана з іншими цінностями, зокрема вона обумовлює гуманний морально-ціннісний підхід до проблем взаємодії з природою, що народжує відповідні моральні норми:

- ✓ збереження життя, сприяння його розвитку – добро;
- ✓ байдуже, безпідставне знищення життя – зло;
- ✓ найкращий важіль морального самоконтролю в момент неминучості знищення життя – совість;
- ✓ найкращий прояв моральності відносно природи – альтруїзм: безкорисливе співчуття, здатність до самообмеження в ім'я блага природи, відмова від володіння і привласнення абсолютного права на інше життя [5].

У педагогічній теорії В.Сухомлинського також значне місце посідають проблеми взаємодії естетичного сприйняття природи, фізичного виховання та зміцнення здоров'я особистості, шляхи вирішення яких базуються на народній педагогіці: рухливі ігри, ходіння влітку босоніж, купання у відкритих водоймах, фізична праця і спання на свіжому повітрі, правильний режим харчування тощо. Педагог значну увагу приділяв конкретним питанням фізичного виховання дітей, розглядаючи його як невід'ємну складову всебічного розвитку особистості.

У перші тижні роботи «Школи радості» В.Сухомлинський уважно вивчав здоров'я дітей. Видатний педагог переконав батьків своїх вихованців у тому, щоб у жаркі дні діти до школи йшли босоніж; щоб «батьки не кутали дітей у сто одежинок, не надягали на них фуфайок і светрів «про запас», «на всяк випадок» [4, 49]. У «Школі радості» було встановлено правило: «жодної хвилини в осінні, весняні і літні дні діти не повинні бути в приміщенні. В перші 3-4 тижні «Школи радості» діти проходили щодня 2-3 кілометри; на другий місяць – 4-5, на третій – 6. І все це серед полів і лук, у дібровах і в лісі. Пройдена за день відстань непомітна для дітей, тому що не ставимо за мету – пройти стільки-то кілометрів; рух, ходьба – засіб досягнення іншої мети. Дитині хочеться йти, бо вона відчуває себе відкривачем світу» [4, 49].

На слушну думку науковців, сприйняття естетичного об'єкта природи здійснюється за допомогою чотирьох основних механізмів: естетико-змістового, що є результатом процесу сприйняття і створює «концепцію сприйняття»; естетико-образної мови, за допомогою якої «розкодовується» естетичний витвір; емоційно-емпатичного «входження» у твір, співпереживання, співучасть; відчуття естетичної форми і насолоди. Інтегрована дія всіх чотирьох механізмів здійснюється за допомогою естетичного уявлення, що впливає на катарсичний процес. Катарсис як «закон естетичної реакції» (за Л.Виготським) несе рекреаційні можливості. Катарсис має не тільки функцію очищення, але й розрядки почуттів [6, 57].

Заняття на лоні природи для організму, що росте, набувають особливої цінності, оскільки сприяють не тільки вихованню інтересу до рухів, але і підвищують працездатність, знижують рівень дитячої захворюваності. Широке використання природних чинників: рельєфу місцевості (підйоми, спуски, перестрибування через вибоїни тощо) вчить дітей долати природні перешкоди, сприяє формуванню міцних рухових навичок, розвиває фізичні якості, виховує етично-вольові риси характеру. «Бути в русі, – на слушну думку В.Сухомлинського, – одна з найважливіших умов фізичного загартування» [4, 50].

Періодичне проведення означених заходів робить фізкультуру не лише корисною, але й приємною, веселою, розкутою, музичною. Позитивні емоції, запахи природного матеріалу викликають у дітей величезну радість, загострюють відчуття, будять думку, активізують рухові дії. Заняття в природі максимально впливають на інтереси дітей і є ефективною частиною рухового режиму [2, 7]. Рухова діяльність у поєднанні зі свіжим повітрям, сонцем підвищує захисні реакції організму дітей, загартовує їх. Навколишня природа, різноманітні враження збагачують знання, виховують естетичні почуття дошкільників [2, 16].

Так, з дітьми дошкільного віку доцільно проводити ранкову гімнастику в умовах природного середовища. Зокрема, гімнастику «на крапельках роси» виконують влітку, пізно навесні босоніж на траві. Крім незвичного місця виконання ранкової гімнастики, проходить й загартування дитячого організму.

Наведемо приклади вправ, що можна запропонувати дітям:

- ✓ «Сонце зайчики пускає» (повороти голови вправо-вліво): дитина, повертаючи голову направо-наліво, повинна подивитися на крапельки роси, які знаходяться на листочках дерева.
- ✓ «Доторкнись до промінчика» (нахили тулуба вперед): під час нахилу тулуба вперед дитина повинна доторкнутися до травички з росю.
- ✓ «Весняний дощик» (стрибки намісці з підніманням рук вгору): під час підстрибування дитина повинна доторкнутися до гілочки з дерева та рухами руки збити крапельки роси з листочків тощо.

Ранкова гімнастика «Маленьке сонечко» виконується в приміщенні з дитячим обручем. Особливість комплексу ранкової гімнастики полягає в тому, що дитина виконує вправи спочатку в положенні лежачи з поступовим переміщенням у положення стоячи:

- ✓ «Сонце прокидається»: в.п. – лежачи на животі з обручем в обох руках над головою. 1-2 – дитина ставить обруч на підлогу і сама піднімає голову, 3-4. – в.п.
- ✓ «Сонечко заглядає в віконечко»: в.п. – сидючи на колінах, дитина тримає обруч перед собою двома руками, 1-2 – стати на коліна, повернутися вправо, подивитися в «віконечко» (обруч), 3-4 – в.п., 5-6. – стати на коліна, повернутися вліво, подивитися в «віконечко» (обруч), 7-8 – в.п.
- ✓ «Сонечко простяга промінчики»: в.п. – стоячи на ногах, в обох руках обруч, 1-2 – підняти руки вгору, подивитися в обруч, потягнутися на носочках, 3-4 – в.п. тощо.

Природа відіграє також важливу роль у психофізичному розвитку дитини. Так, кольори природи, зокрема зелений, використовують з метою гармонізації, заспокоєння, позитивного впливу на нервову систему, лікування застуди, головного болю. В.Ефремова радить проводити ранковий комплекс з дітьми після сніданку в спальній кімнаті. Діти разом з вихователем сідають у коло. Посередині кола стоїть підставка, яка покрита тканиною для проведення кольоротерапії. Колір можна використовувати по-різному, тобто «опромінювати» або «купатися» з ним, «одягатися», візуалізувати, «вдихати» чи медитувати з ним. Можна також застосовувати «кольоровий пляж», експериментувати, грати з кольором (розфарбувати себе вигаданим пензликом). Кольоротерапію корисно поєднувати з повторенням формул самонавіювання, наприклад: «Я дивлюсь на зелений колір. Це колір природи. Він проходить крізь мою шкіру, доходячи до мого серця. Я насичуюся ним. Я буду здоровим та розумним, буду спокійно приймати незнайоме, гарно вчитися, пізнавати все нове, сміливо долати перешкоди» [3, 60].

В іграх-медитаціях також використовують естетичні об'єкти та явища природи: «Сонечко», «Пташки», «Ранок у лісі», «Я – сонце», «Я – хмарка», «Я – дощ», «На березі моря», «Створи сонце в собі» тощо [3, 134-136]. Наведемо приклад гри-медитації «Я – вітер»:

Вихователь: Я – вітер. Я легкий, ніжний, приємний. Я ніжно торкаюся пелюсток квітів, я ховаюсь у гілках дерев і бавлюся їхніми листочками. Я вдихаю свіже повітря лісів і ланів, я стаю сильнішим... Мої крила великі й невагомі.

Я лечу над морем, я здіймаю хвилі. Я піднімаюся високо в гори і співаю: «Я – вітер! Я – найпрудкіший! Я – найдужчий!» [3, 134-136].

Таким чином, основним завданням дошкільної освіти є не стільки набуття дитиною системи галузевих знань, скільки опанування наукою життя, суспільству необхідні життєздатні, самостійні, практично умілі, творчі особистості, з розвиненим почуттям відповідальності, гідності, совісті, тому пріоритетним є ціннісний, морально-соціальний, естетичний, фізичний розвиток особистості з перших років її життя. Фізичні рухи – основний і специфічний засіб фізичної культури, фізичного розвитку підростаючої особистості. Лише гармонійне поєднання естетико-оздоровчого потенціалу природи з фізичними вправами сприятиме успішному розвитку фізичних і духовних цінностей дитини.

Література:

1. Бенедь А.-Л. Виховання в дітей старшого дошкільного віку позитивного емоційно-ціннісного ставлення до довкілля в процесі екологічного виховання // Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vird/2011_13/PDF/7.pdf
2. Здорове тіло — здоровий дух / Упоряд. Я.А.Скидан – Х.: Ранок, 2010. –160 с.
3. Система роботи з психофізичного розвитку дитини: Посібник / Авт.-упоряд. В.В.Ефремова. – Тернопіль, 2009. - 160 с.
4. Сухомлинський В.О. Серце віддаю дітям // Вибрані твори: В 5-ти томах. – К.: Радянська школа, 1977. – Т.3. – С. 7–279.
5. Тарасенко Г.С., Нестерович Б.І. Аксіологічний підхід до створення еколого-виховних ситуацій у процесі фахової підготовки // Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/pspo/2005_8_2/doc_pdf/tarassenko.pdf
6. Федорченко В.К., Фоменко Н.А., Скрипник М.І., Цехмістрова Г.С. Педагогіка туризму: Навчальний посібник. – К.: Слово, 2004. – 296 с.