

*The essence of psychological culture and its components has been analyzed in the article. The role of psychological culture in pedagogical activity has been emphasized. The conditions for the formation of the psychological culture of the teacher have been defined.*

*Key words: teacher, psychological culture, psychological competence, psychological literacy, formation of psychological culture*

**УДК 373.2.016:796**

**Решетар М.М.**  
**магістрант 1 курсу, спеціальність «Дошкільна освіта»,**  
**Мукачівський державний університет**  
**Іванова В.В.**  
**кандидат психологічних наук, доцент,**  
**Мукачівський державний університет**

### **МОДЕЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, ЯКА СПРИЯЄ ДОСЯГНЕННЮ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*У статті на основі інтеграції системного, діяльнісного та індивідуально-диференційованого підходів описана модель організації рухової діяльності, яка сприяє досягненню емоційного благополуччя та розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку.*

*Ключові слова: рухова діяльність, фізичні якості, емоційне благополуччя, дошкільник.*

Першочерговість проблеми досягнення емоційного благополуччя і розвитку фізичних якостей дитини дошкільного віку відзначається багатьма сучасними дослідниками (педагогами, психологами, фізіологами, медиками).

У Конвенції про права дитини відзначається, що дитина внаслідок її фізичної та розумової незрілості потребує спеціальної охорони та піклування. Державою вживаються заходи щодо забезпечення необхідною медичною допомогою та охорони здоров'я всіх дітей.

Педагог дошкільної освіти повинен брати участь в створенні психологічно комфортного та безпечного освітнього середовища, забезпечуючи безпеку життя дітей, збереження і зміцнення їх здоров'я, підтримуючи емоційне благополуччя дитини в період перебування в освітній організації.

У законі України «Про освіту» йдеться про те, що для виховання дітей дошкільного віку, охорони і зміцнення їх фізичного та психічного здоров'я, розвитку індивідуальних здібностей і необхідної корекції порушень у розвитку діє мережа закладів дошкільної освіти. Освітній заклад створює умови, що гарантують охорону і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів, вихованців [7].

Метою статті є формування моделі організації рухової діяльності, яка сприяє досягненню емоційного благополуччя та розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку.

Досягнення в області вікової фізіології та нейропсихології дозволяють розглядати організм дитини як єдину саморегульовану систему. Вища нервова діяльність управляє фізіологічними, психологічними і функціональними процесами, що знаходяться у взаємодії. Сучасні психофізіологічні дослідження дають підставу стверджувати, що від активності м'язів залежать багато функцій центральної нервової системи. І фізіологічні, і психічні процеси є функцією рефлекторної відображувальної діяльності (І. Павлов, І. Сеченов, М. Щелованов і ін.).

Аршавський І. сформулював енергетичне правило скелетних м'язів: при руховій активності підвищується обмін речовин, що сприяє розвитку і росту серцево-судинної, дихальної та інших фізіологічних систем людини. Аршавський І. вказував на існування такої ж безпосередньої залежності між нервовою та м'язовою системами людини [3].

На те, що м'язова діяльність впливає на психічний і розумовий розвиток людини, вказують такі вчені, як М. Берштейн, Ж. Піаже, І. Сеченов та ін. Вони проводили експерименти, результати яких підтвердили: протікання психічних, інтелектуальних, перцептивних і мнемічних процесів залежить від збільшення або зменшення рухової активності дитини [4]. У той же час багато дослідників підкреслюють, що потреба в русі, в руховій активності – одна з необхідних в дошкільному дитинстві (І. Аршавський, О. Вавілова, Д. Хухлаєва і ін.). І потреба повинна реалізуватися – тоді вона викликає позитивні емоції, закріплює почуття радості.

Стимування рухової активності викликає зміни в емоційному самопочутті дитини, призводить до негативних емоційних реакцій [5]. Емоційному благополуччю сприяє чергування спокійної діяльності з різноманітними іграми, прогулянками, фізичними вправами, що сприяє також розвитку фізичних якостей дитини. Рух є незамінною біологічною потребою дитини.

Про те, що при регулярній дії вправ відбуваються зміни не тільки в будові тіла, функціональних можливостях організму, але і в характері дитини,

стверджував П. Анохін. Правильно організована рухова діяльність впливає і на тіло, і на душевні якості дитини, вчить оволодінню власною поведінкою, емоціями, почуттями, тобто сприяє розвитку вольових якостей [2].

Під руховою діяльністю ми розуміємо цілеспрямований прояв рухової активності людини, спрямований на вирішення конкретних завдань [4]. Рухова активність – це будь-яка м'язова активність, що виявляється через природну біологічну потребу зростаючого організму в рухах. Рухова активність людини, що одержує свій повний прояв в доцільній рухової діяльності, можлива завдяки фізичним якостям.

Таким чином, при розвитку фізичних якостей дітей потрібно розглядати не тільки фізичну складову, але і емоційний стан дитини. Ми проаналізували деякі дослідження, в яких дослідники пропонують використовувати рухову діяльність для розвитку емоційної сфери дітей. У більшості з них виявлено зв'язок між фізичним і психічним станом індивіда. Оскільки в дошкільному віці контроль за цими процесами в силу вікових особливостей утруднений, настільки очевидна роль дорослого, який повинен створити умови для організації рухової діяльності в закладі дошкільної освіти, що сприяє і досягненню емоційного благополуччя, і розвитку фізичних якостей дітей.

Незважаючи на те що в сучасних освітніх закладах рухова діяльність дошкільнят організована в рамках програми з фізичного виховання, з кожним роком зростає число дітей з різними психічними розладами, а також ослаблених фізично. У зв'язку з цим виникає завдання розробки і апробації організації рухової діяльності, спрямованої на досягнення емоційного благополуччя і розвиток фізичних якостей дошкільників.

Нами була запропонована структурно-функціональна модель організації рухової діяльності дошкільників 4-5 років, яка ґрунтується на наступних методологічних підходах:

- системний підхід (Л. Гордін, В. Ільїн, В. Коротов, Б. Ліхачов, А. Петровський) дає можливість розглядати організацію рухової діяльності дітей в ЗДО в системі, що передбачає роботу з персоналом, з батьками і з дітьми;
- діяльнісний підхід (Б. Ананьєв, Л. Божович, Л. Виготський, О. Леонтєв, С. Рубінштейн та ін.) передбачає висунення на передній план рухової активності дітей, використання їх особистісного потенціалу в цілісному процесі організації рухової діяльності дітей дошкільного віку;
- індивідуально-диференційований підхід (О. Вавилова, Е. Вільчковський, Я. Коменський, В. Покотило Т. Рєпіна) передбачає врахування статево-рольової диференціації, а також різних показників і рівнів емоційного благополуччя дітей при організації рухової діяльності.

Метою організації рухової діяльності має бути досягнення емоційного благополуччя і розвиток фізичних якостей дітей.

До основних завдань організації рухової діяльності, яка сприяє досягненню емоційного благополуччя і розвитку фізичних якостей дітей 4-5 років, відносяться наступні:

- поліпшення психічного стану дітей (зниження тривоги і агресії, емоційного і м'язового напруження, вдосконалення уваги, уваги);
- розширення емоційного досвіду дітей;
- розвиток навичок взаємодії дітей один з одним;
- розвиток швидкості, сили, координації та гнучкості.

Слід зазначити, що організація рухової діяльності заснована на наступних принципах:

- принцип цілісності, який відображає специфіку властивостей системи, залежність кожного елемента, властивості і відносини елементів всередині системи від їх місця і функцій всередині цілого процесу організації рухової діяльності в ЗДО;

- принцип взаємозалежності передбачає, що ефект досягнення емоційного благополуччя і розвитку фізичних якостей дітей можливий тільки при взаємозалежності зовнішніх і внутрішніх елементів організації рухової діяльності;

- принцип активності діяльності дитини – орієнтація на активну діяльність дитини, яка заснована на інтересі, особистісному сенсі;

- принцип свідомості полягає в формуванні у дітей свідомого ставлення, стійкого інтересу і потреби до рухової діяльності, оптимальної активності;

- принцип індивідуалізації – вимога оптимальної відповідності завдань, засобів і методів фізичного виховання можливостям дитини;

- принцип вікової адекватності процесу фізичного виховання – послідовна зміна спрямованості фізичного виховання відповідно до вікових етапів і стадій людини.

Рухова діяльність, спрямована на досягнення емоційного благополуччя і розвиток фізичних якостей дошкільнят, може забезпечуватися ранковою гімнастикою, релаксаційним заходами перед денним сном, активізуючими заходами після денного сну, фізкультурними паузами, оздоровчою прогулянкою, безпосередньо зображувальною діяльністю, фізкультурними святами, походами на природу за участю батьків, вільною діяльністю дітей.

В якості методичних прийомів до організації рухової діяльності, спрямованої на досягнення емоційного благополуччя і розвиток фізичних якостей дошкільнят, варто враховувати наступні:

1. *Заохочення і мотивація дітей.* На думку багатьох вчених (Р. Кисловський, А. Кошелева, Л. Рояк та ін.), неуспіх в якій-небудь діяльності призводить до формування емоційного неблагополуччя. Тому педагогам потрібно хвалити дітей, коли у них щось вдається, заохочувати активність дітей, тим самим формуючи мотиви, пов'язані не тільки з отриманням задоволення, а й бажанням стати сильніше, швидше, сміливіше.

2. *Музичний супровід.* Музичні ігри допомагають знімати психоемоційну напругу в групі, сприяють виникненню позитивних емоцій, виховують навички адекватної групової поведінки. Музика створює певний емоційний настрій, стимулює схильність до активності або розслаблення, тобто є важливим компонентом рухової діяльності.

3. *Образність.* Дитина 4-5 років уважна до того, що представляє для неї безпосередній інтерес, збуджує емоції. Значно легше сприймаються яскраві образи, ніж словесні міркування. Емоційність, доступність, мовний супровід, використовуваний педагогом при показі вправ, сприяють їх успішному розучуванню і закріпленню.

Так як гра є провідною діяльністю дошкільнят (Л. Виготський, Л. Божович, О. Запорожець, Д. Ельконін та ін.), рухова діяльність повинна проводитися в ігровій формі, в зв'язку з цим потрібно постійно звертатися до ігрових прийомів як до «компенсації» (розрядці надлишку енергії), «відновника» (діти здатні грати навіть в стані втоми), комунікативного середовища (залучення дітей в дружні відносини один з одним) і т.д.

Успішність досягнення емоційного благополуччя дошкільнят залежить не тільки від діяльності педагога, але і використовуваних засобів фізичного виховання. На основі аналізу різних методик фізичного виховання дітей дошкільного віку були відібрані спеціальні засоби фізичного виховання, що впливають на емоційне благополуччя і розвиток фізичних якостей дітей:

- рухова діяльність ігрового характеру, що викликає позитивні емоції, емоційний підйом (радість, задоволення, наснагу), що створює підвищений тонус всього організму, стан психологічного комфорту;

- вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей, сензитивних для періоду дошкільного дитинства – швидкість, сила, гнучкість, координація, а також враховують статеві відмінності дітей;

- вправи, що сприяють глибокому м'язовому і психічному розслабленню, здатні зменшити емоційну напругу, послабити або припинити негативні емоції, знайти спокій, врівноваженість, впевненість в собі;

- вправи, що розвивають уміння концентрації уваги і зосередженості, які сприятимуть розвитку міжпівкульної взаємодії, формування навичок вольової

регуляції, уміння керувати рухами, усунення гальмування в несподіваних і непередбачуваних ситуаціях;

- вправи з подолання страхів, а також ігрові вправи, які сприяють згуртуванню дитячого колективу, усунення труднощів у спілкуванні, формування комунікативних навичок, вміння висловлювати свої емоційні стани, а також розпізнавати емоції інших людей.

Нами були відібрані такі засоби фізичного виховання:

- танцювально-ритмічна, пальчикова гімнастика, ігровий самомасаж (К. Руцька, Є. Сайкіна);
- східні психотехніки ( «Програма розвитку рухової активності і оздоровчої роботи з дітьми 4-7 років», В.Т. Кудрявцев);
- точковий масаж, оздоровчий біг та оздоровчі ігри (В. Алямовська, С. Петрова та ін.);
- ігри по зменшенню тривожності і подолання страхів (О.Захаров);
- фізкультурні заняття на основі бєбі-йоги (В.Антонова, С.Бокатов, Г.Вавер і ін.);
- комплекси дихальних гімнастик (Б. Єгоров, С. Ісаєва, Н. Соловьєва і ін.);
- релаксаційні вправи (Е. Лютова, Т. Смирнова та ін.);
- масажні вправи (А. Вереснева, Б. Єгоров, М. Соловьова та ін.);
- окорухові вправи, ігри-фізкультхвилинки, оздоровчі гри (В. Алямовська, Р. Моїсеєва, О. Степанова та ін.).

Загальновідомо, що до засобів фізичного виховання дітей крім фізичних вправ відносяться також оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори. При організації рухової діяльності потрібно обов'язково враховувати, що всі режимні моменти повинні діяти в комплексі: сон, харчування, безпосередньо освітня діяльність, загартовуючі процедури, прогулянки і т.д. – і служити завданням стабілізації емоційного стану в процесі всього перебування дітей в дошкільному закладі.

У рухливих іграх закладені необмежені можливості для досягнення емоційного благополуччя дітей. В процесі гри діти вправляються в уже наявних навичках, закріплюють їх, вдосконалюють, в той же час у дітей формуються нові якості особистості (Р. Жуковська, Д. Менджерицька, Г. Усова та ін.).

Рухливі ігри комплексно впливають на моторну і психологічну сфери дітей, на функції організму, на прояв рухових, вольових, інтелектуальних та моральних якостей. При реалізації рухливих ігор в активну роботу залучаються майже всі м'язові групи, забезпечуючи позитивний вплив на роботу внутрішніх органів і систем. Завдяки невимушеності обстановки, свободу імпрровізації, можливості відступу від правил, нескінченності варіацій, націленості педагога

на створення у дітей емоційного підйому, відсутності тих, хто програв відбувається ефект досягнення дітьми емоційного благополуччя.

Для досягнення емоційного благополуччя і розвитку фізичних якостей дошкільнят можна використовувати бігові вправи (В. Алямовська, Ю. Змановський, К. Нікітін). Бігові вправи є не тільки засобом профілактики і вдосконалення функціонування серцево-судинної системи, а й засобом профілактики психоемоційної напруги дошкільнят [1].

Для регуляції емоційного стану застосовуються вправи бекі-йоги і дихальну гімнастику. На думку Г. Болонова будь-яка дитина 4-5 років може освоїти комплекси східної гімнастики, вправи бекі-йоги природні і фізіологічні для дитини.

Цілий ряд дослідників (В. Алямовська, З.І. Вереснева, О. Степанова ін.) для профілактики емоційних порушень у дітей дошкільного віку пропонують окорухові вправи і вправи для рук і пальців. Такі вправи сприяють розвитку концентрації уваги, міжпівкульної взаємодії, навичок вольової регуляції, вмінню управляти рухами, вчать контролювати свою поведінку.

При виконанні ігрових імітаційних вправ у дітей виникають позитивні емоції, посилюються фізіологічні процеси в організмі і поліпшується робота всіх органів і систем. При цьому складається психологічно комфортна атмосфера, підвищується тонус всього організму, створюється можливість вільно висловлювати свої емоції, з'являється умиротворення, відкритість, внутрішня свобода, створюються сприятливі можливості для розвитку творчих здібностей дітей, вільного самовираження і розквітості.

На думку Т. Лисицької, А. Лотоненко, С. Петрової та ін., танцювальні вправи і музично-ритмічні рухи сприяють профілактиці та усуненню психоемоційного напруження у дітей. Велика рухова активність, емоційне піднесення, що виникають при виконанні музично-ритмічної гімнастики, сприяють оздоровленню організму.

Одним із засобів досягнення емоційного благополуччя дітей являється масаж. При роботі з дітьми дошкільного віку Б. Єгоров, М. Соловйова рекомендують використовувати деякі види самомасажу (загальний, точковий, вушних раковин, особи, кистей рук і стоп). Масаж тонізуючи впливає на центральну нервову систему, покращує її регулюючий вплив на органи і системи.

Отже, перевага організації рухової діяльності, спрямованої на досягнення емоційного благополуччя розвиток фізичних якостей дітей, полягає в інтеграції різних видів рухової діяльності, можливості їх варіювання з урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини. Успіх розвитку фізичних якостей дошкільнят на основі досягнення емоційного благополуччя в організованій

руховій діяльності перш за все, залежить від педагога, його освіченості в цьому питанні, від стилю спілкування педагога з дітьми, базових знань з психології, педагогіки, фізіології, від його готовності до створення емоційно комфортного середовища для дітей.

Емоційне благополуччя є показником оптимальності загального розвитку дитини та її психічного здоров'я, воно забезпечує орієнтацію на успіх у досягненні цілей, більший комунікативний контакт з оточуючими людьми, досягнення емоційного комфорту в сім'ї та поза нею, формування адекватної самооцінки і, звичайно ж, розвиток фізичних якостей. Досить широкі можливості для досягнення всього цього містяться в руховій діяльності дітей-дошкільнят.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алямовская, В.Г. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста [Текст] / В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова. - М.: «Издательство Скрипторий 2000», 2002. - 80 с.
2. Анохин, П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П.К. Анохин. - М.: Наука, 1971. - 356 с.
3. Апанасенко Г.Л. Энергетическое правило скелетных мышц И.А. Аршавского // [Эволюция биоэнергетики и здоровье человека](#). — 1992. — 68 с.
4. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активности / Н.А. Бернштейн. - М.: Наука, 1990. - 494 с.
5. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок - Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. - 428 с.
6. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Д. Саулина. - М.: АРКТИ, 2003. – 78 с.
7. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. // Голос України. - 2017. - № 178-179. - С. 10–22.

*The article, based on the integration of systemic, active and individually-differentiated approaches, has described a model of the organization of activity, that promotes the achievement of emotional well-being and development of physical qualities of pre-school children.*

*Key words: moving activity, physical qualities, emotional well-being, pre-schooler.*





# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>