

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

НАУКА МАЙБУТНЬОГО

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ СТУДЕНТІВ,
АСПРАНТІВ ТА МОЛОДИХ ВЧЕНИХ

Випуск 2(10), 2022

Мукачево

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет
Вченою радою Мукачівського державного університету
(Протокол №10 від 19.12.2022 р.)

Головний редактор:

Гоблик Володимир Васильович – доктор економічних наук, професор, заслужений економіст України, перший проректор, Мукачівський державний університет

Заступник головного редактора:

Молнар Тетяна Іванівна – голова Наукового товариства студентів, аспірантів, молодих вчених, Мукачівський державний університет

Відповідальний секретар:

Гранчак Олена Василівна, Мукачівський державний університет

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:

Кабачій Василь Миколайович – к. ф-м. н., доцент;

Кобаль Василь Іванович – к. пед. н., доцент, проректор з науково-педагогічної роботи;

Козарь Оксана Петрівна – д-р. т. н., академік Української технологічної академії (м. Київ), професор кафедри інженерії, технологій та професійної освіти;

Корнієнко Інокентій Олексійович – д-р. психол. н., професор, доцент кафедри психології;

Лужанська Тетяна Юріївна – к. географічних наук, доцент;

Малець Олександр Омелянович – д-р. і. н., доцент;

Мілашовська Ольга Іванівна – д-р. е. н., професор, завідувач кафедри готельно-ресторанної та музейної справи;

Моргун Алла Володимирівна – к. філол. н., доцент кафедри філологічних дисциплін та соціальних комунікацій;

Попович Наталія Михайлівна – д-р. пед. н., доцент, завідувач кафедри музичного мистецтва;

Прокопович Лідія Сигізмундівна – к. філол. н., доцент, завідувач кафедри філологічних дисциплін та соціальних комунікацій;

Проскура Володимир Федорович – д-р е. н., професор;

Реслер Марина Василівна – д-р е. н., професор, академік Академії економічних наук, декан факультету економіки, управління та інженерії;

Стегней Маріанна Іванівна – д-р. е. н., професор кафедри економіки та фінансів;

Теличко Наталія Вікторівна – д-р. пед. н., професор, завідувач кафедри англійської мови, літератури з методиками навчання;

Товканець Ганна Василівна – д-р пед. н., професор, завідувач кафедри теорії та методики початкової освіти;

Фізеші Октавія Йосипівна – д-р. пед. н., професор кафедри педагогіки дошкільної, початкової освіти та освітнього менеджменту;

Черепаня Наталія Іванівна – к. пед. н., доцент, завідувач кафедри дошкільної та спеціальної освіти;

Черничко Тетяна Вікторівна – д-р. е. н., професор, завідувач кафедри економіки та фінансів.

идеи / С. Пейперт; пер. с англ. – Москва: Педагогика, 1989. – 220 с.

13. Хантер Б. Мои ученики работают на компьютерах: кн. для учителя / Б. Хантер; пер. с англ. – Москва: Просвещение, 1989. – 224 с.

УДК 373.2.015.311:613.954(045)

Шуберт М.Я.

**здобувач вищої освіти, перший (бакалаврський) рівень,
група ДО-3 спеціальність 012 «Дошкільна освіта»,**

Мукачівський державний університет

Русин Н.М.

старший викладач,

Мукачівський державний університет

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті розглянуто особливості формування основ здорового способу життя дітей дошкільного віку, розкрито основні завдання та форми роботи, умови формування рухової культури у дошкільників, культури здоров'я.

Ключові слова: *здоровий спосіб життя, рухова культура, дитячий фітнес, фізкультурно-оздоровча робота, культура здоров'я.*

The article examines the peculiarities of the formation of the foundations of a healthy lifestyle of preschool children, reveals the main tasks and forms of work, the conditions for the formation of motor culture in preschoolers, and the culture of health.

Key words: *healthy lifestyle, movement culture, children's fitness, physical culture and health work, health culture.*

Актуальність теми дослідження. Формування основ здорового способу життя у дітей – важливе педагогічне завдання. Однак, його вирішення ускладнюється недостатньою розробленістю системи педагогічних впливів, засобів та умов, за яких забезпечується належною мірою формування засад здорового способу життя. Не приділяється достатньо уваги плануванню роботи педагогів, спільної роботи з сім'єю щодо формування основ здорового способу життя, реалізації ролі дорослого в даному процесі. Також відзначається недолік

розроблених рекомендацій щодо організації предметно-просторового середовища та відповідного методичного забезпечення.

На сучасному етапі проблема здоров'я людини постає як одна з найбільш гострих і потребує серйозного ставлення до її вирішення з залученням різних організаційних структур нашої країни. Важливу роль у збереженні здоров'я, здорового способу життя, культури здоров'я належить закладам освіти всіх рівнів, починаючи з дошкільного і закінчуючи вищими. Особливого значення це положення набуває в системі виховання дітей дошкільного віку, оскільки останнім часом в Україні виявлено несприятливу тенденцію щодо погіршення стану їхнього здоров'я.

Усі ми хочемо бачити дитину здоровою, розумною, успішною. Але, на жаль, статистика стану здоров'я дошкільників сьогодні є досить невтішною. За даними Міністерства охорони здоров'я України 90% усіх дітей мають відхилення в загальному стані здоров'я. Із них 30% мають по два та більше захворювань.

Тож актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров'я дітей та формування здорового способу життя як цінності. Зокрема, у Базовому компоненті дошкільної освіти, у змісті освітньої лінії «Особистість дитини» йдеться про необхідність формування у дитини усвідомленого ставлення до здоров'я як до цінності, його значення для повноцінної життєдіяльності, необхідність оволодіння елементарними знаннями про основні чинники збереження здоров'я [1, с. 10-12].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. 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.

Ученими доведено, що всі складові здоров'я людини – фізична, психічна, духовна і соціальна – пов'язані між собою, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномена [2, с. 31-34].

Здоровий спосіб життя – це система людської діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, сприяє виконанню людиною своїх людських функцій [5, с. 15]. У свою чергу формування основ здорового способу життя у дошкільників засобами ігрових технологій є важливою запорукою збереження і зміцнення їхнього здоров'я і є потужним засобом формування в дошкільників основ здорового способу життя. Специфіка ігрової технології визначається тим, що в грі дитина накопичує знання, розвиває здібності, формує пізнавальні

інтереси, а також вправляється у навичках здорового способу життя. Тому вихователі дошкільних навчальних закладів повинні спонукати дітей до рухливої діяльності і постійно стежити за їх активністю.

Метою статті є розкриття особливостей формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку. Звичка здорового способу життя – це головна, основна, життєво важлива звичка. Вона акумулює у собі результат використання наявних засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку з метою вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Тому дошкільна організація та сім'я покликані закласти основи здорового способу життя, використовуючи різні форми роботи. Саме на ранній стадії розвитку дитині необхідно допомогти якомога раніше зрозуміти неминучу цінність здоров'я, усвідомити його цінність, спонукати дошкільника самостійно та активно формувати, зберігати та примножувати своє здоров'я. Мистецтво довго жити полягає насамперед у тому, щоб навчитися з дитинства стежити за своїм здоров'ям. Те, що втрачено в дитинстві, важко надолужити. Тому дуже важливо зберігати та зміцнювати здоров'я дітей, формувати у них навички здорового способу життя на ранніх етапах розвитку. Пріоритетним напрямом роботи дитячого садка має бути фізичний розвиток дитини, збереження її здоров'я. Проблема оздоровлення дітей – дія не одного дня та однієї людини, а цілеспрямована, систематична, спланована робота всього педагогічного колективу та, звичайно, батьків. Вся життєдіяльність дитини на дитячому садку має бути спрямовано на збереження і зміцнення здоров'я дітей, тому метою роботи педагогів є формування в дітей віком уявлень про здоров'я як із головних цінностей життя. Необхідно навчити дитину правильному вибору в будь-якій ситуації тільки корисної для здоров'я та відмови від усього шкідливого.

Ця мета реалізується, за допомогою таких поставлених завдань:

- дати дітям загальне уявлення про здоров'я, як про цінність, стан власного тіла, дізнатися про свій організм, навчити берегти своє здоров'я та піклуватися про нього;
- допомогти дітям у формуванні навичок здорового способу життя, прищепленню стійких культурно-гігієнічних навичок;
- розширювати знання дітей про здорову та корисну їжу, про правильне харчування, його значущість;
- формувати позитивні якості особистості дитини, моральної та культурної поведінки – мотивів зміцнення здоров'я [3, с. 141].

Ці завдання у дошкільному освітньому закладі вирішуються завдяки цілісній системі збереження фізичного, психічного та соціального благополуччя дітей, що сприяє залученню до цінностей, і насамперед, до

цінностей здорового життя. Фізичному розвитку та здоров'ю відводять провідні позиції.

Враховуючи, який вплив має на дітей дошкільного віку художнє слово, дитяча книга, у освітній роботі застосовують казки, оповідання, потішки, примовки, пісеньки на тему здорового способу життя.

В ігровій, казковій формі діти повинні освоювати прийоми самомасажу, дихальну гімнастику, гімнастику для очей, розвивати рухові навички. Знайомляться із будовою тіла, значенням кожного життєво важливого органу для людини і т.п. Дуже подобаються малюкам заняття фізичною культурою у формі сюжетно-рольових, музично-ритмічних ігор. Також необхідно проводити бесіди з дітьми, присвячені здоровому способу життя (ЗСЖ) – ранковій гімнастиці, гартуванню, рухливим іграм. Веселі вірші та казки викликають інтерес до спортивних занять, сприяють формуванню корисних звичок. Дитячий фітнес – це відмінна можливість для дитини виплеснути енергію, що накопичилася, весело і з користю провести час у дитячому садку. При використанні занять дитячим фітнесом важливо індивідуально підходити до кожної дитини, підбирати такі вправи, виконуючи які діти почуваються найбільш комфортно, адже всі діти різні. Хтось любить рухливі ігри, хтось танці, хтось театралізовані вистави.

Дитина – дошкільник не розвивається автономно. Вона повністю залежить від дорослих, які її оточують та своєю поведінкою подають їй позитивний чи негативний приклад. По-справжньому в дитині може вкоренитися лише те, що виховано у ній. Батьки у присутності дитини повинні контролювати кожен свій крок, нести у собі ті ідеали, які вони хотіли б прищепити дитині. Щоб дитина росла здоровою, свідоме ставлення до власного здоров'я слід формувати насамперед у батьків. Особливе місце у ЗДО приділяється роботі з батьками. Сім'я відіграє важливу роль, вона разом із дитячим садком є основною соціальною культурою, що забезпечує збереження та зміцнення здоров'я дітей, залучення їх до цінностей ЗСЖ. Для більш ефективної спільної роботи з батьками в дитячому садку використовують як традиційні, так і не традиційні форми роботи з сім'ями вихованців. Це бесіди та консультації, рекомендації лікарів та медперсоналу, міні-бібліотека на теми залучення дошкільнят до ЗСЖ, відеофільми на цю тематику.

У дитячому садку можна проводити дні відкритих дверей, коли батьки запрошуються до дитячого садка для перегляду фізкультурно-оздоровчої роботи, організованої педагогами та керівниками гуртків за напрямом здорового способу життя. Велику увагу приділено організації денного сну вихованців. Для засинання використовуються різні методичні прийоми: колискові пісеньки, слухання класичної музики та казок. Після денного

відпочинку проводиться гімнастика разом із ігровим масажем. Увечері, коли діти трохи втомлюються, проводять «хвилинки розслаблення», «хвилинки витівки», «хвилинки сміхотерапії». Вся життєдіяльність дитини в дошкільній організації має бути спрямована на збереження та зміцнення здоров'я. Основою є щотижневі пізнавальні, фізкультурні та інтегровані заняття, партнерська спільна діяльність педагога та дитини протягом дня. Метою оздоровчої роботи в ЗДО є створення сталої мотивації потреби у збереженні свого власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Тому дуже важливо правильно сконструювати зміст освітнього-виховного процесу з усіх напрямків розвитку дитини, відібрати сучасні програми, які забезпечують залучення до цінностей, і, насамперед, – до цінностей здорового способу життя. Основні компоненти здорового життя: раціональний режим; правильне харчування; раціональна рухова активність; загартовування організму; збереження стабільного психоемоційного стану.

Під режимом прийнято розуміти науково обґрунтований розпорядок життя, що передбачає раціональний розподіл часу та послідовність різних видів діяльності та відпочинку [4]. При правильному та строгому його дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму. А це, у свою чергу, створює найкращі умови для роботи та відновлення, тим самим сприяє зміцненню здоров'я. Режим дня необхідно дотримуватись з перших днів життя. Від цього залежить здоров'я та правильний розвиток.

При проведенні режимних процесів, пише Н. В. Ніжина, слід дотримуватися наступних правил: повне та своєчасне задоволення всіх органічних потреб дітей (уві сні, харчуванні), ретельний гігієнічний догляд, забезпечення чистоти тіла, одягу, ліжка, залучення дітей до посильної участі в режимних процесах, формування культурно-гігієнічних навичок, емоційне спілкування під час виконання режимних процесів, облік потреб дітей, індивідуальних особливостей кожної дитини [4, с. 37]. Раціональний режим повинен бути стабільним і водночас динамічним для постійного забезпечення адаптації до умов зовнішнього соціального та біологічного середовища, що змінюються. Чим більше цей режим виходитиме з особливостей «біоритмічного портрету» дитини, тим у кращих умовах виявляться її фізіологічні системи, що обов'язково позначиться на її здоров'ї та настрої. У дитячому віці особливо велика роль харчування, коли формується харчовий стереотип, закладаються типологічні особливості дорослої людини. Саме тому від правильно організованого харчування у дитячому віці багато в чому залежить стан здоров'я. Основні принципи раціонального харчування: забезпечення балансу, задоволення потреб організму в основних поживних речовинах, вітамінах та мінералах, дотримання режиму харчування. Раціональне харчування дітей одна

із основних чинників довкілля, визначальних нормальний розвиток дитини. Воно безпосередньо впливає на життєдіяльність, зростання, стан здоров'я дитини, підвищує стійкість до різних несприятливих впливів. Культура здоров'я та культура руху – два взаємопов'язані компоненти у житті дитини. Активна рухова діяльність, крім позитивного на здоров'я і фізичний розвиток, забезпечує психоемоційний комфорт дитини здатності емоційно переживати рухи. Основними умовами формування рухової культури у дошкільнят є:

- виховання в дітей віком усвідомленого ставлення до виконання рухових дій;
- розвиток уваги під час виконання рухових дій;
- включення сенсорних систем при вихованні рухової культури;
- створення оптимальних умов для кожної дитини в процесі освоєння рухового досвіду.

Виховання рухової культури – процес взаємоспрямований, для його успіху необхідна організація цілеспрямованої системи виховання та освіти в дитячому садку та сім'ї, творчої діяльності дитини, її пізнавальних здібностей, вольових якостей, емоційної сфери. Загартовування сприяє вирішенню цілого комплексу оздоровчих завдань. Воно підвищує не тільки стійкість, а й здатність до розвитку компенсаторних функціональних можливостей організму, підвищення його працездатності. Для розвитку процесу загартовування організму необхідна повторна чи тривала дія на організм того чи іншого метеорологічного фактору: холоду, тепла, атмосферного тиску. Завдяки повторним діям факторів загартовування, міцніше розвиваються умовно-рефлекторні зв'язки. Якщо загартовування проводити систематично і планомірно, воно позитивно впливає на організм дитини: покращується діяльність її систем та органів, збільшується опірність до різних захворювань, і, в першу чергу, застудного характеру, виробляється здатність без шкоди для здоров'я переносити різкі коливання різних факторів зовнішнього середовища.

Фахівці відзначають, що психофізичне здоров'я та емоційне благополуччя дитини багато в чому залежить від середовища, в якому вона живе та виховується. Психічне здоров'я є складовим елементом здоров'я і сприймається як сукупність психічних показників, які забезпечують динамічну рівновагу та можливість виконання дитиною соціальних функцій.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Таким чином, необхідно створити умови, що забезпечують здоров'я дошкільника, що забезпечує гуманне ставлення до дітей та індивідуальний підхід з урахуванням їх особистих особливостей, психологічний комфорт, цікаве та змістовне життя в дитячому садку, які і є основою формування ЗСЖ у дітей дошкільного віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. кер. А. М. Богуш та ін.. – К.: Видавництво, 2012.
2. Богініч О. Л. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку: навч.-метод. посібник / О. Л. Богініч, Н. В. Левінець, Л. В. Лохвицька, Л. А. Сварковська. – К.: Генеза, 2013. – 128 с.
3. Мархоцький Я. Л. Валеологія: навч. посібник / Я. Л. Мархоцький. – Мн.: Вища школа, 2015. – 286 с.
4. Ніжина Н. В. Охорона здоров'я дітей дошкільного віку / Н. В. Ніжина // Дошкільне виховання. – 2015. – № 4. – С. 14-17.
5. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ / Г. В. Гаркуша, О. А. Рудік, К. М. Свинарєва, Л. А. Швайка. – Харків: Основа, 2011. – 319 с.

УДК 378.011.3-057.875-047.22(045)

Щербан Т.Д.
доктор психологічних наук, професор,
Мукачівський державний університет
Анталик А.В.
здобувач вищої освіти ОС «Магістр»
спеціальності 053 «Психологія»,
Мукачівський державний університет

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ КОМПЕТЕНЦІЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «ПСИХОЛОГІЯ»

У статті теоретично охарактеризовано професійні компетенції здобувачів вищої освіти. Обґрунтовано та висвітлено певні компоненти, які включає професія психолога. Здійснено та теоретично досліджено особливості важливих компетенцій майбутніх психологів. Проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення професійно важливих компетенцій у здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія».

Ключові слова: компетенції, професійні компетенції, компоненти психології, спрямованість.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, 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/>