

10. Татаренко М. Г. Розвиток творчих здібностей молодших школярів засобами театрального мистецтва в умовах дозвілля : дис... канд. пед. наук: 13.00.06 / Татаренко М. Г. – К., 2006. – 194 с.

11. Философский словарь / Под ред. И. Т. Фролова. – 5-е изд. – М. : Политиздат, 1987. – 590 с.

12. Філософія : підручник / За заг. ред. Горлача М. І., Кременя В. Г., Рибалка В. К. – Харків : Консум, 2000. – 672 с.

13. Шевнюк О. Л. Культурологія : Навчальний посібник / Шевнюк О. Л. – К. : Знання, 2004. – 353 с.

***Лилия Яременко. Творчество ребенка: теоретические основы и особенности развития.***

*В статье творчество анализируется как самостоятельная деятельность, компонент любой деятельности, процесс деятельности, свойство индивида. Осуществляется характеристика творческой деятельности и творческой личности. Рассматриваются этапы и условия творчества, указываются факторы влияющие на процесс развития творчества. Раскрывается значение родительской поддержки для развития творческих способностей детей. Акцентируется внимание на выявлении творчества в продуктах изобразительной деятельности.*

***Ключевые слова:*** творчество, творческая личность, творческая деятельность, творческое развитие, творческие способности.

***Liliya Yaremenko. Child creativity: theoretical base and specifics of development.***

*The author analyzes the creativity as independent activity, the component of some activity, the process of activity and the individual virtue. The article characterizes the creative activity and creative personality. The author examines stages and creative conditions, describes the factor of influence on creativity process. The article discloses importance of parental support for the development of children creative skills. Main focus is given to detection of creativity in the art activity products.*

***Key words:*** creativity, creative personality, creative activity, creative development, creative skills.

**УДК 373.2**

**А. Клім-Клімашевска**

**ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ  
В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ**

*Статья представляет проблему здорового образа жизни в детском саду. Внимание обращено на раскрытие содержания понятия «здоровый образ жизни», рассмотрение условий его формирования и описание факторов и методов реализации в условиях дошкольных учреждений.*

***Ключевые слова:*** здоровье, стиль, жизнь, детский сад.

Существует много различных определений понятия здоровье. Наиболее часто оно понимается, как отсутствие болезни, однако согласно концепции

Г. Сигериста (1941 г.) здоровье человека рассматривается не только в физическом, но и психическом. аспектах. Важно также то, что человек хорошо приспосабливается к окружающей его общественной среде, подчиняет ей происходящие в нем изменения, а также, соответственно, свои способности и возможности, стремится быть полезным для общества. На основании дефиниции Г. Сигериста, Всемирная Организация Здоровья определяет понятие «здоровье» как состояние хорошего физического, психического и социального самочувствия, а не только как отсутствие болезни, увечья или инвалидности.

Социальное здоровье понимается как относительно прочная склонность, проявляющаяся в поведении, выражающая положительное или отрицательное эмоциональное отношение к данной ситуации, человеку или предмету. Это понятие также трактуется, как структура, состоящая из элементов, которые являются следствием познания определённого предмета, эмоционального отношения к нему, а тоже мотивировки для его сохранения.

Образ жизни – это форма поведения личности или коллектива в ежедневной жизни, характерное для общественных ситуаций и отличающее их от других личностей или коллективов. По определению Всемирной Организации Здоровья образ жизни обозначает «способ существования, базирующийся на взаимосвязи между условиями жизни в широком понимании и конкретными образцами поведения, предопределёнными индивидуальными чертами личности и социально-культурными факторами».

Под здоровьесберегающим образованием понимают совокупность действий, направленных на формирование такого поведения людей, чтобы они могли вести здоровый образ жизни, и этим самым способствовать укреплению здоровья и развитию компетенции эффективного влияния на собственное здоровье и здоровье общества.

Известно, что существует много факторов, влияющих на здоровье. В 1974 г. министр здоровья Канады – Марк Лалонд классифицировал эти факторы на четыре группы, создав концепцию «путь здоровья», называемую иначе «колесом Лалонда». К первой группе факторов ученый относит образ жизни. Он определяет его как решения человека, которое подлежит самоконтролю и которое влияет на его здоровье. Он признаёт, что образ жизни осуществляет 50-52% влияния на здоровье личности. Очередная группа факторов – это среда, имеющая 20% влияния. К ней относятся внешние раздражители, которые влияют на человека и на которые он сам имеет небольшое влияние или не имеет его вовсе. Третья группа – это природные особенности человека, к ней отнесены наследственность, возраст, пол и все признаки, связанные с биологическим строением организма человека, им приписывается 20% влияния на здоровье. Последняя группа факторов – организация медицинского обслуживания. Предполагается ее доступность или недоступность для человека, а также его качество, вид, организацию и обеспечение. Организация медицинского обслуживания включает 10-15% влияния на здоровье личности.

Аналогичные факторы, имеющие решающее влияние на здоровье человека, предлагает Всемирная Организация Здоровья. Как самый важный, она признаёт образ жизни, который влияет на здоровье (50%). Следующие группы – это среда (около 20%) и генетические факторы, которые также имеют около 20% влияния. Последняя группа факторов – это оздоровительные средства, влияющие на здоровье (10%).

Согласно классификаций ВООЗ и М. Лалонда, самой влиятельной группой факторов, обуславливающих здоровье личности, признаётся образ жизни. К нему относятся различные действия, занятия и образцы поведения, которые сформированы через взаимодействие родителями, сёстрами и братьями, другими членами семьи, а также с ровесниками, учителями, под влиянием школьного образования и разного рода средств массовой информации. Эти образцы могут подвергаться изменениям в течение жизни личности и в результате накопления нею опыта.

В научной литературе встречается описание следующих факторов и явлений, которое характеризуют образ жизни человека:

- монотонный образ жизни,
- постоянные долги,
- акинезия,
- ограничение или недостаток физических усилий,
- неподвижность тела, вызванная неудобной мебелью, режимом занятий или дисциплинарными требованиями,
- отсутствие контакта с психическими раздражителями, вызванный ограниченным контактом с ровесниками,
- частый и продолжительный просмотр телепередач, неконтролируемое времяпровождение перед компьютером,
- чрезмерная ионизация,
- изоляция в закрытых помещениях,
- недостаток кислорода,
- отсутствие контакта с природными раздражителями,
- контакт с вредными веществами в среде.

Одной из основных потребностей человека является потребность в пище. Важно не только наличие еды, но и способ ее приготовления, выбор продуктов питания, потому что это имеет огромное значение для здоровья нашего организма. Необходимо заботиться о том, чтобы наше питание было рациональным, отвечало требованиям, в частности, чтобы это было «питание, соответствующее научным рекомендациям и учитывающее генетические, общественные и культурные условия».

Рациональное питание нужно строить в соответствии с научными требованиями, которые заключаются в планировании еды с учетом норм питания и таблицы питательной ценности пищевых продуктов. Следует обращать внимание на генетические, общественные и культурные условия. В другом понимании рациональным называется такое питание, которое полностью удовлетворяет запросы человека в питательных веществах, которые

необходимы для развития и сохранения здоровья. Компонентами рационального пропитания считаются: углеводы, белки, жиры, витамины и минеральные компоненты. Недостаток одного из них ведёт к нарушению функционирования организма. Спрос на отдельные компоненты питания зависит от много факторов, оно индивидуальное для каждой личности.

Рациональное питание имеет большое значение для здоровья человека на каждом этапе его жизни. Особенно важен соответствующий отбор пищевых продуктов для детей, беременных и кормящих женщин. Плохое питание в эти периоды влияет отрицательно на здоровье личности, а в более широком понимании – на здоровье общества.

Для нашего здоровья вредно как недоедание, так и переедание. Недостаток еды провоцирует потерю массы тела, задержку роста у детей и молодёжи, а тоже общее ослабление здоровья, что впоследствии приводит к неправильному физическому или психическому развитию, особенно у детей с плохим самочувствием, слабостью, снижением устойчивости психических процессов и способности к учебно-познавательной деятельности. Зато избыточное употребление пищи провоцирует полноту, что ведет к различного рода заболеваниям, а именно: нарушение обмена веществ, диабет, новообразования. Излишний вес у детей отрицательно влияет на физическое развитие, деятельность внутренних органов и психическое развитие.

Правильное питание должно удовлетворять потребности человека (биологические, психические и социальные) с целью создания возможностей для достижения оптимального физического и психического развития, поддержания устойчивости организма к болезням и сохранения активного и разумного поведения до преклонного возраста. У человека, в отличие от животных, нет врождённого инстинкта, говорящего ему, что необходимо для его здоровья и правильного развития. Нам не запрещается выбирать продукты, которые мы любим и которых нам хочется, обращать внимание на то, в каких продуктах нуждается наш организм, знать, какое питание будет ему соответствовать, а какое – нет, и на этом основании строить своё питание. Следует помнить также о том, что правильное питание не зависит от нашего бюджета, потому что большое количество дорогих продуктов не обеспечивает разнообразных и полноценных питательных веществ.

Детство – период интенсивного физического и психического развития. Ребёнку в этот период, чтобы правильно развиваться, нужны такие питательные компоненты, как белок, кальций, железо и другие вещества. Их недостаток может провоцировать нарушения в развитии костной системы, анемию или другие недостатки физического или умственного развития. Поэтому так важно рациональное питание в этом возрасте.

В дошкольном возрасте происходит формирование навыков рационального питания, поэтому важно соблюдать следующие принципы:

- дневное кормление должно быть разделено на 4-5 порций, которые нужно принимать регулярно;

- порции должны быть маленькие, не нужно приучать ребёнка оставлять еду на тарелке;
- питание должно быть, по мере возможности разнообразным, блюда не должны повторяться слишком часто;
- нельзя подавать сладости перед едой, потому что от этого теряется аппетит;
- во время еды нужно создавать доброжелательную и приятную атмосферу;
- не следует наказывать ребёнка за то что он слишком медленно ест или все не съедает;
- взрослые должны собственным примером поощрять ребенка к употреблению продуктов менее вкусных, но более полезных;
- необходимо учить детей, как вести себя за столом и во время еды;
- следует заботиться об эстетике сервировки стола и столовых приборов.

Очень важно наличие в детском питании соответствующего количества отдельных продуктов, таких как: молоко и молочные продукты, нежирное мясо, фрукты и овощи, богатые на витамины В, С и каротины. В детском меню нужно избегать очень кислых, сладких или солёных, а тоже тушёных, жареных и жирных блюд. Продукты трудноперевариваемые и вызывающие вздутие, такие как черный хлеб, капуста, бобовые и некоторые грунтовые овощи нужно вводить с большой осторожностью. Необходимо полностью отказаться от применения уксуса, острых приправ, крепкого чая или кофе и любых напитков, содержащих алкоголь.

К продуктам, которые дети употребляют наиболее охотно, обычно относят конфеты, сладкие батончики, шоколад, сладкие напитки. Однако их употребление не приносит пользы нашему организму. Сладости очень быстро удовлетворяют голод, но при избыточном употреблении раздражают слизистую оболочку желудка. Их количество в меню маленького ребёнка должно контролироваться и ограничиваться исключительно полдниками или десертами. Подача сладкого перед главной едой провоцирует удовлетворение голода, поэтому ребёнок не съедает полную порцию, что в результате может привести к недостатку питательных компонентов. Чрезмерное употребление сладостей может способствовать увеличению веса и даже ожирению. Следует позаботиться, чтобы ребёнок не привык употреблять слишком много мучного и сладкого вместо фруктов, овощей, молока и других важных для его развития и здоровья продуктов. Сопоставление массы тела с возрастом ребёнка указывает на то, что дети в необходимом количестве должны употреблять энергетические продукты.

Меню ребёнка с первого до третьего года жизни должно учитывать его энергетическую потребность. Оно содержит 1300 килокалорий, что составляет 50% дневной потребности взрослого человека. Организму ребёнка в этом возрасте особенно необходимо большое количество белка и кальция. В этом возрасте полагается часто давать ребёнку молоко и молочные продукты, а тоже яйца, нежирные виды мяса, фарша и рыбы. Также важно для детского организма большое количество овощей и фруктов. На этом этапе жизни у

ребёнка развиваются зубы, поэтому нужно давать ему сухарики, корочки чёрствого хлеба и хорошо помытые и отобранные кусочки яблока и моркови.

У детей между четвертым и шестым годом жизни появляется большая потребность в «строительных» компонентах, таких, как белки, кальций, железо. Поэтому полагается давать ребёнку соответствующее количества молока, творога, нежирного мяса, овощей и фруктов. В этом возрасте у ребёнка пищевод уже вполне сформирован, поэтому можно давать ему такие же блюда, как и взрослому человеку, однако полагается избегать тяжелой и трудноперевариваемой пищи.

Дети от 4 лет (и даже младше) в большинстве своем посещают детский сад. Ребёнок проводит там часть времени в течение дня и несколько раз употребляет еду. Поэтому мать ребёнка должна ориентироваться, какую еду съедает он в детском саду, чтобы иметь возможность соответственно приспособить домашнее питание к возможностям его развития. Она должна так планировать приготовление еды, чтобы пополнить организм ребёнка отдельными недостающими продуктами.

Так же, как рациональное питание, важна для здоровья личная гигиена. К ней относится забота о чистоте тела, одежды и потребляемых продуктов, а также забота о соответствующем питании, обеспечивающем как физическую, так и умственную активность. Важен также правильный ритм работы и отдыха, отсутствие вредных привычек и стрессовых ситуаций.

Регулярная физическая активность необычайно важна для поддержания здоровья организма, а спортивные занятия в детском учреждении и связанный этим положительный опыт способствуют сохранению здорового образа жизни в более позднем возрасте. Физическая активность в детстве и молодости выполняет важные функции. В частности, закаляет организм, то есть приспособливает его к изменению температуры, способствует физическому, психическому и социальному развитию, предупреждает возникновение таких заболеваний, как ожирение, диабет или нарушения осанки. Регулирует время, которое ребёнок проводит без движения в школе, или дома, например, просматривая телепередачи или проводя время у компьютера.

Одной из главных форм физической активности ребёнка в детском саду являются подвижные игры. Они характерны для дошкольного возраста и отвечают потребностям ребёнка, вытекающим из особенностей его развития. Такие игры вызывают радостное настроение и хорошее самочувствие, регулируют двигательную активность ребёнка, упражняя и совершенствуя в таких видах движения: ходьба, бег, прыжки, броски, наклоны, лазание, преодоление препятствий. Подвижные игры улучшают состояние здоровья и создают хорошие условия для активного отдыха. Использование различных движений и большое разнообразие игр позволяет воспитателю проводить их в течение всего года и также на свежем воздухе.

Оздоровительное образование ребёнка предусмотрено программой дошкольного воспитания. Оно нацелено оказать помощь в развитии и образовании детей, охваченных системой дошкольного воспитания. Детские

сады, дошкольные отделения в начальных школах и другие формы дошкольного воспитания одновременно выполняют функции заботы, воспитания и обучения. Создают возможности для общей игровой и учебной деятельности в условиях безопасных, дружелюбных и приспособленных для необходимого развития.

Программа дошкольного воспитания состоит из 15 направлений, которые определяют компетенции ребёнка на момент окончания детского дошкольного учреждения и начала обучения в первом классе начальной школы. Три из них относятся к оздоровительному образованию, это в основном 2, 5 и 6. Одно из них касается формирования навыков самообслуживания, гигиенических и культурных навыков, таких как: правильное умывание и обтирание, а также чистение зубов, самостоятельное пользование туалетом, одевание и раздевание, соответствующее поведение за столом во время еды, накрывание на стол, а также уборка после себя, уход за личными вещами и поддержание порядка в личном пространстве. Следующее направление предусматривает оздоровительное воспитание и формирование у ребят физической активности, а именно: забота о собственном здоровье, ознакомление с принципами здорового питания, разновидностями заболеваний и способами их лечения, применение лечения по отношению к себе, физическая активность с учетом возможностей ребёнка, участие в занятиях физкультурой, а также подвижных играх (в гимнастическом зале, в дошкольном саду, в парке, или на спортплощадке). Последнее направление касается обучения детей мерам безопасности по отношению к себе и другим. К умениям и знаниям из этой сферы принадлежат следующие: как уберечь себя в ситуации угрозы, как получить помощь и попросить о ней, как безопасно двигаться по дороге и как пользоваться транспортом, какая опасность исходит от людей, растений и животных и как ее избежать, почему нельзя самому пользоваться химическими веществами и принимать лекарства, как можно самостоятельно организовать свое свободное время, в каких местах нельзя этого делать и как это сделать безопасным способом.

#### Список использованной литературы

1. Budniak A., Edukacja społeczno-przyrodnicza dzieci w wieku przedszkolnym i młodszym szkolnym. Podręcznik dla studentów, Wyd. IMPULS, Kraków 2009.
2. Flis K., Konaszewska W., Podstawy żywienia człowieka, WSiP, Warszawa 1995.
3. Gawęcki J., Mossor-Pietraszewska T. (red.), Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu, PWN, Warszawa 2006.
4. Kunachowicz H., Misztal E., Podstawy żywienia człowieka, WSiP, Warszawa 1998.
5. Okoń W., Nowy słownik pedagogiczny, Wyd. Żak, Warszawa 2001.
6. Syrek E., Borzucka-Sitkiewicz K., Edukacja zdrowotna, Wyd. Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2009.
7. Właźnik K., Wychowanie fizyczne w przedszkolu, WSiP, Warszawa 1988.
8. Wojnarowska B., Edukacja zdrowotna, PWN, Warszawa 2008.

*Anna Clim-Klimashevsky. Laying the foundations of a healthy lifestyle in early childhood education.*

*The article presents the problem of a healthy lifestyle in the nursery. Attention was paid to the concept of healthy lifestyle, on the conditions, factors and ways of implementation in terms of preschool institutions.*

*Key words: health, style, life, kindergarten/*

## РОЗДІЛ IV. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

УДК 378.22:81'234:[37:004.946]

Р. О. Павлюк

### РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ТВОРЕННЯ ВІРТУАЛЬНО-НАВЧАЛЬНОГО ІНШОМОВНОГО СЕРЕДОВИЩА

*У статті розглянуто питання розвитку емоційної сфери учнів початкової школи засобами творення віртуально-навчального іншомовного середовища. Охарактеризовано поняття творення віртуально-навчального-іншомовного середовища та визначено педагогічні технології, які мають ефективний вплив на розвиток емоційної сфери молодшого школяра.*

*Ключові слова: емоційна сфера, молодший шкільний вік, віртуально-навчальне іншомовне середовище, педагогічні технології, модифікована казка.*

**Постановка проблеми.** Емоційність навчання – одна із суттєвих умов активізації пізнавальної діяльності школярів, оскільки мисленнева діяльність нерозривно пов'язана з емоційним розвитком дитини молодшого шкільного віку, тобто з успіхом у навчанні. Крім того, беззаперечним є факт, що емоційність – характерна риса молодших школярів, тому вплив на учня через емоційну сферу найбільше відповідає природі дитячого організму.

При позитивному впливові на емоційну сферу дитини молодшого шкільного віку можна досягти неабияких результатів у навчально-виховному процесі, оскільки емоційний розвиток школяра та емоційні стани зокрема виконують ряд педагогічних функцій:

- функцію згуртування, об'єднання учнів (емоційний контакт між учнями, перебування в однозначній емоційній ситуації);

- формування емоційної культури учня, яка включає емоційну чутливість до широкого кола явищ життя, розвинену здатність до співпереживання з іншими, вміння розуміти, поважати і цінувати почуття інших, поділяти свої переживання з іншими тощо;

- енергоутворювальну функцію, яка виникає під впливом емоційно-почуттєвої насиченості навчально-виховного процесу;