

УДК 373.2.3:613/614

*Світлана Бурсова, Ірина Карпузова*  
*Svitlana Bursova, Iryna Karapuzova***РЕАЛІЗАЦІЯ СИСТЕМИ П. ІВАНОВА В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ****IMPLEMENTATION OF PORFIRII IVANOV'S HEALTH SYSTEM  
INTO EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS**

*У статті проаналізовано результати впливу обливання холодною водою за системою П. Іванова на здоров'я дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Проведено аналіз даних сучасної наукової літератури з проблеми загартовування дітей дошкільного віку. Висвітлений досвід роботи щодо впровадження системи загартовування у сучасних дошкільних закладах.*

**Ключові слова:** загартовування, обливання холодною водою, система П. Іванова.

У реальних умовах повсякденного життя діти все частіше відчувають температурні перепади довкілля, які можуть викликати як переохолодження організму, так і його перегрівання. Тому проблема захисту молодого організму від зовнішніх температурних впливів і фізіологічна адаптація до них є у наш час дуже актуальною.

Одним із засобів, що дозволяють зміцнити і відновити здоров'я дітей, є загартовування, яке набуває особливого значення в сучасних умовах. Воно є однією з найважливіших ланок системи фізичного виховання сучасної особистості. Поєднання рухової активності з загартовувальними процедурами сприяють виробленню стійкості дитячого організму до фізичних і психічних перевантажень, а також до впливу несприятливих погодних чинників.

Питанню загартовування дітей дошкільного віку присвячені праці багатьох науковців. Е. Вільчковський, І. Луцик, О. Шумская у своїх працях розкривають різні форми організації загартовувальних процедур як спеціальних, так і в повсякденному житті.

І. Луцик, Г. Юрко називає загартування в повсякденному житті «неспецифічними». До них відносять підтримку мікроклімату в приміщеннях у межах гігієнічно встановлених нормативів, раціональний одяг, щоденні повітряні ванни при переодяганні до сну чи на фізкультурні заняття, під час занять із фізичної культури й проведення різних заходів на свіжому повітрі, ходіння босоніж у літній період по траві, піску, гальці, гравію, а також при ранковій гімнастиці.

Інтерес також викликає робота І. Анохіної, у якій представлені результати експериментальної роботи із загартування й дослідження впливу різних способів загартування на морфофункціональні показники дітей 5-7 років. Як загартовувальні процедури, автор пропонує застосовувати контрастні повітряні ванни, заняття плаванням і метод короткочасного холодого охолодження [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що деякі аспекти впливу загартовувальних процедур на фізичний стан дитини висвітлюється частково в дослідженнях деяких авторів. Проте питання щодо реалізації системи загартування за методом П. Іванова в дошкільних навчальних закладах поки що дослідженні не достатньо. Тому, на нашу думку, доцільним є проведення досліджень у цьому напрямі.

*Метою статті* є обґрунтування можливостей використання системи загартовування за методом П. Іванова в сучасних дошкільних навчальних закладах.

Основою всебічного розвитку дитини дошкільного віку є її повноцінний фізичний розвиток та стан здоров'я. Зміцнення здоров'я, удосконалення роботи всіх фізіологічних систем дитячого організму, набуття рухового досвіду забезпечується цілим комплексом

загартувальних процедур та розмаїттям форм роботи з фізичного виховання, у яких реалізується основна потреба дитини у рухах.

Проте на сьогодні, як зазначено у коментарі до Базового компонента дошкільної освіти в Україні, переважна більшість дошкільників замало рухається, недостатньо загартована, невитривала. Наприкінці дошкільного дитинства фіксуються стійкі нервові розлади приблизно в кожній п'ятій, а функціональні – у кожній третій дитини. Тому дуже важливо саме в дошкільному закладі створювати умови для підвищення рухової активності дітей.

Збереження і зміцнення здоров'я дітей в Україні є найактуальнішими питаннями, особливо в умовах реформування системи освіти загалом, в тому числі і дошкільної. Наявні дотепер в Україні дошкільні навчальні програми передбачають різні форми оздоровчої роботи в режимі дня дітей.

Необхідність упровадження різних видів загартування в дошкільному віці обумовлено тим, що значна частина дітей початкової школи мають певні відхилення в стані здоров'я.

Дослідженням науковців, зокрема В'ячеслава Петровича Семененко (2006), виявлено, що до низького і нижче середнього рівнів фізичного стану належать 67% обстежених школярів початкової школи, при цьому низький рівень фізичного стану був визначений майже у кожній другій дитини; нижче середнього – у кожній четвертій. Школярів з високим рівнем фізичного стану у вибірці наукового дослідження не виявлено. Найбільша кількість школярів з низьким рівнем фізичного стану спостерігається в 7–8-річному віці порівняно з іншими віковими групами. Серед 7-річного віку науковець виявив також значну кількість дітей з нижче середнього рівнем фізичного стану [9].

У м. Києві на базі оздоровчого комплексу середньої школи проводилося дослідження, метою якого було обґрунтувати ефективність використання засобів загартування дітей молодшого шкільного віку. У ході дослідження діти експериментальної групи з метою загартування використовували контрастні процедури, що загартовують та охолоджують в басейні з елементами аквааеробіки (температура води в басейні – 19-20°C). Діти контрольної групи не використовували загартувальних процедур.

Під час перебігу цього експерименту був оголошений карантин з грипу. Википірування з медичних карт школярів дозволило виявити, що в експериментальних групах у період карантину перенесли грип 10,6% дітей порівняно з 54,5% дітей контрольної групи. Тяжкість захворювання у всіх школярів виражалася в діапазоні температури тіла 38,5–40°C впродовж 1–2 днів, у дітей експериментальних груп і 2–3 днів – контрольної. Після перенесеного захворювання в експериментальних групах не виявлено ускладнень, що позначилися б на порушенні функцій дихання, тоді як у 10,9% дітей контрольної групи спостерігалися такі ускладнення [9, с. 6].

Загальновідомо, що здоров'я людини закладається в дитинстві. У цьому віці закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси особистості людини. Відповідно до Закону України «Про освіту», дошкільна освіта і виховання здійснюється у сім'ї, дошкільних навчальних закладах у взаємодії з сім'єю. Тому сім'я і дошкільні заклади мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини.

Як бачимо з досліджень, захворюваність дітей в останні десятиліття залишається високою, і виникає необхідність пошуку ефективних засобів оздоровлення. Одним із засобів, що дозволяє зміцнити і відновити здоров'я дітей дошкільного віку, є загартування, яке набуває особливого значення в сучасних умовах.

Відомо, що серед дітей раннього і дошкільного віку, які відносяться до групи ризику, більшість має хронічні респіраторні недуги. Одна з причин – недоліки у фізичному вихованні та нехтування загартувальними процедурами. Справа не лише у недостатній увазі педагогічних і медичних працівників до цього аспекту дошкільного виховання, а й у слабкому теоретичному обґрунтуванні фізіологічних механізмів загартування природними чинниками.

Дошкільний навчальний заклад має великі можливості для зміцнення здоров'я, покращення фізичного розвитку дітей, їхньої рухової активності. Система фізичного виховання

дошкільників спрямована на розв'язання оздоровчих, виховних і освітніх завдань. Зокрема оздоровчий напрям передбачає фізичний розвиток дитини, покращення функціональних можливостей організму, підвищення його опірності до несприятливих чинників внутрішнього та зовнішнього середовища, надаючи домінуючу роль здоров'ю в усіх формах роботи з дітьми.

Загартовування – ефективний немедикаментозний засіб, що дозволяє тренувати дитячий організм, удосконалювати його захисні механізми і підвищувати протистояти патологічним змінам у ньому. Знаний науковець і практик В. Шишкіна зазначає, що в поняття «загартовування» входить не ліквідація негативних зовнішніх впливів, а штучне їх створення (свідомо з певним дозуванням) з метою «привчити» організм реагувати на них певним чином і паралізувати їх шкідливий вплив [9, с. 3].

У результаті систематичного загартовування виникають нові або вдосконалюються вже дієві умовно-рефлекторні зв'язки між центральною нервовою системою, внутрішніми органами, м'язовою системою і навколишнім середовищем [7].

Система загартовувальних процедур передбачає повітряні й сонячні ванни, водні процедури (обливання холодною водою й купання) та ходіння босоніж. Так, під дією повітря покращується склад крові, загальний обмін речовин, тонізує мускулатуру; сонячне проміння посилює обмін речовин, стимулює діяльність ендокринних залоз, тонізує нервову систему, збільшує в крові кількість гемоглобіну, сприяє виробленню вітаміну «Д».

Одним із методів впливу на організм дитини з метою загартовування є методи екстремальних впливів: обливання холодною водою на повітрі, ходьба чи біг по снігу босоніж, холодний душ. «Частіше бувайте на повітрі з оголеним тілом і влітку, і взимку – нехай тіло дихає і навчається брати тепло від холоду» – зазначав у своїх порадах Порфирій Іванов [4, с. 32].

Авторську систему виховання та загартовування Порфирія Іванова успішно впроваджують педагоги дитячих садків Полтави, Зінькова, Кременчука, Горішніх Плавнів, Лубен, Багачанського району та інших областей України.

Так, у місті Новоград-Волинському в ДНЗ компенсуючого типу № 16 «Веселка» більше десяти років діє група «Босоніжка». Відвідує групу близько 50 дітей. Загартовування дітей починається у теплу пору року з обливання теплою водою. З кожним наступним заняттям температура води знижується на два градуси. У холодну пору року діти бігають босоніж по снігу та обтираються ним. Займатися моржуванням починають діти з чотирьох років. За дослідженнями, які проводилися у 2010 році, з обліку зняли 66 тубінфікованих дітей, 37 дітей з ослабленим здоров'ям і 22 дитини з плоскостопістю. Загальна захворюваність знизилася на 2,5% [8].

Працівники ДНЗ №1 «Берізка» м. Городок Хмельницької обл. з літа 2014 року розпочали вивчати досвід загартовування за методикою П. Іванова. На засіданні педагогічної ради обговорили цей досвід і розробили свою систему загартовування, виходячи з власних умов. Роботу розпочали в серпні. Діти приймали сонячні та повітряні ванни, ходили босоніж по траві і піску. Обливання водою розпочали з ніг. Поступово перейшли до обливання всього тіла, знижуючи температуру води. В осінньо-зимовий період ця робота продовжується в душових кабінах [2].

У м. Сміла Черкаської обл. на базі ясел-садка «Джерельце» створений Центр природного оздоровлення. Колектив закладу розробив Технологію природного оздоровлення, яка включає в себе: проведення фізкультурних занять босоніж при відчинених вікнах та дверях (температура в приміщеннях становить +10...+12°C взимку). Заняття починаються з різних видів бігу, вправ імітаційного та коригуючого характеру з елементами гімнастики. Продовжуються заняття в тренажерному залі, де діти отримують змогу лазити по канатах, кільцях, перекладах. У процесі заняття діти вибігають на подвір'я босоніж з частковим або повним обливанням холодною водою. Авторська технологія доводить свою ефективність на практиці: захворюваність дітей знизилась в середньому на 70% [5].

На базі Полтавського спеціалізованого навчально-виховного комплексу №10 за активної участі Центру педагогічних ініціатив «Я» та науковців Української медичної стоматологічної

академії була створена програма «Здоров'я». Основні її складові – ходіння босоніж у групових приміщеннях, вибігання босоніж на майданчик упродовж року, обливання спочатку ніг, а потім усього тіла водою двічі на день, полоскання горла холодною водою, фізкультурні вправи. Вже близько 20 років дитячий садок працює за цією програмою та показує високі результати: захворюваність дітей щорічно знижується на 75-80% [6, с. 20].

Однією з найважливіших умов повноцінного здоров'я, фізичного розвитку, забезпечення емоційного благополуччя дітей є системний медико-педагогічний контроль. Тому в дошкільних закладах, що планують упроваджувати цю систему загартовування, повинна працювати медико-педагогічна рада. До її складу необхідно ввести лікаря-педіатра, інструктора ЛФК, медсестру, інструктора з фізичної культури та батьків. Рада повинна здійснювати контроль та нагляд за здоров'ям, фізичним та нервово-психічним станом дітей, за проведенням загартовування, динамікою рухів та організацією рухового режиму, організацією раціонального харчування, проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, а також санітарно-освітньої роботи з родиною з питань виховання, інтенсивного загартовування та фізичного розвитку дітей. На основі фізичних, медичних показників на кожну дитину необхідно завести «Паспорт здоров'я», де занотовуватиметься динаміка фізичних та психічних якостей дітей упродовж усього перебування їх у дошкільному закладі.

Загартовування дітей відбувається відповідно до принципів, що були сформульовані ще вітчизняним педіатром Георгієм Сперанським у 1910 р. А саме: поступове збільшення інтенсивності загартовування, систематичність і послідовність проведення процедур, урахування індивідуальних особливостей та віку дитини, проведення загартовування лише за позитивної реакції дитини та за цілковитої згоди батьків продовжувати комплекс в домашніх умовах у вихідні дні [6, с. 20].

Зауважимо, що найважливішим принципом загартовування є врахування індивідуальних особливостей дітей. Індивідуальні особливості чутливості до холоду залежать від статті, віку, конституції тіла, рівня фізичного розвитку, типу вищої нервової діяльності та інших чинників.

Дослідниками медичної галузі доведено, що на тілі людини налічується близько 250 тис. точок, що сприймають холод і майже 30 тис. – тепло. Під час використання методу екстремальних впливів в організмі відбуваються значні зміни: внаслідок впливу, клітини шкіри й нервові центри «навчаються» швидше і більш злагоджено реагувати на зміни, які відбуваються в навколишньому середовищі. Розширення і скорочення кровоносних судин відбувається економніше і швидше. Під впливом загартовування дитина стає менш вразливою і більш стійкою до різких змін температури. В процесі багаторазового систематичного впливу чинників зовнішнього середовища в реакцію вступають спочатку вже наявні механізми адаптування, а потім виникають нові, складніші [3].

Сучасні вчені та педагоги-практики Т. Андрущенко, Г. Григоренко, О. Дубогай, Н. Денисенко, І. Кунецова, О. Кононко вважають, що стан здоров'я людини залежить не лише від зовнішніх чинників, а й від власного ставлення до нього. О. Кононко зазначає, що дитина дошкільного віку має не лише знати про власне здоров'я, а й емоційно-ціннісно ставитися до нього, надаючи перевагу позитивним впливам середовища перед шкідливими, руйнівними. Тому варто зазначити, що першочерговим є завдання виховання у дітей потреби у здоров'ї як життєво-важливої цінності, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя та формування валеологічної культури особистості.

Основною стратегічною метою концепції валеологічної освіти педагогічних працівників (2001 р.) є створення належних умов для підготовки фахівців, здатних реалізувати державну ідею поліпшення стану здоров'я населення України через валеологічну освіту та виховання дітей і молоді шкільного віку.

Робота з підготовки педагогів до формування здорової особистості дошкільника реалізуються у Полтавському національному педагогічному університеті. Так, студентами психолого-педагогічного факультету спеціальності «Дошкільна освіта» вивчаються дисципліни «Теорія

та методика фізичного виховання та валеологічної освіти дошкільників» та «Фізкультурно-оздоровча діяльність дітей у ДНЗ». Під час вивчення цих дисциплін майбутні вихователі розглядають такі поняття: «здоров'я» та його основні види; компоненти здорового способу життя; «загартовування» та його види; формування здоров'язбережувальної компетентності; технології формування та збереження здоров'я дітей дошкільного віку тощо.

Серед цих питань чільне місце займає питання загартовування дітей природними чинниками. У подальшому планується більш ретельне вивчення зі студентами проблеми впровадження системи загартовування дітей дошкільного віку за методом П. Іванова та провадження її у сучасні дошкільні навчальні заклади.

Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI століття) та освітня програма для дітей віком від 2 до 7 років «Дитина» серед пріоритетних напрямів роботи дошкільних навчальних закладів визначили забезпечення психічного, духовного та фізичного здоров'я дитини. Природне загартовування дітей, що може включати в себе елементи методу П. Іванова, – саме те, що може забезпечити виконання цього завдання.

### Список використаних джерел

1. Анохина И.А. Морфофункциональные эффекты закаливания детей 5-7 лет : автореф. дис. ... канд. биологических наук / И.А. Анохина. – М., 2002. – 23 с.
2. Асташенко О. Загартовування в ДНЗ №1 «Берізка» [Електронний ресурс]/ О. Асташенко // Режим доступу <http://www.nashgorodok.km.ua/index.php/news/323-zahartuvannia-ditei-v-dnz-1-berizka>.
3. Гаращенко Л. Методики загартування в умовах дитсадку / Лариса Гаращенко // Дошкільне виховання. – 2010. – № 3. – С. 16–20.
4. Губський В. 12 порад Порфирія Іванова / В. Губський // Фізичне виховання в школі. – 1996. – № 1. – С. 30-33.
5. Загартовує природа: З досвіду роботи Центру природного оздоровлення дітей ясел-садку № 27 «Джерельце» // Дошкільне виховання. – 1998. – № 9. – С. 12-13.
6. Климко Л. Любимо холодну воду: Застосування природних чинників для загартовування дітей у дитсадку / Л. Климко // Дошкільне виховання. – 1998. – № 1. – С. 20-21.
7. Леонов О. Зміцнення організму людини засобами загартовування / О. Леонов // Фізичне виховання в школі. – 2006. – №3. – С. 39-42.
8. Романюк І. ДНЗ «Веселка» виховує здорове покоління / І. Романюк // Лесин край. – 2017. – № 2. – С. 14-15.
9. Семененко В.П. Загартування в фізкультурно-оздоровчій роботі з молодшими школярами: Автореферат... к. наук з фіз.вихован. і спорту, спец.: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / В.П. Семененко. – К. : Нац.ун-т фізичного виховання і спорту України, 2009. – 19 с.

*The basis for the comprehensive development of preschool children is their full physical development and health condition. Strengthening health, improvement of all physiological systems of the children's body, acquiring motor experience are provided by a whole set of training procedures and a variety of forms of physical education, ensuring the basic need of a child to move.*

*Achieving the optimal level of physical health and physical development of preschool children is the criterion of efficiency of organizing the educational process in preschool educational establishments of Ukraine. The fundamental basis of education is care for children's health, that's why the primary task for teachers is to select the most optimal means of education to improve children's physical development and health condition.*

*The system of physical educating and making preschoolers healthy has been developing on the basis of observations, practical lessons, researches of teachers and medical specialists in kindergartens for a long time. The experience in teaching lessons of physical education, organizing the work on*

*making preschool children healthy, using natural factors for training of the child's body, was being accumulated. Teachers were working out the recommendations of scientists on the problem of physical development of preschool children, turning into practice their suggestions.*

*The desire to find effective methods of training the child's body has led preschool educators to studying the experience of Porfirii Ivanov's health system. Having studied the experience of the child's body healing with natural factors, teachers have established it in their kindergartens. The groups of preschoolers, studied according to Porfirii Ivanov's health system, include children wishing to be engaged in and whose parents have consented. The effect of such work is that children, running barefoot on the street and experiencing cold water dousing at any time of the year, get sick less often.*

*The article presents the experience of pre-schools in different cities of Ukraine, which introduce the system of cold water dousing of preschool children by Porfirii Ivanov.*

**Key words:** *cold training, cold water dousing, Porfirii Ivanov's health system*

УДК 373.2.016 :81-028.31 :75.071

Галина Ватаманюк  
Halyna Vatamaniuk

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЛЕКСИЧНОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ У ПРОЦЕСІ СПРИЙНЯТТЯ ХУДОЖНІХ КАРТИН

### THEORETICAL BASICS OF FORMING SENIOR PRESCHOOLERS' LEXICAL COMPETENCE IN THE PROCESS OF PERCEPTION OF ART PATTERNS

*У статті розкрито сутність лексичної компетенції в контексті мовленнєвого розвитку дітей дошкільного віку, окреслено завдання, напрями, принципи і зміст роботи з дошкільниками з формування лексичної компетенції; висвітлено особливості сприйняття художніх картин та їх вплив на збагачення словника старших дошкільників.*

**Ключові слова:** *лексична компетенція, художня картина, дошкільники, методика, формування.*

Відродження державності в Україні поставило перед дошкільною освітою нові проблеми і завдання, серед яких пріоритетним є національно-мовленнєве виховання дітей, спрямоване на формування свідомої мовної особистості, здатної до ініціативності й вільного самовираження через спілкування рідною мовою, оскільки саме мова є інструментом пізнання дійсності й засобом встановлення контакту з довкіллям. Серед складових змісту роботи з дошкільниками з мовленнєвого розвитку особливе місце займає збагачення, уточнення й активізація лексичного багажу рідної мови, що лежить в основі формування лексичної компетенції, як однієї із сторін культури мовлення, сформованість якої є кінцевим результатом навчання рідної мови в дошкільному закладі. Нові потреби мовної освіти зумовлюють потребу і в нових засобах її розвитку. У світлі цих міркувань провідним формувальним засобом виступають художні картини, які мають потужний розвивальний потенціал.

Проблема формування лексичної компетенції дошкільників не є новою. Вона досліджувалася вченими у різних напрямках: збагачення словника дітей раннього (Ю. Аркін, В. Гербова, Г. Ляміна та ін.) і дошкільного віку (А. Богуш, І. Непомняща, Ю. Ляхівська та ін.); особливості становлення і розвитку словника дітей впродовж дошкільного дитинства (Г. Бавикіна,