



шого словосполучення дозволяє дитині не тільки осмислити, а й запам'ятати та засвоїти його, що є важливою передумовою подальшого використання словосполучень, доречного вживання їх у реченнях, якими користується та чи інша дитина під час мовлення. Важливо навчити дітей виражати в реченні: а) додатки формами непрямих відмінків з прийменниками та без них; б) обставини з формами непрямих відмінків з прийменниками; в) означення різними відмінковими формами, а також формування синтаксичної навички творення словосполучень. Уводячи правильно підібрані словосполучення в мовлення старшого дошкільняти, педагог не тільки збагатить його мову різнобарвними формами рідної мови, а й усебічно розвиватиме дитину. Психічний розвиток дітей у ході роботи над мовленням можливий через те, що зв'язки і відношення між предметами і явищами позначаються, насамперед, словосполученнями, а останні створюють необхідні

умови для вибору доречних мовних засобів залежно від типу мовлення, забезпечуючи мовну основу ефективної й оптимальної комунікації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Калмикова Л.О. Перспективність і наступність в навчанні мови й розвитку мовлення дітей дошкільного і молодшого шкільного віку: психолінгвістичний і лінгвометодичний виміри: нав.-метод. пос. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 448 с.
2. Львов М.Р. Основы теории речи: учеб. пособие [для студентов пед. вузов]. М.: Academia, 2000. 247 с.
3. Рудківська Н.Л. Формування у старших дошкільників синтаксичної будови мовлення засобами словосполучень // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 32. Серія: Філософія, педагогіка, психологія: Збірник наукових праць. К.: Видавництво національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова, 2014. С. 95–99.
4. Сухар В.Л. Придумай слово: мовні ігри для дошкільнят. Х.: Вид-во «Ранок», 2011. С. 16.

УДК 373.24:37.091.217

РЕЖИМ ДНЯ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В КУРСІ «ВІКОВА ФІЗІОЛОГІЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЯ»

Сорочинська О.А., к. пед. н., викладач кафедри зоології,
біологічного моніторингу та охорони природи
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Павлюченко О.В., к. біол. н., доцент кафедри зоології,
біологічного моніторингу та охорони природи
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Халімончук Н.О., студентка
Навчально-науковий інститут педагогіки
Житомирського державного університету імені Івана Франка

У статті теоретично обґрунтовано проблему дотримання режиму дня як основи формування здоров'я та розвитку дітей дошкільного віку. Проаналізовано сутність понять «режим» та «режим дня». Окреслено основні вимоги до його побудови в дошкільній практиці та обґрунтовано їх із позиції вікових фізіологічних особливостей розвитку дитячого організму. Відповідно до процесів життєдіяльності дошкільників виокремлено складові частини режиму дня та здійснено їх детальну характеристику.

Ключові слова: режим дня, дошкільний навчальний заклад, формування здоров'я, процеси життєдіяльності, складові частини режиму дня, дошкільники.

В статті теоретично обґрунтовано проблема соблюдения режима дня как основы формирования здоровья и развития детей дошкольного возраста. Проанализирована сущность понятий «режим» и «режим дня». Определены основные требования к его построению в дошкольной практике, и обоснованы позиции возрастных физиологических особенностей развития детского организма. В соответствии с процессами жизнедеятельности дошкольников выделены составляющие режима дня, и осуществлена их подробная характеристика.

Ключевые слова: режим дня, дошкольное учебное заведение, формирование здоровья, процессы жизнедеятельности, составляющие режима дня, дошкольники.



Sorochynska O.A., Pavliuchenko O.V., Khalimonchuk N.O. MODE OF THE DAY AS A BASIS FOR HEALTH AND HARMONIOUS DEVELOPMENT OF PRIMARY AGE CHILDREN AT THE COURSE «AWARDS OF PHYSIOLOGY AND VALEOLOGY»

The article substantiates the theoretically the problem of observance of the day regime as the basis for the formation of health and development of preschool children. The essence of the concepts of «mode» and «mode of the day» is analyzed. The basic requirements for its construction in preschool practice are outlined, and they are substantiated from the position of age-related physiological peculiarities of the development of the child's organism. According to the life-processes of preschool children, the components of the day's regime are distinguished and their detailed description is made.

Key words: *day mode, preschool educational establishment, formation of health, life processes, components of the day regime, preschoolers.*

Постановка проблеми. Правильно організований режим дня – неодмінна умова нормального фізичного розвитку дитини, зміцнення її здоров'я, підтримання високого рівня фізичної і розумової працездатності [4]. Здоров'я і розвиток дітей залежить від низки факторів (спосіб життя, кліматичні умови, стан навколишнього середовища та медицини, забезпечення якісними продуктами харчування, соціально-економічні умови), які підпорядковані дотриманню режиму дня.

Аналіз останніх досліджень. Велику увагу проблемі організації режиму дня дошкільників приділяли Г. Білінська, Т. Богина, А. Макаренко, І. Ніколенко, І. Павлов, Н. Терьохіна, К. Ушинський та ін. Тому правильно організований режим дня має важливе значення для збереження і зміцнення здоров'я дитини.

Постановка завдання. Метою нашої статті є узагальнення розуміння ролі організації режиму дня в розвитку дітей дошкільного віку та оцінка впливу його факторів на показники розумової й фізичної працездатності дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Поняття «режим» походить від латинського слова *regimen*, його значення багатозначне. Під сутністю зазначеного поняття розуміють: певні умови, реально існуючі або необхідні для забезпечення роботи, функціонування, існування чого-небудь; сукупність правил, заходів, норм для досягнення якої-небудь мети; строго встановлений розпорядок життя (праці, відпочинку, харчування, лікування, сну) [2].

Окрім того, в науковій літературі є значна кількість тлумачень поняття «режим дня», зокрема: варіативна система, що передбачає чергування активної діяльності та сну, а також раціональну організацію процесів життєдіяльності [1, с. 32]; чіткий розпорядок життя протягом доби, що передбачає чергування неспання і сну, а також раціональну організацію різних видів діяльності [6].

Дошкільний вік характеризується активним формуванням кори головного мозку, нервові клітини якої не можуть довго пе-

ребувати в активному стані. Це зумовлює надзвичайно велику чутливість організму дитини до впливу чинників навколишнього середовища та організації режиму дня. Отже, порушення режиму дня знижує працездатність організму, що особливо помітно під час проведення організованих форм діяльності, для яких необхідна концентрація уваги. Через втому в дітей зникає бажання працювати на занятті, вони відволікаються, погано або зовсім не засвоюють те, про що йдеться на занятті, не доводять справу до кінця. Доволі часто недотримання режиму дня спричиняє розлади поведінки дітей, які стають роздратованими і вередливими [7]. Окрім того, підвищується втомлюваність дітей, яка проявляється по-різному: загальмованість, млявість; рухове та мовленнєве збудження, нестриманість. Тому якщо не створити необхідні умови для відпочинку дитини, а постійно перевантажувати її організм, це негативно впливає на стан її здоров'я. Через втому знижуються захисні сили організму.

На думку К. Ушинського, «головний закон дитячої природи можна висловити так: дитина вимагає діяльності невинно і втомлюється не діяльністю, а її одноманітністю і однобічністю. Змусьте дитину сидіти – вона дуже швидко втомиться, лежачи – те саме, йти вона довго не може, не може довго говорити, співати, читати і, менш за все, довго думати. Але вона бавиться і рухається цілий день, змінює і змішує всі ці діяльності і не втомлюється ні на хвилину, а міцного дитячого сну достатньо, щоб відновити сили на майбутній день» [4]. Отже, висловлена думка дозволяє констатувати, що ніщо так не організовує дітей, як правильний розпорядок дня.

Організація режиму дня змінюється залежно від віку, стану здоров'я, особливостей виховання дітей у сім'ї і дошкільному навчальному закладі, сезонних змін пір року. Режим дня, який відповідає потребам віку і стану здоров'я дитини, сприяє її життєрадісному, бадьорому настрою, має велике виховне значення, оскільки привчає її до порядку та організованості. Постійне



дотримання режиму дозволяє сформувати звичку до певної діяльності, що впливає на розвиток нервової системи організму дитини та запобігає виникненню негативних емоційних станів та перевтоми. Також режим дня розробляють відповідно до біологічних ритмів та фізіологічних потреб дитини з можливістю змінити його компоненти. Наприклад, за дощової або холодної погоди прогулянка дітей на свіжому повітрі скасовується, натомість організують самостійну діяльність або проводять ігри в груповому осередку. Діти раннього віку (2-3 р.) ще недостатньою мірою оволодіють навичками

самообслуговування, тому більше часу відводиться на підготовку до прогулянки, одягання, прийому їжі.

Ефективність режиму дня для розвитку дитячого організму залежить від урахування низки вимог, а саме: *відповідність природному ритму основних фізіологічних процесів дитячого організму, чергування активної діяльності з відпочинком; постійність, стійкість і визначеність головних елементів* (ретельне дотримання встановленого режиму зменшує кількість порушень у поведінці дітей); гнучкість (режим має враховувати біоритми функціонування дитя-

Таблиця 1

Тривалість режимних моментів у дошкільному навчальному закладі
(порівняльна таблиця)

№ з/п	Назва режимного моменту в ДНЗ	Тривалість (хв.)	
		Група раннього розвитку (2-3 р.)	Група дошкільного віку (3-7 р.)
1	Прибуття дітей у ДНЗ, їх огляд	45 хв.	45 хв.
2	Ранкова гімнастика	10 хв.	20 хв.
3	Самостійно-пізнавальна та комунікативна діяльність (ігри)	35 хв.	30 хв.
4	Приготування до сніданку, сніданок	45 хв.	25 хв.
5	Організована навчально-розвивальна діяльність	15 хв.	35 хв.
6	Прогулянка	35 хв.	75 хв.
7	Обід	40 хв.	30 хв.
8	Денний сон	135 хв.	120 хв.
9	Гімнастика пробудження (оздоровчо-профілактичні заходи, загартувальні процедури)	25 хв.	30 хв.
10	Самостійна пізнавально-комунікативна діяльність	30 хв.	30 хв.
11	Полуденок	25 хв.	30 хв.
12	Прогулянка, ігрова діяльність	35 хв.	40 хв.
13	Ігрова діяльність	125 хв.	130 хв.
14	Вечеря	40 хв.	30 хв.
15	Нічний сон	600 хв.	480 хв.

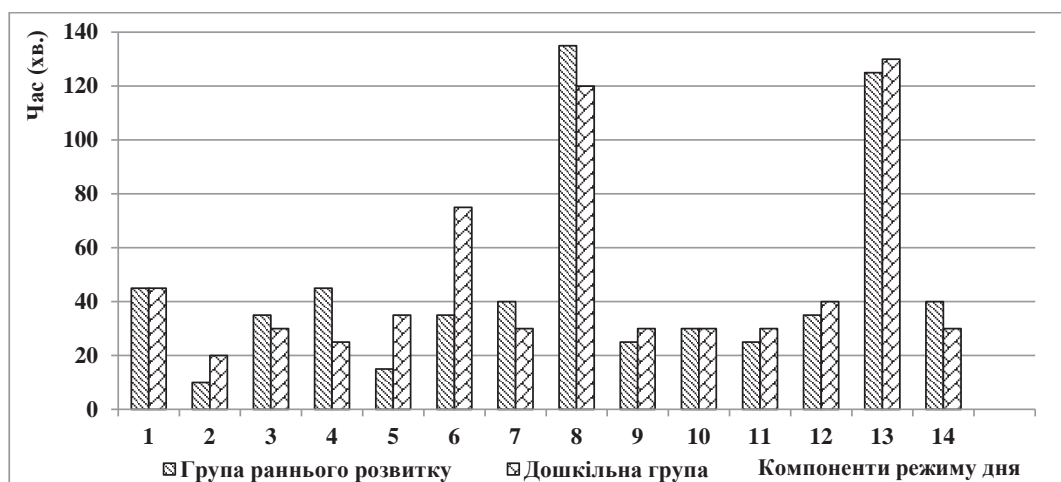


Рис. 1. Тривалість режимних моментів у різних вікових групах дошкільного закладу



чого організму). Зокрема, А.С. Макаренко був переконаний, що ретельне дотримання встановленого режиму дня сприяє зменшенню кількості порушень у поведінці дітей і, відповідно, знижує або виключає необхідність звертатися до покарань.

Аналіз наукової літератури дозволив виокремити основні складові частини режиму дня, в основі яких лежать процеси життєдіяльності дитини [1, с. 33]:

- *прогулянки (перебування на відкритому повітрі)*: ранкові, денні, вечірні;
- *гігієнічні процедури*: миття рук, умивання, загартовування тощо;
- *харчування*: сніданок, обід, підвечірок;
- *спілкування*: з дорослими, дітьми;
- *навчальна та ігрова діяльність* – організація форм діяльності (колективні, індивідуальні, самостійні);
- *відпочинок (вільний час)* – релаксація, сон.

На основі окреслених вимог побудови режиму дня в дошкільній практиці виокремлюють низку процесів життєдіяльності, зокрема: прибуття в ДНЗ, ранкова гімнастика, самостійна діяльність, приготування до сніданку та сніданок, заняття, прогулянка, обід, сон, гімнастика пробудження, самостійна діяльність, полуденок, прогулянка та ігри, вечір, сон. Тривалість кожного із зазначених процесів у групах різного віку дітей різна. Орієнтовний розподіл часу на процеси життєдіяльності дітей і їх тривалість у групах раннього і дошкільного віку з 11-годинним перебуванням дітей у ДНЗ подано в табл. 1 та рис. 1.

Сон забезпечує повне функціональне відновлення всіх систем організму. Фізіологічна потреба у сні дітей різного віку залежить від особливості їх нервової системи та стану здоров'я. У дошкільному періоді обов'язків як нічний, так і денний сон, незалежно від того, відвідує дитина дошкільний навчальний заклад, групу короткочасного перебування чи ні.

Дитині до 5 років належить спати на добу 12-12,5 годин, у 5-6 років – 11,5-12 годин (з них приблизно 10-11 годин уночі і 1,5-2,5 години вдень). Для нічного сну відводиться час із 21:00-21:30 год. вечора до 7:00-7:30 години ранку. Діти-дошкільнята сплять у день один раз. Укладають їх так, щоб вони прокидалися о 15:00-15:30 годині. Організувати денний сон пізніше недоцільно – це неминуче викликає більш пізнє укладання на нічний сон. Шестигодинне неспання в другій половині дня – це як раз той проміжок часу, протягом якого дитині досить награтися, щоб відчути потребу у відпочинку. Організуючи сон дітей, доцільно перед сном дотримуватися

низки вимог, а саме: не можна рясно годувати дитину, поїти соком, чаєм, какао, не проводити рухливі ігри, заняття фізичної культури, використовувати ароматерапію з ефірними маслами, які збуджують нервову систему.

Важливою умовою розвитку дитячого організму є перебування на відкритому повітрі (прогулянки). Найбільш ефективний вид відпочинку організму зумовлений підвищеною оксигенацією крові, заповненням ультрафіолетовою недостатності, що дозволяє забезпечити загартовування організму і збільшення рухової активності. Особливо важливі прогулянки для дітей дошкільного віку: взимку не менш 4-4,5 годин, а влітку – якщо можливо, весь день. Прогулянка не проводиться при температурі повітря нижче – 15 °С і швидкості вітру понад 15 м/с для дітей до 4 років, а для дітей 5-7 років – при температурі повітря нижче – 20 °С швидкості вітру більше 15 м/с (для середньої смуги) [3].

Важливо вносити сезонні зміни в режим дня. У програмі запропоновані режими як для холодного, так і для теплої пори року. У зимовий час у зв'язку з особливостями погоди і великою кількістю занять із дітьми дещо скорочується перебування дитини на вулиці протягом дня. Тому особливого значення набуває прогулянка, яку вкрай важливо проводити систематично не менше 2 разів на день. Влітку і в інші теплі періоди року збільшується щоденна тривалість перебування дітей на свіжому повітрі, оскільки число занять скорочується до одного, і майже всі режимні процеси по можливості проводяться на груповому майданчику.

Для того щоб прогулянка була не тільки корисною, але й цікавою, слід правильно планувати її зміст: проводити рухливі ігри, спортивні розваги, знайомити дітей із природою, роботою дорослих на ділянці, вулиці, залучати дітей до посильної для них роботи в саду, виходити за екскурсії за межі ділянки. Плануючи роботу, вихователь передбачає, щоб заняття, на яких діти рухаються мало (з розвитку елементарних математичних уявлень, малювання та ін.), змінювалися фізкультурними і музичними заняттями. У випадку виникнення в дітей ознак втоми (неуважність, рухове занепокоєння) проводиться фізкультурна хвилинка.

Під час побудови раціонального режиму освітньо-виховних занять слід враховувати біоритми функціонування організму дитини. У більшості здорових дітей найбільша збудливість кори головного мозку і працездатність визначаються в ранковий період – з 8:00 до 12:00 години та ввечері – з 16:00 до 18:00 години.



Ураховуючи зазначену особливість організму, виховну і навчальну діяльність дошкільників організовують у першій половині дня, з 9:00 до 12:00 год., з обов'язковим чергуванням форм роботи. Зокрема, в молодшій групі тривалість занять становить 10-15 хвилин (10 занять на тиждень), у середній групі (4-5 років) – по 20 хвилин (10 занять на тиждень), у старшій групі (5-6 років) – два заняття в день по 20-25 хвилин із перервою 10 хвилин. У підготовчій групі (6-7 років) – 3 заняття в день проводяться по 25-30 хвилин, набуваючи характеру навчання. Гігієнічними дослідженнями доведено, що заняття з розвитку мовлення, навчання грамоти, математики, ознайомлення з оточуючим світом більш утомливі, ніж ліплення, малювання, конструювання. Тому їх потрібно постійно чергувати [1, с. 33].

Привчати дітей до нового режиму має вихователь у взаємодії з батьками, які повинні дотримуватися його рекомендацій щодо організації життєдіяльності дітей удома. При цьому батьки повинні усвідомлювати, що режим дня є засобом не лише фізичного виховання, а й основою успішного всебічного розвитку. Легкість звикання до нового розпорядку дня багато в чому залежить від психологічного клімату вдома, м'якості і тактовності батьків, їхньої наполегливості та вміння заохотити дитину вийти за межі звичного, виконувати щось нове [5, с. 44].

Щодо ефективності режиму дня в ДНЗ, то значною мірою він залежить від контролю зі сторони працюючого персоналу, в першу чергу – від вихователя-методиста та медичного працівника. Зазначені особи сприяють створенню в дошкільному закладі умов для дотримання розпорядку дня: поступовий перехід від одного процесу життєдіяльності до іншого; злагодженість роботи персоналу ДНЗ; чергування активності та відпочинку та ін.

Враховуючи той факт, що ключовою статтю в організації і дотриманні режиму дня є вихователь, ми провели дослідження виявлення рівня знань майбутніх вихователів ДНЗ щодо розуміння сутності окресленого питання. Окрім того, шляхом опитування було з'ясовано особливості режиму дня студентів.

Опитування було охоплено студентів Навчально-наукового інституту педагогіки Житомирського державного університету імені Івана Франка напряму підготовки «Дошкільна освіта». Більшість із опитаних студентів (38,8%) переконані, що режим дня передбачає чергування процесів життєдіяльності дитини протягом дня;

21,3% майбутніх вихователів зазначили, що це – чіткий розпорядок життя протягом доби з чергуванням неспання і сну. За переконанням 20,1% досліджуваних, режим дня – це форма роботи, що передбачає раціональну організацію різних видів діяльності людини протягом доби.

Результати опитування студентів засвідчили, що режиму дня мало хто з них дотримується. Коли в студентів немає запланованих занять на наступний день то, 70,3% прокидаються після 8:45 годин ранку, 14,8% – між 6:30 і 8:40 год., та 14,8% близько 11:00 години. Ранкову зарядку 48,1% студентів роблять 3 рази на тиждень, для 44,4% вона взагалі не має значення в їхньому житті, 7,4% студентів виконують її щоденно. На запитання «Місце спорту в житті студента» лише 18,5% з усіх опитуваних обмежуються роллю уболівальника, 25,9% – роблять зарядку на свіжому повітрі, та для 55,5% повсякденна робота є достатньою. Для того, щоб загартовуватись та оздоровлюватись, 11,1% опитаних приймають контрастний душ, 14,8% займаються бігом зранку, 7,4% не загартовуються, та 66,6% студентів інколи оздоровлюються літом.

Отримані результати спонукали нас більш детально підійти до ознайомлення майбутніх вихователів із суттю, значенням режиму дня для здоров'я та розвитку дітей дошкільного віку. Із цією метою до програми курсу «Вікова фізіологія і валеологія» включено тему «Режим дня дітей дошкільного віку». Під час заняття студенти аналізують основні компоненти режиму дня та роль вихователя в їх організації. Шляхом розв'язування ситуаційних задач майбутні вихователі вчаться розв'язувати ситуації, пов'язані з недотримання режиму дня та його наслідками на психічний і фізичний розвиток дитини. З метою інформування батьків про важливість режиму дня в житті дитини студенти розробляють презентації, буклети, листівки, санбюлетні для куточка здоров'я та оголошення на батьківських зборах. На наше переконання, зазначена тема значною мірою готує майбутніх вихователів до роботи з дітьми в дошкільному закладі і сприяє більш ретельному дотриманню режиму дня дошкільників.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Отже, роль організації режиму дня в дошкільному навчальному закладі є неоціненною. Режим дня має будуватись свідомо, з урахуванням вікових особливостей, фізіологічних функцій дитини. Особливим є те, що режим дня дитини в дитячому садочку та вдома повинен збігатися,



інакше дитина буде відчувати дискомфорт та втому.

Перспективним напрямом подальшої наукової розробки проблеми є формування готовності майбутніх вихователів до організації режиму дня для дітей дошкільного віку з особливими потребами.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Білінська Г. Розпорядок дня та його значення для здоров'я дошкільників. Медична сестра дошкільного закладу. № 4. 2014. С. 32–36.
2. Вікіпедія: вільна енциклопедія. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> – Назва з екрану.

3. Державні санітарні норми та правила «Влаштування, обладнання, утримання дошкільних навчальних закладів та організації життєдіяльності дітей». URL: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z1370-13> – Назва з екрану.

4. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гігієна: Освіта для фіз. культ. М.: Фізкультура і спорт, 1990. 368 с.

5. Ніколенко І. Упровадження розпорядку дня та санітарно-гігієнічного режиму вдома. Медична сестра дошкільного закладу. № 0. 2011. С. 42–44.

6. Розробка робочого дня. URL: <http://ua-referat.com/>.

7. Чабовская А.П. Основи педіатрії і гігієни для дітей дошкільного віку. М.: Просвещение, 1980. 222 с.

УДК 374.015.31:159.947.23

РОЛЬ ПОЗАШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ У ФОРМУВАННІ МОРАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Волкова В.А., к. пед. н.,
доцент кафедри соціальної роботи,
соціальної педагогіки та дошкільної освіти
*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького*

Худякова А.А., аспірант кафедри соціальної роботи,
соціальної педагогіки та дошкільної освіти
*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького*

У статті порушено проблему формування моральної відповідальності учнівської молоді. Здійснено спробу довести, що позашкільні навчальні заклади можуть надавати не лише освітні послуги, а й відіграють важливу роль у формуванні моральної відповідальності молодого покоління. Розкрито поняття таких моральних категорій, як мораль та моральна відповідальність. Надано психолого-педагогічну характеристику учнівської молоді. Розглянуто основні шляхи формування моральної відповідальності в закладах позашкільної освіти з урахуванням вікових особливостей дітей.

Ключові слова: мораль, відповідальність, моральна відповідальність, учнівська молодь, позашкільна освіта, позашкільні навчальні заклади.

В статье затронута проблема формирования нравственной ответственности учащейся молодежи. Предпринята попытка доказать, что внешкольные учебные заведения могут оказывать не только образовательные услуги, но и играют важную роль в формировании нравственной ответственности молодого поколения. Раскрыто понятие таких нравственных категорий, как мораль и моральная ответственность. Представлена психолого-педагогическая характеристика учащейся молодежи. Рассмотрены основные пути формирования нравственной ответственности в учреждениях внешкольного образования с учетом возрастных особенностей детей.

Ключевые слова: мораль, ответственность, моральная ответственность, учащаяся молодежь, внешкольное образование, внешкольные учебные заведения.

Volkova V.A., Khudiakova A.A. THE ROLE OF OUT-OF-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS IN THE FORMATION OF MORAL RESPONSIBILITY OF PUPILS' YOUTH

The article is devoted the problem of formation of moral responsibility pupils' youth. An attempt has been made to prove that out-of-school educational institutions can provide not only educational services but also play an important role in the formation of moral responsibility. Categories of morality and moral responsibility are considered. Provided psychological and pedagogical characteristics of pupils' youth. Was consider the