

УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС СУЧАСНОГО ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Стаття розкриває актуальність проблематики здоров'язбережувальних технологій у сучасному дошкіллі, а також знайомить з основними поняттями технологій з формування здоров'язбережувального середовища в дитячому садку.

У сучасному суспільстві проблема збереження здоров'я дітей є, як ніколи раніше, актуальною через загальне погіршення стану здоров'я населення, поширення вроджених вад здоров'я та відхилень у здоров'ї дітей дошкільного віку. Про здоров'я можна говорити не тільки за відсутності будь-яких захворювань, а й за умови гармонійного нервово-психічного розвитку, високої розумової та фізичної працездатності.

Сучасні науковці трактують здоров'я як природний стан організму, який характеризується відсутністю будь-яких хворобливих змін, що мають біологічні та соціальні причини. На думку вчених (Т.Андрющенко, Г.Григоренко, О.Дубогай, Н.Денисенко, Н.Синягіна, О.Козін, І.Кузнєцова та ін.), стан здоров'я людини залежить не тільки від зовнішніх чинників, а й від власного ставлення до нього.

За твердженнями О. Кононко, О. Кочерги, здорову особистість необхідно виховувати з моменту зачаття, а далі – народження дитини, особливо активізуючи педагогічний вплив у період дошкільного віку. Оскільки, за даними психологів, саме в дошкільному віці в процесі активної дитячої діяльності реально виховати свідоме, бережливе ставлення до власного здоров'я [5]. Тому здоров'язбереження стало атрибутом навчально-виховного процесу в дошкільній освіті. Воно виявляється у використанні здоров'язбережувальних технологій, які реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування в дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між вихованцями [3].

Н. Міллер під здоров'язбережувальним освітнім середовищем розуміє взаємозв'язок факторів, що сприяють становленню особистості, формуванню потреби в здоровому способі життя шляхом організації простору навчального і вільного часу, приєднання до морально-екологічних цінностей, психологічного

* © Жидкова І.В.

ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

захисту фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я, внутрішню потребу в оволодінні засобами і методами використання можливостей свого організму для підтримки, збереження та зміцнення власного здоров'я й оволодіння сучасними технологіями навчання [6].

Слід зазначити, що здоров'язбережувальне середовище неможливе без впровадження здоров'язбережувальних технологій – це два взаємопов'язані процеси.

Найбільш повно класифікацію здоров'язбережувальних технологій подано В.Деркунською:

- лікувально-профілактичні;
- фізкультурно-оздоровчі;
- технології, спрямовані на забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини;
- здоров'язбереження та здоров'язбагачення педагогів;
- валеологічного просвітництва батьків;
- здоров'язбережувальні освітні технології [4].

Дана класифікація відповідає особливостям функціонування та структурним компонентам здоров'язбережувального середовища.

Складовими елементами лікувально-профілактичних технологій є: організація моніторингу дітей дошкільного віку; розробка рекомендацій стосовно оптимізації дитячого здоров'я; організація та контроль стану організації харчування дітей; здійснення лікувально-педагогічного контролю за фізичним навантаженням дітей у процесі фізичного виховання; контроль за організацією і проведенням спеціальних загартовувальних процедур; організація профілактичних заходів; активна участь в організації здоров'язбережувального середовища.

До фізкультурно-оздоровчих технологій відносяться: формування рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей, оптимізація рухової активності; становлення фізичної культури дитини; розвиток дихальної системи; профілактика порушення постави та виникнення плоскостопості; виховання потреби у щоденній руховій активності та турботи про власне здоров'я.

Технології здоров'язбереження охоплюють і технології, спрямовані на розвиток культури здоров'я педагогів, зокрема й культури професійного здоров'я, формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя.

Технології валеологічного просвітництва батьків включають інформування за допомогою різних засобів, нетрадиційні, зокрема інтерактивні форми роботи з батьками, майстер-класи, тренінги тощо.

За типами технології поділяють на здоров'язбережувальні (профілактичні заходи, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація раціонального харчування тощо); оздоровчі (фізичне виховання, технології терапевтичного спряму-

ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

вання: фітболгмнастика, дихальна гімнастика, ароматерапія, арт-терапія та інші); технології навчання здорового способу життя (заняття валеологічного змісту та включення відповідної тематики до різних форм організації життєдіяльності дітей у дошкільному закладі); виховання культури здоров'я (дні здоров'я, свята, змагання та інші).

Вибір здоров'язбережувальних технологій залежить від багатьох факторів:

- програми діяльності дошкільного навчального закладу;
- стану здоров'я вихованців, їх інтересів та уподобань, урахування спрямованості засобів оздоровлення на вдосконалення основних показників фізичного розвитку дітей;
- психологічної готовності вихователів до перебудови власної професійної діяльності, до впровадження інноваційних технологій, самовдосконалення;
- матеріально-технічного забезпечення: наявність окремого приміщення для проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, спортивних майданчиків, фізкультурних куточків у групових кімнатах, фізіотерапевтичного кабінету, фітокімнати, кімнати для відпочинку вихователів тощо;
- екологічних факторів;
- усвідомлення батьками значущості цілеспрямованої роботи із збереження та зміцнення здоров'я дітей;
- можливості ефективно здійснювати моніторинг результативності запроваджуваних технологій [2].

У сучасних дошкільних закладах здоров'язбережувальні технології набули широкого розповсюдження. Наприклад, технологія фізичного виховання дітей М.Єфименка «Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей», суть якої полягає у проведенні фізкультурних занять у формі гри. Форма фізичної активності дітей – горизонтальний пластичний балет «пластик-шоу», що поєднує музичність, хореографічність, естетичність дійства. Його скорочені програми використовують як фізкультурхвилинки, а також як розваги і свята. Ігрова взаємодія з дітьми реалізується в межах ігрової теми як великої тематичної гри, що триває протягом одного чи кількох занять. Спільна мета та сюжетна лінія містить кілька міні-ігор, ігор-вправ.

Заслужує на увагу здоров'язбережувальна технологія В.Базарного [1], відмінною особливістю якої є:

- використання схем зорових траєкторій для вправ на зорову координацію. Вправи проводяться у поєднанні з рухами очима, головою і тулубом і базуються на зорово-пошукових стимулах. На стелі або стіні розташовуються різноманітні зорові орієнтири і дітям пропонується знайти очима яку-небудь іграшку або фігуру. Потім «пробігти» очима по колу, в іншу сторону, потім знизу – вгору, зверху – вниз.

- заняття проводяться в режимі зміни динамічного поло-

ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

ження. Частину заняття діти проводять стоячи: вони можуть слухати, розглядати віддалені предмети. Частину заняття діти проводять сидячи.

– зорово-просторова активність дітей. Пропонується знайти зоровий матеріал у просторі групи. Це можуть бути відгадки загадок, слова із заданим звуком.

Серед здоров'язбережувальних технологій, що активно використовуються педагогами в освітньому процесі з дошкільниками, такі:

Стретчинг (від англ. «stretching») – це комплекс вправ та положень для розтягування певних м'язів, зв'язок, сухожилля тулуба та кінцівок. Стретчинг дає позитивний ефект на весь організм в цілому, покращує самопочуття, бо проводяться під музику.

Динамічні паузи рекомендуються для всіх дітей в якості профілактики втоми і можуть містити елементи гімнастики для очей, дихальної гімнастики та ін. залежно від виду заняття.

Релаксація проводиться з дітьми в будь-якому приміщенні, залежно від стану вихованців та мети педагог визначає інтенсивність технології. Вправи з релаксації можна використовувати для всіх вікових груп під спокійну класичну музику (Чайковський, Рахманінов), звуки природи.

Дихальна гімнастика використовується в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи. Педагогу слід провітрити приміщення та дати дітям інструкції про обов'язкову гігієну порожнини носа перед проведенням процедури.

Гімнастика пробудження проводиться щоденно після денного сну.

Звукова гімнастика – це своєрідний звуковий вібромасаж. Педагоги дошкільних навчальних закладів застосовують спеціальні набори звуків для вібромасажу мозку, серця, печінки, нирок, кісток тощо. Звуком можна очистити судини, підвищувати або знижувати тиск, поліпшити роботу зору.

Рефлексотерапія – пальцевий точковий масаж і самомасаж. Спочатку прийоми самомасажу засвоюють дорослі, а потім показують їх дітям: малюки дво-, трирічного віку під вірші можуть виконувати самомасаж рук, вух, носа.

Пальчикова гімнастика або йога – своєрідний подарунок далекої Індії для оздоровлення. На руках розташовано дивні енергетичні канали, пов'язані зі всією функціональною системою. Виконуючи ті або інші композиції пальців, (мудру) замикаються енергетичні канали, викликаючи потрібний лікувальний ефект.

Гімнастика розуму – виконання простих рухів і вправ допомагає дітям будь-якого віку розкрити ті можливості, які закладено в нашому тілі. 5-7 хв. занять дають високу розумову енергію.

ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

Ортопедична гімнастика рекомендується дітям з плоскостопістю і в якості профілактики хвороб опорно-рухового апарату.

Ритмопластика – система фізичних вправ, що виконуються під музику. Ритмопластика сприяє розвитку у дітей ритмічності рухів, відчуття ритму і пластики. Проводиться не раніше, ніж через 30 хвилин після прийому їжі 2 рази на тиждень по 30 хв.

Проведення *фiтболгiмнастики* як інноваційної технології пропонується методичними рекомендаціями «Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу» (лист Міністерства освіти і науки України від 16.08.2010 р. № 1/9 – 563). Така гімнастика включає виконання вправ на великих надувних еластичних м'ячах різного розміру (діаметр м'ячів: для дітей 3-4 років – 45 см; для дітей 5-6 років 50 см; для дітей 7-8 років 55 см). При доборі м'ячів варто звернути увагу на їх колір, оскільки кольорова гама по-різному може впливати на психічний стан і фізіологічні функції організму дитини. Теплий колір (червоний, жовтогарячий) підвищує активність, підсилює збудження центральної нервової системи. Холодний колір (синій, фіолетовий) навпаки заспокоює. Жовтий і зелений кольори сприяють прояву витривалості.

З появою в дошкільних закладах посади практичних психологів з'явилася можливість упровадження оздоровчих технологій терапевтичного спрямування таких, як *арттерапія, піскова терапія, кавкотерапія, сміхотерапія, музична терапія, кольоротерапія, ігрова терапія*.

Для створення цілісної системи здоров'язбереження дітей дуже важливим є організація *рухового розвивального середовища* в дошкільному закладі: фізкультурний зал зі спортивним комплексом, гіркою, з різноманітним фізкультурним обладнанням; куточки рухів, які враховують вікові особливості дітей та їхні інтереси. Дрібне фізкультурне обладнання бажано розмістити так, щоб воно було доступне для дітей. Основні компоненти здорового початку – спокій і рух – повинні правильно поєднуватися в режимі дошкільного закладу. Тому важливим є створення в групах куточків усамітнення. Тут діти можуть «зателефонувати» мамі, подивитися фотографії, просто полежати на м'яких красивих подушках, килимках. Адже психічне здоров'я дітей не менш важливо, ніж фізичне. Для вирішення цієї проблеми в дитячому садку має бути кімната психологічного розвантаження, де психолог проводить з дітьми різні релаксаційні, тренінгові заняття, допомагаючи дошкільнятам навчитися керувати своїми емоціями.

Екологічне середовище сприятиме пізнавальному, естетичному, оздоровчому розвитку дитини: екологічні кімнати, у яких зібрано дидактичний і наочно-ілюстративний матеріал для дітей, колекція кімнатних рослин відповідно до їх призначення, екологічні ігри, гербарії рослин. У кожній групі

ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

дошкільних навчальних закладів створюються природознавські центри, у яких добираються матеріали для пізнавально-практичної діяльності дітей, кімнатні рослини, календарі природи і календарі спостережень.

В оздоровчому середовищі доречно проводити лікувально-профілактичні заходи: в осінньо-весняний період діти мають змогу одержати полівітаміни, вітамінні напої, у куточку фітобару п'ють фіточаї, користуються аромофітоматеріалами (у декоративних мішечках зашиті ароматичні трави), ситематично відбувається загартування дітей дошкільного віку, що охоплює поєднання полоскання горла і вмивання холодною водою. Поєднання методів оздоровлення дозволяє добитися швидкої адаптації дитини до умов ДНЗ.

Отже, головним критерієм результативності здоров'язберезувальних освітніх технологій є їх вплив на розвиток дитини, збільшення резервів її здоров'я і як результат – готовність дитини легко адаптуватися до навчання в школі. Дуже важливо, щоб кожна із технологій мала оздоровчу спрямованість, а освітня робота в закладі допомогла б дитині сформувати стійку мотивацію на здоровий спосіб життя, повноцінний розвиток. Усе це орієнтує вихователів на створення такого здоров'язберезувального середовища, яке б сприяло збереженню й зміцненню фізичного, психічного, соціального здоров'я дитини.

Література:

1. Базарный В.Ф. Методология оздоровления подростков: Сборник научно-методических и информационных материалов для медицинских работников службы формирования здорового образа жизни / В.Ф. Базарный, В.А.Гуров, Э.Я. Оладо. – М.: Наука, 1994. – С. 46-55.
2. Богиніч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку /О. Л. Богиніч/ Вісник Прикарпатського університету. Педагогіка. Вип. XVII–XVIII – Івано Франківськ: ПНУ ім. В. Стефаніка, 2008. – С. 191–199.
3. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. Учебное пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
4. Денисенко Н. Оздоровчі технології в освітньому процесі //Дошкільне виховання. 2004. – № 12.– С.5-7.
5. Кононко О.Л. Субсфера «Я – фізичне»; Субсфера «Я – психічне» // Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні. – К.: Дошк. вих., 2003. – 243с.
6. Миллер Н.Д. Здоровьесберегающее обучение детей санаторных классов общеобразовательной школы: автореф. дис... на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Н.Д. Миллер. – Новокузнецк, 2006. –18 с.