

## ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

чоловіків, що обумовлює їх положення, роль у суспільстві (сім'я, економіка, культура, політична структура).

Гендерна політика на сучасному етапі має на меті подолання гендерної нерівності, забезпечення рівних прав і можливостей людей незалежно від статі.

Таким чином, гендерний підхід дає людині більшу свободу вибору самореалізації, допомагає бути достатньо гнучким і вміти використовувати різні моделі поведінки.

### Література:

1. Козир, М. Гендерне виховання дошкільнят // Дитячий садок (Шк. Світ). – 2010. – №38. – С. 30-31.
2. Основи теорії гендеру: навч. посіб. / В. П. Агеєва, В. В. Близнюк, І. О. Голошенко. – К. : К. І. С. , 2004. – С. 520.
3. Слюсаренко, Н. Гендерний підхід до організації навчально-виховного процесу сучасної школи: навч. посіб. – Херсон: РІПО, 2011. – 243 с.
4. Сьоміна, А. Гендерне виховання дітей дошкільного віку // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2011. – №4. – С. 36-50.
5. Творчі розробки педагогів з гендерного та статевого виховання за програмою «Я у світі» = Гендерне виховання у розвитку та становленні особистості дошкільника // БВДС. – 2012. – №1. – Спецвипуск.

**Компаній Н. А.\***

### ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

*У статті висвітлено систему оздоровчої роботи дошкільного навчального закладу.*

Екологічні проблеми, суттєве погіршення здоров'я населення України, поширення захворювань, пов'язаних зі стресами, гіподинамією, шкідливими звичками тощо зумовлює необхідність посилення уваги суспільства до проблем здоров'язбереження, виховання культури здоров'я, формування здорового способу життя. Розпочинати цю роботу потрібно якомога раніше, від самого народження дитини прищеплюючи необхідні навички. Збереження, зміцнення здоров'я малюків – найважливіше завдання дошкільної освіти і сімейного виховання.

Сьогодні існує гостра потреба у створенні комплексної програми виховання культури здоров'я дітей дошкільного віку в умовах дитячого закладу і сім'ї.

Ученими доведено, що здоров'я людини лише на 7-9 відсотків залежить від стану охорони здоров'я в країні, а більш ніж на 50 відсотків – від її способу життя, який впливає на фізичний і духовний стан, ціннісні орієнтації, моральні, вольові якості.

---

\* © **Компаній Н. А.**

## ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

В авторській програмі Л. Капульської «Бережи здоров'я змалку» здоровий спосіб життя дітей дошкільного віку визначений такими параметрами:

- дотримування режиму дня;
- належне володіння культурно-гігієнічними навичками;
- раціональне харчування та культура споживання їжі;
- руховий і повітряний режими;
- режим активної діяльності та відпочинку;
- профілактичні заходи для збереження здоров'я;
- духовний розвиток і гармонійні стосунки з довкіллям та із самим собою;

– душевний комфорт та психічна рівновага.

У Базовій програмі «Я у Світі» розділ «Фізичний розвиток» присвячений фізичному вихованню дітей, формуванню мотивації до здорового способу життя і розкриває такі питання:

– Вікові можливості дитини, та завдання розвитку (розвиток м'язової, рухової активності, предметно практичної діяльності).

- Організація і безпека життєдіяльності.
- Охорона життя і зміцнення здоров'я.
- Фізкультурно-оздоровча робота.
- Вправи з основних рухів.
- Загальнорозвивальні вправи.
- Здоров'я і хвороба.
- Безпека організму та діяльності.

Мету їх можна визначити так: сформувати мотиваційну настанову на здоровий спосіб життя, навчити дитину змалку дотримуватися відповідних правил.

Якщо розглядати здоров'я в контексті його чотирьох складників (фізичного, психоемоційного, морального та соціального), то необхідно розуміти, що всі вони взаємопов'язані і впливають на загальний стан особи.

Виходячи з цього, у дитячому садку №41 Херсонської міської ради розроблено модель оздоровчої роботи з дітьми, яка передбачає такі форми роботи:

- медико-педагогічне обстеження дітей двічі на рік;
- протирецидивне лікування дітей диспансерної групи;
- аромотерапія, фітотерапія;
- раціональне харчування;
- ходіння босоніж «стежками здоров'я»;
- прогулянки на свіжому повітрі, загартувальні процедури;
- навчання дітей здорового способу життя, безпечної життєдіяльності;
- заняття: фізкультурні, музичні, валеологічні;
- музикотерапія, кольоротерапія, казкотерапія;
- різні види масажів: дотиковий, пляшковий;
- різні види гімнастик: дихальна, пальчикова, коригуюча;
- вправи для формування правильної постави;

## ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

- фізичні вправи з урахуванням індивідуальних енергетичних особливостей;
- фізичні вправи на балансирах.

Особливу увагу приділяємо пальчиковій гімнастиці, вводячи її в роботу з дітьми раннього віку.

Як відомо, рух пальців і кистей рук дитини мають на її розвиток особливий вплив. Про вплив мануальних (ручних) дій на розвиток мозку було відомо ще в II столітті до нашої ери в Китаї. Фахівці стверджували, що ігри за участю рук і пальців сприяють гармонійному розвитку тіла і розуму, підтримують у належному стані мозкові системи.

Учені дійшли висновку, що формування мовлення здійснюється під впливом імпульсів, що йдуть від рук. Крім того, доведено, що і думка, і око дитини рухаються з тією самою швидкістю, що й рука. Отже, систематичні вправи з тренуванням рухів пальців є потужним засобом підвищення працездатності головного мозку. Результати досліджень свідчать, що рівень розвитку мовлення у дітей залежить від ступеня розвитку тонких рухів пальців рук. Недосконалість тонкої рухової координації кисті і пальців рук перешкоджає оволодінню письмом та низкою інших навчальних і трудових навичок. Психологи стверджують, що вправи для пальців рук розвивають мислення, пам'ять і увагу дитини. Особливо ефективні пальчикові ігри, якщо вони супроводжуються музикою та віршами.

Японський лікар Намікосі Токудзіро створив методику оздоровчого впливу на руки. Він стверджував, що пальці мають велику кількість рецепторів, які надсилають імпульси до центральної нервової системи людини. На кистях рук є багато акупунктурних точок, масажуючи які, можна впливати на внутрішні органи, що рефлекторно з ними поєднані. За насиченістю акупунктурними зонами кисть не поступається вуху чи стопі. Східні медики встановили, що масаж великого пальця підвищує функціональну активність головного мозку, масаж вказівного пальця позитивно впливає на стан шлунку, середнього – на кишечник, безіменного – на печінку і нирки, мізинця – на серце.

У Китаї поширені вправи для долонь з кам'яними і металевими кульками. Популярність цих занять пояснюється їх оздоровчим і тонізуючим ефектом, що вони справляють на організм. Регулярні вправи з кульками поліпшують пам'ять, розумові здібності дитини, усувають її емоційну напругу, поліпшують діяльність серцево-судинної і травної систем, розвивають координацію рухів, силу і спритність рук, підтримують життєвий тонус. Досить поширені вправи для долонь і пальців з грецькими горіхами. Чудовий оздоровчий і тонізуючий вплив на організм людини має перекочування між долонями шестигранного олівця.

Доречно зазначити, що організм людини – це Всесвіт у мініатюрі. Складає його – Космос, Водна стихія, Стихія Землі, Вогню, Вітру. Усі вони перебувають у певній пропорції, тобто в гармонії. Порушення цієї пропорції викликають різні хвороб-

## ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

ливі явища в організмі людини. Тому у процесі оздоровлення педагоги закладу вчать дітей спілкуватися з Природою – рослинним світом, водною стихією, космічним простором, стихією Вогню.

Наш девіз: «Від еко-чистоти і здоров'я до внутрішньої чистоти, духовного здоров'я, добрих думок і справ».

Для реалізації оздоровчих завдань, у нашому закладі обладнана кімната Природи, де відтворені частки Природи та Всесвіту. Також створені сприятливі умови для формування компетентності дошкільників про природне довкілля як цілісний живий організм, у якому людина, повітря, вода, рослини, тварини взаємодіють та знаходяться у постійному русі.

Мета педагогічного колективу я/с №41 – активізувати компенсаторні можливості організму дитини та включити їх в оздоровчий процес через різні методики та технології безстресового навчання (кольоротерапія, музикотерапія, ароматерапія, фітотерапія, різні види лікувально-профілактичної гімнастики та корекційних вправ, психокорекція та відновлення психічного та енергетичного балансу відповідно до тонких енергій), «Уроки гармонії».

На уроках гармонії формується баланс внутрішнього здоров'я та зовнішнього впливу природи Землі та природи Космосу на дитину. Діти вчать гармонізації тонких енергій, відновленню сил організму, використанню позитивних думок та установок на здоров'я. Проводяться групові та індивідуальні заняття.

Зміцненню та збереженню здоров'я дітей сприяє формування у них уявлення про організм людини як цілісну систему, стан якої залежить від успадкованих особливостей, а також від власної рухової активності, через освоєння :

– дихальних вправ (за методикою Стрельнікової, Бутейко),

– пальчикової гімнастики, вправ для очей;

– масажу біологічно активних точок;

– вправ для хребта (за оздоровчою системою Кацудзо Ніші),

– вправ на попередження плоскостопості тощо.

Використовуються також прийоми загартовування, ароматерапія, фітотерапія, дихання солями у «Печері здоров'я», проводяться рухливі ігри, спортивні розваги та різні естафети.

Духовна складова здоров'я формується через:

– виховання високої духовної культури спілкування, бажання через самопізнання прийти до самовдосконалення, духовної та фізичної гармонії;

– розвиток пісенної і танцювальної творчості;

– бачення прекрасного у довкіллі і в собі (бесіди у кімнаті Природи, заняття за Стихіями, використання медико-педагогічної технології «ПіснеЗнайко»;

– ознайомлення з мудрами (пояснення, виконання, ігри);

– прищеплення певних правил поведінки щодо оточую-

## ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

чого світу «Природа – живий організм, а ти його частинка», «Ти любиш оточуючий світ – він любить тебе», «Природа потребує твоєї уваги та турботи». );

– пояснення складових духовного здоров'я: моральність, чисті помисли й задуми, співчуття, милосердя, щирість, відвертість, любов, уміння розрадити, утішити, прийти на допомогу та ін. );

– знайомство з творами образотворчого мистецтва, музичними композиціями, щоб викликати позитивний душевний відгук, поглибити сприйняття краси мистецтва, як головного фактора, що впливає на духовність людини;

– читання та обговорення казок, легенд, оповідань на моральну тематику.

Для розвитку психічної складової здоров'я використовуються різноманітні методики покращення емоційного стану дитини:

– «хвилинки доброти» (промовляння слів, читання віршів, висловлювання своїх почуттів, побажань із передаванням один одному свічки, квітки, сонечка, зірочки тощо);

– музикотерапія (прослуховування класичних музичних творів, «ПіснеЗнайко»);

– бесіди, аналіз та самоаналіз біля «Екрану настрою»;

– кольоротерапія (ігри, завдання, естафети, вправи із «цукерочками» або «подушками» різних кольорів);

– рольові ігри «Я хороший», «Мене люблять», «Я люблю» та інші);

– казкотерапія (читання, переказ, інсценування казок);

– сміхотерапія (читання дитячих анекдотів, гуморесок, розповіді комічних ситуацій);

– корекція емоцій через малювання (завдання – намалювати радість, щастя, веселий настрій);

– промовляння позитивних, оптимістичних стверджень, віршів, афірмацій, які корегують занижену самооцінку, додають впевненості, віри у свою унікальність та неповторність.

Соціальна складова здоров'я є дуже важливим компонентом, оскільки сприяє встановленню добрих стосунків з однолітками та дорослими, самореалізації, комфорту в соціумі. Вона формується через:

– формування поняття про цінність життя і здоров'я людини;

– виховання любові до людей, рідної землі, Батьківщини;

– закріплення уявлення про культуру родинних стосунків (взаєморозуміння, повага, піклування одне про одного допомога);

– виховання позитивних стосунків між дітьми, пояснення, що дружба поєднує дітей і дорослих, сприяє здоров'ю, а конфлікти, сварки, бійки призводять до образ, а це негативно впливає на настрій, шкодить здоров'ю;

– формування поняття про стать: хлопчик, дівчинка, чоловік, жінка. Вони схожі і різні бо в житті у них різні функції.

## ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

Чоловік, хлопчик – сильний, мужній, сміливий, захищає менших і слабших, піклується про жінок, дівчаток. Жінка, дівчинка – добра, лагідна, ніжна, турботлива, дбає про чоловіків, хлопчиків;

– рольові ігри для досягнення безконфліктних взаємин у колективі «Зуміти втішити іншого», «Розвесели сумного», «Відкрий своє серце» та інші;

– ігри-медитації «Я – у Всесвіті, Всесвіт в мені», «Ми – щасливі, ми – здорові!».

Важливими є також вправи на відновлення та покращення енергетичного балансу організму:

– вправи-медитації «Я – дерево», «Червона свічка», «Сонячне сяйво навколо мене», «Я – перлина»;

– виконання «очищувального енергетичного дихання»;

– промовляння оздоровлюючих звукових вібрацій;

– вправи з використанням кольорів, що відповідають знаку зодіаку дитини; вправи та ігри для активізації енергетичних центрів (ходьба «веселковими стежками», «холодне – колюче – гаряче», «блакитне джерельце на шії», «сяюча зірка в серці», «жовтий сонячний промінець»).

Виховний процес у садку здійснюється за навчальними тематичними тижнями. Саме такі оздоровчі заходи протягом тижня допомагають формувати у дітей бажання бути здоровим. Як приклад, пропонуємо перелік вправ, які проводяться педагогами протягом тижня:

### • *вправи для запобігання сутулості*

В. п. – ноги нарізно. Покласти долоні на лопатки, лікті вгору назовні. Розвести руки в сторони й назад так, щоб лопатки торкнулися одна одної (кількість повторів згідно віку).

1. В. п. – те саме. Зчепити кисті рук за спиною-права рука зверху, над лопатками, ліва внизу, під лопатками. Потім змінити положення рук. Цю вправу можна виконувати, перекладаючи з руки в руку м'яч або інший предмет.

2. В. п. сидячи. Напружити й дуже повільно прогинати тулуб у грудному відділі хребта.

### • *дихальні вправи*

Діти видихають ротом або носом на дзеркальце; носом видихають на паперових метеликів; надувають кульки; через соломинки дмухають у склянку з водою. Дихання за методом Бутейко (вдих-видих-максимальна затримка дихання).

Дихання діафрагмою (вдих – «надути живіт»; видих – «втягнути живіт»), плечі та грудна клітка нерухомі.

### • *вправи для відновлення енергетичного балансу:*

#### ○ *Набір енергії від дерев.*

До найпотужніших дерев-донорів належать: дуб, дерева хвойних порід (передусім сосна), акація, клен, береза, горобина. Стати спиною до дерева, притулитися до нього потилицю, хребтом, спиною та п'ятами. Обхопити дерево долонями. Заспокоїтись та уявити, як до кожної клітини тіла надходить чиста

## ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

срібно-біла енергія. Як тільки прийде відчуття, що тіло наповнилося нею, подякувати дереву за допомогу. Так само можна здійснювати набір енергії від дерева, притулившись до нього грудьми.

### ○ *Набір сонячної енергії.*

Встати проти сонця або уявити сонце перед собою, руки підняти долонями вгору. Уявити, що від сонця в кожний палець входить промінець енергії. Виконуючи вдих, уявно вбирати в пальці ці 10 промінців, та пропускати їх через руки до плечей та через грудну клітину в область сонячного сплетіння. На видиху уявити як там утворюється сонячна кулька, яка рухається за годинниковою стрілкою.

### • *Гра-медитація «Я – дитинка-перлінка»*

(Я – чиста, сяюча, прекрасна перлінка. Я неповторна, особлива, єдина в світі.)

Здоров'язбережувальні технології, як традиційні, так і нетрадиційні можна використовувати в різних формах організації повсякденної роботи, інтегруючи їх у різні види діяльності дітей.

Таким чином, пріоритетним у роботі дошкільного закладу залишається турбота про здоров'я малюків, формування здорового способу життя дітей, свідомого ставлення до власного здоров'я, гармонійного єднання з природою.

### **Література:**

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / М-во освіти і науки України, Акад. пед. наук України; наук. ред. та упоряд. О. Л. Кононенко. – К. : Світич, 2008. – 430 с.
2. Калуська Л. В. Бережемо здоров'я з малку. – Х. : Ранок-НТ, 2002. – 96 с.
3. Енциклоп. для дошк. та загальноосвіт. навч. закл. : У 2-х ч. / Ю. В. Каверін, О. І. Степаненко, Б. М. Чіп, та ін. – К. : ЧП «Н. М. Яновська», 2003. – 160 с., іл. (Серія «ПісчеЗнайко») Рекомендовано Міністерством освіти і науки України (лист №1/11-4482 від 27.10.2003 р.)

**Молоканова Г. В.\***

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІСЕННОЇ ТВОРЧОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*У статті висвітлено особливості розвитку пісенної творчості старшого дошкільника.*

Спів – основний вид музичної діяльності дітей. Величезну роль у навчанні співу відіграють навички сприйняття музики. Тому в першу чергу на музичних заняттях у дітей необхідно розвивати емоційну чутливість до музики. Через активний спів у дітей закріплюється інтерес до музики, розвиваються музичні здібності [5].

---

\* © **Молоканова Г. В.**