

*Ключевые слова:* школьные объединения по интересам, гражданственность, гражданская социализация.

**Cheriga I. School Unions According to the Interests as the Socially Pedagogical Environment of the Civil Socialization of Senior School Pupils**

The article deals with the essence of school unions according to the interests as one of the most important factors of influence on the civil socialization of senior pupils. The author considers the organization of senior school pupils according to their interests as a subject of his scientific research and socially psychological and pedagogical phenomenon stimulating the changes both as a growing up personality and the whole collective body.

*Key words:* school unions on interests, civil consciousness, civil socialization.

Стаття надійшла до редакції 06.04.2013 р.

Прийнято до друку 26.04.2013 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Чиж О. Н.

УДК 373.2.091.3 : 613

**І. І. Ярита**

**ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ  
В УМОВАХ ДНЗ**

Увесь цивілізований світ усе більше схиляється до думки, що найбільшою цінністю для самої людини і суспільства є життя та здоров'я. Проблема формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я дітей дошкільного віку була, є і завжди буде актуальною.

У наслідок соціально – демократичних передумов, економічних і матеріальних обмежень, екологічної кризи більшість сімей України має дітей, життя яких обумовлене хворобами або несприятливими соціально-побутовими умовами. Серед причин, що зумовлюють відхилення у стані здоров'я дітей, такі:

- Несприятливі соціально-економічні, побутові умови;
- Відсутність відповідних умов для ігор, занять, різних видів праці у деяких сім'ях та деяких закладах освіти;
- Гіподинамія, недостатньо збалансоване харчування;
- Формальний підхід до загартування;
- Недостатнє регулювання динаміки фізичної, психічної та емоційної працездатності вихованців( упродовж заняття, дня, тижня, року);

- Порушення режиму організації життя дітей, санітарно - гігієнічного, повітряного, світлового оточення в деяких дошкільних навчальних закладах [8, с. 11].

Вчені вважають, що на здоров'я індивіда негативно впливають не лише чинники зовнішнього середовища, а й спосіб його життя [3, с. 51].

Відповідно до національної доктрини розвитку освіти та Закону України „Про дошкільну освіту” педагоги і батьки мають виховувати в дитини цілісне ставлення до життя та власного здоров'я, здоров'я інших людей як до найвищої індивідуальної та соціальної цінності [10, с. 18].

Збереження здоров'я зростаючого покоління – запорука формування здорової нації.

Поняття „здоров'язберігаючі технології” об'єднує в собі всі напрями діяльності дошкільного закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей. Під здоров'язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання і виховання дитини в ДНЗ(відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);

- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);

- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи (О. Ващенко):

- здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, та навчання в ДНЗ та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я дітей, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія, кольоротерапія, самомасаж;

- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму, статеве виховання.

- виховання культури здоров'я – виховання у дітей особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я. [1, с 1-6]

Вивченням цієї проблеми займалися: Л. Ліходід, С. Лупинович, Т. Овчинникова, Н. Ф. Денисенко та О. Ващенко.

Цікавим на наш погляд є вивчення досвіду роботи дошкільного навчального закладу № 5 „Дзвіночок” м. Кіровськ (завідуюча Мамедова Тетяна Станіславівна).

Головне гасло цього закладу: „...турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили” (В. О. Сухомлинський) [11, с. 49].

Весь час перебування дитини у цьому дошкільному закладі насичений використанням різних форм здоров'язберігаючих технологій. Фізичні вправи супроводжують вихованців протягом усього дня, а не лише на запланованих заняттях. І починаються вони з ранкової гімнастики, яка збадьорює дітей і створює гарний настрій. Після денного сну - гімнастика пробудження. Проводиться вона під мелодійну музику, що закладає основи звукотерапії, яка також активно використовується як на музичних заняттях так і протягом дня, задля зняття емоційного напруження дітей, а також профілактики захворювань нервової системи.

Особлива увага приділяється фізичному вихованню та оздоровленню дітей. Для вирішення поставлених завдань є всі необхідні умови: функціонує спортивна зала, оснащена необхідним спортивним інвентарем, який відповідає санітарно-гігієнічним і педагогічним нормам та вимогам техніки безпеки і віковим особливостям дітей. Фізично-оздоровча робота здійснюється під безпосереднім керівництвом інструктора з фізичної культури. Під час фізкультурних занять обов'язково проводяться дихальні вправи. Творчо використовується нетрадиційне обладнання, створене власноруч вихователями дитячого садку та інструктором з фізичної культури [7, с. 99].

Також на ряду з традиційними методами оздоровлення - заняття фізичною культурою, ранкова зарядка, фізичні хвилинки, комплекси вправ на прогулянці, гімнастика пробудження, вдало використовуються й нетрадиційні методи здоров'язбережувючих та здоров'яформуючих технологій.

У дитячому садку активно використовується фітотерапія - (грец. *phyton* – рослина, *therapi* – лікування) – система специфічних методів лікування й профілактики захворювань з використанням фітопрепаратів ; складова частина комплексної, превентивної та реабілітаційної терапії [4, с. 23]. Усі заходи і профілактичні процедури здійснюються так, щоб це не обтяжувало дітей, а навпаки, було їм цікаво й приємно. Вихованці вживають вітамінні чаї, в період профілактики інфекційний захворювань носять часникові амулети, разом з батьками створюють власні аромоподушки. Відповідно до складеного медичною сестрою графіку, вихованці проходять курс аромотерапії. Це позитивно впливає на діяльність шлунково-кишкового тракту, легеневої та кровоносної систем. [4, с. 38]

Протягом дня педагоги впроваджують виконання вихованцями елементів хатха – йоги – йоги оздоровлення, зокрема для профілактики сколіозу, плоскостопості та формування правильної постави. З цією ж

метою у дитячому садку функціонує гурток «Здоровим будь», керівник якого інструктор з фізичної культури – Барікова Н. С. розробила методичні рекомендації, які впроваджуються в систему роботи педагогів ДНЗ „Дзвіночок”.

Більшість вихователів впроваджують в практику роботи ДНЗ різні види самомасажу із використанням природних матеріалів (каштанів, горохів, шишок, жолудів тощо), а також невеликих предметів ( губок, пластикових пляшок, рукавичок). Це застосовується на заняттях із фізкультури, або фізкультхвилинках.

Щоб зняти нервово-психічне напруження, забезпечити психологічний комфорт дітей, особливо в період їх адаптації в дитячому садку, впродовж дня проводиться також пісочна терапія. Пісок – загадковий матеріал. Він має здатність зачаровувати дитину своєю піддатливістю, здатністю набувати будь-яких форм. Гра в пісок захоплює і дорослих, і дітей! Створення пісочних композицій не потребує будь-яких особливих умінь. Тут неможливо помилитися, зробити щось не так, будь-який процес в піску – це і є творчість, творчий продукт нашого «Я». Створюючи свій світ на піску, дитина відчуває себе чарівником: вона не боїться щось змінити, ламати старе чи будувати нове. Звідси і відкриття творчих здібностей! Пісок має властивість пропускати воду. Фахівці стверджують, що він поглинає негативну психічну енергію, взаємодія з ним очищає енергетику дитини, стабілізує емоційний стан.

Пісочна терапія допомагає у вирішенні наступних проблем:

- Різні форми порушень поведінки;
- Складнощі у взаєминах з дорослими;
- Психосоматичні захворювання;
- Підвищена тривожність, страхи;
- Труднощі, пов'язані зі зміною в сімейному (розлучення, поява молодшого дитини і т.д.) і в соціальній ситуаціях (дитячий сад, школа і т.д.);
- Неврози.

Пісочна терапія для дітей - це ігровий спосіб розповісти про свої проблеми, показати свої страхи і позбутися він них.

В іграх з піском у дітей краще розвиваються пізнавальні функції (сприйняття, увага, мислення, пам'ять), мова, моторика, комунікативні навички. Посилюється бажання дитини експериментувати або працювати самостійно. У грі з піском дитина відчуває себе господарем свого маленького світу і є режисером своєї казки. Те, що таїлося в глибині дитячої душі, виходить на світ і персонажі гри приходять в рух [4, с. 47 – 48].

Методист дитячого садку – Крамчаніна Л. А. розробила відповідні рекомендації та підбрала ігри-вправи з піском для вихователів всіх вікових груп, враховуючи вікові особливості дітей кожної категорії [4, с. 57].

Дитячий садок активно використовує у своїй роботі кольоротерапію. Кольоротерапія – це немедикаментозний метод лікування, заснований на тому, що кожна з біологічно активних зон організму реагує на один із кольорів: вплив кольором відбувається на

орган зору, а через нього і через зоровий аналізатор - на нервову систему. Вплив певного кольору знімає енергетичну блокаду, яка є причиною функціонального розладу.

- *Червоний колір* активує серце, кровообіг, легені і м'язову тканину. Він сприяє кровообігу і розширює судини. Прискорює одужання при різних шкірних захворюваннях.
- *Помаранчевий* - підвищує рівень нейроендокринної регуляції.
- *Жовтий*, як символ сонця, знімає напруження і дає надію. Він діє позитивно на печінку і жовчний міхур, активує роботу залоз внутрішньої секреції і стимулює відновлення слизових оболонок.
- *Зелений колір* заспокоює і укріплює внутрішньо. Він активує легені і бронхи, заспокоює головний біль і знімає дратівливість. До того ж він допомагає при кашлі.
- *Блакитний*, усуває видимі і невидимі страхи, вселяє почуття впевненості у своїх життєвих позиціях. Володіє стимулюючим впливом на функції щитовидної залози і нирок.
- *Синій* допомагає усунути нервові напруження, безсоння, неспокій і страхи.
- *Білий* - фактично це відсутність кольору. Проте на психологічному рівні, потреба в білому - це потреба захиститися. Приховати емоції і поставити між собою і людьми розділову стіну. Невипадково сукня нареченої білого кольору, в цей момент життя вона як ніхто інший потребує емоційного захисту.

Колір можна ввести в тіло через їжу, воду, дихання, шкіру — вона вбирає колір, якого не вистачає організму.

Це відбувається таким чином:

- 10 хвилин дивимось на колір;
- знаходимось в кімнаті з таким кольором;
- використовуємо лампи з таким же кольором;
- оточуємо себе, по можливості, в побуті, на роботі цим кольором.

У роботі вихователі використовують кольорові тканини, прикладаючи їх до тіла дітей. На кожен день тижня є свій колір, який впливає на певні органи і системи:

- Понеділок – синій - очі, вуха, ніс;
- Вівторок – помаранчевий - застудні захворювання;
- Середа - жовтий – очищення шлунка;
- Четвер – червоний – мобілізує;
- П'ятниця – зелений – заспокоєння, нервова система.

Користуючись правильно кольоровою гамою, можна вилікуватися, покращити свій стан, змінити емоційний стан свого організму. Колір є основним фактором у будь-якій системі зцілення і він потрібний для душі, як повітря для тіла [8, с. 81].

Навчити дітей турбуватися про власне здоров'я – одне з найважливіших завдань вихователя. На базі закладу систематично проводиться робота семінару-практикуму для вихователів міста з еколого-валеологічного виховання, де фахівці діляться набутим досвідом з колегами, та на практиці засвоюють елементи новітніх форм здоров'язберігаючих технологій.

Педагоги дошкільного навчального закладу № 5 „Дзвіночок” докладають багато зусиль для того, щоб кожна дитина зрозуміла, як важливо з дитинства уникати факторів ризику для здоров'я, обрати стиль поведінки, який не завдає шкоди фізичному і психічному стану [6, с. 13].

Робота з оздоровлення проводиться в єдності з природою – адже дитина це часточка природи, в дитячому садку є для цього всі необхідні умови: чудове природне оточення, квітники, ігрові майданчики. Таке спілкування з природою дає дуже багато для зміцнення здоров'я і для розумового розвитку малюків [9, с. 23].

Робота з родиною є невід'ємною складовою частиною оздоровчої роботи. Хто з батьків не хоче бачити свою дитину здоровою, фізично та розумово розвиненою? Батьків, як і педагогів, передусім турбує питання як зміцнити здоров'я дітей. Педагоги постійно переконують батьків, що розв'язання проблем загальної захворюваності можливо за правильної організації виховної та оздоровчої роботи в родині. Радять більше бути на свіжому повітрі, приділяти увагу сну дитини. Дуже згубною визнано гіподинамію. „Якщо дитина бігає та грається то їй здоров'я усміхається”, – стверджує народна мудрість. Дорослі ж, нажаль, часто стримують дитячу рухову активність. У цей час знижується обмін речовин, уповільнюється постачання крові до головного мозку, підвищується артеріальний тиск, порушується дихання. Тому у дитячому садку рішуче відмовилися від сидіння дітей на стільцях у вільний від занять та прийому їжі час [2, с. 32].

Батьки є учасниками, помічниками всіх задумів та починань педагогів. Вихователі та медична сестра Войтюк Т. А. проводять практичні заняття з батьками щодо оволодіння нескладним масажем, самомасажем. Поліпшення родинної екології позитивно впливає на гармонію психічного та фізичного здоров'я малюків.

Великого значення в ДНЗ надають організації правильного калорійного харчування, тому що від харчування дітей в роки дитинства залежить гармонія, пропорційність частин тіла, зокрема правильний розвиток кісткової тканини і особливо грудної клітки. Відсутність апетиту у дитини – джерело хвороб і нездужань. Для покращення апетиту діти вживають свіжі овочі, соки, салати, часник, зелену цибулю. В куточках для батьків вихователі всіх вікових груп розміщують інформацію по приготуванню страв для дітей [5, с. 4 – 6].

Цілеспрямована систематична робота педколективу Кіровського дошкільного навчального закладу «Дзвіночок» з оздоровлення малюків та їх фізичного розвитку має свої певні досягнення. За останні роки

можна спостерігати зменшення кількості загальної захворюваності дітей за рік. Якщо порівнювати показники останніх трьох років то можна побачити, що загальний стан здоров'я дітей покращився.

Зусиллями педагогічного колективу дошкільного навчального закладу „Дзвіночок” та батьків створено такий здоров'язберігаючий і освітній простір, який передбачає забезпечення у педагогічному процесі атмосфери комфортного особистісного зростання, створено відповідні психолого-педагогічні умови і матеріальні умови.

На нашу думку це і є базисом для реалізації мети – збереження, формування та зміцнення всіх компонентів здоров'я кожного малюка.

### **Список використаної літератури**

- 1. Ващенко О.** Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1 – 6.
- 2. Вільчковський Е. С.** Організація рухового режиму у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 128 с.
- 3. Волкова С. С.** Как воспитать здорового ребенка / С. С. Волкова. – К. : Райдуга, 1981. – 93 с.
- 4. Григоренко Г. І.** Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку / Григоренко Г. І., Денисенко Н. Ф., Коваленко Ю. О., Маковецький Н. В. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 119 с.
- 5. Денисенко Н. Ф.** Оздоровчі технології в освітньому процесі / Н. Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2004. – № 12. – С. 4 – 6.
- 6. Денисенко Н. Ф.** Формування свідомого ставлення до здоров'я // Дошкільне виховання / Н. Ф. Денисенко. – 2008. – № 9. – С. 3 – 5.
- 7. Денисенко Н. Ф.** Через рух – до здоров'я дітей : навч.- метод. посіб. / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 128 с.
- 8. Денисенко Н.** Витоки здоров'я дитини : навч.-метод. посіб. / Денисенко Н., Лупінович С., Михайличенко А., Лиходід Л. – Тернопіль : Мандрівець, 2010. – 159 с.
- 9. Денисенко Н. Ф.** Будьте здорові, діти / Н. Ф. Денисенко, Л. Д. Мельник // Дитячий садок. – 2001. – № 42.
- 10. Державна національна програма „Освіта” (Україна ХХІ ст.).** – К. : Райдуга, 1994. – 61 с.
- 11. Сухомлинський В. О.** Як виховати справжню людину / В. О. Сухомлинський. – К. : Рад. школа, 1976. – С. 149 – 416.

### **Ярита І. І. Мамедова Г. А. Використання здоров'язберігаючих технологій в умовах ДНЗ**

У статті розглянуто актуальні питання, пов'язані із впровадженням у діяльність дошкільного навчального закладу здоров'язберігаючих і здоров'єформуючих технологій. Визначено та охарактеризовано традиційні і нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку в умовах ДНЗ. З'ясовано умови їх застосування та роль у досягненні результатів в оздоровленні підростаючого покоління.

Досліджений і описаний передовий досвід роботи дошкільного навчального закладу № 5 „Дзвіночок” м. Кіровська.

Подано методичні рекомендації щодо застосування нетрадиційних методів оздоровлення дітей дошкільного віку на практиці.

*Ключові слова:* здоров'язберігаючі технології, здоров'яформуючі технології, дошкільний навчальний заклад, фітотерапія, ароматерапія, пісочна терапія, кольоротерапія.

**Ярита И. И. Мамедова Г. А. Использование здоровьесохраняющих технологий в условиях ДОУ**

В статье рассматриваются актуальные вопросы, связанные с внедрением в деятельность дошкольного образовательного учреждения здоровьесохраняющих и здоровьеформирующих технологий. Определены и охарактеризованы традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей дошкольного возраста в условиях ДОУ. Выяснены условия их использования и роль в достижении результата по оздоровлению подрастающего поколения. Исследован и описан передовой опыт работы дошкольного образовательного учреждения №5 „Колокольчик” г. Кировска. Представлены методические рекомендации по использованию нетрадиционных методов оздоровления детей дошкольного возраста на практике.

*Ключевые слова:* здоровьесохраняющие технологии, здоровьеформирующие технологии, дошкольного образовательного учреждения, фитотерапия, ароматерапи, песочная терапия, цветотерапия.

**Yaryta I. I., Mamedova A. A. The Use of Health Preserving Technologies in Pre-school Educational Establishments**

The article touches upon the problems of providing health preserving technologies in pre-school educational establishments. Under modern conditions the most part of Ukrainian children have problems with health. The authors give the main reasons which lead to such situation. It is given the concept explanation of “health preserving technologies” and the analysis of existing classifications of these technologies. The authors define and characterize traditional and non-traditional methods of children health improving in conditions of pre-school educational establishments. It is also cleared up the conditions of using both methods and their role in achieving results of young children health improving. The authors have studied and described the advanced work experience which is provided in the pre-school educational establishment number 5 “Kolokolchik” in Kirovsk, Lugansk region. All periods of children’s staying in this establishment is full of health preserving technologies. Special attention is given to physical education and health improving and all staff is involved in this process. Both traditional and non-traditional methods are used in the given educational establishment such as gymnastics, morning exercises, phytoterapy, aromatherapy, yoga elements,



sand therapy, colour therapy, etc. Involving parents in health improving work, organising rational feeding and constant work of the staff have improved the health of children.

*Key words:* health preserving technologies, health improving technologies, pre-school educational establishment, traditional and non-traditional methods, phytoterapy, aromatherapy, yoga, sand therapy, colour therapy.

Стаття надійшла до редакції 01.04.2013 р.

Прийнято до друку 26.04.2013 р.

Рецензент – к. п. н., доц. Сущенко О. Г.