

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку тематики та змісту консультацій зі здорового способу життя.

Література

1. Присяжнюк С.І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді. – К.: Центр навчальної літератури, 2010. - 294 с.
2. Хорошуха М.Ф., Приймаков О.О., Ткачук В.Г. Основи здоров'я: навч. посіб. для студ. вищ. навч.закл. - К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. - 373 с.
3. World health statistics 2010: WHO Library Cataloguing in Publication Data. – Geneva, 2011. – 98 p.

Омері І.Д.

Київський університет імені Бориса Грінченка

ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНІ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В РОБОТІ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Сьогодення вимагає застосування в роботі дошкільних навчальних закладів (ДНЗ) здоров'язбережувальних педагогічних технологій, що неодмінно буде підвищувати результативність навчально-виховного процесу, формувати у педагогів та батьків ціннісні орієнтації, направлені на збереження і зміцнення здоров'я дітей.

“Педагогічна технологія” – це інструмент професійної діяльності педагога, суть якої полягає в тому, що вона має виражену поетапність, включає в себе набір певних професійних дій на кожному етапі, допомагає педагогу ще в процесі проектування передбачати результати власної професійно-педагогічної діяльності. Здоров'язбережувальні технології – це: системно організована сукупність програм, прийомів, методів організації освітнього процесу, які не шкодять здоров'ю його учасників; якісна характеристика педагогічних технологій за критерієм їхнього впливу на здоров'я вихованців та педагогів; технологічна основа здоров'язбережувальної педагогіки.

Мета здоров'язбережувальних технологій в дошкільній освіті стосовно дітей – забезпечення високого рівня реального здоров'я вихованців дошкільного закладу та виховання валеологічної культури як сукупності усвідомленого відношення дитини до свого здоров'я та здоров'я інших людей, формування знань про здоров'я і вмінь оберігати, підтримувати та берегти його. Стосовно дорослих – сприяння становленню культури здоров'я, в тому числі культури професійного здоров'я вихователів дошкільних закладів та валеологічна просвіта батьків.

Класифікація здоров'язбережувальних технологій представлена В. Деркунською, що найбільш повно відповідає особливостям функціонування та структурним компонентам здоров'язбережувального середовища [2, с. 23]. Види здоров'язбережувальних технологій в дошкільній освіті: медико-профілактичні; фізкультурно-оздоровчі; технології забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини;

здоров'язбереження педагогів дошкільної освіти; валеологічна просвіта батьків; здоров'язберігаючі освітні технології в дитячому садку.

Основне завдання цих технологій забезпечення емоційної комфортності і позитивного психологічного самопочуття дитини в процесі спілкування з однолітками і дорослими в дитячому саду і сім'ї, забезпечення соціально-емоційного благополуччя дошкільника [5, с. 12].

Реалізацією цих технологій займається психолог за допомогою спеціально організованих зустрічей з дітьми, а також вихователь і фахівці дошкільної освіти в педагогічному процесі ДНЗ протягом всього навчального року. До цього виду технологій можна віднести технології психологічного і психолого-педагогічного супроводу розвитку дитини в ДНЗ.

Технології здоров'язбереження бажано використовувати не тільки для дітей, а й педагогам дошкільної освіти. До таких відносяться технології, направлені на розвиток культури здоров'я педагогів, в тому числі культури професійного здоров'я, розвиток потреби здорового способу життя.

Вихователь, не володіючи цими технологіями, не може ефективно формувати здоров'язбережувальні компетентності серед вихованців та їх батьків, так як в цій роботі необхідний особистий приклад перш за все. Розлади психічного здоров'я, деформація особистості педагога, прояви синдрому вигорання, та відсутність навиків протистояння негативним впливам оточуючого середовища насамперед впливають на здоров'я дітей.

Зауважимо, також що головними вихователями дитини є батьки. Від того, як правильно організований режим дня дитини вдома, яку увагу приділяють батьки здоров'ю дитини, залежить її настрій, стан фізичного комфорту. Здоровий спосіб життя дитини, до якого її привчають в дошкільному закладі, може або знаходити щоденну підтримку вдома, і тоді ж закріплюватися, або ж не знаходити, і тоді отримана інформація буде зайвою та обтяжливою для дитини [1, с. 34].

Здоров'язбережувальні освітні технології в дитячому садку, на які ми звертаємо увагу:

Стретчинг – це комплекс вправ та положень для розтягування певних м'язів, зв'язок, сухожилів тулуба та кінцівок. Підвищення гнучкості – основний ефект стретчинга. Проте, слід пам'ятати, що необхідно використовувати безпечне положення тіла та слідкувати за правильною технікою виконання вправи, а також дихати повільно і ритмічно, розтягнення м'язів відбувається саме на видиху.

Заняття стретчингом можна розпочинати не раніше чим через 30 хв. після прийому їжі із середнього дошкільного віку в фізкультурній або музичній залі, в добре провітреному приміщенні.

Динамічні паузи проводяться під час занять, 2-5 хв. для всіх дітей в якості профілактики втоми. Можуть включати елементи гімнастики для очей, дихальної гімнастики в залежності від виду заняття.

Релаксація проводиться з дітьми в будь-якому приміщенні, в залежності 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. Можна створити спеціальну кімнату для релаксації.

Пальчикова гімнастика проводиться з молодшого дошкільного віку індивідуально або з підгрупою одночасно в будь-який зручний час.

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, впродовж 5-10 хв.

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 *футболгімнастики* як інноваційної технології пропонується методичними рекомендаціями “Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу” (лист Міністерства освіти і наук 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). Тривалість виконання вправ в положенні сидячи на м'ячі: для дітей 3-5 років 3- 4 хв; для дітей 5-7 років 5-7 хв.

При доборі м'ячів варто звернути увагу на їхній 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 впровадження оздоровчих технологій терапевтичного спрямування таких, як пісочна терапія, сміхотерапія, казкотерапія, музична терапія, арт-терапія, кольоротерапія, ігрова терапія.

Пісочна терапія. Пісок і вода – улюблені матеріали для ігор та занять дітей. У процесі ігор з піском діти стають більш впевненими та здатними долати труднощі; у них розвиваються тактильна чутливість і дрібна моторика рук. Пропонуємо дітям зробити на піску відбитки кисті руки, затримати пісок у руці, погратися ним, передати свої відчуття. Який він? Що вони відчувають? Діти по черзі діляться своїми враженнями [4, с. 8].

Сміхотерапія допомагає успішно лікувати хронічні захворювання. Сміх допомагає зняти стрес, підняти настрій, сприяє виділенню потрібних гормонів. Якщо вам бракує часу на повноцінний відпочинок, застосовуйте сміхотерапію. Сміх знімає напруження з 80 груп м'язів. У роботі з дітьми

використовуються жарти-хвилинки, розваги, гуморини, міні-сміхопанорами, театральні постановки, що викликають позитивні емоції.

Казкотерапія. У процесі роботи над казкою у дітей розвивається творчість, уява, позитивні емоції, що мають великий вплив на формування духовно здорової, компетентної особистості. Казкотерапія спонукає шукати відображення казкових подій у поведінці людей, проблемах і способах їх розв'язання у реальному житті. Кожне заняття казкотерапією закінчується обговоренням: “Чого навчила казка?” Хто з персонажів найбільше сподобався і не сподобався, чому, аналізуємо деякі ситуації, вислови, образи [3, с. 15].

Музикотерапія. Музика впливає на емоційну сферу дитини та є одним з можливих способів пізнання світу. Особливо подобаються малюкам ігри-забави з дорослими, такі як: “Ладки, ладоньки, ладусі”, “Плескаємо-тупаємо”. Тут велике значення має встановлення емоційного контакту між дитиною та вихователем чи батьками, пробудження в малюка почуття довіри до дорослого.

Колискові пісні також можна проводити як дитячі музичні ігри, що допомагають заспокоїти дитину, розслабити її, зняти зайве емоційне напруження – у цьому їй полягає їхня терапевтична дія.

Арт-терапія – лікування мистецтвом. Арт-терапія поєднує використання різних його видів: малюнка, живопису, мозаїки. Переваги цього методу – відносна простота в застосуванні, багатство матеріалів, можливість поєднувати його з будь-якими іншими психотерапевтичними методами. Усі види мистецтва мають оздоровчий вплив на здоров'я дітей.

Вибір здоров'язбережувальних технологій залежить від програми, за якою працюють педагоги, конкретних умов дошкільного закладу, професійної компетентності педагогів, а також показників захворюваності дітей.

Головним критерієм результативності здоров'язбережувальних освітніх технологій є їх вплив на розвиток дитини, збільшення резервів її здоров'я і як результат – готовність дитини легко адаптуватися до навчання в школі.

Таким чином, дуже важливо, щоб кожна із технологій мала оздоровчу направленість. А освітня робота в закладі допомогла б дитині сформувати стійку мотивацію на здоровий спосіб життя та повноцінний розвиток особистості.

Література

1. Григоренко Г.І., Денисенко Н.Ф., Коваленко Ю.О., Маковецька Н.В. Оздоровча робота в дошкільному навчальному закладі: навч. посіб. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 99 с.
2. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников: Учеб. пособ. – М.: Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
3. Казкотерапія в роботі з дошкільниками / Упор. Шик Л.А., Гаркуша Г.В., Тур Л.В., Рудик О.А. – Х.: Вид. група “Основа”, 2010. – 240 с.

4. Пісочна терапія в роботі з дошкільниками /Упоряд. Л.А. Шик, Н.І. Дикань, О.М. Гладченко, Ю.М. Черкасова. – Х.: Вид. група “Основа”, 2010. – 127 с.
5. Рубан Н. Здоров'ятворчі та здоров'язбережувальні технології // Палітра педагога. – 2010. – № 2. – С. 12-17.

Остополець І.Ю., Ширін Я.В.

Донбаський державний педагогічний університет

ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ПОТРЕБИ ВЕДЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

У сучасному європейському суспільстві та українському зокрема, здоров'я людини є однією з найвищих людських цінностей. Безперечним є той факт, що проблема здоров'я найбільш гостро постає під час формування особистості. Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як до найвищої соціальної цінності, формування високого рівня здоров'я дітей та учнівської молоді, ведення здорового способу життя.

Добре відомо, що саме у підлітковому і ранньому юнацькому віці у людини починає активно формуватися індивідуальний спосіб життя, від якого в подальшому в значній мірі залежить і його здоров'я [1, с. 7-11]. Саме тому в цей період, період дорослішання і зростання, важливо мотивувати учнівську молодь і формувати у неї уявлення про власне здоров'я як цінність, розвивати усвідомлену потребу вести здоровий спосіб життя, навчити укріплювати свій організм, розвивати власну психіку.

У працях вітчизняних і зарубіжних науковців значну увагу приділено проблемам формування культури здоров'я та здорового способу життя школярів. Ці питання відображено у наукових роботах і публікаціях І. Брехмана, Ю. Бойчука, Л. Волкова, В. Горашука, Н. Куїнджі, О. Лісової, С. Максименка, С. Омельченко, А. Полулях, Л. Сущенко, В. Язловецького і ін.

Однак у теорії виховання акцент ставиться переважно на збереженні і формуванні фізичного здоров'я через пропаганду здорового способу життя. При цьому особистісний та мотиваційний компоненти формування мотивів здорового способу життя були розроблені недостатньо.

Пілотажне дослідження ціннісних орієнтацій старшокласників показало, що здоров'я в ієрархії цінностей займає лише 4-5 місце, вслід за такими цінностями як “свобода”, “любов”, “наявність вірних друзів”, що свідчить про досить низький рівень спонукань до здорового способу життя і узгоджується з даними психолого-педагогічних досліджень Н. Юнаєвої [5]. Для 56,2% старших школярів значущі функціонально-рекреаційні цінності, для 23,8% - духовно-естетичні, і лише для 20% - навчально-ціннісні, пов'язані зі здоровим способом життя. Отримані дані підтверджують актуальність проблеми і необхідність її вивчення на теоретичному і практичному рівні.