

УДК 613:373.2

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Омері І. Д.

Київський університет імені Бориса Грінченка
Київ, Україна

Стаття присвячена можливостям застосування здоров'язберігаючих технологій в дошкільних навчальних закладах (ДНЗ) та їх впливу на формування мотивацій до здорового способу життя дитини. Подана класифікація здоров'язберігаючих технологій, а також розкрито їх мета в дошкільній освіті. З'ясовано, що головним критерієм результативності здоров'язберігаючих освітніх технологій є їх вплив на розвиток дитини.

Ключові слова: здоров'язбереження, здоров'язберігаючі технології, дошкільний навчальний заклад.

Статья посвящена возможностям использования здоровьесохраняющих технологий в дошкольных учебных учреждениях и их влиянию на формирование мотиваций к здоровому способу жизни детей. Подана классификация здоровьесохраняющих технологий и определена их цель в дошкольном образовании. Выяснено, что главным критерием результативности здоровьесохраняющих технологий есть их влияние на развитие ребенка.

Ключевые слова: здоровьесохранение, здоровьесохраняющие технологии, дошкольное учебное учреждение.

This article is dedicated to possibilities of applying healthpreserving technology in preschool institutions and their influence on formation of motivation for healthy way of life. The article includes information about classification of healthpreserving technology, and their purpose in preschool education. Conclusion is that the main criteria for effectiveness of healthpreserving educational technologies is their influence on development of the children.

Keywords: health maintenance, healthpreserving technology, preschool educational institution.

Постановка проблеми. Під здоров'язберіганням слід розуміти процес збереження і зміцнення здоров'я та підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших на основі усвідомлення особистої відповідальності. А під здоров'язберігаючими освітніми технологіями треба розуміти всі педагогічні технології, які не шкодять здоров'ю дітей. Тому саме дошкільна освіта має стати на чолі розв'язання проблеми здоров'язбереження та скоригувати ставлення дітей до власного здоров'я, розвинувши у них навички його збереження.

Аналіз актуальних досліджень. Нині значна увага науковців звернена на питання мотивації до необхідності ведення здорового способу життя як важливого чинника розвитку особистості, організації систематичної роботи з виховання у дітей навичок здорового способу життя з використанням багатого національного досвіду та готовності педагогів до означеного виду діяльності. Так, у працях О. Вакуленка розкриті соціально-педагогічні аспекти формування здоров'язбереження. Сучасні дослідження розглядають проблему здоров'язберігання з багатьох позицій. Так, у працях Н. Гундарова, В. Крюкова, О. Сахно, Л. Сущенко розглядаються філософські та соціальні аспекти здорового способу життя як основної умови збереження здоров'я.

Істотним є вклад науковців у вивчення психолого-педагогічних особливостей розвитку здоров'я дитини через освіту. Формування культури здоров'я особистості досліджували Ю. Бойчук, В. Горашук, О. Іонова, О. Лукашенко, О. Омельченко, В. Оржеховська, О. Савченко, Е. Чарлтон, В. Шкуркіна та ін.

Вікові аспекти валеологічного навчання та виховання розглядалися у дослідженнях С. Волкової, Л. Корнієнко, С. Кондратюк, Л. Лахнової, В. Нестеренко, С. Свириденко, Л. Татарнікової.

Метою статті є розкриття можливостей застосування здоров'язберігаючих технологій в дошкільних навчальних закладах.

Педагогічна технологія – це інструмент професійної діяльності педагога. Здоров'язберігаюча технологія – це сукупність принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які доповнюють традиційні технології навчання, виховання, розвитку завданнями збереження здоров'я. Це поняття об'єднує в собі всі напрями діяльності дошкільного закладу щодо формування культури здоров'я дітей. Здоров'язберігаючі 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'язберігаючої педагогіки.

Мета здоров'язберігаючих 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'язберігаючих технологій представлена В. Деркунською, що найбільш повно відповідає особливостям функціонування та структурним компонентам здоров'язберігаючого середовища [2, с. 23]. Здоров'язберігаючі технології 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.

У свою чергу, медико-профілактичні технології мають такі складові елементи: організація моніторингу здоров'я дошкільників; розробка рекомендацій з оптимізації дитячого здоров'я; організація і контроль харчування дітей; організація і контроль фізичного розвитку дітей; організація і контроль загартування; організація профілактичних заходів в дошкільному закладі; організація здоров'язберігаючого середовища в ДНЗ.

А також виділяють складові елементи фізкультурно-оздоровчих технологій: розвиток фізичних якостей, рухової активності; становлення фізичної культури дошкільників; дихальна гімнастика; масаж і самомасаж; профілактика плоскостопості та формування правильної постави; виховання звички до повсякденної фізичної активності.

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 дитячому навчальному закладі:

Стретчинг – це комплекс вправ та положень для розтягування певних м'язів, зв'язок, сухожил'я тулуба та кінцівок. Підвищення гнучкості – основний ефект стретчингу. Проте слід пам'ятати: необхідно використовувати безпечне положення тіла; слідкувати за правильною технікою виконання вправи; відчувати м'язи, не допускати відчуття дискомфорту та болю; дихати повільно і ритмічно, розтягнення м'язів відбувається на видиху; виконується стретчинг після розігріву м'язів.

Заняття стретчингом можна розпочинати не раніше ніж через 30 хв після прийому їжі із середнього дошкільного віку в фізкультурній або музичній залі. Або ж в груповій кімнаті, в добре провітреному приміщенні. Виконуються спеціальні вправи під музику.

Динамічні паузи проводяться під час занять, 2–5 хв для всіх дітей як профілактики втоми. Можуть включати елементи гімнастики для очей, дихальної гімнастики тощо 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. 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 як профілактика 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 хв після прийому їжі 2 рази на тиждень по 30 хв.

Проведення фітболгімнастики 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.

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. Казковому персонажеві простіше придумати вихід зі складної ситуації, адже в казці все можливо! І всім відомо, що казки завжди закінчуються добре.

Казкотерапія спонукає шукати відображення казкових подій у поведінці людей, проблемах і способах їх розв'язання у реальному житті.

Три-чотирирічні діти люблять робити героями своїх казок іграшки, звірят, маленьких чоловічків. Чотири-шестирічні використовують образи принцес, чарівниць. У дітей шести-семи років герої схожі на них. 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].

Казки розвивають у дітей моральні якості. Вони ненав'язливо підводять дитину до самостійних висновків: чому треба поводитись добре, бути слухняними, чому цінуються добрі вчинки.

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. У поєднанні дій зі словами пісеньки малюк вчиться вслухатися у звуки мови, відтворювати її ритм, поступово вникати в зміст.

Колискові пісні також можна проводити як дитячі музичні ігри, що допомагають заспокоїти дитину, розслабити її, зняти зайве емоційне напруження – у цьому й 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. Запропонуйте малюкові виразити свої емоції, почуття, проблеми за допомогою ліплення, малювання. Так, усім дітям необхідне щодня малювання, особливо з елементами фантазування. Небажання малюка малювати має насторожити дорослого, змусити замислитися про причину відмови. Арт-терапія має свої переваги:

- не має обмежень у використанні, оскільки не вимагає наявності особливих здібностей до образотворчої діяльності чи художніх навичок, тож підходить кожному;
- як засіб невербального спілкування особливо цінна для тих, кому важко передати свої переживання словами;
- арт-терапія як засіб вільного самовираження та самопізнання передбачає атмосферу довіри, уваги до внутрішнього світу людини;
- дає хороший позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах.

Кольоротерапія. Діти дуже чутливі до кольорів. Малюки віком від одного року надають перевагу однаковим кольорам – червоному, жовтому, помаранчевому. Менш популярні у них синій, зелений, фіолетовий. Пропонуємо дитині обрати кольорову картку, яка їй подобається найбільше і визначаємо, чи відповідають їхні почуття обраному кольору. Найчастіше діти обирають яскраві, світлі кольори. До темних кольорів дошкільнята вдаються тоді коли треба намалювати щось що їм неприємне.

Технології здоров'язбереження слід використовувати також педагогам дошкільної освіти. До таких належать 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 займатись формуванням здоров'язберігаючих компетентностей серед вихованців та їх батьків, оскільки в цій роботі необхідний особистий приклад перш за все. Розлади психічного здоров'я, деформація особистості педагога, прояви синдрому вигорання, та відсутність навичок протистояння негативним впливам оточуючого середовища насамперед впливають на здоров'я дітей.

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].

Висновки. Вибір здоров'язберігаючих технологій залежить від програми, за якою працюють педагоги, конкретних умов дошкільного навчального закладу, професійної

компетентності педагогів, а також показників захворюваності дітей. Головним критерієм результативності здоров'язберігаючих освітніх технологій є їх вплив на розвиток дитини, збільшення резервів її здоров'я і як результат – готовність дитини легко адаптуватися до навчання в школі.

Застосування в роботі дошкільних навчальних закладів здоров'язберігаючих педагогічних технологій буде підвищувати результативність навчально-виховного процесу, формувати у педагогів та батьків ціннісні орієнтації, направлені на збереження і зміцнення здоров'я дітей, якщо будуть створені умови для можливості адаптації технологій залежно від конкретних умов і спеціалізації дошкільних навчальних закладів і буде забезпечений індивідуальний підхід до кожної дитини.

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

ЛІТЕРАТУРА

1. Григоренко Г. І. Оздоровча робота в дошкільному навчальному закладі : навч. посіб. / Г. І. Григоренко, Н. Ф. Денисенко, Ю. О. Коваленко, Н. В. Маковецька. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 99 с.
2. Деркунская В. А. Диагностика культуры здоровья дошкольников: учеб. пособ. / В. А. Деркунская. – М. : Педагогическое общество России, 2005. – 96 с.
3. Казкотерапія в роботі з дошкільниками / Упор. Л. А. Шик, Г. В. Гаркуша, Л. В. Тур, О. А Рудик. – 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. – 127с.
5. Рубан Н. Здоров'ятворчі та здоров'язберігальні технології / Н. Рубан // Палітра педагога. – 2010. – № 2. – С. 12–17.

УДК 613:796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Пипко Е. А., Полищук Л. М.

Одесский национальный университет им. И. И. Мечникова

Одесса, Украина

Физическая культура является важным средством воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультура удовлетворяет социальные потребности в общении, играх, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Ключевые слова: физическая культура, принципы физической культуры, здоровый образ жизни, физическое воспитание, травматизм.

Фізична культура є важливим засобом виховання нової людини, гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість. Вона сприяє підвищенню соціальної та трудової активності людей, економічній ефективності виробництва. Фізкультура задовольняє соціальні потреби у спілкуванні, грі, розвазі, в деяких формах самовираження особистості через соціально активну корисну діяльність.

Ключові слова: фізична культура, принципи фізичної культури, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, травматизм.

Physical education is an important means of educating the newm an harmoniously combines piritual wealth, moral purit and physical perfection. It contributes to the social and labor activity, production efficiency.