

Де зберігається ЕНЕРГОПОТЕНЦІАЛ людини

Психофізіологічні чинники здоров'я дошкільника

Турбота про здоров'я — найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у свої сили.

**Василь
Сухомлинський**

шення якості питної води, зміна звичних продуктів харчування, активне використання штучних матеріалів хімічного походження, відхід від сталих природних ритмів діяльності праці та відпочинку людини...).

Без сумніву, пришвидшення людською діяльністю наукового прогресу активно та швидко змінює навколишнє природне середовище, в якому живе сучасна дитина. Вона все частіше є мешканцем великих промислових міст із великими благами та спокусами, за які часто розплачується власним здоров'ям. Усе менше діти спілкуються з природою (не бігають босоніж по траві, не дихають чистим повітрям степів, лісів, не плавають і не п'ють чистої води).

Суцільне використання благ: *електрики* — призводить до електромагнітного опромінювання (телебачення, мобільний зв'язок, електропроводка квартир, комп'ютери, побутова техніка тощо); *хімічних засобів* для догляду за квартирою, одягом і *лікарських засобів* — викликає алергію, шкодить імунній системі; різноманітність їжі, до якої додають *добавки штучного походження*

Ці слова видатний педагог написав ще в минулому столітті, але вони залишаються актуальними і в першому десятилітті XXI ст. Можливо, вони ще більше вказують на загострення ситуації щодо фізичного стану сучасних дітей. Зміна екологічної ситуації не на користь людині призводить до погіршення самопочуття дітей (зміна звичних кліматичних умов, забруднення повітря, погір-

шення смаку, розрихлювачі, стабілізатори, консерванти тощо), — руйнує печінку та кишково-травний тракт.

Дошкільник, уперше потрапляючи до садочка, стикається з організованим державою навчально-виховним середовищем, у якому він має підпорядковуватися певним правилам і законам спільного існування. **Досить важливо, щоб це навчально-виховне середовище не лише ставило перед дитиною певні завдання, а й саме намагалося адаптуватися до конкретної дитини.** Час, коли потрібно було дитину лише підлаштувати під вимоги системи, має відійти в минуле як застаріле явище. **Сьогодні сама система організованого державою освітнього простору має існувати в просторовому наближенні до потреб дитини та її індивідуальних особливостей,** але за умови, якщо ми хочемо розкрити творчий потенціал кожної дитини (чи то в садочку, чи то у школі).

Які, на наш погляд, психофізіологічні чинники здоров'я сучасного дошкільника мають привертати увагу вихователів і батьків? Це доволі непросте питання, бо існує цілий комплекс проблем, які важливо розглядати і вирішувати у певній цілісності існування самої дитини. Здорова дитина, безперечно, найкраще готова до розв'язання найскладніших творчих завдань в оптимальному режимі своєї діяльності, які виникають чи то під час навчання на заняттях, чи то гри або праці прибирання або догляду за рослинами, тваринами.

Говорячи про це, варто зазначити, що чинник — це умова, рушійна сила, причина будь-якого процесу, що визначає його характер або одну з основних рис. Що може складати умови психофізіологічного здоров'я сучасного дошкільника — це його психоенергетичний, психомоторний (фізичний), інтелектуальний (пізнавальний) та емоційно-почуттєвий розвиток, розвиток уяви. Розглянемо п'ять основних компонентів, які мають вирішальне значення для позитивного психофізіологічного стану дошкільника.

Психоенергетичний чинник, або **ЕНЕРГОПОТЕНЦІАЛ** дошкільника, є ключовим у забезпеченні діяльності всіх систем організму. Як батарейка не може діяти без електричного заряду, так і людина не може діяти без «енергетичного стимулятора» життєвого тону. *Звідки він береться і де міститься?*

Від народження дитина має недоторканий запас енергії завдяки генам мами, татуса і своїх власних особливостей, тобто *базовий енергопотенціал*. Він не завжди помітний, але виявляє себе в критичних ситуаціях. Скільки відомо випадків, коли людина долає ті чи інші складні ситуації і здатна проявити свої надможливості. Вона могла б за всіма обставинами загинути, але виживає. Піднімає надважкі предмети в реальному житті, а насправді не дуже сильна. Долає перешкоди, які не завжди здатні подолати навіть спеціально треновані спортсмени, тощо.

Крім базового енергопотенціалу, є *оперативний*, який активно діє і виявляє себе щодня як своєрідний зарядний пристрій для кожної дії дитини. Дуже важливо, щоб він активно діяв і додавав заряду до базового енергопотенціалу. Збій у його роботі — це хвороби, слабкість, апатія, байдужість, кволість дитини. *Що примушує активно діяти його з повною віддачею? Коли його сила найпотужніша?* Перше джерело його дії — **ЗВЧАЙНА ПРИРОДНА ЇЖА**: каші, овочі, молочні продукти (весь спектр кисломолочних виробів), риби та м'ясні (курятина, індичатина, кролятина, телятина). Має бути перевага парового або печеного приготування рибних і м'ясних страв. Дуже важлива мінімізація насичених жирів і вуглеводів у раціоні дошкільника. Вилучення з раціону дітей солодких газованих вод, різноманітних цукерок (замість них можна використовувати родзинки, в'ялені фрукти, фініки, інжир, мед у невеликих дозах, варення, джеми), вафель (до начинки часто додають пальмову олію, яка дуже шкідлива для організму дитини), соусів типу майонезу (це можна замінити нежирною сметаною).

Потужним джерелом енергопотенціалу є **РУХОВА АКТИВНІСТЬ дошкільника та ЕМОЦІЙНО-ПОЧУТТЄВА СФЕРА діяльності дитини**. Отже, що більше фізичної активності виявляє дитина, то краще вона почувається. А частий рух має викликати лише позитивні емоції. *Тому більше позитиву і менше зациклюйте дитину на негараздах і невдачах, які її спіткали. Більше довіри та віри у своїх вихованців!* Вони того варті, бо їхній гарний настрій — це ваше добре самопочуття, шановні вихователі та батьки. У природі все взаємопов'язане, і енергія перетікає від одних об'єктів до інших.

Фізичний чинник розвитку взаємопов'язаний з **ПСИХОМОТОРИКОЮ** (індивідуальні особливості рухових реакцій людини, пов'язані з побудовою її тіла, віком і статтю) дошкільника та її станом. Психомоторні механізми дитини мають складну будову — а це понад 600 м'язів і 200 кісток, м'язова система (орган, який становить понад 40 % маси тіла) — найбільший з найактивнішої матерії людини.

Психомоторика є живою системою людини і складається з відносно самостійних, але спеціалізованих складових ідеомоторики, сенсомоторних процесів і довільних моторних процесів — дій.

Ідеомоторні процеси виникають при уявленні бажаних рухів і дій або лише за наявності однієї думки про них. Ідеомоторний процес означає, що образ, почуття або думка передаються назовні засобами моторики. Хоча процеси ідеомоторики не завжди помітні та виявляються лише спеціальними приладами, їх роль у житті й діяльності важко перебільшити. Вони виконують важливі функції психомоторики — готують, налагоджують майбутній рух і забезпечують його регуляцію. Рух ще не здійснено, а лише

змодульовано в голові, але парадокс в тому, що вже відбуваються мікрорухи (згадайте рух маятника на мотузці, яку тримаєте в руці, і тільки думаєте про рух не рухаючи рукою, або дитина думає про те, як вона буде рухатись, і можна помітити, як напружуються її м'язи обличчя, рук тощо).

Сенсомоторні процеси забезпечують: певні швидкість, точність і доцільність реагування (яке не є дією, бо не вирішує завдання, а тільки змінює ситуацію у русі, сенсомоторика — це процес, у якому відображений зв'язок психіки з мускульним рухом. Проте не кожен мускульний рух людини, наприклад, тремтіння від холоду або «кльовання носом» того, хто засинає сидячи, є сенсомоторикою) на впливи, що надходять до людини ззовні й потребують відповідного захисту від небезпеки; регулювання сили зовнішніх впливів у технічних системах або для збереження власного життя.

Довільні моторні процеси психомоторики характеризують людину, визначаючи її вміння діяти, естетичність і майстерність її рухів, а також здатність до психомоторної творчості.

Останнім часом психомоторні механізми дитини не отримують належного навантаження і вправлення, яке передбачено природним розвитком самої дитини. Тому все частіше розвивається шизотимічна психомоторика — тип психомоторики, який характеризується нерівномірністю і незграбністю рухів, невиразністю міміки, швидкою виснажливостю тощо.

Рідкістю стає атлетична психомоторика — тип психомоторики, який характеризується стрункістю постави, твердістю ходьби і високою працездатністю. Як результат, слабкість роботи мислення, почуттів та уяви дитини.

МИСЛЕННЯ дитини виступає потужним чинником у розбудові її здоров'я. Рух людського тіла й мислення в діях людини — це одне й те саме. *Активні природні рухи, притаманні будь-якій дитині, спонукають та стимулюють зародження думки*, тоді як сама думка спонукає до руху. Всі хвороби — від неправильних думок (інакше кажучи, при відсутності позитивних).

Природний рух дитини спонукає до потужної дії **ПОЧУТТІВ** як потужного чинника, який *координує гармонію рухів*. І при набутті їх гармонійного ритму викликає у дитини стан м'язового задоволення, насолоди власним рухом. Цей стан надихає дитину до природного бажання активно вправляти власним тілом як потужним інструментом у розв'язанні психомоторних, мисленевих, почуттєвих та уявних задач.

З набуттям досвіду дитина починає звертатися до дії **УЯВИ** як найефективнішого чинника моделювання власних рухів, здатного *прогнозувати та програвати дію того чи іншого руху дитини*. Сила уяви допомагає долати невпевненість у рухових діях, дає змогу зробити уявну спробу, а отже, попередити рухову невдачу. Таким чином уява стає своєрідним «трафаретом», за допомогою якого дитина може спроектувати необхідний безпечний рух тіла або його кінцівок.

За умови злагодженої роботи енергопотенціалу, психомоторики, мислення, почуттів та уяви дошкільник здатен бути бадьорим, життєрадісним і відповідно мати хороші знання та віру в свої сили. Впевненість дошкільника у собі та позитивні почуття роблять його незалежним, самодостатнім, вільним. А без цього не може існувати будь-яке громадянське суспільство. Не забуваймо про це, шановні дорослі!

Олександр КОЧЕРГА,

заст. директора з навчально-методичної роботи
ІППО Київського університету імені Бориса Грінченка,
доцент, канд. психол. наук