

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ: РЕАЛІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

Анотація. У статті розкрито особливості впровадження у практику роботи дошкільних закладів здоров'язбережувальних технологій. Дано характеристику психолого-педагогічних основ технології реалізації фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Ключові слова: діти дошкільного віку, здоров'язбережувальні технології, діагностика, фізичний розвиток, руховий розвиток.

Постановка проблеми. Система фізичного виховання дітей дошкільного віку в Україні створювалася протягом багатьох десятиліть. За цей час було вивчено майже усі актуальні проблеми фізичного виховання дітей, що сприяло поглибленню його науково-методичних основ.

На кінець 80-х років склалася чітка, доцільна, відпрацьована система фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку, яка характеризувалася наявністю соціально-цільових установок, науково-методичних та науково-практичних знань про закономірності, правила, засоби і методи фізичного виховання, розробленим програмним матеріалом, систематизованим відповідно до мети та завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку.

На сучасному етапі розвитку теорії та методики фізичного виховання дітей дошкільного віку вченими Вільчковським Е.С., Денисенко Н.Ф., Козленком М.П. та ін. система фізичного виховання розглядається як сукупність взаємопов'язаних і взаємозумовлених елементів, цілей, завдань, змісту, засобів, форм і методів занять фізичними вправами в дошкільному закладі, родині. Вона являє собою комплекс ідеологічних, науково-методичних та програмово нормативних основ фізичного виховання, а також

організацій та установ, які здійснюють і контролюють фізичне виховання дітей дошкільного віку [1, 80].

Кінець ХХ – початок ХХІ ст. характеризується погіршенням стану здоров'я дітей дошкільного віку, зниженням рівня їх рухової активності, фізичної підготовленості. Зміни у соціально-економічному житті суспільства, занепокоєння станом здоров'я дітей, їх фізичною підготовкою до життя та шкільного навчання, нова концепція дошкільної освіти, спрямована на особистісно орієнтований підхід, спричинили потребу у педагогічних інноваціях, нових підходах до вирішення проблем у галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Педагогіка оздоровлення розглядає фізичне виховання як педагогічну систему, орієнтовану на гуманний підхід до дитини, формування засобами фізичної культури її особистості, збереження та зміцнення здоров'я дітей. Усі заходи, спрямовані на оздоровлення та зміцнення тіла, сприяють культурі особистості, оскільки культура інтелекту чи емоцій може бути побудована лише на основі фізично здорового дитячого організму, з урахуванням його можливостей, на принципах соціальної гігієни [2, 17].

Таким чином, виникла потреба в удосконаленні системи фізичного виховання в дошкільних закладах. У практиці дошкільної освіти треба створити систему фізичного виховання, основним завданням якої б стало оздоровлення дітей з використанням усього арсеналу засобів і методів традиційної і нетрадиційної фізичної культури при обов'язковому врахуванні індивідуальних особливостей кожної дитини. Безсумнівно, здоров'я – це основа життя людини, не самоціль, а необхідна умова розвитку та підготовки дитини до життя.

Метою статті є розкриття особливостей реалізації здоров'язберезувальних технологій виховання дітей в умовах дошкільного закладу.

На сучасному етапі розвитку дошкільної освіти існує потреба у педагогічних інноваціях у галузі фізичного виховання, яка вимагає

вирішення. Проте «нововведення» інколи сприймаються дошкільними педагогами неадекватно, розглядаються як самоціль, не інтегруються у цілісну систему. Новації часто тлумачаться на власний розсуд кожного педагога, включаються у практику без наукового підґрунтя, без теоретичного осмислення, без певного алгоритму діяльності. Наразі для багатьох дошкільних закладів типовим є використання інноваційних технологій для зовнішнього ефекту та відповідності сучасним вимогам, а не для здоров'я чи розвитку дитини.

Для ефективної організації фізичного виховання дітей дошкільні працівники мають осмислити поняття «інновації», «технології», тому що тільки професійні знання можуть бути головним інструментом у реалізації будь-якого педагогічного впливу. Цей аспект, на нашу думку, є важливим, оскільки спостерігаються спроби або відкидання педагогами накопиченого досвіду фізичного виховання дітей дошкільного віку, або ж використання наукових досліджень без урахування сучасних вимог, умов дошкільного закладу, родини та інших факторів.

Нагадаємо, що інновація – процес передачі в практику і засвоєння нового (нової ідеї, методу, засобу, технології, системи тощо). Інноваційні процеси – це не експеримент чи упровадження окремих новацій. Інноваційна діяльність характеризується системністю, цілісністю. Педагогічні інновації у галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку повинні являти собою певну внутрішню систему і органічно вписуватися в освітньо-виховну систему дошкільного закладу, фізична культура повинна зайняти у ній чітко визначене місце [3, 14].

Одним із інноваційних напрямків вчені вважають розробку саме оздоровчої спрямованості фізичного виховання дітей дошкільного віку. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання передбачає домінанту здоров'я в усіх формах роботи з дітьми. Доцільність проведення будь-якого педагогічного проекту, заходу, впливу необхідно розглядати з позиції здоров'я дитини. У разі введення «нового» в галузі фізичного

виховання дітей дошкільного віку важливо пам'ятати основне правило – «не зашкодити здоров'ю».

Враховуючи оздоровчу спрямованість фізичного виховання, російський вчений, доктор медичних наук Змановський Ю.Ф. розробив основні положення здоров'язбережувального аспекту діяльності дошкільного закладу:

- використання психогігієнічних засобів і методів;
- реалізація оригінальної системи загартування дітей;
- створення умов для оздоровчих режимів [2, 41].

Науково-методичні основи створення здоров'язбережувального середовища визначаються, насамперед, пріоритетом засобів фізичної культури у збереженні та зміцненні здоров'я дітей. У класифікацію засобів фізичного виховання закладені переважно функціональні можливості кожного з них, який впливає на організм дитини в цілому, хоча кожний засіб має свій специфічний вплив на певну систему або орган. Тому важливе значення має доцільне гармонійне поєднання різних за видами фізичних вправ з оздоровчими силами природи та гігієнічними факторами [1, 66].

Однак, на сьогодні у практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку немає цілісної технології реалізації фізичного виховання, яка б відповідала особистісно орієнтованій концепції дошкільної освіти.

Здоров'язбережувальна технологія повинна розглядатися як спосіб результативного функціонування конкретного педагогічного проекту, бути основою ефективної фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми.

Принагідно зазначимо, що здоров'язбережувальна технологія – своєрідна конкретизація методики, змістова техніка реалізації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми; системний педагогічний процес, спрямований на реалізацію прогнозованих індивідуальних показників здоров'я, фізичного, рухового, загального розвитку дітей, побудований на певних алгоритмах діяльності.

Надзвичайно важливо розглядати технологію реалізації фізичного виховання не як формальне повторення закладених у ній видів діяльності, а

як пошук варіантів їх збагачення з урахуванням індивідуальних особливостей дітей, потреб родини, конкретних умов дошкільного навчального закладу.

Специфіка технології полягає у тому, що її мета конкретизується точними, наперед прогнозованими результатами у певному часовому періоді.

У фізичному вихованні якісними показниками є здоров'я дітей, їх фізичний і руховий розвиток. Технологія передбачає точний і визначений опис цих показників, наявність «інструменту» для діагностування певної якості у процесі об'єктивного контролю її сформованості; визначення інтенсивності діагностованої якості на основі даних моніторингу здоров'я, фізичного, рухового розвитку дітей [3, 15].

Поняття «здоров'язбережувальна технологія» ми будемо вважати синонімом до «системи фізкультурно-оздоровчої роботи».

За останні роки ця система у багатьох дошкільних закладах удосконалилася, збагатилася новими підходами, новими шляхами реалізації, елементами здоров'язбережувальних методик. Науковці, дошкільні педагоги працюють над розробкою структури технологічного процесу, визначенням компонентів технології, їх взаємозв'язку, системи оцінок тощо.

У технології реалізації фізичного виховання особливого теоретичного обґрунтування та опрацювання вимагає такий важливий її компонент, як діагностика та прогнозування здоров'я, фізичного і рухового розвитку дітей дошкільного віку.

Проблема діагностики - одна із важливих в освіті, оскільки виховання неможливе без всебічного вивчення дитини. Уміння вивчати дитину – обов'язкова вимога до професійної діяльності кожного педагога.

Для оцінки початкового фізичного стану дитини та створення програми подальшого розвитку життєво важливих рухових умінь і навичок педагог повинен володіти методами діагностики. Знання про фізичний стан дитини, про її руховий досвід необхідні вихователям для того, щоб відповідним чином організувати процес фізичного виховання, побудувати раціональний

режим дня, підібрати нетрадиційні засоби оздоровлення, визначити оптимальність фізичних та розумових навантажень тощо.

На основі результатів діагностики формуються завдання, зміст і методи фізичного розвитку і виховання, оцінюється їх адекватність.

Процедура педагогічної діагностики включає в себе постановку мети, визначення критеріїв, відбір системи методів, безпосереднє здійснення діагностики, аналіз отриманих результатів, визначення рівнів розвитку, фіксацію результатів діагностування. Критерії оцінки та оцінні методики повинні здійснюватися у системі, забезпечувати об'єктивність аналізу, простоту і зручність у практичній діяльності педагога [3, 39].

Найбільш розробленими є методики оцінки фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності. Однак в умовах особистісно орієнтованого виховання з'явилася необхідність їх перегляду. Вони мають бути зорієнтовані не на середні показники, а на індивідуальні оцінки з урахуванням особливостей здоров'я і розвитку дітей. Ці методики повинні об'єднуватися в систему, яка б давала можливість комплексної оцінки динаміки розвитку дітей.

Діагностику рівня і темпів фізичного, рухового розвитку дітей дошкільного віку важливо розглядати не як одноразовий, тимчасовий захід, а як цілісний процес, що поєднується із навчанням дітей рухових умінь та навичок, формуванням рухових якостей.

На основі отриманих на початку року діагностичних даних проводиться корекційна робота щодо зміцнення здоров'я дітей, покращення фізичного розвитку, рухової підготовленості. Вона повинна проводитися індивідуально чи підгрупами кожного дня і займати відповідне місце у режимі дня.

Напрями корекційної роботи визначаються результатами діагностики.

Отже, діагностування фізичного і рухового розвитку дітей дошкільного віку використовується для оцінки вихідного стану організму дитини з тим, щоб визначити зону найближчого розвитку її здоров'я. Створити умови для нарощування фундаментальних можливостей систем і органів, розвитку

життєво важливих рухових умінь. Відповідним чином побудувати режим дня і підібрати загартувальні процедури, забезпечити оптимальність фізичних і розумових навантажень у руховій, навчальній діяльності.

У системі оздоровчого фізичного виховання значне місце відводиться загартуванню. Оздоровча спрямованість фізичного виховання передбачає таку систему загартування, яка повинна будуватися з урахуванням об'єктивних можливостей дошкільного закладу і органічно вписуватися в режим дня. Якщо методика занять з фізичної культури, методика ранкової гімнастики, гімнастики після сну, розваги, дні здоров'я та інші різноманітні традиційні і нетрадиційні форми організації фізичного виховання та оздоровлення вважаються відпрацьованими, теоретично і методично обґрунтованими, апробованими у різних варіантах, то загартування не посіло чітко визначеного місця у практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку. Проблема загартування як важливого компонента здорового способу життя в умовах дошкільного закладу вирішується емпірично, система загартування інколи оформлюється лише на папері, обмежується підбором загартувальних процедур, які дуже легко вибудовуються у чітку систему теоретично, але на практиці реалізація такої системи дуже проблемна.

Принципам загартування приділялася увага з давніх часів. Вони описані у багаточисленній літературі. Нагадаємо, що найважливішим принципом загартування є врахування індивідуальних особливостей дітей. Проте проблема якраз і полягає у тому, що визначити індивідуальне дозування в умовах дошкільного закладу практично неможливо. Вирішувати цю проблему теоретично, на основі свого власного досвіду, пропонованих методик можна, але оздоровча робота має проектуватися не тільки для звітності, а й на дитину.

Постає питання: чи можна ті види загартування, які будуються на точних температурних дозуваннях проводити суворо індивідуально з двадцятьма дітьми у групі і як ці загартувальні процедури (повітряні, водні) включити в режим дня дітей?

Для проведення будь-якого загартувального заходу необхідно визначити час і місце, підібрати індивідуальне дозування для кожної дитини, враховувати стан здоров'я, а також бажання приймати процедури, великі зусилля від самих педагогів.

Знаний вчений, педагог, практик В.А. Шишкіна вважає, що у самій класифікації загартувальних заходів багато протиріч і невідповідностей сучасним науковим даним. Вона пропонує нову класифікацію методів загартування, в основі яких лежить суттєвий елемент, що і передбачає оздоровчий ефект [3, 25].

Метод поступового дозованого зниження температурних впливів довгий час вважався одним із основних методів загартування дітей. На сьогодні фізіологи вважають його неефективним в умовах дошкільного закладу.

Метод пульсуючого клімату полягає у тому, що за допомогою кондиціонера температура повітря поступово підвищується від 18 до 26 градусів, потім знижується до вихідних величин. Це стимулює терморегуляційну систему організму. Метод дає хороші результати, але використання в умовах ДНЗ є досить проблемним.

Метод екстремальних впливів (обливання холодною водою, ходьба, біг по снігу босоніж) започаткувався сімейною педагогікою. У дошкільному закладі цей метод не може використовуватися, оскільки вихователі мають отримати згоду батьків та й самі не будуть брати на себе відповідальність.

Метод контрастних температур (повітряні ванни, обтирання, обливання) вважається самим ефективним. Однак в умовах дошкільного закладу цей метод практично невиправданий, оскільки виникатимуть труднощі через дозування температури повітря, води, місце таких процедур у режимі дня.

Природні методи загартування (полегшений одяг, умивання, прогулянки, ходьба босоніж тощо) вважаються не досить ефективними для тренування механізмів пристосування до змінних параметрів температури, вологості, сонячної радіації та ін. Однак слабкі, але систематичні процедури, які часто повторюються протягом дня, дають більший загартувальний ефект, ніж

разові, сильні. Саме природні методи загартування повинні стати основними у дошкільному закладі, так як доступні кожній дитині, незалежно від стану її здоров'я, не вимагають спеціального обладнання, фізичних і часових зусиль дітей і дорослих.

Таким чином, реалізація оздоровчих технологій у дошкільних закладах передбачає теоретичне обґрунтування і практичне відпрацювання діагностування здоров'я і розвитку дітей, критеріїв оцінок кінцевого результату педагогічної діяльності, а також інших її елементів (оздоровчо-розвивального середовища, системи здорового способу життя, співпраці з родинами та ін.)

Література:

1. Денисенко Н.Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах. – Запоріжжя: ЛПС. Лтд., 2001. – 308с.
2. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века/ Авт.-сост. Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф. Саулина, – М.: АРКТИ, 2000. – 88с.
3. Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования. – Минск: Зорны верасень, 2007. – 160с.

***Аннотація.** В статті раскрыты особенности внедрения в практику работы дошкольных учреждений здоровьесберегающих технологий. Дана характеристика психолого-педагогических основ технологии реализации физического воспитания детей дошкольного возраста.*

***Ключевые слова:** дети дошкольного возраста, здоровьесберегающие технологии, диагностика, физическое развитие, двигательное развитие.*

Annotation. *Specialities of usage of health-keeping technologies in practice of the pre-school educational establishments are discovered in the article. Description of psychological and pedagogical technologies of physical training implementing for children of pre-school age is given too.*

Key words: *children of pre-school age, health-keeping technologies, diagnosis, physical development, lively development.*