

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТА ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ

Учені світу дійшли спільної думки: здоров'я людини залежить, в основному, від чотирьох чинників: системи охорони здоров'я (10%), генетичної спадковості (20%), стану зовнішнього середовища (20%) та способу життя (50%). Отже, спосіб життя, як бачимо, значною мірою впливає на стан здоров'я майбутнього покоління. Малята, які відвідують дошкільний навчальний заклад, перебувають у ньому щодня від 10 до 12 годин і для того, щоб дитина була здоровою, дуже важливо доцільно організувати її рухову активність, сприяти позитивному настрою.

За загальною медичною статистикою по Україні, у старших дошкільнят (і тих, які відвідують дитячі садки, і малят, що виховуються вдома) стійкі нервові розлади фіксуються приблизно в кожній п'ятій, а функціональні — в кожній третій дитини. Це викликає серйозне занепокоєння.

Завважимо: немає жодного дошкільного закладу в Україні, в якому б одним з пріоритетних завдань річного плану не було б зміцнення та збереження фізичного та психічного здоров'я вихованців, застосування здоров'язбережувальних методик і технологій. Однак, на жаль, позитивних результатів досягають далеко не всюди.

У садках, де, обираючи ту чи іншу методику, керуються виключно бажанням апробувати якісь новітні форми роботи (аби зробити не так, як це роблять інші), не вдаючись при цьому до детального аналізу проблем, наявних у здоров'ї дітей, тож і не маючи чіткого уявлення про якісні зміни в стані їхнього здоров'я та фізичному розвитку, яких бажано досягти після «новітньої» методики, на позитивний результат очікувати не доводиться. Від таких педагогів можна почути: «Прочитала в газеті або в інтернеті про цю методику, вирішила спробувати. Якщо не допоможе, то й не зашкодить дитині». От і все обґрунтування доцільності вибору. Але ж маємо пам'ятати: не завжди все нове є прогресивним. На думку М. М. Поташника, щодо

прогресивності (або непрогресивності) нового засобу можна судити лише за результатами його впровадження.

Розглянемо окремі здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні технології, які варто реалізовувати в дошкільних закладах.

Наголосимо ще раз: **вибір практиками тієї чи іншої технології має залежати передусім від потреб дітей, обізнаності у проблемі та професійної майстерності педагогічних і медичних працівників. І зрештою, — від завдань, які планує розв'язати заклад протягом одного чи кількох років.**

Завдання мають враховувати специфіку кожного типу дошкільного навчального закладу: загального розвитку, компенсуючого типу (спеціальні — для дітей з порушеннями слуху, зору, мови, опорно-рухового апарата, інтелекту, затримкою психічного розвитку; санаторні — для дітей з ранніми проявами туберкульозної інфекції, хронічними неспецифічними захворюваннями органів дихання, серцево-судинної, ендокринної систем, хворобами органів травлення, психоневрологічними захворюваннями), комбінованого типу (групи загального розвитку, спеціальні, санаторні сімейні, прогулянкові, короткотривалого перебування у різних поєднаннях).

Практика показує: коли інструкторам з фізкультури пропонують на курсах підвищення кваліфікації в Інституті післядипломної педагогічної освіти виконати самостійні роботи, найскладнішим для них є визначення цих завдань та добір відповідних методик для дітей спеціальних та санаторних дошкільних закладів.

Технологія – це наука про майстерність. Це поняття походить від грецького «*techne*» — майстерність і «*logos*» — наука, закон. Технологія передбачає точне виконання певного алгоритму дій, детальне визначення кінцевого результату й обов'язкове досягнення його. Добирати слід технології оптимальні щодо затрат часу, сил і засобів. В іншому разі вона не виправдовує себе.

Здоров'язбереження – складний процес, забезпечення якого передбачає виконання ряду умов.

Створення сприятливих умов розвитку, виховання, навчання дитини в дитсадку. Це передусім створення спокійного середовища, яке не пригнічує психічних процесів дитини; відсутність стресових ситуацій; адекватність вимог до дитини з боку дорослих — вихователів і батьків; прийнятний, такий, що найбільше відповідає природі дитині, темп життя.

Оптимальна організація освітнього процесу відповідно до гігієнічних норм, індивідуальних, вікових і статевих особливостей дітей.

Зрозуміло: коли в групі більше хлопчиків, то відповідно й спортивних ігор та силових вправ має бути більше. У такі групи треба частіше запрошувати тат для участі у спортивних святах та розвагах, показу того чи іншого основного руху, спортивної вправи, захопливої гри з малечею у футбол, хокей тощо. Бо ж основа виховання дошкільнят — наслідування. А нашим хлоп'ятам доводиться наслідувати в садочку виховательок (через відсутність у професії чоловіків).

Повноцінний та раціонально організований руховий режим. Для дітей раннього віку рухова активність має становити до 3 годин, для молодших дошкільників — 3-4 години, для старших дошкільників — 4-5 годин на день.

Про значення рухової активності в житті людини було відомо давно. В Стародавній Елладі на скелі були викарбувані слова: «Якщо хочеш бути дужим — бігай, хочеш бути гарним — бігай, хочеш бути розумним — бігай». Однак сьогодні в дошкільних закладах дуже часто діти чують від виховательок зовсім інше: «Сядьте, посидьте, досить бігати!».

Невже ми забули, що здорова дитина – це активна дитина?!

Здоров'язберезувальні та здоров'яформувальні технології передбачають створення комплексних умов виховання та навчання, які дають змогу формувати високий рівень здоров'я дітей, прищеплювати їм навички здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку.

Такі технології потребують створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, системного підходу до формування в дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогами та вихованцями, самими дітьми.

У сучасній науковій літературі вживається також термін «**технології навчання здоров'я**». Ці технології спрямовані на навчання дітей основ гігієни, елементів статевого виховання, профілактику травматизму, формування в дошкільнят життєвих навичок керування емоціями, розв'язання конфліктів тощо.

Механізми формування повноцінного фізичного здоров'я: санітарно-гігієнічні умови, засоби загартування, раціональне співвідношення процесів життєдіяльності, активної діяльності та відпочинку, усвідомлене прийняття дитиною важливості здорового способу життя.

Профілактично-лікувальні технології.

Зупинимося на розгляді технологій, ефективність яких перевірена часом.

Фітотерапія: полоскання ротової порожнини розчином часнику; вживання відварів, водних настоїв лікарських трав для профілактики різних захворювань верхніх дихальних шляхів, сечової системи, шлунково-кишкового тракту, дискінезії; оздоровчих напоїв та чаїв з шипшини; вітамінних коктейлів з ромашки, календули, деревію, споришу;

Ароматерапія, електроаерозольна терапія: розбризкування ефірної олії шипшини, обліпихи, м'яти, меліси, лаванди; використання фіто мішечків.

Вітамінотерапія — полівітаміни, аскорбінова кислота, вітамінізація страв тощо.

У дошкільних закладах, де є фізіокабінети, використовують сезонні профілактичні технології (навесні та восени). Це – опромінювання носоглотки (5-7 сеансів), лужно-олійні інгаляції із застосуванням

цілющих рослин (7-10 процедур), кисневі коктейлі, перлинні ванни, тощо.

В умовах дошкільного навчального закладу ці технології впроваджуються **тільки за призначенням лікаря й під його контролем, а також за згодою батьків.**

Крім профілактично-лікувальних технологій, у садочках застосовують профілактичні технології, які проводяться вихователями та інструкторами з фізкультури: різні види самомасажу, ходіння дітей по доріжкам здоров'я, загартовувальні процедури, тощо.

З появою в дошкільних закладах посади практичних психологів з'явилася можливість застосовувати оздоровчі технології **терапевтичного спрямування**, такі як: *арттерапія, пісочна терапія, казкотерапія, сміхотерапія, музична терапія, кольоротерапія, ігрова терапія* (для дітей, які потребують певних корекційних впливів).

Підкреслимо: означені терапії можуть проводити тільки психологи, які мають відповідну фахову освіту. Вихователі ж виконують педагогічну роботу: проводять ігри з піском, театралізовані, режисерські, сюжетно-рольові ігри.

Цікава інформація для вихователів. В іграх хлопчиків частіше трапляються прояви гніву, агресивні висловлювання, звукові ефекти. Дівчатка переважно грають у творчі ігри, які відображають стосунки, прояви радості, тривоги, в яких вербалізуються позитивні й негативні роздуми (за дослідженнями американського психолога П. Уітті).

Інноваційні оздоровчі технології та методики

Найбільш поширені в дошкільних закладах України *елементи художньої гімнастики, пальчикова гімнастика, дихальна та звукова гімнастики, гідроаеробіка* (в закладах з басейнами), *футбол-гімнастика, психогімнастика* та інші. Більш детально зупинимося на останній, оскільки вона не так давно увійшла в практику роботи з дошкільнятами.

Ігри з психогімнастики

Назвемо ігри, які можна проводити на заняттях з фізкультури з дітьми різних вікових груп.

На початку заняття: «Зоопарк на прогулянці», «Малесенькі ніжки», «Слухай музику» (молодша група); «Тіні» (середня група); «Таємна мова» (старша група).

Наприкінці основної частини заняття з фізкультури: «Котик спить» (молодша група); «М'яч» (старша група); «Слухаємо тишу», «Лисичко, де ти?» (середня група) тощо.

«Зоопарк на прогулянці» (виразні рухи). Діти рухаються залом одне за одним (бажано під музику), як ведмежата, зайчики, лошата, чаплі, жаби. Інструктор з фізкультури спочатку показує рухи кожного звіряти, а потім може лише називати його, звертає увагу дітей на особливості рухів різних тварин.

«Малесенькі ніжки» (виразні рухи). Інструктор розповідає вірш, діти рухаються, відтворюючи зміст кожного куплету.

1. Малесенькі ніжки

Швидко край доріжки

Туп-туп-туп .

2. А великі ноги

Мляво край дороги

Туп – туп – туп.

3. Малесенькі ніжки

Бігли вздовж доріжки

Туп – туп – туп.

4. А великі ноги

Мляво край дороги

Туп-туп-туп.

Рухи дітей: 1) ходьба на носочках маленькими кроками; 2) ходьба високо піднімаючи коліна, гучно тупаючи; 3) біг у середньому темпі; 4) ходьба приставним кроком, гучно тупаючи.

«Слухай музику» (розвиток довільності, формування позитивного ставлення до вольових зусиль). Діти крокують, бігають, стрибають, танцюють під музику; коли вона вщухає, діти мають завмерти. Починають рух з початком музики.

«Тіні» (вправа на зосередження та увагу). Інструктор з фізкультури пропонує малятам пограти у гру «Тіні». Діти-тіні мають повторювати всі рухи ведучого — інструктора з фізкультури (ходити на носочках, високо піднімаючи коліна, на зовнішньому боці стопи, на п'ятах, присідати). Діти шикуються в колону одне за одним, очолює колону інструктор.

«Таємна мова» (вправа на зосередження та увагу). Інструктор з фізкультури домовляється з дітьми, на який його жест (одна рука вгору, друга рука вниз; дві руки вгору; обидві руки вниз; руки в сторони тощо) вони виконуватимуть певні дії: ходьба у півприсіді, хресним і приставним кроком, на носках, п'ятах тощо. Діти мають без підказок своєчасно правильно виконувати команди.

«Слухаємо тишу» (вправа на зосередження та увагу). Діти йдуть під музику одне за одним. Коли музика вщухає, всі зупиняються, заплющують очі й слухають тишу. В тиші ледь чутно лунає команда інструктора з фізкультури до виконання спокійних рухів (сісти на підлогу, лягти на спину, підняти вгору праву руку тощо). Рухи виконуються тихо, щоб не сполохати тишу.

«Котик спить» (розслаблення м'язів). Діти слухають вірш і зображують стомленого котика: лягають на підлогу, потягуючись, починають рівно, спокійно дихати. Інструктор підходить до них, піднімає руки («лапки»), одного, іншого, але руки падають, мов ватяні

Захотілось котику спати,

Кулачками тре оченята.

Зачекай, мій котику, трішки,

Постелю для тебе я ліжко.

Та коток, веселий, завзятий,

Вже не міг на ніжках стояти,
Він повільно впав на підлогу,
Розкидавши руки і ноги.
Я його хотіла підняти,
Та мій котик став, наче з вати.
Уві сні непомітно він дихав,
Тільки носом посапував тихо.

«М'яч» (розслаблення м'язів). Дівчаток або хлопчиків обирають на роль м'яча. Спочатку діти зображують здутий м'яч: ноги напівзігнуті, руки та шия розслаблені, корпус нахилений уперед.

Хтось із дітей починає «надувати» м'яч насосом, супроводжуючи кожную порцію повітря звуком «с-с-с». Почувши перший звук «с-с-с», «м'яч» вдихає повітря і випрямляє ноги в колінах, потім випрямляє тулуб, піднімає голову, руки, надуває щоки. М'яч надутий. Потім його спускають — на звук «ш – ш –ш» з нього «виходить» повітря, і тіло повертається в попередній стан. Діти міняються ролями (тілесна релаксація корисна і для зняття надмірного збудження, і для відновлення сил у разі емоційної чи фізичної виснаженості).

«Лисичко, де ти ?» (розвиток довільності). Діти стають у коло. Інструктор з фізкультури — у середині. Учасники гри відвертаються і заплющують очі. У цей час інструктор ходить по колу та обирає Лисичку (доторкнувшись до дитини), всі інші — зайці. За сигналом усі розплющують очі. Ведучий кличе вперше: «Лисичко, де ти ?». Лисиця повинна не виявити себе ані словом, ані рухом, так само і вдруге. А на третій раз вона каже: «Я тут» — і кидається ловити зайців.

Безумовно, технології та методики, про які йшлося в статті, реалізуються і через створення розвивального середовища. Щоб воно постійно змінювалося та поповнювалося, в річному плані дошкільного навчального закладу, в розділі «Робота методичного кабінету» доцільно передбачити окремі заходи (кожен колектив обирає їх самостійно згідно із

завданнями річного плану щодо облаштування заходу). Для зручності подаємо орієнтовні заходи у таблиці.

Створення розвивального середовища

Орієнтовні заходи

Місяць	Фізкультурна зала	Басейн	Зала ЛФК
Вересень	Створення картотеки рухливих ігор для використання в групах	Створення картотеки рухливих ігор і вправ на воді	Підготовка матеріалів для проведення діагностики і функціонального обстеження дітей щодо постави і плоскостопості
Жовтень	Виготовлення атрибутів для рухливих ігор (для старшого дошкільного віку)	Виготовлення атрибутів для рухливих ігор і вправ на воді (для старшого дошкільного віку)	Створення посібників для зорової гімнастики
Листопад	Підготовка матеріалів до семінару «Активізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку» для вихователів груп	Виготовлення атрибутів для рухливих ігор і вправ на воді (для молодшого дошкільного віку)	Створення посібників для дихальної гімнастики
Грудень	Розробка сценарію та атрибутів для Зимової спартакіади	Поповнення фонотеки музичних творів	Поповнення фонотеки музичних творів

Січень	Поповнення картотеки загальнорозвивальних вправ	Підготовка атрибутів до свята Водохреща	Створення посібників для зміцнення стопи
Лютий	Придбання фітбол-м'ячів	Придбання надувних кругів для молодших груп	Створення посібників для зміцнення стопи
Березень	Підготовка матеріалів до батьківської конференції і «тижня відкритих дверей»	Підготовка атрибутів для проведення «дня відкритих дверей» у басейні	Підготовка матеріалів до батьківської конференції і тижня «відкритих Дверей»
Квітень	Облаштування доріжки здоров'я	Підбір комплексу вправ для гідроаеробіки	Придбання дошки Євмінова
Травень	Підготовка атрибутів до проведення фізкультурного свята «Зустрічаймо літо»	Підготовка атрибутів до проведення фізкультурного свята «Зустрічаймо літо»	Підготовка матеріалів до проведення практикуму для батьків «Формування правильної постави дітей в умовах сім'ї»
Червень	Оформлення аналітичного звіту і матеріалів до планування на новий навчальний рік		