

УДК 613.9:373.2.011.3

Кошель А. П.

## ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ДОШКІЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

*У статті розкрито умови оптимізації оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах, та визначено основні здоров'язбережувальні технології, основним змістом яких є засоби фізичної культури як найбільш доступні й оптимальні чинники формування і збереження здоров'я дошкільників. Обґрунтовано систему заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодія всіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я дитини на всіх етапах його навчання і розвитку. Зроблено класифікацію здоров'язбережувальних технологій в дошкільній освіті яка визначається по домінуванню цілей і розв'язуваних задач, а також провідних засобів здоров'язбереження і здоров'язбереження педагогічного процесу в дитячому садку.*

**Ключові слова:** здоров'язбережувальні технології, здоровий спосіб життя; навчально-виховний процес; оздоровчі технології, дошкільний навчальний заклад.

**Актуальність дослідження.** Від стану здоров'я підростаючого покоління залежить благополуччя і розвиток суспільства. Однак в останні десятиріччя спостерігається помітна тенденція до погіршення здоров'я дітей. Найбільш вагомими чинниками цього процесу вважаємо екологічні проблеми, неякісне харчування, зниження рівня життя сімей, медичного обслуговування, прискорення темпу життя й зростання психологічного та емоційного навантаження на дітей, починаючи з дошкільного віку, тощо.

Тому проблема збереження здоров'я дітей набуває особливої актуальності. Обсяг розвивальної інформації, яку отримують малюки в дошкільному дитинстві, постійно зростає. Відповідно зростає і розумове навантаження. А це нерідко призводить до перевтоми, що негативно позначається на стані здоров'я дітей. Одне з головних завдань дошкільного закладу – така організація освітнього процесу, за якої не лише зберігатиметься високий рівень розумової працездатності вихованців, а й зміцнюватиметься їхнє здоров'я.

Базова програма приділяє особливу увагу впровадженню в освітньо-виховний процес здоров'язбережувальних технологій, що дають змогу проводити оздоровлення в цікавих формах, забезпечують фізичне, інтелектуальне благополуччя малюків.

В умовах дитсадка вихователі можуть впроваджувати різноманітні оздоровчі та профілактичні технології інноваційного та здоров'язбережувального характеру. Важливо при цьому враховувати індивідуальні особливості вихованців.

У контексті зазначеного вище актуалізується завдання забезпечення здоров'язбережувального освітнього процесу та життєдіяльності дітей у дошкільних навчальних закладах та сім'ях, формування у дошкільників здоров'язбережувальної компетентності. Реалізації поставленого завдання сприяє впровадження здоров'язбережувальних технологій в освітній процес дошкільних навчальних закладів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема впровадження здоров'язбережувальних технологій, у зв'язку зі своєю актуальністю, широко представлена у сучасних дослідженнях українських та зарубіжних вчених. Зокрема, О. Л. Богініч, Н. Ф. Денисенко, О. П. Івахно, В. М. Оржеховська та інші досліджували поняття і класифікацію здоров'язбережувальних технологій; авторські розробки здоров'язбережувальних технологій представлені у працях О. М. Байер, Н. М. Букрєєва, Н. І. Семенова та інші.

**Формулювання мети статті.** Обґрунтування педагогічних умов впровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес ДНЗ.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В даний час проблема здоров'я і його збереження є однією з найактуальніших. Поняття "здоров'язбережувальні технології" міцно увійшло в освітню систему, починаючи з дошкільних освітніх установ.

"Здоров'язбережувальна технологія" – це система заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію всіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я дитини на всіх етапах його навчання і розвитку. У концепції дошкільної освіти передбачено не тільки збереження, а й активне формування здорового способу життя і здоров'я вихованців.

Здоров'язбережувальні технології в дошкільній освіті спрямовані на вирішення пріоритетного завдання сучасної дошкільної освіти – завдання збереження, підтримки і збагачення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу в дитячому садку: дітей, педагогів і батьків.

У чинному Законі "Про освіту" першочерговим завданням є "здоров'я людини і вільний розвиток особистості". Охорона здоров'я дітей входить у число пріоритетів діяльності освітньої установи. Саме

здоров'я є умовою успішного росту і розвитку особистості, її духовного і фізичного вдосконалення, а в подальшому багато в чому успішного життя.

Однією з головних завдань дошкільного закладу – створення умов, що гарантують формування і зміцнення здоров'я вихованців. Адже здоров'я людини – проблема досить актуальна для всіх часів і народів, а в даний час вона стає першорядним. Актуальність теми здорового способу життя підтверджують і статистичні показники [1].

Дослідженнями вітчизняних і зарубіжних вчених встановлено, що здоров'я людини лише на 7-8% залежить від успіхів охорони здоров'я та на 50% від способу життя. Виховання шанобливого ставлення до здоров'я необхідно починати з раннього дитинства. На думку фахівців, 75% всіх хвороб людини закладено в дитячі роки. І педагог може зробити для здоров'я вихованця не менш, ніж лікар. Вихователь повинен навчатися психолого-педагогічних технологій, що дозволяє йому самому працювати так, щоб не завдавати шкоди здоров'ю своїх вихованців на заняттях. Освітнє середовище має бути здоров'язбережувальне і здоров'язміцнює.

Поняття "здоров'язбережувальних технологій" якраз і інтегрує всі напрямки роботи дошкільного закладу щодо збереження, формування і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку.

Здоров'язбережувальні технології – умови навчання дитини (відсутність стресу, адекватність вимог і методик навчання і виховання); раціональна організація навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог); відповідність навчального і фізичного навантаження, віковим можливостям дитини; необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим.

Мета здоров'язбережувальних технологій – забезпечення високого рівня здоров'я вихованців дитячого садка і виховання культури, як сукупності усвідомленого ставлення дитини до здорового способу життя людини, валеологічної компетентності, що дозволяє дошкільнику самостійно і ефективно вирішувати завдання здорового способу життя і безпечної поведінки, надання елементарної медичної, психологічної самодопомоги.

Класифікація здоров'язбережувальних технологій у дошкільній освіті – визначається по домінуванню цілей і розв'язуваних задач, а також провідних засобів здоров'язбереження і здоров'язбагачення педагогічного процесу в дитячому садку [5].

У зв'язку з цим можна виділити наступні види здоров'язбережувальних технологій:

– Медико-профілактичні технології, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я дітей під керівництвом медичного персоналу дитячого садка відповідно до медичних вимог і норм, з використанням медичних засобів (організація моніторингу здоров'я дошкільників, розробка рекомендацій щодо оптимізації дитячого здоров'я, організація і контроль харчування дітей раннього та дошкільного віку, фізичного розвитку дошкільників, загартовування; організація профілактичних заходів в дитячому садку; організація здоров'язбережувального середовища).

– Фізкультурно-оздоровчі технології, спрямовані на фізичний розвиток і зміцнення здоров'я дитини: розвиток фізичних якостей, рухової активності і становлення фізичної культури дошкільнят, загартовування, дихальна гімнастика, масаж і самомасаж, профілактика плоскостопості та формування правильної постави, оздоровчі процедури у водному середовищі (басейні) і на тренажерах, виховання звички до повсякденної фізичної активності і турботі про здоров'я і реалізація цих технологій, як правило, здійснюється фахівцями з фізичного виховання та вихователями в умовах спеціально організованих форм оздоровчої роботи.

– Технології забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини, що забезпечують психічне і соціальне здоров'я дошкільника. Основне завдання цих технологій – забезпечення емоційної комфортності та позитивного психологічного самопочуття дитини в процесі спілкування з однолітками і дорослими в дитячому садку і сім'ї, забезпечення соціально-емоційного благополуччя дошкільника. Реалізацією даних технологій займається психолог за допомогою спеціально організованих зустрічей із дітьми, а також вихователь і фахівці дошкільної освіти в поточному педагогічному процесі. До цього виду технологій можна віднести технології психологічного і психолого-педагогічного супроводу розвитку дитини в педагогічному процесі.

– Технології здоров'язбереження і здоров'язбагачення педагогів дошкільної освіти, спрямовані на розвиток культури здоров'я педагогів дитячого садка, в тому числі культури професійного здоров'я, розвиток потреби до здорового способу життя.

Основний показник, який відрізняє всі здоров'язбережувальні освітні технології – регулярна діагностика стану дітей та відстеження основних параметрів розвитку організму в динаміці (початок – кінець навчального року), що дозволяє зробити висновки про стан здоров'я [3].

Планування системи здоров'язбереження вимагає рішення цілого комплексу задач:

– пошуку сучасних, ефективних наукових підходів до моделювання педагогічної та оздоровчої діяльності;

– вибудовування результативної стратегії управління здоров'язбережувальної діяльності в дошкільному навчальному закладі;

– визначення педагогічних умов, що забезпечують максимальну ефективність досліджуваної діяльності.

В основу розробки здоров'язбережувального середовища закладено:

- формування здоров'я дітей на основі комплексного і системного використання доступних для конкретного дошкільного закладу коштів фізичного виховання, оптимізація рухової діяльності на свіжому повітрі;
- використання в освітній діяльності дошкільного закладу духовно-морального і культурного потенціалу міста, найближчого оточення, виховання дітей на традиціях української культури;
- конструктивне партнерство сім'ї, педагогічного колективу і самих дітей в зміцненні здоров'я, розвитку творчого потенціалу;
- забезпечення активної позиції дітей в процесі отримання знань про здоровий спосіб життя.

Як засоби, що дозволяють вирішити ці завдання, може виступати:

- безпосереднє навчання дітей елементарним прийомам здорового способу життя (оздоровча, пальцева, коригуюча, дихальна гімнастика, самомасаж) і найпростішим навичкам надання першої медичної допомоги при порізах, саднах, опіках, укусах; а також прищеплення дітям елементарних культурно-гігієнічних навичок;
- реабілітаційні заходи (фітотерапія, кисневий коктейль, вітамінотерапія, ароматерапія, інгаляція, функціональна музика, лікувальна фізкультура, масаж, психогімнастика, тренінги);
- спеціально організована рухова активність дитини (фізкультхвилинки, заняття оздоровчою фізкультурою, рухливі ігри, спортивно-оздоровчі свята, тематичні свята здоров'я, вихід на природу, екскурсії).

Ефективність позитивного впливу на здоров'я дітей різних оздоровчих заходів, складових здоров'язбережувальних технологій, визначається не стільки якістю кожного з цих прийомів і методів, скільки їх грамотної "злагожденістю" в загальній системі, спрямованій на благо здоров'я дітей і педагогів.

Традиційно виділяють наступні компоненти здоров'я: психічне здоров'я (ментальне здоров'я) – згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також вносити вклад в життя своєї спільноти; соціальне здоров'я розуміється як система цінностей, установок і мотивів поведінки в соціальному середовищі, під фізичним здоров'ям розуміється поточний стан функціональних можливостей органів і систем організму [6].

В якості однієї зі складових здоров'я людини в цілому виділяють психічне здоров'я. Воно є необхідною умовою повноцінного функціонування і розвитку людини в процесі його життєдіяльності.

Вибір здоров'язбережувальних технологій у різних програмах, за якою працюють педагоги, конкретних умов дошкільного навчального закладу, професійної компетентності педагогів, а також показників захворюваності дітей.

Таким чином, дуже важливо, щоб кожна з технологій мала оздоровчу спрямованість, а використовувалася в комплексі. Здоров'язбережувальна діяльність у підсумку сформувала б у дитини стійку мотивацію на здоровий спосіб життя, повноцінний і неускладнений розвиток.

Застосування в роботі дошкільного закладу здоров'язбережувальних технологій підвищить результативність навчально-виховного процесу, сформує у педагогів і батьків ціннісні орієнтації, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я вихованців, якщо будуть створені умови для можливості коригування технологій. Якщо, спираючись на статистичний моніторинг здоров'я дітей, будуть внесені необхідні поправки в інтенсивність технологічних впливів, забезпечений індивідуальний підхід до кожної дитини; будуть сформовані позитивні мотивації у педагогів та батьків [1].

Для проведення успішної роботи по здоров'язбереженню необхідно:

1. Навчання дітей елементарним прийомам здорового способу життя.

- Оздоровча гімнастика.
- Ігри – релаксації.
- Різні види масажу.
- Елементи вправ йоги.
- Прищеплення дітям гігієнічних навичок.
- Найпростіші навички надання першої допомоги.
- Фізкультхвилинки під час занять.
- Функціональна музика.
- Спеціально організовані заняття оздоровчої фізкультури.
- Масові оздоровчі заходи.
- Вправи для очей.

2. Робота з сім'єю.

- Пропаганда здорового способу життя.
- Консультації.
- Індивідуальні бесіди.
- Виступи на батьківських зборах.
- Поширення буклетів.

- Виставки.
- Проведення спільних заходів.

### 3. Робота з педагогічним колективом.

- Проведення семінарів – практикумів, виставок, консультацій.
- Проведення та відвідування занять спрямованих на здоров'язбереження.
- Відвідування науково-практичних конференцій.

### 4. Створення умов і розвиваючого середовища.

- Придбання масажерів, тренажерів, спортивних снарядів.
- Виготовлення матеріалу для профілактики плоскостопості та порушення постави.
- Підбір картотек.
- Розробка окремих оздоровчих комплексів.
- Ведення гуртків.

З метою реалізації здоров'язбережувальних технологій у дитячому садку необхідно створити умови для зміцнення здоров'я дітей, гармонійного фізичного розвитку. Спортивні майданчики, тренажерний та спортивний зали, які оснащені стандартним і нестандартним обладнанням необхідним для комплексного розвитку дитини. У кожній віковій групі повинні бути обладнані куточки рухової активності, які повинні бути оснащені відповідно до віку всім необхідним обладнанням.

Для кожної вікової групи повинен бути складений режим рухової активності, розроблена система загартовування з урахуванням сезону.

У кожен вид діяльності повинні бути включені вправи, ігри, які спрямовані на зміцнення і здоров'язбереження дітей. Дозування і темп залежить від віку дітей, настрою [4].

Основними цілями проведення здоров'язбережувальних вправ є:

#### 1. Здійснення профілактики розпіраторних захворювань.

Для попередження розпіраторних захворювань рекомендується регулярно застосовувати точковий масаж, масаж біологічно активних зон, дихальну та звукову гімнастику, яка проводиться за допомогою спеціально розроблених ігрових вправ.

#### 2. Проведення загартовування.

Щодня проводити гімнастику після денного сну, яка включає в себе ходьба босоніж в поєднанні з повітряними ваннами, з коригуючими вправами, масаж для профілактики плоскостопості та порушення постави.

Щоденні прогулянки взимку на лижах, гра в баскетбол, теніс, є важливим фактором оздоровлення. Цілий рік на свіжому повітрі. Адже доведено, що біг на свіжому повітрі стимулює кровообіг і дихальну, і серцево-судинну системи, а також сприяє зняттю психоемоційного напруження.

Умови формування позитивної мотивації до здорового способу життя:

- Створення навколо дитини навчально-виховного середовища, наповненою термінами, символами, атрибутами, традиціями культури здорового способу життя.
- Створення позитивного емоційного фону на заняттях оздоровчо-педагогічної спрямованості.
- Формування активної позиції дитини в освоєнні знань, умінь і навичок валеологічного характеру.
- Облік індивідуальних психофізіологічних і типологічних особливостей дітей при організації занять оздоровчої спрямованості.

Принципи здоров'язбережувальних технологій:

- Принцип свідомості і активності.
- Принцип безперервності здоров'язбережувального процесу.
- Принцип всебічного та гармонійного розвитку особистості.
- Принцип доступності та індивідуальності.
- Принцип систематичності і послідовності.
- Принцип системного чергування навантажень і відпочинку.
- Принцип поступового нарощування оздоровчих впливів, адекватності.

Програма здоров'язбереження включає наступні компоненти:

- Раціональне харчування.
  - Оптимальна рухова активність.
  - Дотримання режиму дня.
  - Попередження шкідливих звичок і формування корисних звичок.
- Основною причиною успішної роботи в даному напрямку може бути тільки наявність системності.

**Висновки.** Отже, застосування в роботі дошкільного закладу здоров'язберезувальних технологій підвищить результативність навчально-виховного процесу, сформує у педагогів і батьків ціннісні орієнтації, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я дітей, якщо, спираючись на статистичний моніторинг здоров'я дітей, будуть внесені необхідні зміни в інтенсивність технологічних впливів і буде забезпечений індивідуальний підхід до кожної дитини, будуть сформовані позитивні мотивації до ведення здорового способу життя.

### Використані джерела

1. Богиніч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку / О. Л. Богиніч // Вісник Прикарпатського університету імені І. Франка. – Івано-Франківськ, 2008. – Вип. XVII-XVIII. – Педагогіка. – С. 191-199.
2. Богиніч О. Л. Створення здоров'язберігаючих технологій в дошкільному навчальному закладі / О. Л. Богиніч, Н. В. Левінець, Ж. Г. Петрова // Сучасні технології в дошкільній освіті України / Упорядник І.І.Загарницька. – К.: НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2008. – С. 14-25.
3. Воронцова Т. В. Навчання здоровому способу життя на основі життєвих навичок / Т. В. Воронцова, В. С. Пономаренко. – К.: Просвіта, 2007. – 246 с.
4. Гаращенко Л. В. Здоров'язберезувальні методики виховання у фізкультурно-оздоровчому процесі сучасного дошкільного закладу / Л. В. Гаращенко // Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. – Випуск 1 (44). – 2011. – С. 67-71.
5. Івахно О. П. Використання здоров'яформуючих технологій у сучасному дошкільному навчальному закладі для дітей загального розвитку / О. П. Івахно // Гігієна населених місць: зб. наук. праць. – К., 2008. – Вип. 52. – С. 64-70.
6. Оптимізація фізичного розвитку дитини у вітчизняній системі освіти: монографія / Е. С. Вільчовський, Н. Ф. Денисенко, А. В. Цось, Б. М. Шиян та ін. – Запоріжжя: ЗОППО, 2010. – 250 с.

Koshel A.

### HEALTH USE TECHNOLOGY IN A PRESCHOOL

*In the article the terms optimize health work in kindergartens, and the main retaining health technology, which is the main content of the means of physical training as the most accessible and best factors of forming and maintaining the health of preschool children. The system of measures, including the relationship and interaction of all factors of educational environment aimed at preserving the health of the child at all stages of learning and development. Made classification retaining health technology in pre-school education is determined by the dominance of tasks and goals, as well as leading tools retaining health and retaining health educational process in kindergarten.*

*Health-thesis there is determined types of technologies: medical and preventive technologies; sports and health technology; technology for social and psychological well-being of the child. Author determined set of tasks that include finding modern, efficient scientific approaches to modeling educational and recreational activities, building effective management strategy of healthy activities in pre-schools, teachers determine the conditions for maximum efficiency of the study.*

*Consider means to solve these problems may be: direct teaching children basic techniques of healthy lifestyles; rehabilitation (herbal medicine, oxygen cocktail, vitamin therapy, aromatherapy, inhalation, functional music, physiotherapy, massage, psychosomatics, training); specially organized motor activity of the child (minute fitness, engaging in recreational physical activity, outdoor games, sports and wellness holidays, theme holidays health, access to nature excursions).*

*The article also drawn attention to the components of health: mental health; physical health, social health.*

**Key words:** *retaining health technology, healthy lifestyle; educational process; health technology, pre-school.*

Стаття надійшла до редакції 15.02.2016