

В теперішній час батьків та педагогів перш за все непокоїть питання як саме укріпити здоров'я дітей. Ми всі добре знаємо, що здоров'я кожної людини повинно бути суто особливою справою. Медицина, безумовно, займається цим питанням, але в той момент, коли людина захворіла. Кажуть, що людина — коваль свого щастя, а значить вона повинна бути ковалем свого здоров'я. Тому у дитини з дня її народження потрібно формувати навички бережливого відношення до свого здоров'я.

Відновлення в Україні державності, відродження культурно-історичного досвіду та національних традицій висувають завдання гармонійного, цілісного розвитку дитини як особистості, здатної в майбутньому до розв'язання соціальних та економічних проблем державотворення. Повною мірою вирішувати ці проблеми зможе лише фізично і психічно здорова людина, яка веде здоровий спосіб життя, розуміє свою значущість, вміє регулювати свою поведінку і діяльність відповідно до вимог суспільства. Саме тому ще з дошкільного віку необхідно сформувати у дітей культуру здоров'я, створити умови для розвитку компетентності особистості в фізичній, психічній і духовній його сферах.

У Законі України «Про дошкільну освіту» розділ 1 ст.7 визначені пріоритетні завдання дошкільної освіти: Збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини». В Національній Доктрині розвитку освіти розділ IV п. 11 зазначено: «Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального відношення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої індивідуальної та суспільної цінності...» В концепції дошкільної освіти чітко виділена головна спрямованість освітньо-виховного процесу на «Я» дитини, на формування позиції створення свого здоров'я. Через відкриття власного «Я» дошкільник виділяє себе із оточуючого світу, вивчає простір власного «Я», що спонукає дітей прагнути до самозбереження та саморозвитку. В листі Міністерства освіти і науки України від 27.08.04 № 1/9-438 «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі» звертається увага, що фізичне виховання дітей спрямовується на охорону та зміцнення здоров'я, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму; на виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя.

Цілком логічно, що першою освітньою лінією Базового компонента дошкільної освіти як Державного стандарту дошкільної освіти України визначено «Особистість дитини», що складається з двох частин: «Здоров'я та фізичний розвиток» і «Самоставлення».

Розділ «Здоров'я і фізичний розвиток» включає такі структурні компоненти змісту: безпека життєдіяльності, здоров'я та хвороба, гігієна життєдіяльності, рухова активність та саморегуляція.

Реалізація цієї частини змісту освіти має на меті формування здоров'язбережувальної компетенції дитини, що полягає в її обізнаності з будовою свого тіла та гігієнічними навичками за його доглядом; своєю статевою належністю; з продуктами харчування; основними показниками

власного здоров'я, цінністю здоров'я для людини. Сюди також входять уміння виконувати основні рухи та гімнастичні вправи; застосовувати здобуті знання, вміння і навички щодо збереження здоров'я без шкоди як власному здоров'ю, так і здоров'ю інших людей.

Дошкільний освітній заклад зобов'язаний своєю діяльністю забезпечувати виконання стандарту дошкільного рівня освіти по всім напрямкам розвитку дитини.

Одним з головних завдань дошкільного навчального закладу має стати створення умов, що гарантують формування і зміцнення здоров'я вихованців.

Для цього традиційно виділяють такі компоненти здоров'я:

- Психічне здоров'я;
- Соціальне здоров'я;
- Фізичне здоров'я.

Однією із складових здоров'я людини в цілому виділяють психологічне здоров'я. Воно є необхідною умовою повноцінного функціонування і розвитку людини в процесі її життєдіяльності. Таким чином, з одного боку, психологічне здоров'я є умовою адекватного виконання людиною своїх вікових, соціальних та культурних ролей, з іншого боку, забезпечує людині можливість безперервного розвитку протягом всього її життя.

Стосовно дітей дошкільного віку основними показниками сформовано психологічного здоров'я є процес адаптації при вступі у ДНЗ, рівень розвитку комунікативних навичок, рівень позитивної мотивації до соціально важливої для даного віку діяльності, відсутність відхилень у поведінці.

Неможливо працювати над зміцненням і формуванням лише однієї складової здоров'я. Людина може бути здоровою тільки при наявності всіх, компонентів здоров'я, розвинених на достатньому для її віку рівні. Домогтися цього можна, виховавши в людині певну культуру - культуру здорового способу життя (ЗСЖ). Причому формування цієї культури починається з дитинства.

Діти дуже довірливі і схильні до навіювання. Якщо дитину весь час лякати хворобами і нещастями, то ми не розвинемо, у неї бажання бути здоровою, а викличемо постійний страх перед хворобами. Дитина має зростати зі свідомістю, що від її навичок в області гігієни та санітарії залежить накопичення здоров'я.

Діти - власники, і в даній ситуації цю не найкращу людську рису характеру потрібно звернути на благо. У дитини можна виробити охоронні стереотипи, закріплені через отримання задоволення. «Я знаю, де і як потрібно переходити вулицю, роблю це свідомо, самостійно, і це приносить мені задоволення», подібного роду міркування прискорюють навчання і приносять користь для психічного та соматичного здоров'я.

Які ж мотиви лежать в основі вибору ЗСЖ?

Сучасна педагогіка виділяє наступні види мотивації:

- Самозбереження.(Коли людина знає, чого та чи інша дія прямо загрожує життю, вона цю дію не робить. Формулювання мотивації «Я не здійснюю певні дії, тому що вони загрожують моєму здоров'ю і життю»).

• Підпорядкування етнокультурним вимогам. Людина живе у суспільстві, яке протягом тривалого часу відбирало корисні звички, навички, виробляло систему захисту від несприятливих факторів зовнішнього середовища. Формулювання мотивації «Я підкорюся етнокультурним вимогам тому, що хочу бути рівноправним членом суспільства, в якому живу. Від мого здорового способу життя залежать здоров'я і благополуччя інших».

• Отримання задоволення від самовдосконалення. Формулювання мотивації «Відчуття здоров'я приносить мені радість, тому я роблю все, щоб випробувати це почуття».

• Можливість для самовдосконалення. Формулювання мотивації «Якщо я буду здоровий, я зможу піднятися на вищий щабель суспільної драбини».

• Досягнення максимально можливої комфортності. Формулювання мотивації «Я здоровий, мене не турбує фізичний і психічний дискомфорт».

Педагогічна стратегія формування ЗСЖ повинна сприяти самостійному виробленню відповідних переконань дитини на основі здобуття знань і досвіду. Завдяки переконанням створюється спочатку стійка мотивація до ЗСЖ, з часом валеологічна готовність і самоконтрольна активність під час творення свого здоров'я.

Навколо дітей з самого раннього дитинства необхідно створювати таку навчально-виховне середовище, яке було б насичене атрибутами, символікою, термінологією, знаннями, ритуалами і звичаями валеологічного характеру. Це призведе до формування потреби вести здоровий спосіб життя, до свідомої охорони свого здоров'я та здоров'я оточуючих людей, до оволодіння необхідними для цього практичними навичками і вміннями.

Аналіз літератури та досвіду роботи різних фахівців ДНЗ дозволили виявити умови формування позитивної мотивації до ЗСЖ у дошкільників:

• Створення навколо дитини навчально-виховного середовища, наповненого термінами, символами, атрибутами, традиціями культури ЗСЖ.

• Створення позитивного емоційного фону на заняттях оздоровчо-педагогічної спрямованості.

• Наявність в найближчому оточенні дитини людей, які ведуть здоровий спосіб життя.

• Формування активної позиції дитини в освоєнні знань, умінь і навичок валеологічного характеру.

Основна мета роботи з дітьми дошкільного віку - створення стійкої позитивної мотивації до збереження та зміцнення власного здоров'я, формування психологічного здоров'я як важливого чинника здоров'я людини в цілому, профілактика психосоматичних захворювань.

Основні положення роботи:

• Цілісність і систематичність засвоєних вихованцями знань валеологічного характеру;

• Формування практичних навичок і вмінь валеологічного характеру;

• Систематичність контроль за станом здоров'я і розвитку вихованців.

• Багатоетапна, постійна, безперервна виховна робота.

ї Створення стійкої мотивації до здорового способу життя і самоконтрольної активності у створенні свого здоров'я.

ї Формування асоціативних зв'язків з поняттями і символами культури здорового способу життя.

ї Формування у дошкільників елементарних анатомічних і гігієнічних знань, виявлення через практику значущості режиму дня та оптимальної рухової активності.

ї Профілактика шкідливих звичок.

ї Підвищення психоемоційної стійкості.

ї Використання на заняттях дидактичних ігор, образотворчої діяльності, аплікації, рухових вправ та творчих завдань.

ї Постійний контроль за змінами в стилі життя дитини і заохочення позитивних зрушень.

Організація і проведення оздоровчо-педагогічних занять будується з урахуванням таких положень:

- Внесення до змісту занять інформації про фактори ризику та фактори стійкості у формуванні здоров'я дитини.
- Вибір форм, методів і засобів навчального процесу відповідно до валеологічних вимог.
- Створення навколо дитини інформаційного середовища «Здоров'я».
- Створення оптимальних гігієнічних умов на заняттях з усіх розділів програм.

З метою більш міцного засвоєння знань, умінь і навичок валеологічного характеру робота на заняттях здійснюється із залученням різних аналізаторів:

- Зорового (залучення схем і умовних зображень, наочного матеріалу);

-

Тактильні (робота з роздатковим матеріалом);

- Слухового (сприйняття інформації на слух);

- Рухового (виконання вправ).

Для закріплення отриманих знань, умінь і навичок, а також для створення стійкої мотивації зміст усіх освітніх занять, а також основних режимних моментів, екскурсій та іншого включає, по можливості, проведення «хвилинок здоров'я», на яких дітям пояснюють вплив того чи іншого фактора або явища життя на здоров'я (наприклад, вплив музики на здоров'я, здоров'я людини та екологія і т.п.). Крім того, інформація про зміст занять доводиться до відома батьків (за допомогою стендів), які в свою чергу виконують вправи і завдання з дітьми вдома.

В групах поступово створюється «Куточок здоров'я»: схеми, режим дня, малюнки дітей, фізкультурне та оздоровче обладнання.

Основні форми роботи:

- Комплексні оздоровчо-педагогічні заняття «Наша традиція, бути здоровими!»
- Хвилинки здоров'я - включення в зміст програмного матеріалу знань про здоров'я і способи його зміцнення.
- Гімнастика.

- Цільові прогулянки.
- Евристичні методи (досліди, спостереження та ін.)
- Спільні заняття з батьками.
- Використання батьками рекомендованих вправ та ігор у спілкуванні з дитиною вдома.
- Оформлення стенда для батьків.

Структура роботи по системі формування культури здорового способу життя у дошкільників припускає тісну співпрацю всього колективу ДНЗ та батьків вихованців.

Формування культури ЗСЖ проходить протягом всього часу перебування дитини в ДНЗ.

Режимні моменти:

- Ранкова гімнастика;
- Прогулянка (3-4 рухливі гри, спостереження, екологічні стежинки, мандрівки, досліди, експерименти і т.п)
- Режим харчування (збалансоване мінералами та вітамінами, зауваження про корисність страв під час їжі);
- Післяобідній сон (релаксаційні хвилинки).

Навчально-виховний процес:

- Заняття «Наша традиція, бути здоровими!» (Гімнастика, пізнавальна частина, релаксація);
- Навчально-виховні заняття (хвилинки здоров'я, фізхвилинки, хвилинки психологічного розвантаження);
- Фізкультурні заняття;
- Музичні заняття (фізхвилинки, підвищення психоемоційної стійкості);
- Логопедичні заняття (фізхвилинки, словникова робота);
- Заняття ЛФК (комплекси оздоровчих вправ, вправи на дихання, коригуючи вправи, словникова робота);
- Малювання (фізхвилинки, підвищення психоемоційної стійкості).

Таким чином, здійснюється комплексний підхід у формуванні культури ЗСЖ у вихованців ДНЗ.

Тривалість кожного блоку заняття може змінюватись в залежності від психофізіологічного та емоційного стану дітей на даний момент.

Під час організації роботи з дітьми по формуванню культури здорового способу життя варто вести облік психофізіологічних особливостей дітей

- Відповідність вправ руховим можливостям дітей.
- Облік індивідуальних особливостей дитини (анамнез, темперамент, емоційний стан та ін.)
- Облік індивідуальних особливостей пізнавальної сфери кожної дитини (рівень уваги, пам'яті, мислення та ін..) і рівня її замученості.

Таким чином, дотримуючись єдиних вимог до організації здоров'яформуючої роботи з дітьми та враховуючи всі вище перераховані особливості, ми можемо досягти високого коефіцієнту сформованості у кожної окремої дитини культури здорового способу життя, а отже і життєвостійкої та компетентної особистості.

Інноваційний підхід до оздоровлення

Формування ціннісного ставлення дітей до власного здоров'я - одне із важливих завдань, поставлених Базовою програмою перед дошкільною освітою. Воно нове для педагогів, адже нині маємо дбати не лише про зовнішній оздоровчий вплив, а й навчити дитину розуміти свій організм і свідомо сприяти його функціонуванню.

Зупинимось детальніше на деяких інноваційних оздоровчих технологіях, таких, як: валеокорекція, імунна гімнастика, „етюди для душі“, аерофітотерапія, кольоротерапія, бестінг, масаж, комплекс природного оздоровлення тощо.

Валеокорекція активізує розумову діяльність шляхом стимуляції мозкового і периферійного кровообігу. Під час занять діти виконують 3-4 вправи для язика. Очей, хребетного стовпа, вимовляючи звуки на видиху. Такі оздоровчі технології, як пальчикова гімнастика, динамічні паузи ефективно використовуються на різноманітних заняттях.

Імунна гімнастика- супроводження рухами раніше вивчених віршиків - дає організму емоційний, оздоровчий заряд. Діти виконують її у досить легкому натуральному одязі після ранкової гімнастики чи одразу після денного сну; батькам рекомендується виконувати ці вправи вдома разом з дітьми у вихідні та під час канікул.

„Етюди для душі“ мають на меті не лише зміцнення фізичного здоров'я, але й духовного стану. Дітям пропонують обрати серед запропонованих карток із зображеннями різноманітних ситуацій ті, де йдеться про добро, і обговорити їх. З наймолодшого віку дитина вчиться любові до людей, до себе, до життя. Тільки людина, яка живе в гармонії з собою, зі світом, буде справді здоровою.

Аерофітотерапія служить для профілактики ГРЗ. В альтанці при вході в дитсадок малята, відпочиваючи, слухаючи музику і казки, виконуючи пальчикову гімнастику, дихають свіжим повітрям. У групі з цією метою використовують сольову лампу, аератор, озонатор.

Кольоротерапія. Колір має живильну та цілющу силу, тому це один з найважливіших елементів інтер'єру всіх приміщень дитсадка. З метою кольоротерапії використовуються також різнокольорові світильники, фонтани, лампи, окуляри з різнокольоровими скельцями. Усе це дає можливість стимулювати розумову діяльність, допомагає дітям розслабитись, сприяє профілактиці та корекції психічних чи фізичних відхилень.

Бестінг— це елемент фізкультурного заняття, коли діти стають у „Коло побажань“ або „Коридор успіху“ і по черзі, висловлюючи свої побажання і мрії, підтримують друзів. Проводиться для підвищення самооцінки, виховує впевненість у собі, розвиває психічні, емоційні та соціальні якості дитини, дає можливість утвердитись в соціумі.

Невід'ємною частиною технології оздоровлення є різноманітні види масажу(масаж біологічно активних точок, антистресовий масаж тощо), що дають позитивні результати.

Комплекс природного оздоровлення розроблений індивідуально для кожної дитини і передбачає відновлення психологічного балансу завдяки руховій активності, корекції емоційного стану та інтелектуальному навантаженню. За знаком зодіаку малюку добирають колір, аромат, рослину.

Реалізуючи нові, стратегічні завдання, освітяни завжди мають пам'ятати: не варто відмежовуватися від тих здобутків, які вже є у педагогічному арсеналі, адже розвиток відбувається по спіралі, а серцевиною цієї спіралі є не порожнина, а система цінностей, досягнень та надбань. Тож, розпочинаючи новий виток на педагогічній ниві, слід міцно стояти на побудованій платформі, вдумливо впроваджуючи нове, продиктоване часом.