

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В РОБОТІ З ДІТЬМИ РАНЬОГО ВІКУ

У статті розкрито та обґрунтовано зміст теоретико-методичних основ використання сучасних здоров'язбережувальних технологій, що використовуються у роботі з дітьми раннього віку. Проаналізовано засоби, форми роботи та нові інноваційні оздоровчі технології.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, діти раннього віку.

Постановка проблеми. Пріоритетним завданням системи освіти є виховання відповідального ставлення людини до власного здоров'я та здоров'я інших як найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Таке соціальне замовлення суспільства вимагає системного і комплексного підходу до використання здоров'язбережувальних технологій у роботі з дітьми раннього віку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасній вітчизняній науці різнобічно висвітлено зазначені питання збереження та зміцнення здоров'я дошкільників. Зокрема, проблеми формування здорового способу життя шляхом фізичного удосконалення присвячено роботи Е. Вільчковського, Н. Денисенко, А. Сварковської; валеологізації виховання – Т. Бойченко, А. Сущенко, Т. Кириченко, С. Юрочкіної; питання охорони, збереження та зміцнення здоров'я дітей досліджено в роботах Т. Андрющенко, О. Іванашко, А. Лохвицької, З. Плохій, Н. Семенової, С. Юрочкіної та інших.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується стаття. Здоров'язбережувальні освітні технології – сукупність усіх прийомів, методів, технологій, які використовуються в навчально-виховному процесі та допомагають зберегти здоров'я дітей і педагогів від негативного впливу факторів освітнього середовища та сприяють вихованню у дітей культури здоров'я [1]. Термін «здоров'язбережувальні освітні технології» можна розглядати як якісну характеристику будь-якої освітньої технології, її «сертифікат безпеки для здоров'я», як сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які доповнюють традиційні технології навчання та виховання, надають їм ознаки здоров'язбереження.

Здоров'язбережувальні технології, які застосовуються в роботі з дітьми раннього віку, можна розділити на чотири основні групи: технології, що забезпечують оптимальні гігієнічні умови навчально-виховного процесу; технології оптимальної організації навчально-виховного процесу та фізичної активності дітей; психолого-педагогічні технології, які використовуються під час занять та інших режимних моментів педагогами; освітні технології здоров'язбережувальної спрямованості. Серед освітніх здоров'язбережувальних технологій можна особливо виділити

технології особистісно-орієнтованого навчання та виховання, які враховують особливості кожної дитини і спрямовані на повне розкриття потенціалу дитини. Сюди можна віднести технології проектної діяльності, диференційованого навчання і виховання, різноманітні ігрові технології.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Метою статті є розкриття особливостей впровадження здоров'язбеігаючих технологій в практику роботи з дітьми раннього віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Упровадження здоров'язбережувальних технологій має на меті збагачення дітей знаннями щодо функціонування організму людини, його загартування, усвідомленого вибору способів збереження здоров'я; підвищення інтересу до дослідження стану власного здоров'я та його збереження; удосконалення навичок дотримання режиму дня, уміння контролювати власну поведінку, доброзичливо спілкуватися з однолітками, проявляти турботу про інших. Застосування здоров'язбережувальних технологій в роботі з дошкільниками враховує особливості психічного розвитку дітей (наочно-образне мислення, провідний вид діяльності). Стосовно дітей дошкільного віку перевага надавалася таким методам і формам: наочним (спостереження за самопочуттям упродовж дня, розгляд картин, ілюстрацій, схем, муляжів), практичні методи (показ способу виконання оздоровчої дії, вправління, досліди, вирішення практичних проблемних ситуацій, прогулянки, екскурсії), словесним (розповіді, читання художньої літератури для дітей, словесно-логічні задачі). Закріплення уявлень старших дошкільників про здоровий спосіб життя здійснювалося переважно під час ігор («До нас прийшов Незнайко», «Склади чоловічка», «Повтори дію»).

Також особливу увагу в режимі дня ми приділяємо проведенню загартовувальних процедур, які сприяють зміцненню здоров'я і зниженню захворюваності [2, с.156]. Однією з найбільш дієвих здоров'язбережувальних повсякденних процедур є прогулянка. Для того щоб прогулянка була ефективною, нами міняється послідовність видів діяльності дітей, в залежності від характеру попереднього заняття і погодних умов. Так, в холодну пору року і після заняття, на якому діти сиділи, прогулянка починається з рухливої гри; в теплу пору року або після фізкультурних і музикальних занять – зі спостереження, спокійних ігор. Рухлива гра займає особливе місце в розвитку дитини-дошкільника. Вона сприяє закріпленню і вдосконаленню рухових здібностей і вмінь, надає можливість розвивати пізнавальних інтерес, формує вміння орієнтуватися в навколишній дійсності, що так важливо для набуття дитиною життєвого досвіду. Проведені на свіжому повітрі фізичні вправи сприяють функціональному вдосконаленню дитячого організму, підвищенню його працездатності, розвитку захисних сил від негативних факторів зовнішнього середовища. Одним з найважливіших компонентів зміцнення й оздоровлення дитячого організму, а також організації рухового режиму дитини, який забезпечує емоційний та м'язовий тонус дітей, являється ранкова гімнастика.

Щоденне виконання фізичних вправ під керівництвом дорослого сприяє прояву певних вольових зусиль [4, с.87]. В дітей виробляється корисна звичка починати день з ранкової гімнастики. З метою попередження стомлюваності на заняттях, пов'язаних з тривалим сидінням в одноманітній позі, що вимагають зосередженої уваги і підтримки розумової працездатності дітей на достатньому рівні, в дошкільному навчальному закладі проводяться фізкультхвилинки. Фізкультхвилинки проводяться вихователем у міру необхідності під час занять з розвитку мовлення, формування елементарних математичних уявлень і т.д. Тривалість становить 3-5 хвилин. Фізкультхвилинки проводяться в різних формах: у вигляді загально розвивальних вправ (рухи голови, рук, тулуба, ніг), рухливої гри, дидактичної гри з різними рухами, танцювальних рухів та ігрових вправ.

Поряд з різними оздоровчими заходами в дошкільному навчальному закладі проводиться і гімнастика після денного сну, яка допомагає покращити настрій дітей, підняти м'язовий тонус, а також сприяє профілактиці порушень постави і стопи.

Серед інноваційних оздоровчих технологій для дітей дошкільного віку слід виокремити: фітболгімнастику, художню гімнастику, пальчикову (вправи, ігри, картинки), дихальну та звукову гімнастику, імунну гімнастику, гідроаеробіку, психогімнастику (вправи, ігри, етюди, пантоміми) [5]. Для зміцнення фізичного здоров'я дітей і формування в них впевненої красивої постави, створення позитивних емоцій і оптимістичного світовідчуття, як нетрадиційні методи оздоровлення використовують також елементи хатха-йоги, масажу і самомасажу. Ці методики мають ряд переваг серед інших видів фізичної активності: вони не вимагають великих приміщень і дорогого обладнання для занять, можуть проводитися з дітьми як молодшого, так і старшого віку. Крім цього, східна гімнастика є чудовим засобом естетичного і морального виховання: завдяки таким вправам не лише покращується здоров'я, а й формуються красива фігура, правильна постава й енергійна хода, поліпшується координація рухів, виробляється сила волі, витримка і впевненість у собі. Ці заняття вчать малюків долати труднощі, підвищують життєвий тонус і працездатність, створюють гарний настрій.

Фітболгімнастика. Досить цікавими є поєднання казкотерапії з нетрадиційними методами зміцнення фізичного здоров'я дітей, зокрема, фітболами. Ці заняття сприяють корекції психомоторного, мовного, емоційного, загального психічного розвитку дітей дошкільного віку. Фітболгімнастика включає виконання гімнастичних вправ на великих надувних м'ячах різного розміру і конфігурації [3, с.47]. Вправи на м'ячах можна використовувати у навчально-виховному процесі під час різних організаційних форм роботи з дітьми як на заняттях з фізичної культури, фізкультпаузах, валеохвилинках, святах, розвагах тощо так і на прогулянках.

Шоугун-терапія. Це ефективний засіб для розвитку і підвищення імунного стану людини, зокрема, дитини дошкільного віку. Шоугун-терапія – це робота з внутрішньою енергією за допомогою

рук. Ще давньокитайській медицині були добре відомі зони на тілі людини, де сконцентрована практично повна інформація про внутрішні органи. Ці зони: долоні рук, вушні раковини, обличчя, ступні ніг. Пальці і долоні розглядаються як кінцеві чи початкові зони п'яти енергетичних каналів. Великий палець звільняє чи концентрує енергію каналу легень. Вказівний – пов'язаний з каналом товстої кишки. Середній – з каналом перикарда. Безіменний – з каналом “трьох обігрівачів”. Мізинець – з каналом серця. Основу методики вправ шоугун-терапії становить спосіб концентрації енергії. Для використання цього методу необхідно провести діагностичне обстеження, котрі необхідні для того, щоб виявити симптоми наявності або відсутності енергії у різних органах.

Масаж – це засіб терморегуляції, тактильний подразник, заспокійливий засіб для зняття втоми. Він підвищує опірність організму і корисний у будь-якому віці. Для зміцнення імунної системи дітей застосовуються різні види лікувально-профілактичного масажу, а саме: масаж стопи (у положенні стоячи або сидячи катати ступнею маленькі м'ячі з нерівною поверхнею, кульки); точковий, “пляшковий”, щіточковий масаж, масаж за допомогою махрової рукавички, “горіховий масаж” (2-3 секунди) тощо. Сутність точкового масажу – масажування біологічно активних точок, більшість яких розміщена на обличчі та шиї. За допомогою “горіхового масажу” активізуються енергетичні точки. Усі види масажу можна проводити як в дошкільному закладі так і вдома.

За останні роки популярності набуло застосування технологій, що використовуються з профілактично-лікувальною метою, серед них можна виділити наступні: фітотерапія (чай, коктейлі, фітотмішечки); ароматерапія (ароматизація приміщення); вітамінотерапія (вітамінізація страв) [5].

Фітотерапія. Незважаючи на розвиток хімії, появу нових високоефективних ліків, останнім часом спостерігається повернення до давніх методів народної медицини, що нагромадила неоціненний досвід відновлення здоров'я людини, перевірений роками. Одним з таких методів є фітотерапія. Ефективність траволікування аніскільки не поступається іншим методам терапії. В умовах дошкільного закладу персонал має великі можливості для використання фітотерапевтичних методів профілактики, реабілітації і лікування своїх вихованців. Фітотерапія застосовується при захворюванні всіх органів і систем людини, навіть, може застосовуватися як профілактичний засіб, може бути одним із засобів підвищення фізичної активності людини. Існують трави, рослини, які мають вітамінний комплекс, що, звісно, дуже впливає на самопочуття.

Ароматерапія – лікування ароматами. Народний досвід минулого і дослідження вчених довели, що запахи здатні керувати настроєм і працездатністю. Ароматерапію застосовують у поєднанні із музикотерапією. Сеанс при вас 20-30 хвилин. Курс ароматерапії (від 10 до 20 сеансів) призначений для ослаблених, пригнічених чи, навпаки, перезбуджених дітей.

1939-го року фізіолог Д.І. Шатенштейн вперше науково обґрунтував і експериментально довів, що деякі нюхові подразники впливають на багато функцій організму людини і особливо на працездатність [3, с.92]. Приміром, пахощі лаванди і розмарину діють заспокійливо і усувають стан стресу, запахи лимона і евкаліпта збуджують нервову систему і підвищують працездатність. Ефірна олія садового чебрецю чудово діє на вегетативну нервову систему. Мігрень і нудота відступають при вдиханні пахощів м'яти. Тривале вдихання лаванди забезпечує снотворний ефект, як і ромашки, валеріани, тим'яну, фенхеля і меліси. Ефірні олії базилика, коріандру, дягеля, шкiрки лимона, майорану, петрушки, евкаліпта тонізують, а фіто-композиції з базилика, коріандру, розмарину, м'яти, тим'яну і вербени створюють пахощі, чудово заспокійливі на перезбуджену нервову систему. Настоянка верби знімає напругу, дратівливість, плаксивість, жалість себе, наводить людину у стан рівноваги. Настоянка гостролиста зменшує злобність. Щоб перевірити, чи підходить настоянка дитині, досить втерти кілька крапель у скроні. При позитивній реакції настає приємне почуття розслаблення м'язів. Використання під час занять й у повсякденні техніки ароматерапії дозволить організувати освітньо-виховну роботу з більшою користю і додатково оздоровчим ефектом.

Як показала практика, досить ефективним є впровадження у процеси життєдіяльності дитини оздоровчих технологій терапевтичного спрямування, до яких відносяться: арт-терапія, піскова терапія, казкотерапія, ігрова терапія, сміхотерапія, музична терапія, кольоротерапія тощо. У щоденному житті дитини варто використовувати різноманітні оздоровчі технології.

Хромотерапія – наука, що вивчає властивості кольору. Кольору здавна приписувалося магiчне значення. Віті сприятливо чи негативно діє на людину, адже в людини зір є найважливішим із усіх видів відчуттів. Вплив кольору на людей неоднозначний і суто індивідуальний. Він має вибірковий характер, і це потрібно враховувати, регулярно працюючи з дошкільнятами. Енергія кольору та колірні відчуття впливають на функції вегетативної нервової системи, ендокринних залоз та інші життєво важливі органи та процеси в організмі. Так, синій колір заспокійливо впливає на організм, розслаблює, знімає спазми, зменшує головний біль, знижує апетит. Блакитний колір надає гальмівну дію у стані психічного порушення. Фіолетовий колір надає гнітючу дію на психічні і фізіологічні процеси, знижує настрій людей. Червоний колір активізує, підвищує фізичну працездатність, викликає відчуття теплоти, стимулює психічні процеси. Зелений колір заспокоює, створює добрий настрій. Цей колір сприятливо впливає на соматично ослаблених дітей, під час лікування запалень, при ослабленому зору. Рожевий тонізує при пригніченому настрої, а жовтий колір – колір радості, спокою, теплоти, нейтралізує негативні дії. Встановлено, що й вживання овочів і фруктів потрібного кольору, носіння одягу певних квітів також можуть дати позитивний

терапевтичний ефект. Знання “абетки кольору” – “ліки” для внутрішнього потенціалу розвитку внутрішніх ресурсів людини.

Арт-терапія. Останніми роками зріс інтерес фахівців до механізмів впливу на дитину. Сучасна психологія і педагогіка значною мірою орієнтована на використання в корекційній роботі різних видів мистецтв, як важливого засобу виховання гармонійної особистості дитини, її культурного розвитку. Поняття “арт-терапії” (художня терапія, терапія мистецтвом) виникла в контексті ідей З.Фрейда і К.Юнга і розглядалася як один із методів терапевтичного впливу у вигляді художнього (образотворчого) творчості. Нині поняття “арт-терапія” має низку значень: сприймається як сукупність видів мистецтва, які у лікуванні й корекції; як комплекс арт-терапевтичних методик; як напрям психотерапевтичної і психокорекційної практики; як засіб. Арт-терапію використовують як самостійно, так і у поєднанні із медикаментозними, педагогічними засобами. Сутність арт-терапії полягає у терапевтичному і корекційному впливі на людину й проявляється у реконструюванні психотравмуючої ситуації з допомогою художньо-творчої діяльності, виведенні переживань у зовнішню форму через продукт художньої діяльності. Нині арт-терапія у широкому значенні включає в себе: ізотерапію (лікувальний вплив засобами образотворчого мистецтва: малюванням, ліпленням, декоративно-прикладним мистецтвом та ін.), бібліо-терапію (лікувальний вплив читанням), імаготерапію (лікувальний вплив через образ, театралізацію), музикотерапію (лікувальний вплив через сприйняття музики), вокалотерапію (лікування співом), кінезотерапію (танцтерапія, хореотерапія, корекційна ритміка – лікувальний вплив рухами).

Різні варіанти арттерапії дають можливість самовираження, самопізнання й дозволяють особистості піднятися більш високу щабель свого розвитку.

Казкотерапія. Народження здорової дитини стало рідкістю, зростає кількість вроджених аномалій, мовних розладів у дітей. І значна роль в подоланні вад належить корекційному фізичному вихованню. Ефективність виконання дошкільниками фізичних вправ значно поліпшується, якщо їх виконання відбувається на позитивному емоційному тлі, яке, зокрема, може забезпечити використання фольклорних творів, (потішок, загадок, казок, приспівок). Науково доведено, що фольклор є одним із найвпливовіших засобів урізноманітнення процесу фізичного виховання шляхом знаходження нових форм розвитку творчої рухової ініціативи дітей.

Ці методики мають ряд переваг серед інших видів фізичної активності: вони не вимагають великих приміщень і спеціального обладнання для занять, можуть проводитися з дітьми як молодшого, так і старшого віку.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвідок у даному напрямку. Сучасна підготовка фахів-

ця дошкільної освіти неможлива без формування в нього уявлень про сучасні здоров'язберігаючі технології, як ефективного механізму покращення психофізичного стану дитини. Дослідження особливостей впровадження здоров'язберігаючих технологій (урахування їх наукової обґрунтованості, груп здоров'я дітей, показників фізичного, психічного й морфофункціонального розвитку та ін.) підвищить результативність навчально-виховного процесу, сформує в дітей та батьків ціннісні орієнтації, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я, сприятиме формуванню культури здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Ахутина Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения : индивидуально-ориентированный подход / Т.В. Ахутина. // Школа здоровья. – 2000. – №2. – С. 21-28.
2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2004. – 428 с.
3. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Г.І. Григоренко, Н.Ф. Денисенко, Ю.О. Коваленко, Н.В. Маковецька. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 116 с.
4. Організація оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі / укл. Л.А. Швайка. – Х. : Основа, 2008. – 253 с.
5. Терехова М. Учимся быть здоровыми / М. Терехова // Пралиска – 2008. – № 8. – С. 32-33.

The article examines the theoretical and methodological foundations of the use of modern technology in the practice of conservation of health with young children. Modern training of pre-school education is impossible without the formation of his ideas about modern *zdrovesberegayuschie* technology as an effective mechanism for improving mental and physical condition of the child. Study of peculiarities of implementation of health technologies (taking into account their scientific validity, groups, children's health, indicators of physical, mental and functional development, and other) will increase the effectiveness of the educational process, will form the children and parents value orientation, aimed at preservation and strengthening of health is to promote a culture of health.

Key words: technology preservation of health, young children.

Отримано: 8.09.2014