

Дука Тетяна Миколаївна,
кандидат педагогічних наук,
старший викладач,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В РОБОТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Для сучасної України головною проблемою є збереження, зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку та формування у них позитивної мотивації до здорового способу життя.

Сьогодні медиків і педагогів, хвилює погіршення стану здоров'я дітей. У дошкільному віці відсоток здорових дітей становить 3-4 %. Причин зростання патологій безліч: погана екологія, незбалансоване харчування, інформаційні і нейропсихічні перевантаження, зниження рухової активності.

Впровадження оздоровчої парадигми в систему дошкільної освіти, як вагомого чинника у сучасному розвитку дитини є темою нашого дослідження.

Аналіз психолого-педагогічних праць Т. Андрющенко, М. Безруких, Т. Осипенко, О. Потужній та ін. свідчить про підвищення уваги до різноманітних технологій розвитку здорової дитини.

Під здоров'язбережувальними освітніми технологіями ми розуміємо сукупність засобів, методів, форм, прийомів організації, проведення, управління навчально-виховного процесу, спрямованих на забезпечення ефективності здоров'язбереження дітей [2].

Основними групами здоров'язбережувальних технологій визначаємо:

- технології організаційно-педагогічні (організація навчально-розвивального середовища, ігор, режимних моментів та ін.);
- навчально-виховні технології (формування грамотної турботи про своє здоров'я та культури ведення здорового способу життя);

- особистісно-розвиваючі технології (забезпечують формування та зміцнення психологічного здоров'я);
- оздоровчо-профілактичні технології (лікувальна фізкультура, ігри, гімнастика, йога, масаж, самомасаж та ін.).

За останні роки популярності в практиці роботи ДНЗ набуло застосування здоров'язбережувальних технологій, що використовуються з профілактично-лікувальною метою (фітотерапія (чаї, коктейлі, фітомішечки); ароматерапія (ароматизація приміщення); вітамінотерапія (вітамінізація страв) [1].

Як показала практика, досить ефективними серед здоров'язбережувальних технологій терапевтичного спрямування є впровадження у процеси життєдіяльності дитини арттерапії, піскової терапії, казкотерапії, ігрова терапії, сміхотерапії; музичної терапії; кольоротерапії тощо.

У щоденному житті дитини варто використовувати різноманітні оздоровчі технології також.

Методика фітболгімнастики є однією з найпростіших у застосуванні та викликає велике емоційне задоволення у дітей. Фітболгімнастика включає в себе виконання гімнастичних вправ на великих надувних еластичних м'ячах різного діаметру і конфігурації.

Спільна робота рухового, вестибулярного, зорового і тактильного аналізаторів, що включаються при виконанні вправ з м'ячем, підсилює якість виконання рухів. Рухові дії з гімнастичними м'ячами зміцнюють м'язи спини й черевного пресу, але головне – формують навички правильної постави. Крім того, така форма роботи сприяє вдосконаленню функцій рівноваги і рухового контролю, а також зміцненню та розслабленню груп м'язів і можуть бути використані для тренування серцево-судинної та дихальної систем [2].

Ефективність виконання фізичних вправ на м'ячах підвищує використання музичного супроводу, художнього слова та наявність сюжету, яким об'єднані всі рухові дії.

Гра з піском – пісочна терапія як консультативна методика була описана англійським педіатром Маргарет Ловенфельд у 1939 році.

Ігри з піском – одна з форм природної активності дитини. Саме тому треба використовувати пісочницю, проводячи корекційні, розвивальні та навчальні заняття [3].

Слід зазначити, що виокремлюють здоров'язбережувальні технології за характером дії:

- захисно-профілактичні;
- компенсаторно-нейтралізуючі (вітамінізація, фізкультпаузи, емоційні розрядки);
- стимулюючі (загартування, педагогічна психотерапія);
- інформаційно-навчальні (гігієнічне навчання, формування життєвих навичок та ін.) [1].

Отже, застосування різноманітних ефективних здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі і постійне здійснення моніторингу стану здоров'я дітей є своєрідною запорукою створення здоров'язберігаючого середовища, тобто середовища, в якому дитині приємно і безпечно знаходитися, що стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я і є оптимальним для її зростання.

Список використаних джерел

1. Іонова О.М. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема / О.М. Іонова, Ю.С. Лук'янова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. праць. – Харків: Харківська державна академія дизайну і мистецтв, 2009. – № 1. – С. 69–72.
2. Денисенко Н.Ф. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним / Н.Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2007. – №7. – С. 8–10.
3. Осипенко Т. Здоров'язбережувальні технології у дошкільному навчальному закладі / Т. Осипенко // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2011. – №6. – С. 42–48.