

## **Психолого-педагогічний супровід формування готовності майбутнього педагога до роботи зі здоров'язбережувальними технологіями**

Дука Т.М., к. пед. н.,

старший викладач кафедри психології та педагогіки розвитку дитини

*Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

Стаття присвячена проблемі психолого-педагогічного супроводу формування готовності майбутнього педагога до роботи зі здоров'язбережувальними технологіями, аналізуються особливості та специфіка оволодіння техніками, висвітлюються основні результати сучасних наукових досліджень з проблеми; розкриті ефективні форми, методи та засоби формування готовності майбутнього педагога до роботи зі здоров'язбережувальними технологіями; розглянуто сучасні підходи до організації сучасного освітнього процесу.

**Ключові слова:** *майбутні педагоги, діти дошкільного віку, здоров'язбережувальні технології, здоров'я, психічне здоров'я, валеологічна просвіта.*

Статья посвящена проблеме психолого-педагогического сопровождения формирования готовности будущего педагога к работе со здоровьесохраняющими технологиями, анализируются особенности и специфика овладения техниками, освещаются основные результаты современных научных исследований по проблеме; раскрыты эффективные формы, методы и средства формирования готовности будущего педагога к работе со здоровьесохраняющими технологиями; рассмотрены современные подходы к организации современного образовательного процесса.

**Ключевые слова:** *будущие педагоги, дети дошкольного возраста, здоровьесохраняющие технологии, здоровье, психическое здоровье, валеологическая осведомленность.*

## **Duca T. M. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF FORMING THE PREPAREDNESS OF THE FUTURE TEACHER TO WORK WITH HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES**

The article is devoted to the problem of psychological and pedagogical support of forming the readiness of the future teacher to work with health-saving technologies, analyzed the peculiarities and the specifics of mastering the techniques, highlighted the main results of modern scientific research on the problem; revealed effective forms, methods and means of forming the readiness of the future teacher to work with health-saving technologies; contemporary approaches to the organization of the modern educational process are considered.

**Key words:** *future teachers, children of preschool age, health-saving technologies, health, psychic health, valeological education.*

**Постановка проблеми.** Життя в сучасному суспільстві ставить перед нами багато проблем, серед яких найактуальнішою на сьогоднішній день є проблема збереження та зміцнення здоров'я. Особливо гостро ця проблема стоїть щодо дітей дошкільного віку, тому що дошкільний вік – важливий період, коли розвиваються рухові якості та навички, гартується організм, закладаються основи здорового способу життя, накопичуються яскраві, образні, емоційні враження, а отже, – закладається фундамент правильного ставлення до свого здоров'я.

Тому на дошкільні навчальні заклади в сучасних умовах розвитку покладаються надважливі соціальні завдання – розвинути та виховати покоління дітей, яке буде визначати прогрес українського суспільства в майбутньому. Для цього необхідно сформувати модель педагогічного процесу, який буде підвищувати якість навчання, виховання та розвитку дошкільників.

**Аналіз досліджень та публікацій.** Проблему формування готовності майбутнього педагога до професійної діяльності розглядали педагоги-класики (К. Ушинський, А. Макаренко, О. Леонтьєв, В. Сухомлинський та ін.).

Психолого-педагогічний супровід формування готовності майбутніх педагогів до роботи зі здоров'язберезувальними технологіями повинен базуватися на принципах системності, цілісності, єдності та взаємодетермінованості зовнішнього та внутрішнього, а також на теоретичних розробках та концептуальних положеннях в галузі психології (А. Адлер, Л. Виготський, О. Леонтьєв, М. Монтессорі, Ж. Піаже, В. Райх, С. Рубінштейн, П. Трошин, К. Роджерс та ін.), медицини (А. Елліс, О. Лоуен, І. Павлов, Е. Сеген та ін.), теорії та методики фізичної культури (В. Ананьєв, О. Богініч, Е. Вільчковський, М. Єфименко та ін.).

Результати сучасних психолого-педагогічних досліджень (Р. Аксьонов, Л. Гаращенко, Л. Даниленко, Н. Денисенко, Р. Дитлс, Т. Доронова, Н. Кузьміна, З. Левчук, К. Левшунова, В. Мартинюк та ін.) говорять про те, що визначальним у становленні особистості дитини, його ставлення до здоров'я, є особистість педагога, його моральні пріоритети.

На жаль, сучасний педагог відрізняється низьким рівнем мотивації щодо самостійного підвищення статусу індивідуального здоров'я. Дефіцит часу та наростаюча ступінь психоемоційного напруження позначається на психоемоційному та фізичному здоров'ї.

Слід зауважити, що більшість педагогів керуючись визначенням «здоров'я», часто мають на увазі його фізичну складову, забуваючи про соціально-психологічну та духовно-моральну. Тому під час підготовки майбутнього педагога, слід переломити цю тенденцію та керуватися поняттям «здоров'я» у багатогранному значенні, що включає фізичний, соціально-психологічний і духовно-моральний аспекти.

Тому нині педагогічна наука зайнята пошуком нових методологічних підстав, переоцінкою досягнень попередників, розробкою теоретичних концепцій, орієнтованих на реальні проблеми освітньої практики в підготовці майбутнього педагога.

Недостатня розробка даної проблеми обумовила вибір нашої теми.

**Мета статті.** Здійснити аналіз психолого-педагогічного супроводу формування готовності майбутнього педагога до роботи зі здоров'язбережувальними технологіями.

**Виклад основного матеріалу.** Перші роки життя дитини – це час, коли закладаються основні навички та знання, без яких неможливий подальший гармонійний розвиток особистості.

У дошкільний період розвиваються основні психологічні процеси, такі як пам'ять, сприйняття, мислення, мова, тому в цей період вкрай важливо забезпечити дитині можливість всебічного пізнання навколишнього світу та познайомити його з соціумом, в якому він має жити та розвиватися.

Дошкільний навчальний заклад – це другий після сім'ї соціальний інститут в житті дитини, тому перебування її в дошкільному закладі повинне бути спрямоване насамперед на те, щоб виростити здорову дитину.

До завдань сучасної дошкільної освіти, окрім знайомства з соціумом та формування готовності до нього, є розумовий, фізичний, моральний і

естетичний розвиток дитини, – необхідні компоненти для формування повноцінної самодостатньої особистості. Тому завдання майбутнього вихователя – урізноманітнити педагогічну діяльність, тобто зуміти створити умови для розвитку основних особистісних компонентів: пізнавального, комунікативного, ціннісного, художнього та фізичного. Проте сьогодні вимагає ще одного досить суттєвого компонента – здоров'язбережувального.

Проблемами дитячого здоров'я на сьогоднішній день є гіподинамія, дитячі стреси, дитяча тривожність. Все це негативно позначається як на здоров'я, так і на психіці дітей.

Причини погіршення здоров'я залежать від багатьох чинників: від неправильного ставлення населення до свого здоров'я та до здоров'я своїх дітей, негативного впливу навколишнього середовища, спадкових факторів, порушення правил здорового способу життя [6, с. 74].

Всі ці чинники сприяють зміні мотивації діяльності у дітей, знижують їхню творчу активність, уповільнюють їхній фізичний і психічний розвиток. Тому питання збереження здоров'я дітей стають особливо актуальними в наш час. Від здоров'я та життєрадісності дітей залежить їхнє духовне життя, розумовий розвиток, міцність знань, фізична підготовка.

Однією з головних цілей роботи сучасного дошкільного закладу є збереження та зміцнення здоров'я вихованців шляхом створення здоров'язберігаючого середовища та використання здоров'язбережувальних технологій.

Тому з метою формування готовності майбутнього педагога до роботи зі здоров'язбережувальними технологіями під час вивчення дисципліни «Новітні здоров'язбережувальні технології», з'ясовано, що здоров'язбережувальні технології в сучасній дошкільній освіті – це технології, спрямовані на вирішення пріоритетного завдання сучасної дошкільної освіти – завдання збереження, підтримки та збагачення здоров'я усіх суб'єктів педагогічного процесу дошкільного закладу: дітей, педагогів і батьків [4, с. 101].

Під метою здоров'язбережувальних технологій стосовно дитини розуміємо забезпечення високого рівня здоров'я та виховання валеологічної культури дорослих, як сукупності усвідомленого ставлення дитини до здоров'я та життя людини. Знання про здоров'я та уміння оберігати, підтримувати та зберігати його, розглядаємо як валеологічну компетентність, що дозволяє дошкільнику самостійно та ефективно вирішувати завдання здорового способу життя та безпечної поведінки, завдання, пов'язані з наданням елементарної медичної, психологічної самопомоги та допомоги. Щодо педагогів та батьків – формування відповідального ставлення до здоров'я дітей та до власного здоров'я [1, с. 142].

Серед здоров'язбережувальних технологій в дошкільній освіті ми виділяли наступні види: медико-профілактичні; фізкультурно-оздоровчі; технології забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини; здоров'язбереження та здоров'язбагачення педагогів дошкільної освіти; валеологічної просвіти батьків; здоров'язбережувальні освітні технології.

З-поміж здоров'язбережувальних технологій ми розглядали такі підгрупи:

- *організаційно-педагогічні технології* (визначають структуру освітньо-виховного процесу, що сприяє запобіганню станів перевтоми, гіподинамії та ін. дезадаптаційних станів);
- *психолого-педагогічні технології* (пов'язані з безпосередньою роботою педагога з дітьми) (сюди ж відноситься і психолого-педагогічний супровід усіх елементів освітнього процесу);
- *навчально-виховні технології* (які включають програми з навчання турботі про власне здоров'я і формування культури здоров'я дітей).

Серед сучасних здоров'язберігаючих технологій із майбутніми педагогами розглядалися наступні групи:

1. *Технології збереження та стимулювання здоров'я:*  
*стретчинг* (рекомендується дітям з млявою поставою та плоскостопістю),  
*ритмопластика* (звертається особлива увага на художню цінність, величину фізичного навантаження відповідно до віку дітей),

*динамічні паузи* (рекомендується для всіх дітей, в якості профілактики втоми, *рухливі та елементи спортивних ігор* (ігри підбираються відповідно до віку дитини, місцем і часом її проведення). *Релаксація* (можна використовувати спокійну класичну музику, звуки природи); *пальчикова гімнастика* (рекомендується всім дітям, особливо з мовними пвадами). *Гімнастика для очей* (рекомендується використовувати наочний матеріал, показ педагога). *Дихальна гімнастика* (використовується в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи). *Гімнастика бадьорості* (вправи на ліжечках, обширне умивання; ходьба по ребристим дощечках; легкий біг із спальні в групу з різницею температури в приміщеннях та ін.). *Коригуюча гімнастика* (форма проведення залежить від поставленого завдання і контингенту дітей). *Ортопедична гімнастика* (рекомендується дітям з плоскостопістю і в якості профілактики хвороб опорного склепіння стопи) [5, с. 5].

2. *Технології навчання здоровому способу життя*, які полягають у моделюванні та оптимізації стилю життя людини в залежності від тих цілей, які намагається вирішити:

*фізкультурні заняття; проблемно-ігрові* (ігротренінги та ігротерапія), які можуть бути організовані непомітно для дитини, за допомогою включення педагога в процес ігрової діяльності. *Комунікативні ігри* (будуються за певною схемою і складаються із декількох частин. У них входять бесіди, етюди та ігри різного ступеня рухливості, заняття малювання, ліплення та ін.). *Заняття з серії «Здоров'я»* (можуть бути включені в сітку занять як пізнавального розвитку). *Самомасаж* (в залежності від поставлених педагогом цілей, сеансами або в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи). *Точковий самомасаж* (проводиться строго за спеціальною методикою та ін. [7, с. 187].

3. *Психокорекційні технології*, які з'явилися у процесі когнітивної психокорекції, основна увага приділяється пізнавальним структурам психіки дитини, і акцент робиться на особливості її особистості. Основне завдання

когнітивної психокорекції – це створення моделі психологічної проблеми, яка була б зрозуміла дитині, а також навчання його новим способам мислення, зміна сприйняття себе і навколишньої дійсності. Основною метою психологічної корекції у рамках поведінкового підходу є вироблення у дитини нової адаптивної поведінки або подолання дезадаптивної поведінки. Це досягається за допомогою гальмування та ліквідації старих форм поведінки та навчання дитини новим формам поведінки з використанням прийомів самоконтролю й саморегуляції [8].

Серед таких: арттерапія (програма має діагностичний інструментарій і передбачає протоколи занять). *Технології музичного впливу* (використовуються як допоміжний засіб чи частина інших технологій; для зняття напруги, підвищення емоційного настрою та ін.). *Казкотерапія* (використовують для психологічної терапевтичної та розвиваючої роботи. Казку може розповідати дорослий, чи групове розповідання, де оповідачем є не одна людина, а група дітей). *Технології впливу кольором* (правильно підібрані кольори знімають напругу та підвищують емоційний настрій дитини). *Технології корекції поведінки* (проводяться в ігровій формі, мають діагностичний інструментарій і протоколи занять). *Психогімнастика* (проводиться за спеціальними методиками) [3, с. 19].

Під час вивчення теми «Реалізація комплексного ставлення до власного здоров'я», з'ясовано, що комплексний підхід до оздоровчої роботи включає: раціональний режим дня, з урахуванням вікових особливостей дітей, створення умов для розвитку моторики в руховій діяльності дітей, застосування ефективних способів загартовування в умовах ДНЗ; повноцінне харчування дітей. Майбутніми вихователями на практичних заняттях з'ясовано, що під час їхньої майбутньої діяльності необхідно створити в дошкільному закладі всі можливі умови для організації здоров'язбережувального освітнього процесу. Робота має здійснюватися комплексно, протягом усього дня за участю вихователя, психолога, інструктора з фізичної культури, музичного керівника, медсестри, застосовуючи різні методи та прийоми для створення середовища

здоров'язбережувального процесу: щоденна ранкова гімнастика; динамічні паузи, гімнастика для очей, дихальна гімнастика та ін. [3, с. 31].

Під час вивчення форм роботи з дітьми, значна увага приділялася застосуванню нетрадиційного обладнання та матеріалів: доріжки та килимки з намистин, гудзиків, пробок; шнури з порожнистих футлярів фломастерів; оригінальні прапорці з пластмаси; мішечки для кидання у вигляді овочів, фруктів набиті крупою; кеглі з пляшок з підфарбованою водою; гантелі з кіндер-сюрпризів, ребристі дошки (з картону, футлярів маркерів); доріжки з губок для миття посуду; тканинні доріжки з наклеєними зигзагами з кольорової клейонки, колами, хвилястими лініями; коробки з волоськими горіхами, шишками, камінчиками; долоньки з кольорового клейонки та ін, що надасть кожній дитині можливість самостійно, за власним бажанням обирати рухову діяльність.

Досить значна увага приділялася технологіям щодо психічного здоров'я дітей. Так, під час вивчення теми «Вплив новітніх здоров'язбережувальних технологій на психічне здоров'я дітей», студентами було з'ясовано, що формування та зміцнення психічного здоров'я дітей, підвищення ресурсів їхньої психологічної адаптації, здійснюється завдяки соціально-адаптаційним і особистісно-розвивальним технологіям. Серед яких розглядали відносяться різноманітні соціально-психологічні тренінги, корекційні програми, спрямовані на зміцнення і розвиток духовного, особистісного здоров'я дітей [3, с. 21].

Серед технологій, з якими ознайомилися, цікавість викликала казкотерапія, яка може служити не тільки засобом для діагностичної роботи з дітьми, а й способом звільнення від психологічних конфліктів і сильних переживань, засобом посилення почуття особистісної цінності, формою вільного самовираження і самопізнання. Саме казка дозволяє зробити таємне явним, причому з найменшими зусиллями та енергетичними витратами для людини. Майбутні педагоги, під час практичних занять з'ясували, що казка може допомогти людині зануритися в свій внутрішній світ, задуматися над тим, що, чому і як там відбувається, що заважає, а що допомагає, від чого потрібно



позбавлятися, а що потрібно виховувати та розвивати як у собі, так і у дітях. Казка в психокорекційному значенні це «шанс» зв'язати казкові події з подіями та поведінкою людини, а значить, засвоїти та застосувати на практиці всю мудрість, приховану в «казках» і, таким чином знайти рішення проблеми, яка не дає можливості йти далі. Студенти зуміли обґрунтувати, що казкотерапія – це найменш травматичний і один з найбільш ефективних способів знайти втрачену цілісність та повернути собі чистий, а не затьмарений погляд на світ, який властивий дітям. Казкотерапію майбутні педагоги розглядали як психологічний метод здоров'язбережувальної технології, спрямований на оптимізацію афективних ресурсів дітей, зміцнення їх психічного здоров'я, зміну світосприйняття та системи відносин [2, с. 56].

В результаті практичної роботи визначено, що дитині треба дати необхідну суму знань про загальноприйняті людиною норми поведінки, навчити адекватно, діяти в тій чи іншій ситуації, допомогти дошкільникам опанувати елементарними навичками поведінки на вулиці, транспорті, вдома, на прогулянці, розвивати у дошкільників самостійність і відповідальність, причому важливо навчити дитину пояснювати власну поведінку. Вирішення цих завдань забезпечення безпечного, здорового способу життя можливо лише при постійному спілкуванні дорослого з дитиною на рівних: разом шукаємо вихід із складної ситуації, разом обговорюємо проблему, разом пізнаємо, робимо відкриття, дивуємося. Безпечний і здоровий спосіб життя, це не тільки сума засвоєних знань, а стиль життя, адекватна поведінка в різних ситуаціях, вміння застосувати в реальному житті отримані знання та навички.

Навколо дітей з самого раннього дитинства необхідно створювати таке освітнє середовище, яке було б насиченим атрибутами, символікою, термінологією, знаннями, ритуалами та звичаями здоров'язбережувального змісту. Це приведе до формування потреби вести здоровий спосіб життя, до свідомої охорони власного здоров'я та здоров'я оточуючих, до оволодіння необхідними для цього практичними навичками та вміннями. В межах

фізкультурно-оздоровчої роботи студенти на практичних заняттях моделювали спортивні дозвілля, свята, дні здоров'я та ін. [1, с. 155].

Окрім форм роботи з дітьми, майбутніми педагогами під час вивчення теми «Педагогічний інструментарій технології партнерства освітніх закладів з родинами щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей», ознайомилися з такими формами роботи з батьками: проведення консультацій і бесід з батьками з приводу профілактики хвороб, дотриманні особистої гігієни, про користь додаткових прогулянок, висвітлення таких питань на засіданнях батьківських клубів.

Таким чином, дуже важливо, щоб кожна з розглянутих технологій мала оздоровчу спрямованість, а використання в комплексі зі здоров'язбережувальною діяльністю в підсумку сформувала б у дитини стійку мотивацію на здоровий спосіб життя.

**Висновок.** Проблема оздоровлення дітей, це кампанія не одного дня діяльності і не однієї людини, а цілеспрямована, систематично спланована робота усіх педагогів на протязі тривалого періоду. Тому педагогам-науковцям і фахівцям ДНЗ потрібно й надалі розширювати застосування здоров'язбережувальних технологій, сучасних оздоровчих програм та методик, які мають базуватися на усвідомленому відношенні дитини та дорослого до власного здоров'я та до здорового способу життя.

### **Список використаної літератури:**

1. Андрющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Андрющенко Тетяна Костянтинівна. – К., 2007. – 258 с.

2. Байер О.М., Крутій К.Л. Використання казкотерапії в поєднанні з фітбол-гімнастикою як здоров'язбережувальна технологія (на матеріалі роботи експериментальних майданчиків) // Дошкільна освіта : Науково-практичний журнал. – Запоріжжя : ТОВ «ЛІПС» ЛТД. – 2008. – №1. – С. 54–64.

3. Впровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій в практику роботи сучасного дошкільного навчального закладу / Укладач : О.А. Шереметова // Інформаційно-методичний посібник. – м. Краматорськ. – 2010. – 36 с.

4. Гаращенко Л. Здоров'язбережувальні технології фізичного виховання дітей дошкільного віку: реалії та перспективи / Л. Гаращенко // Вісник Інституту розвитку дитини. Вип. 9. Серія : Філософія, педагогіка, психологія : збірник наукових праць. – К. : Видавництво Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова, 2010. – 157 с.

5. Денисенко Н. Оздоровчі технології в освітньому процесі / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2004. – №12. – С. 4–6.

6. Ефименко Н. Горизонтальний пластический балет : новая система физического воспитания, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых // Н. Ефименко. – Таганрог «Познание». – 2001. – 176 с.

7. Левшунова К.В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника // К.В. Левшунова : Дис. ... канд. наук з педагогічної та вікової психології : 19.00.07. – Київ. – 2015. – 233 с.

8. Психокорекційні технології для дітей з проблемами у розвитку – [електронний ресурс] : режим доступу : [http://pidruchniki.com/82848/psihologiya/psihokorektsiyni\\_tehnologiyi\\_ditey\\_problemani\\_rozvitku](http://pidruchniki.com/82848/psihologiya/psihokorektsiyni_tehnologiyi_ditey_problemani_rozvitku).