

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

«Турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєдіяльності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у власні сили...».

В. Сухомлинський

Актуальність проблеми збереження здоров'я визначається протиріччям сучасного цивілізаційного процесу, наслідком якого є різке погіршення стану здоров'я людей. Умови життя зазнали кардинальних змін, що зумовлено досягненнями науково-технічного процесу. Тому поряд з багатьма сприятливими наслідками розвитку науки, техніки і культури, доводиться брати до уваги зростаючу невідповідність деяких особливостей сучасного способу життя людей біологічній природі організму. Дорослих передусім хвилює питання, як зміцнити здоров'я дітей, виростити їх фізично, психічно і духовно здоровими людьми. Стан здоров'я підростаючого покоління є інтегральним показником суспільного розвитку, відображенням його соціального-економічного, екологічного і морального благополуччя, могутнім фактором впливу на економічний, науковий, культурний потенціал країни.

Турбота про здоров'я дитини, потребу формувати в неї мотивацію до здорового способу життя відбито у багатьох офіційних документах та програмах. Так, у Конституції України (ст.49), Законі України "Про дошкільну освіту" окреслено обов'язки держави щодо піклування про збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, забезпечення їхнього психофізичного розвитку. Базовий компонент дошкільної освіти, чинні програми чітко визначають проблему здоров'я як одну з найголовніших складових цілісного розвитку дошкільнят.

Проблемам збереження здоров'я, формування здорового способу життя, починаючи з дошкільного віку, приділяє увагу науковий та педагогічний потенціал освіти: Є. Вільчковський, М.Гончаренко, О.Аксьонова, Л.Божович, Т.Говорун, С.Макаренко та ін. Привабливість ідей цих учених полягає в тому, що в основу виховної системи покладене усвідомлене творення здоров'я [3, с. 4]. Велику увагу збереженню здоров'я дітей приділяв В.О. Сухомлинський. Яскравий тому доказ - його монографія «Серце віддаю дітям». В.О. Сухомлинський широко впроваджував здоровий спосіб життя у вихованні дітей і вимагав дотримуватись його у повсякденному житті. Турбота про фізичне здоров'я дитини дошкільного віку завжди була і залишається одним із пріоритетів педагогічної роботи.

Дошкільний вік заслуговує на особливу увагу як початковий етап соціалізації дитини. Необхідність формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку обумовлено розумінням того, що лише з дитинства можна прищепити основні знання, навички і вміння щодо охорони здоров'я, які згодом перетворяться у важливий компонент загальної культури людини і впливатимуть на формування здорового способу життя усього суспільства.

Зважаючи на те, що здоровий спосіб життя дітей дошкільного віку має певну специфіку, зумовлену віковими особливостями, залежить від дорослих, не сформованістю навичок гігієнічної культури, мотивації до їх набуття, визначну роль у виховній роботі спрямованій на формування здорового способу життя як надійного основного способу збереження, зміцнення і відтворення здоров'я дітей дошкільного віку, відіграє тісна співпраця сім'ї та дошкільного навчального закладу і тому чим раніше відбудеться формування у дітей основ здорового способу життя, тим надійніше він закріпиться в їхній свідомості. Щоб людина відчувала відповідальність за своє здоров'я, важливо з раннього дитинства формувати систему пріоритетів, які дають певні переваги бути здоровим. Таким чином, проблема збереження здоров'я підростаючого покоління потребує виховання свідомого ставлення до нього дітей та їх батьків і має бути однією з пріоритетних [2, с.13].

В даний час доводиться констатувати відсутність загальноприйнятого трактування поняття здоров'я. Різноманіття поглядів на сутність поняття здоров'я різних наук в значній мірі пояснює те, що здоров'я представляє собою досить складне явище, характерні і значущі сторони якого важко висловити коротко і однозначно. Педагогічна наука термін «здоров'я» трактує по своєму, а саме, здоров'я – це знання засад здорового способу життя, тобто порядку життєдіяльності, який би зберігав і навіть примножував здоров'я, а не руйнував його. Таким чином, йдеться про необхідність навчити кожну людину «науці здоров'я». Така наука має назву «валеологія» - галузь знань про формування, збереження, зміцнення, відтворення і передачу нащадкам здоров'я. З точки зору медицини, здоров'я – це стан нормального, гармонійного функціонування всіх неущоджених органів і систем не тільки за звичайних умов, але й під час фізичних і психічних навантажень [5, с.18].

Висування здоров'я в число першочергових завдань розвитку суспільства обумовлює необхідність теоретичного і методологічного осмислення цього феномена, показує актуальність розгортання відповідних наукових досліджень, у тому числі і на філософському рівні. Тому у філософії здоров'я – це особлива ціннісна структура, за допомогою якої переживається світ. Це означає, що здоров'я людини формується з дитинства, воно може сприйматися особою як спущена зверху, «богоданна природа». З дитинства здоров'я зумовлюється реальністю і водночас воно апріорне й аксіологічне. Спочатку не постає питання, наскільки воно добре і довговічне. Визначення поняття здоров'я є фундаментальною проблемою сучасної медико – біологічної науки. У преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) говориться, що здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Звідси випливає термін «здоровий спосіб життя». Що саме він означає? Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціональності – організований, активний, трудовий, що загартовує і, в той же час, захищає від неблагополучних дій оточуючого середовища, що дозволяє зберігати моральне, психічне та фізичне здоров'я. численні дослідження показали, що чинниками, які зумовлюють здоров'я, є: біологічні (спадковість, тип вищої нервової діяльності, темперамент та інші), природні (клімат, ландшафт, флора, фауна та інші), стан навколишнього середовища, соціально – економічні, рівень розвитку охорони здоров'я [1, 57-58].

Базовий компонент дошкільної освіти ставить завдання - озброїти дітей алгоритмом здоров'язбережувальних технологій підтримуючого здорового способу життя. Здоров'язбережувальна компетенція – це комплекс знань, умінь та

цінностей, які спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я свого та оточуючих у повсякденній життєдіяльності. У даній статті ми зупинимось лише на деяких здоров'язбережувальних технологіях, які сприяють формуванню здоров'язбережувальної компетентності у дошкільників. Технології збереження і зміцнення здоров'я: стретчинг, ритмопластика, динамічні паузи, рухливі і спортивні ігри, сезонні забавлянки, загартовування, релаксація, заняття естетичної спрямованості, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей, дихальна гімнастика, гімнастика за Єфіменко, ортопедична гімнастика, фітбол-гімнастика, степ-аеробіка, використання елементів «хатхи-йоги», «бебі-йоги». Технології навчання здоровому способу життя: фізкультурні заняття, фізкультурні свята, фізкультурні розваги, ігротренінги, ігротерапія, комунікативні ігри, заняття «Здоров'я», самомасаж, точковий масаж, дитячий туризм, гендерне виховання, розвиток валеологічних умінь і навичок, виховання свідомого сприйняття правил безпечної поведінки. Корекційні технології: арттерапія, музикотерапія, казкотерапія, кольоротерапія, сміхотерапія, технології корекції поведінки, психогімнастика, фонетична ритміка.

Дуже важливо, щоб кожна з технологій мала оздоровчу спрямованість, а використана в комплексі здоров'язбережувальна діяльність формувала б у дитини стійку мотивацію на здоровий спосіб життя, повноцінний різнобічний розвиток. Збереження здоров'я в освітньому просторі ДНЗ спрямовується на підвищення ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я дітей; на створення умов, які дають змогу не нашкодити, а покращити фізичне та психічне благополуччя дітей і педагогів; на реалізацію методів, форм і засобів навчання відповідно до фізіологічно-психологічних принципів збереження здоров'я; на впровадження системи заходів, що забезпечують гармонійний духовний і фізичний розвиток, запобігають розвитку захворювань, а також діяльність, спрямовану на збереження та підвищення рівня здоров'я дітей [4, с.15-16].

Отже, використання в роботі ДНЗ здоров'язбережувальних технологій підвищить результативність навчально-виховного процесу, сформує у педагогів і батьків ціннісні орієнтації, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я дітей, якщо: будуть створені умови для коректування технологій в залежності від конкретних умов і типу ДНЗ; будуть зроблені необхідні зміни в інтенсивності технологічних впливів; буде забезпечено індивідуальний підхід до кожної дитини; будуть сформовані позитивні мотивації у педагогів і батьків.

Список використаної літератури

1. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В. М. Єфімова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 57–60.
2. Кійло О. Здоров'язбережувальні технології формування здорового способу життя учнів // Завуч. — 2012. — № 24. — С. 12–25.
3. Кравченко Л.В. Вплив різнобічного фізичного виховання на розвиток фізичних і моральних якостей учнів. - 2009. - №9 (141). –С.1-6.
4. Никифорова О. Робота ДНЗ, спрямована на позитивну мотивацію до здорового способу життя // Завуч. - 2008. - № 19–20. С. 15–16.
5. Рябенко С. Здоров'я школярів // Здоров'я та фізична культура. -2007. - № 26 (86). — С. 10–20.

Бурячок Діана,