

УДК 613.9:373.2

Оксана Кисла,  
Анна Кошель

## ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

*У статті розглядаються особливості формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку. Проаналізовано різні підходи до формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку. Представлено класифікацію існуючих здоров'язбережувальних технологій. Визначено деякі шляхи та засоби формування здоров'язбережувальних технологій. Запропоновано реалізацію здоров'язбережувальних технологій у дошкільному навчальному закладі.*

**Ключові слова:** здоров'язбережувальна компетентність, діти дошкільного віку, технологія.

Сучасна система освіти має на меті виховання здорової особистості, яка дбає про своє здоров'я та здоров'я оточуючих, прагне вести здоровий спосіб життя і формувати його в молодого покоління. Водночас в останні роки спостерігається значне погіршення стану здоров'я дітей. Кількість абсолютно здорових дітей знизилась за останнє десятиріччя з 23 % до 15 %, збільшилась кількість дітей з хронічними захворюваннями. Біля 20–27 % дітей вважаються часто хворюючими.

Основними причинами такого стану є погіршення екологічної ситуації, економічні проблеми в країні, падіння рівня життя населення, зниження рівня медичного обслуговування, прискорення темпу життя, збільшення навантаження на дітей тощо. Певне місце посідають фактори, пов'язані з недоліками навчально-виховного процесу, недостатньою обізнаністю дітей з особливостями дотримання здорового способу життя. Педагоги недостатньо володіють системою теоретичних знань та практичних умінь щодо організації здоров'язбереження в педагогічному процесі та формування у дітей здоров'язбережувальної компетентності. Тому так гостро постають питання створення здоров'язберігаючого простору в навчальному закладі, де дошкільник проводить більше часу, та сім'ї, а також формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей. Виокремлені завдання будуть вирішені завдяки впровадженню здоров'язбережувальних технологій в освітньо-виховний процес ДНЗ.

Аналіз літератури (валеологічної, психолого-педагогічної спрямованості) свідчить про те, що проблемами впровадження здоров'язбережувальних технологій, виховання здорового способу життя цікавилось

багато науковців. У роботах І. Брехман, М. Гончаренко, В. Горашук висвітлені питання формування культури здорового способу життя. Проблеми створення здоров'язберігаючого освітнього середовища та особливості реалізації здоров'язбережувальних технологій розглянуто в працях М. Безруких, Н. Захаревич, С. Лупаренко, О. Попов, П. Потейко. Проблемам виховання здорового способу життя у дошкільників, формування ціннісного ставлення до здоров'я присвячено праці Т. Андрющенко, О. Іванашко, Н. Левінець.

Мета даної статті – проаналізувати наукові погляди на поняття «здоров'язбережувальні технології», визначити технології, які варто використовувати для формування здоров'язбережувальної компетентності у дошкільників.

Сьогодні медицина невмозі вирішити проблему погіршення здоров'я, тому виникає питання проведення превентивної роботи, формування усвідомленого ставлення до здоров'я і здорового способу життя. Пропедевтична робота в даному напрямі лягає на плечі педагогів, і починати її потрібно вже в дошкільному віці. Виникають суперечливі питання: чи готові сучасні педагоги реалізовувати в освітньому процесі принципи здоров'язбережувальних технологій? Чи готові вони співпрацювати з медиками? Чи готові проектувати спільні дії з батьками по збереженню і зміцненню здоров'я дітей?

Проблема навчання збереженню і зміцненню здоров'я є надзвичайно актуальною з огляду на те, що:

1. Існує низький рівень мотивації на збереження і зміцнення здоров'я. Людина не прагне взяти на себе відповідальність за своє здоров'я. Народжуючись здоровою, вона не усвідомлює цінність здоров'я до тих пір, доки не виникнуть якісь проблеми. Отримавши полегшення від лікаря, людина переконує себе у залежності свого здоров'я від медицини, знімає з себе відповідальність, перестає працювати над собою.

2. Має місце «заговорювання» проблем здоров'я: обговорюючи якусь проблему, людина знімає внутрішню напругу. Реальна діяльність щодо вирішення складної проблеми підміняється розмовами, роздумами на цю тему.

3. Звужується поняття «здоров'я». Існує біля 300 визначень даного поняття. В Уставі ВООЗ: «здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад» [1].

Більшість педагогів розглядають здоров'я з точки зору фізичної складової, не беручи до уваги соціально-психологічну і моральну. Важливо розглядати здоров'я як багатогранне поняття, що включає фізичний, соціально-психологічний і моральний аспект.

Дошкільний вік вважається найбільш важливим періодом у процесі формування особистості дитини. У цьому віці найбільш інтенсивно

розвиваються різні здібності, формуються моральні якості, риси характеру. Саме в цьому віковому періоді закладається і зміцнюється фундамент здоров'я і розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективної участі дитини в різних формах рухової активності, що у свою чергу створює умови для активного формування і розвитку психічних функцій та інтелектуальних здібностей дошкільника. Саме тому використання в роботі ДНЗ здоров'язбережувальних технологій може підвищити результативність навчально-виховного процесу, сформує у педагогів і батьків ціннісні орієнтації, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я дітей.

Важливим аспектом діяльності педагогів ДНЗ є різнобічний і гармонійний розвиток дітей, створення умов для збереження, зміцнення і відновлення їхнього здоров'я, розвиток рухових та фізичних якостей, формування у дошкільників здоров'язбережувальної компетентності, основою якої є життєві навички, що сприяють фізичному, психічному, соціальному та духовному здоров'ю. Всі види діяльності дітей у ДНЗ мають бути «валеологічно обґрунтованими, тобто побудованими з урахуванням базових потреб дошкільників: потреби у саморозвитку, грі, наслідуванні, набутті досвіду» [4, с. 9]. Одним із засобів вирішення даної проблеми є використання здоров'язбережувальних технологій.

Єдиного визначення поняття «здоров'язбережувальна технологія» не існує, хоча останнім часом дане поняття широко використовується. Так, Л. Тіхомірова розглядає дане поняття «не як самостійну педагогічну технологію, а як якісну характеристику освітніх технологій» [2, с. 58], тобто поняття «здоров'язбережувальна» можна віднести до будь-якої педагогічної технології, яка у процесі реалізації створює умови для збереження здоров'я основних суб'єктів освітнього процесу – педагогів і дітей.

А. Мітяєва також здоров'язбережувальні технології розглядає як сукупність тих принципів, методів, прийомів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження [5, с. 100].

І. Єрохіна розглядає здоров'язбережувальні технології як «сукупність форм, методів і засобів, які спрямовані на досягнення оптимальних результатів у підтримці фізичного, психічного, етичного і соціального благополуччя людини, формуванні здорового способу життя» [3, с. 165]. Ми вважаємо, що здоров'язбережувальні технології – це сукупність педагогічних прийомів, форм, засобів та методів, спрямованих на побудову психологічно комфортного освітнього-виховного середовища в ДНЗ, що сприяє формуванню здоров'язбережувальної компетентності у дітей.

Таким чином, здоров'язбережувальні технології у дошкільній освіті – технології, спрямовані на розв'язання пріоритетного завдання сучасної дошкільної освіти – завдання збереження, підтримки і зміцнення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу в ДНЗ: дітей, вихователів і

батьків.

Здоров'язбережувальне навчання і виховання передбачають послідовну систему активних дій усіх учасників навчально-виховного процесу, спрямовану на створення здорового середовища для формування таких життєвих навичок, які зумовлюють збереження і зміцнення здоров'я та орієнтують на утвердження цінності здоров'я, здорового способу життя, розвиток фізично й психічно здорової особистості.

На сьогоднішній день провідними психологами, педагогами, медиками створено багато різних здоров'язбережувальних методик, які можна класифікувати за деякими групами. Це медико-профілактичні, фізкультурно-оздоровчі технології, технології здоров'язбереження педагогів ДНЗ, технології, спрямовані на забезпечення соціально-психологічного благополуччя дошкільників, валеологічної просвіти дітей і батьків. Всі ці технології спрямовані, в першу чергу, на виховання фізично і психічно здорових дітей.

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язбережувальних технологій дає можливість виокремити такі типи (О. Ващенко):

- здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування дитини в ДНЗ, ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (врахування вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідності розумового та фізичного навантаження можливостям дитини;
- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я дітей (фізична підготовка, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, аромотерапія, музична терапія);
- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок, статеве виховання, профілактика травматизму;
- виховання культури здоров'я – виховання особистісних якостей, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя.

Сучасні здоров'язбережувальні технології, які використовуються в системі дошкільної освіти, відображають дві лінії оздоровчо-розвивальної роботи: прилучення дітей до фізичної культури, використання розвиваючих форм оздоровчої роботи.

Мета здоров'язбережувальних технологій у дошкільній освіті – забезпечення високого рівня здоров'я дошкільників і виховання культури здоров'я як сукупності усвідомленого ставлення дитини до здоров'я і життя людини, знань про здоров'я і вмінь оберігати, підтримувати і зміцнювати його, формування здоров'язбережувальної компетентності, що дозволяє дошкільнику вирішувати задачі здорового способу життя і

безпечної поведінки; задачі, пов'язані з наданням елементарної медичної, психологічної самодопомоги і допомоги. Стосовно дорослих, мета здоров'язбережувальних технологій – сприяння становленню культури здоров'я, в тому числі культури професійного здоров'я вихователів ДНЗ, і валеологічної просвіти батьків.

Реалізація здоров'язбережувальних технологій передбачає:

- 1) організацію освітнього середовища в ДНЗ за вимогами особистісно-орієнтованого підходу;
- 2) моніторинг рівня здоров'я дітей;
- 3) реалізацію діагностичних, корекційних і реабілітаційних заходів з дітьми залежно від групи здоров'я;
- 4) створення комфортних умов перебування в ДНЗ для всіх дітей, в тому числі і з особливими потребами;
- 5) вибір оптимальних технологій виховання і навчання з урахуванням віку, статі, індивідуальних особливостей розвитку дитини;
- 6) оптимізацію соціально-гігієнічних умов життєдіяльності дітей і педагогів.

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», «бембі-йоги».

Технології навчання здоровому способу життя: фізкультурні заняття, фізкультурні свята, фізкультурні розваги, ігротренінги, іротерапія, 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.

Вибір здоров'язбережувальних педагогічних технологій залежить від програми, за якою працюють педагоги, конкретних умов ДНЗ, професійної компетентності педагогів, а також показників захворюваності дітей.

Таким чином, 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.

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; спираючись на статистичний моніторинг здоров'я дітей, будуть зроблені необхідні зміни в інтенсивність технологічних впливів; буде забезпечено індивідуальний підхід до кожної дитини; будуть сформовані позитивні мотивації у педагогів і батьків.

До подальших напрямів дослідження зазначеної проблематики маємо віднести питання, пов'язані з формуванням здорового способу життя дітей дошкільного віку.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
2. 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.
3. Ерохина И. А. Здоровьесберегающие технологии в профилактике наркозависимости подростков : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.02 / И. А. Ерохина. – Тамбов, 2005. – 272 с.
4. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе // И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова. – М. : Илекса, Народное образование; Ставрополь : Ставропольсервисшкола, 2003. – 400 с.
5. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : [учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед.] / А. М. Митяева. – М. : Изд. центр «Академия», 2008. – 192 с.