

ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ТЕХНІКИ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДОШКІЛЬНИКІВ: ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ПОНЯТЬ, ОСНОВНІ МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ

Н.А.КОТ

Україна, м. Бердянськ, Інститут соціально-педагогічної та корекційної освіти Бердянського державного педагогічного університету

Дошкільний вік в розвитку дитини є періодом, коли закладається фундамент її здоров'я і фізичного розвитку. Проте стан здоров'я дітей у даний час не відповідає ні потребам, ні потенційним можливостям розвитку в сучасному суспільстві (В.Губа, О.Сухарев, Р.Стюркіна, Ю.Чернишенко та ін.). Ситуація, що склалася, обумовлюється цілим рядом чинників. Серед них:

- негативний вплив екологічних (підвищення радіоактивного фону, забруднення повітря, води), економічних (зменшення кількості дошкільних закладів, погіршення матеріального добробуту сімей) й соціальних (негативні виховні впливи родини та мікросоціального середовища, психічна депривація) умов життя сучасної дитини.

- підвищення вимог до змісту дошкільної освіти, запровадження додаткових занять (іноземна мова, комп'ютерна грамота, художня творчість та ін.), що збільшує статичне навантаження на дітей та призводить до втрати здоров'я.

- морфо-психологічні зміни процесів розвитку людини як біологічної одиниці, які особливо гостро стали виявлятися на межі XX-XXI: ретардація, тобто завершення акселерації росту й розвитку; астенізація – збільшення кількості осіб астенічної тілобудови; грацилізація – зменшення широчинних розмірів тіла, загальної маси скелетної мускулатури; андрогінія – стирання статевих відмінностей; ювенілізація – збільшення частки людей із високим рівнем інтелекту, слабкою нервовою системою й схильністю до інтроверсії (В.Доскін, В.Зайцева, Х.Келлер, Н.Мураєнко, Р.Тонкова-Ямпольська та ін.);

- відсутність оздоровлювальної спрямованості навчально-виховного процесу взагалі й з фізичного виховання, зокрема.

Отже в наш час дошкільникам необхідна рухова активність, що адаптована до функціонального стану їх організму. Саме більшість сучасних здоров'язберігаючих технологій включають весь спектр оздоровчих, загальнозміцнювальних заходів, спрямованих на максимальне відновлення ушкоджених функцій, забезпечують розвивальний ефект без будь-якої шкоди для організму дитини та сприяють покращенню фізичного статусу дошкільника.

Останнє десятиріччя проблема впровадження здоров'язберігаючих технологій стала однією з найактуальніших. Не зважаючи на те, що здоров'язбережувальні технології широко застосовуються в практиці сучасного фізичного виховання дітей дошкільного віку, вчені вказують на відсутність чіткого визначення здоров'язберігаючої технології [2, 3, 6]. Як наслідок, практики не диференціюють поняття «технологія» і «техніка»; відсутні чіткі рекомендації щодо добору технологій, тому здоров'язбережувальне середовище дошкільного закладу не завжди адекватне вимогам Програми «Я у Світі»; впровадження технологій не пов'язується з формуванням у дітей усвідомлення значення рухової активності для вдосконалення тіла й розуму, для створення засад фізичного та психічного здоров'я.

Здоров'язбережувальна технологія, за визначенням М.К.Смирнова, це психолого-педагогічна технологія, програма, методи якої спрямовані на виховання у дитини культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню та зміцненню, формування уявлень про здоров'я як суспільної цінності, мотивації здорового способу життя [5].

Будь яка оздоровча технологія має відповідати основним критеріям технологічності: концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності. Отже, здоров'язбережувальну технологію характеризують: конкретність та чіткість мети і завдань, наявність етапів: початкової діагностики; добору змісту, форм, способів його реалізації; використання сукупності заходів у певній логіці та з уточненням за результатами проміжної діагностики, критеріальна оцінка результатів. Важливою характеристикою здоров'язбережувальної технології є її відтворюваність.

В кожному здоров'язбережувальну технологію, як інструментальний компонент, входять оздоровчі техніки. Володіння оздоровчими техніками є складовою педагогічної майстерності вихователя, вимагає від нього спеціальних знань та особливої практичної підготовки.

Не зважаючи на те, що здоров'язбережувальні технології широко застосовуються в практиці сучасного фізичного виховання дітей дошкільного віку, вчені вказують на той факт, що вихователі не завжди обґрунтовано підходять до добору оздоровчих технологій. Аналіз сучасних досліджень (Л.Глазиріна, Н.Денисенко, А.Большев, Ю.Сілкін, І.Шилкова та ін.), показав, що добір здоров'язбережувальних технологій повинен відбуватись за наступними правилами: оздоровчі технології повинні мати наукову обґрунтованість; добиратися з урахуванням національних і родинних традицій, вікової фізіологічної спрямованості нетрадиційних оздоровчих методів, комплексної оцінки стану здоров'я дошкільників, а саме, груп здоров'я дитини. Також повинна враховуватись й психологічна спрямованість нетрадиційних оздоровчих методик.

Існує декілька класифікацій здоров'язбережувальних технологій. На нашу думку, найбільш прийнятною є типологія О. Ващенко:

- здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, та навчання дитини-дошкільника, вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;
- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я дітей, підвищення потенціалу здоров'я;
- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та статевого виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до навчального циклу;
- виховання культури здоров'я – виховання особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Здоров'язберігаючі техніки теж можна поділити на групи, з огляду їх впливу на здоров'я дітей:

- технології, що сприяють запобіганню станам перевтоми, гіподинамії і та інших дезадаптивних станів (стимулювальна гімнастика, гімнастика пробудження, кольоротерапія, фізкультурні паузи, ритмічна гімнастика та ін.);
- технології, пов'язані з безпосереднім впливом на функціональний стан різних органів та систем організму дитини (масаж, дихальна гімнастика, звукова гімнастика, гімнастика для очей, антигімнастика, фітотерапія, аромотерапія та ін.);
- технології, пов'язані з впливом на психіку дитини; з формуванням її психологічного здоров'я (релаксація, кинезіологічна гімнастика, пальчикова гімнастика, психогімнастика, казкотерапія, сміхотерапія, музотерапія, аутотренінг, медитаційні вправи та ін.);
- навчально-виховні технології, які включають програми з навчання дітей турботі про своє здоров'я і формуванню культури здоров'я як складової загальнолюдської культури («Бігунець. Здоров'я (валеологія)»: «Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати» (Л.Лохвицька, Т.Андрющенко); «Будь здоровим, малюк!» (Е.Вільчковський, Н.Денисенко); «Валеологія в дитячому садку та вдома» (Л.Калуська, Н.Щулькіна); «Наша надія. Програма з валеологічного виховання» (В.Музирова); «Валеологія. Дошкільний курс» (С.Хуторной); «Валеологія для всіх. Щоб дбати, треба знати» (С.Юрочкіна); «Здоров'ячок» (Л.Швайка, Г.Гаркуша, Н.Дикань та ін.) «Валеологія – малятам» (Черкаський інститут післядипломної освіти) та ін.

З огляду на вищезазначене, можна зробити наступний висновок: слабкий фізичний розвиток, недостатній рівень фізичної підготовленості, високий процент захворюваності певної частини дітей свідчать про те, що якість фізичного виховання дітей в більшості дошкільних навчальних закладів України не відповідає завданням формування, збереження, зміцнення здоров'я, виявлення та використання резервних можливостей організму дитини. Дослідження та практика свідчать, що ефективним шляхом означеної проблеми є використання в навчально-виховному процесі здоров'язбережувальних технологій. Педагоги дошкільних закладів повинні грамотно добирати технології з огляду на стан здоров'я дошкільників та вікову фізіологічну й психологічну спрямованість нетрадиційних оздоровчих методів. Оздоровчі технології повинні бути науково обґрунтованими; спиратись на національні традиції фізичного виховання й оздоровлення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дошкільне тіловиховання. / авт.-упор. Л.В.Калуська, З.В. Калуський, М.М.Гуменюк. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 184 с.
2. Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе / Л.Б. Дыхан. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 336 с.
3. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / авт.-сост. С.А. Цабыбин. – Волгоград : Учитель, 2009. – 124 с.
4. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми “Здорова нація” на 2009–2013 роки // Офіційний вісник України. – 2008. – № 37. – С. 5–6.
5. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2008. – 360 с.

6. Система работы по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательном учреждении / сост. Т. Мирошниченко. – Волгоград : ИТД Корифей, 2007. – 124 с.