

Консультація для педагогів усіх категорій та батьків на тему

«Комплексний підхід до розв'язання проблем формування основ здорового способу життя»

Формування ціннісного ставлення дітей до власного здоров'я - одне з найважливіших завдань в системі виховання дітей дошкільного віку. Нині ми разом з батьками маємо дбати не лише про зовнішній оздоровчий вплив, а й навчити дитину розуміти свій організм і свідомо сприяти його функціонуванню.

У дошкільному дитинстві закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси особистості людини. Саме тому ще з дошкільного віку необхідно сформувати у дітей культуру здоров'я, створити умови для розвитку компетентності особистості в фізичній, психічній і духовній його сферах. Одним з головних завдань дошкільного навчального закладу має стати створення умов, які гарантують формування і зміцнення здоров'я вихованців.

Здоров'я – це нормальний стан організму, який характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю при функціонуванні всіх органів та систем, рівновагою поміж організмом та зовнішнім середовищем при відсутності хворобливих проявів. Традиційно виділяють такі компоненти здоров'я: психічне, соціальне, фізичне, духовне.

Неможливо працювати над зміцненням і формуванням лише однієї складової здоров'я. Людина може бути здоровою тільки при наявності всіх, компонентів здоров'я, розвинених на достатньому для її віку рівні. Домогтися цього можна, виховавши в людині певну культуру - культуру здорового способу життя (ЗСЖ). Причому формування цієї культури починається з дитинства. Дитина має зростати зі свідомістю, що від її навичок в області гігієни та санітарії залежить накопичення здоров'я.

Навколо дітей з самого раннього дитинства необхідно створювати таке навчально-виховне середовище, яке було б насичене атрибутами, символікою, термінологією, знаннями, ритуалами і звичаями валеологічного характеру. Це призведе до формування потреби вести здоровий спосіб життя, до свідомої охорони свого здоров'я та здоров'я оточуючих людей, до оволодіння необхідними для цього практичними навичками і вміннями.

Успішне вирішення проблеми формування основ ЗСЖ можливе за умови створення в дошкільних закладах ефективної системи роботи з пропаганди здорового способу життя, метою якої є:

- зміцнення морального та фізичного здоров'я дітей;

- спрямування уваги дошкільників на власне здоров'я та розвиток умінь і навичок його збереження;
- постійна пропаганда принципів здорового способу життя;
- інформування дітей про негативні наслідки шкідливих звичок;
- залучення батьків та громадськості до утвердження принципів здорового способу життя.

Ефективність процесу формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя залежить від відповідної спрямованості виховного процесу, форм та методів його організації. Серед них пріоритетна роль належить активним методам, що ґрунтуються на демократичному стилі взаємодії і сприяють формуванню критичного мислення, ініціативи й творчості.

Робота з формування культури здорового способу життя у дошкільників припускає **тісну співпрацю всього колективу ДНЗ та батьків** вихованців. Для дітей і батьків бажано організовуються тематичні виставки малюнків по пропаганді здорового способу життя, бесіди, консультації тощо. Одже, формування культури ЗСЖ проходить протягом усього часу перебування дитини в ДНЗ, а також поза його межами.

Доцільно застосовувати **традиційні методи**: бесіда, спостереження, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи вироблення звичок, методи вправ, контролю й самоконтролю тощо.

Традиційні форми оздоровлення: фізкультурні заняття, заняття з плавання, фізкультурно-оздоровча робота в режимі дня (ранкова гімнастика, рухливі ігри та фізичні вправи на прогулянці, фізкультхвилинки, динамічні паузи, вправи після денного сну, коригувальна гімнастика, піші переходи, загартовуючі заходи); активний відпочинок (фізкультурні розваги, свята, дні здоров'я) та самостійна рухова діяльність дітей.

Серед інноваційних оздоровчих технологій слід відокремити: пальчикову (вправи, ігри, картинки), дихальну та звукову гімнастику, імунну гімнастику, психогімнастику (вправи, ігри, етюди, пантоміми), коригуючі доріжки, щіточковий та точковий масаж тощо. Також дієвими методами нетрадиційного оздоровлення є фіто- та аромотерапія, різні види лікувально-профілактичного масажу, дихальна гімнастика, коригуюча гімнастика, Су-джок терапія, ігри-медитації, звукотерапія, кольротерапія, казкотерапія, сміхотерапія, квіткотерапія, вітамінотерапія (вітамінізація страв), природні фактори - повітря, вода, сонце, пісочна терапія, оздоровлення водою та сіллю і так далі.

Аромотерапія: запахи, що дарують здорове життя. Аромотерапія представляє собою сучасну версію древнього методу. Рослинні олії можуть відновлювати фізичне та емоційне здоров'я людини. Аромотерапія є одною з форм нетрадиційної медицини, в якій для профілактики і лікування хвороб використовують рослинні олії, вона є цілісним методом, в якому тіло і душа розглядається як єдине ціле.

Су-Джок терапія — це система лікування шляхом стимуляції певних точок різними методами (голками, насінням, лазером, пальцевим тиском). Дані точки розташовуються в області кисті і стопи людини. В корейській мові „су-джок” означає „кисть-стопа”. Кисть і стопа є „дзеркальним відображенням” тіла людини, і володіють функцією „дистанційного керування”, яка може використовуватися для лікування захворювань. Дія на певні точки нормалізує енергетичний стан меридіанів тіла і є ефективним методом лікування багатьох захворювань.

Звукотерапія. Двома основними її елементами є споріднені методи - музикотерапія і звукотерапія. Обидва підходи націлено на зміцнення фізичного і психічного здоров'я людини.

Кольоротерапія – це наука, що використовує різні барви для регулювання вібрацій тіла людини на таку частоту, яка б давала їй силу, здоров'я, почуття гармонії. Застосовуючи елементи кольоротерапії у своїй роботі з дітьми для корекції їх психологічного стану (зняття страху, інертності, замкнутості, перезбудливості), а також для відновлення фізичного стану дитини після хвороби. Завдяки кольоровому зору значно розширюється індивідуальна сфера, переважно підсилюється художня насолода і значно збагачується світосприйняття.

Психогімнастика – набуття досвіду емоційних переживань, спілкування. Завдання “психогімнастики” є збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у дитини через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе і інших, створення можливостей для самовираження особистості.

Ігри - медитації, тематика яких, може бути довільною, але обов'язково тут задіяні кращі людські почуття: доброти, милосердя, щирість, терплячість. Більшість вправ передбачає перебування дитини якийсь час у нерухомій позі, але є й такі вправи, що потребують виконання певних рухів. Наприклад, в одному випадку діти уважно розглядають якийсь предмет, в іншому — із заплющеними очима щось повторюють за вихователем або просто слухають, як шумить вітер у гілках дерев, як співають пташки... В основі медитацій лежить контроль за власною увагою, бо під час них діти певний відрізок часу вчаться зосереджуватися на одному предметі або процесі. Психологічний тренінг, яким є гра-медитація, забезпечує стан врівноваженості й душевного спокою, що налаштовує малюка на відповідну роботу.

Загартування повітрям, сонцем і водою. Ці природні чинники треба задіювати помірковано, не забуваючи про основні вимоги до загартувальних процедур: системність, послідовність, регулярність, урахування стану здоров'я та емоційного ставлення дитини до оздоровчих процедур.

Квітковотерапія – це новий метод психотерапевтичного впливу на психіку дітей. Це одночасно і ароматерапія, і кольоротерапія, і естетотерапія. Квітковотерапія здійснює величезний позитивний вплив на дошкільників. Своїм ніжним ароматом активізують нюхові центри, дарують радість і насолоду. Завдяки своїй релаксаційній здатності угамовують негативні емоції, страхи, стреси, вони надихають на творчість, лірику, вияв доброти, ввічливості, чемності. Квітковотерапія розвиває емоційно – вольову сферу, гармонізує і стабілізує емоційний стан.

Сміхотерапія - один з дуже корисних методів у психотерапевтичній практиці. Сміх – це дія протилежна страху і суму, своєрідний механізм захисту мозку дитини від стресів. Сміхотерапія створює позитивні емоції, стимулює виділення ендорфінів – так званих гормонів щастя, зміцнює імунну систему та внутрішні органи, кровообіг та кровопостачання мозку. Сміх активізує особистісний творчий потенціал дитини за рахунок активізації мозку, підвищує творчо – мовленнєві здібності.

Пісочна терапія. Заняття з піском поліпшують емоційний стан дітей: гіперактивних пісок врівноважує, скутих — розслаблює, тривожних — заспокоює, агресивних — втихомирює. У пісочниці акцент робиться на тактильній чутливості. Також використовується в роботі і кольоровий пісок, який виготовляється шляхом його фарбування екологічно чистими будівельними фарбниками. Картини з піску несуть в собі як естетичний, так і заспокійливий психологічний ефект. Милуючись пейзажами, дитина отримує насолоду, заряд позитиву.

Оздоровлення водою та сіллю. Вода володіє психотерапевтичними властивостями, позбавляє напруження, сприяє релаксації, розслабленню. Ігри з водою – це відмінний настрій, підвищений життєвий тонус, безліч корисних вражень і знань. Вони сприяють розвитку тактильно – кінестетичної чутливості, дрібної моторики рук. Вона підвищує емоційний настрій, створює сприятливий ґрунт для розвитку емоційної сфери. Велике значення має вживання кремнієвої води, яка використовується для лікування запалення слизової рота, зубного болю, ринітів, хвороб горла, шкірних інфекцій, опіків. Вченими доведено лікувальні властивості і свяченої води. Вона дійсно є чудом, адже передає організму людини здорове електромагнітне випромінювання, виправляючи нездорові частоти хворих органів і таким чином лікує їх.

У щоденному житті дитини варто використовувати усе різномайття оздоровчих технологій. Ці заходи, направлені на зміцнення адаптаційних

можливостей організму дитини до несприятливих факторів зовнішнього середовища, емоційних стресів, стимуляцію природної резистентності організму.

Таким чином, здійснюється комплексний підхід у формуванні культури ЗСЖ у вихованців ДНЗ.

КОТЛЯР ДНЗ №366

Фізичне виховання дітей спрямувати на охорону та зміцнення здоров'я, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму; на виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя.

Розділ «Здоров'я і фізичний розвиток» включає такі структурні компоненти змісту: безпека життєдіяльності, здоров'я та хвороба, гігієна життєдіяльності, рухова активність та саморегуляція.

Реалізація цієї частини змісту освіти має на меті формування здоров'язбережувальної компетенції дитини, що полягає в її обізнаності з будовою свого тіла та гігієнічними навичками за його доглядом; своєю статевою належністю; з продуктами харчування; основними показниками власного здоров'я, цінністю здоров'я для людини. Сюди також входять уміння виконувати основні рухи та гімнастичні вправи; застосовувати здобуті знання, вміння і навички щодо збереження здоров'я без шкоди як власному здоров'ю, так і здоров'ю інших людей.

Дошкільний навчальний заклад зобов'язаний своєю діяльністю забезпечувати виконання стандарту дошкільного рівня освіти по всім напрямкам розвитку дитини.

Однією із складових здоров'я людини в цілому виділяють психологічне здоров'я. Воно є необхідною умовою повноцінного функціонування і розвитку людини в процесі її життєдіяльності. Таким чином, з одного боку, психологічне здоров'я є умовою адекватного виконання людиною своїх вікових, соціальних та культурних ролей, з іншого боку, забезпечує людині можливість безперервного розвитку протягом всього її життя.

Стосовно дітей дошкільного віку основними показниками сформовано психологічного здоров'я є процес адаптації при вступі у ДНЗ, рівень розвитку комунікативних навичок, рівень позитивної мотивації до соціально важливої для даного віку діяльності, відсутність відхилень у поведінці.

Діти дуже довірливі і схильні до навіювання. Якщо дитину весь час лякати хворобами і нещастями, то ми не розвинемо, у неї бажання бути здоровою, а викличемо постійний страх перед хворобами.

Діти - власники, і в даній ситуації цю не найкращу людську рису характеру потрібно звернути на благо. У дитини можна виробити охоронні стереотипи, закріплені через отримання задоволення. «Я знаю, де і як потрібно переходити вулицю, роблю це свідомо, самостійно, і це приносить мені задоволення», подібного роду міркування прискорюють навчання і приносять користь для психічного та соматичного здоров'я.

Які ж мотиви лежать в основі вибору ЗСЖ?

Сучасна педагогіка виділяє наступні види мотивації:

- Самозбереження. (Коли людина знає, чого та чи інша дія прямо загрожує життю, вона цю дію не робить. Формулювання мотивації «Я не здійснюю певні дії, тому що вони загрожують моєму здоров'ю і життю»).

- Підпорядкування етнокультурним вимогам. Людина живе у суспільстві, яке протягом тривалого часу відбирало корисні звички, навички, виробляло систему захисту від несприятливих факторів зовнішнього середовища. Формулювання мотивації «Я підкорюся етнокультурним вимогам тому, що хочу бути рівноправним членом суспільства, в якому живу. Від мого здорового способу життя залежать здоров'я і благополуччя інших».

- Отримання задоволення від самовдосконалення. Формулювання мотивації «Відчуття здоров'я приносить мені радість, тому я роблю все, щоб випробувати це почуття».

- Можливість для самовдосконалення. Формулювання мотивації «Якщо я буду здоровий, я зможу піднятися на вищий щабель суспільної драбини».

- Досягнення максимально можливої комфортності. Формулювання мотивації «Я здоровий, мене не турбує фізичний і психічний дискомфорт».

Аналіз літератури та досвіду роботи різних фахівців ДНЗ дозволили виявити умови формування позитивної мотивації до ЗСЖ у дошкільників:

ї Створення навколо дитини навчально-виховного середовища, наповненого термінами, символами, атрибутами, традиціями культури ЗСЖ.

ї Створення позитивного емоційного фону на заняттях оздоровчо-педагогічної спрямованості.

ї Наявність в найближчому оточенні дитини людей, які ведуть здоровий спосіб життя.

ї Формування активної позиції дитини в освоєнні знань, умінь і навичок валеологічного характеру.

Основна мета роботи з дітьми дошкільного віку - створення стійкої позитивної мотивації до збереження та зміцнення власного здоров'я, формування психологічного здоров'я як важливого чинника здоров'я людини в цілому, профілактика психосоматичних захворювань.

Основні положення роботи:

ї Цілісність і систематичність засвоєних вихованцями знань валеологічного характеру;

ї Формування практичних навичок і вмінь валеологічного характеру;

ї Систематичність контроль за станом здоров'я і розвитку вихованців.

ї Багатоетапна, постійна, безперервна виховна робота.

ї Створення стійкої мотивації до здорового способу життя і самоконтрольної активності у створенні свого здоров'я.

ї Формування асоціативних зв'язків з поняттями і символами культури здорового способу життя.

ї Формування у дошкільників елементарних анатомічних і гігієнічних знань, виявлення через практику значущості режиму дня та оптимальної рухової активності.

ї Профілактика шкідливих звичок.

ї Підвищення психоемоційної стійкості.

ї Використання на заняттях дидактичних ігор, образотворчої діяльності, аплікації, рухових вправ та творчих завдань.

ї Постійний контроль за змінами в стилі життя дитини і заохочення позитивних зрушень.

Організація і проведення оздоровчо-педагогічних занять будується з урахуванням таких положень:

- Внесення до змісту занять інформації про фактори ризику та фактори стійкості у формуванні здоров'я дитини.
- Вибір форм, методів і засобів навчального процесу відповідно до валеологічних вимог.
- Створення навколо дитини інформаційного середовища «Здоров'я».
- Створення оптимальних гігієнічних умов на заняттях з усіх розділів програм.

Для закріплення отриманих знань, умінь і навичок, а також для створення стійкої мотивації зміст усіх освітніх занять, а також основних режимних моментів, екскурсій та іншого включає, по можливості, проведення «хвилинок здоров'я», на яких дітям пояснюють вплив того чи іншого фактора або явища життя на здоров'я (наприклад, вплив музики на здоров'я, здоров'я людини та екологія і т.п.). Крім того, інформація про зміст занять доводиться до відома батьків (за допомогою стендів), які в свою чергу виконують вправи і завдання з дітьми вдома.

В групах поступово створюється «Куточок здоров'я»: схеми, режим дня, малюнки дітей, фізкультурне та оздоровче обладнання.

Основні форми роботи:

- Комплексні оздоровчо-педагогічні заняття «Наша традиція, бути здоровими!»
- Хвилинки здоров'я - включення в зміст програмного матеріалу знань про здоров'я і способи його зміцнення.
- Гімнастика.
- Цільові прогулянки.
- Евристичні методи (досліди, спостереження та ін.)
- Спільні заняття з батьками.
- Використання батьками рекомендованих вправ та ігор у спілкуванні з дитиною вдома.
- Оформлення стенда для батьків.

Інноваційний підхід до оздоровлення

Формування ціннісного ставлення дітей до власного здоров'я - одне із важливих завдань, поставлених Базовою програмою перед дошкільною освітою. Воно нове для педагогів, адже нині маємо дбати не лише про зовнішній оздоровчий вплив, а й навчити дитину розуміти свій організм і свідомо сприяти його функціонуванню.

Зупинимося детальніше на деяких інноваційних оздоровчих технологіях, таких, як: валеокорекція, імунна гімнастика, „етюди для душі“, аерофітотерапія, кольоротерапія, бестінг, масаж, комплекс природного оздоровлення тощо.

Валеокорекція активізує розумову діяльність шляхом стимуляції мозкового і периферійного кровообігу. Під час занять діти виконують 3-4 вправи для язика. Очей, хребетного стовпа, вимовляючи звуки на видиху. Такі оздоровчі технології, як пальчикова гімнастика, динамічні паузи ефективно використовуються на різноманітних заняттях.

Імунна гімнастика - супроводження рухами раніше вивчених віршиків - дає організму емоційний, оздоровчий заряд. Діти виконують її у досить легкому натуральному одязі після ранкової гімнастики чи одразу після денного сну; батькам рекомендується виконувати ці вправи вдома разом з дітьми у вихідні та під час канікул.

„Етюди для душі“ мають на меті не лише зміцнення фізичного здоров'я, але й духовного стану. Дітям пропонують обрати серед запропонованих карток із зображеннями різноманітних ситуацій ті, де йдеться про добро, і обговорити їх. З наймолодшого віку дитина вчиться любові до людей, до себе, до життя. Тільки людина, яка живе в гармонії з собою, зі світом, буде справді здоровою.

Аерофітотерапія служить для профілактики ГРЗ. В альтанці при вході в дитсадок малята, відпочиваючи, слухаючи музику і казки, виконуючи пальчикову гімнастику, дихають свіжим повітрям. У групі з цією метою використовують сольову лампу, аератор, озонатор.

Кольоротерапія. Колір має живильну та цілющу силу, тому це один з найважливіших елементів інтер'єру всіх приміщень дитсадка. З метою кольоротерапії використовуються також різнокольорові світильники, фонтани, лампи, окуляри з різнокольоровими скельцями. Усе це дає можливість стимулювати розумову діяльність, допомагає дітям розслабитись, сприяє профілактиці та корекції психічних чи фізичних відхилень.

Бестінг — це елемент фізкультурного заняття, коли діти стають у „Коло побажань“ або „Коридор успіху“ і по черзі, висловлюючи свої побажання і мрії, підтримують друзів. Проводиться для підвищення самооцінки, виховує впевненість у

собі, розвиває психічні, емоційні та соціальні якості дитини, дає можливість утвердитись в соціумі.

Невід'ємною частиною технології оздоровлення є різноманітні види масажу (масаж біологічно активних точок, антистресовий масаж тощо), що дають позитивні результати.

Комплекс природного оздоровлення розроблений індивідуально для кожної дитини і передбачає відновлення психологічного балансу завдяки руховій активності, корекції емоційного стану та інтелектуальному навантаженню. За знаком зодіаку малюку добирають колір, аромат, рослину.

Тож, розпочинаючи новий виток на педагогічній ниві, слід міцно стояти на побудованій платформі, вдумливо впроваджуючи нове, продиктоване часом.