

**ЕФЕКТИВНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЗБЕРІГАЛЬНИХ  
ТЕХНОЛОГІЙ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ  
МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**Денисовець Тамара Михайлівна**

к.пед.н., доцент

**Квак Ольга Вікторівна**

к.б.н., доцент

**Гогоць Василь Дмитрович**

ст. викладач

Полтавський національний педагогічний  
університет імені В.Г. Короленка  
м. Полтава, Україна

**Анотація:** У статті розглядаються питання про стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку та активне впровадження доступних і ефективних здоров'язберігальних технологій у навчально-виховний процес та в домашніх умовах. Проаналізовано технології збереження і стимулювання здоров'я, технології навчання здоровому способу життя та корекційні технології.

**Ключові слова:** молодші школярі, здоров'язберігальні технології, дошкільні заклади освіти, здоровий спосіб життя.

Різні види навчання – один із засобів всебічного виховання людини в суспільстві. Нова Українська школа – це динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну навчальну діяльність. Вона також покликана розвивати психічні і фізичні можливості учнів, широко використовувати ці можливості для підвищення ефективності навчання і виховання.

Стан фізичного і психічного здоров'я школярів завжди є пріоритетним заданням, яке намагаються вирішувати ученні, психологи, педагоги, медики не одне десятиліття. На даний момент ми спостерігаємо тенденцію до зниження рівня здоров'я школярів: стан здоров'я дітей, підлітків і молоді в Україні визиває занепокоєння не тільки у батьків, учителів та медиків, а й у всього суспільства. Медики і педагоги оцінюють стан здоров'я учнів незадовільним.

Інтенсивний розвиток сучасного суспільства останнім часом ставить високі вимоги до людини і її здоров'я. Тема здоров'я актуальна для всіх часів і народів, а в XXI столітті вона стає першочерговою. Але ще більш актуальним стає питання про стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Тому особливого значення в системі освіти набуває проблема розробки і реалізації сучасних технологій щодо охорони та зміцнення здоров'я дітей, формування здорового способу життя в молодого покоління та виховувати культуру здоров'я у дітей.

Сьогодні, у дошкільних закладах освіти приділяється багато уваги різним здоров'язберігальним технологіям, головним фактором яких є раціональна організація навчального процесу, відповідність методам і технологіям навчання, які сприяють розвитку індивідуальних особливостей розвитку дитини.

Не тільки педагоги дошкільних установ, а й батьки повинні комплексно вирішувати завдання фізичного, інтелектуального, емоційного і особистісного розвитку дитини, активно впроваджувати в цей процес найбільш ефективні і найбільш доступні для дітей здоров'язберігальні технології.

Співпрацюючи з навчально-виховними комплексами, ми зрозуміли, що показники здоров'я дітей вимагають прийняття ефективних заходів щодо поліпшення і зміцнення їх стану. Але як це зробити, якими засобами і шляхами. Ми провели анкетування батьків, діти яких відвідують навчально-виховний комплекс, і дослідження показало, що батьки мало знають про те, як зміцнити здоров'я дитини та виховувати у неї головні елементи здорового способу життя. Вони часто оберігають своїх малюків від фізичних зусиль і навіть від

здорового суперництва в рухливих іграх. Здоров'язберігальні технології в дошкільній освіті – технології, спрямовані на вирішення пріоритетного завдання сучасної дошкільної освіти – завдання збереження, підтримання і збагачення здоров'я дітей [1].

Одним із шляхів вирішення цієї проблеми в навчально-виховному комплексі є цілеспрямоване використання в процесі фізичного і музичного виховання дошкільнят відомих фізкультурно-оздоровчих методик та інноваційних технологій, адаптованих до вікових особливостей дітей. Включення здоров'язберігальних технологій не тільки в навчально-виховну роботу, але і в домашню – необхідна умова для повноцінного фізичного, психічного та духовного розвитку дітей, їх соціальної адаптації, формування валеологічної культури здоров'я.

**У роботі дошкільних закладів активно впроваджуються такі здоров'язберігальні технології як:**

- технології збереження і стимулювання здоров'я: пальчикова, дихальна і артикуляційна гімнастика, доріжки здоров'я, гімнастика для очей, фітбол, ритміка, стретчинг, динамічні паузи, релаксація, рухливі і спортивні ігри пісочна терапія, сольові мішечки тощо;

- технології навчання здоровому способу життя: система заходів по оздоровленню дітей у навчально-виховному комплексі «Забезпечити здорове середовище життя для дітей – забезпечити краще майбутнє»; спільно з благодійною організацією «Світло надії», точковий масаж, спортивні свята;

- корекційні технології: арт-терапія, музикотерапія, казкотерапія, психогімнастика, кольоротерапія, сміхотерапія, які зацікавлюють дітей, викликають бажання до фізичної, рухової активності, формують свідоме ставлення до свого здоров'я. Для поліпшення психоемоційного стану дошкільнят проводимо такі вправи як «Смішинка», «Гармонія», «Веселий сміх», та багато інших. У дошкільних закладах є стаціонарні басейни, де вихователі проводять цікаві заняття, вправи з плавання, створюють нестандартне обладнання для роботи з малятами. Наприклад, гра

«Булькотіння». Кожній дитині дається соломинка, і вони ритмічно вчаться робити видих. Відвідування басейна дітьми дозволяється з дворічного віку [1].

**В домашніх умовах можна використовувати такі здоров'язберігальні технології:**

1) Валеологічні пісеньки – розспівування (нескладні, добрі тексти і мелодію, що складається із звуків світлої і ніжної гами, піднімають настрій, задають позитивний тон до сприйняття навколишнього світу, готують голос до співу).

2) Дихальна гімнастика (заняття включають вправи дихальної гімнастики). У результаті проведення дихальної гімнастики підвищуються показники функціональної діагностики дихальної системи, розвитку співочих здібностей дітей. Вправи на розвиток дихання грають важливу роль в системі оздоровлення дітей.

3) Арт-терапія – лікування мистецтвом. Відносно новий метод, який досить широко використовується і в роботі з дошкільниками. Запропонуйте вихованцям виразити свої емоції, почуття, проблеми за допомогою ліплення, малювання. Можна залучати й інші види мистецтва, театральні вистави, літературну творчість.

Перевага цього методу – відносна простота в застосуванні, багатство матеріалів, можливість поєднувати його з будь-якими іншими методами, серед яких: музикотерапія, танцювальна терапія, драматерапія, казкотерапія, кольоротерапія, пісочна терапія.

Усі види мистецтва мають оздоровчий вплив на здоров'я дітей. Так, усім дітям необхідне щодня малювання, особливо з елементами фантазування.

Дуже важливим є читання як пасивний варіант арт-терапії та придумування різних казок та оповідок [1].

4) Музикотерапія – важлива складова музикально-оздоровлювальної роботи не тільки для дошкільнят, але і для їх батьків. Це створення такого музикального супроводу, який сприяє корекції психофізичного стану дітей у процесі їх рухово-ігрової діяльності. Пропонований список музичних творів,

рекомендованих для проведення музикотерапії можна попросити у музичного керівника дитячого садка.

**Впроваджуючи у домашній побут комплексне поєднання цих технологій, ми прийшли до висновку що:**

1. У дітей підвищується інтерес.
2. Розвиваються психічні якості: увага, пам'ять, уява, розумові здібності.
3. Відбувається виховання моральних якостей, комунікабельності.
4. Зміцнюється кістково-м'язова система, підвищується функціональна діяльність органів і систем організму.
5. Створюються умови для позитивного психоемоційного стану дітей, а значить, сприятливо позначаються на здоров'ї кожної дитини.

Домашні заняття з використанням здоров'язберігальних технологій ефективні при обліку індивідуальних і вікових особливостей кожної дитини, її інтересів.

**Результатами використання в повсякденному житті дошкільника здоров'язберігальних технологій є:**

- підвищення рівня розвитку музикальних і творчих здібностей дітей;
- стабільність емоційного благополуччя кожної дитини;
- підвищення рівня мовного розвитку;
- зниження рівня захворюваності;
- стабільність фізичної і розумової працездатності.

Отже, застосування комплексного підходу щодо формування здоров'язберігальних технологій у дошкільників дає змогу сформувати і розвинути фізичне і духовне здоров'я дитини, активізувати відповідну діяльність у дошкільному закладі і вдома. Педагоги та медичний персонал дошкільних закладів надають необхідні консультації, рекомендації, бесіди, активно працюють у спільних засіданнях семінару-практикуму «Педагогічне співробітництво з родиною», проводять спільні заходи, свята, екскурсії, готують педагогічний проект «Країна здоров'я».

З метою удосконалення професійних знань та підвищення майстерності з даної проблеми, відповідна робота проводиться з педагогічними кадрами: семінари за темою «Організація заходів фізкультурно-оздоровчого змісту в дошкільному закладі», «Ефективність використання здоров'язберігальних технологій в організованій діяльності дітей», «Система загартовувальних заходів в ДНЗ».

Цілеспрямована робота дошкільних закладів із фізичного виховання, система навчально-виховних, оздоровчих заходів сприяє формуванню культурно-гігієнічної, здоров'язберігальної компетентності дошкільників, що в кінцевому підсумку забезпечує якісну базову підготовку дітей до школи.

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

1. Денисовець Т.М. Сучасні здоров'язберігальні технології у навчально-виховних закладах: навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання / Т.М. Денисовець. – Полтава: «Астроя», 2018. – 176 с.