**«ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТА**

**ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ДОШКІЛЬНОМУ**

**НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ ЯК ЗАПОРУКА ВИХОВАННЯ УСПІШНОГО ШКОЛЯРА».**

(виступ на педагогічній раді)

Підготувала: вихователь-методист

І.М. Лукашик

Учені світу дійшли спільної думки: здоров'я людини залежить в

основному від чотирьох чинників: системи охорони здоров'я (10 %), генетичної

спадковості (20 %), стану зовнішнього середовища (20 %) та способу життя (50%). Як бачимо, спосіб життя значною мірою впливає на стан здоров'я

майбутнього покоління. Тому, щоб дитина зростала здоровою, дуже важливо

доцільно організувати її рухову активність, сприяти позитивному настрою,

навчити турбуватися про власне здоров’я. Одним з найважливіших завдань

дошкільної освіти є сформувати здоров’язбережувальну компетентність.

Над питанням здоров'язбережувальної педагогіки працювали

О. Ващенко, Л. Омельченко, С. Свириденко; здоров`язберігаючі технології у

навчальному закладі досліджували О. Колонькова, О. Литовченко,

Л. Назарова, М. Смирнов, Г. Смольникова, Ю. Шевченко; проблемі формування здорового способу життя присвятили свої праці І. Анохіна, Л. Мазуренко, О. Мельник, Є. Чернишова.

Метою нашої педради є висвітлення сутності понять "здоров’язбережувальна компетентність", "здоров’язбережувальна технологія", навичок, які згідно зазначеної компетентності мають бути сформовані у людини, охарактеризувати здоров’язбережувальні технології, які доречно використовувати у ДНЗ; пропаганда здорового способу життя.

**Здоров’язбережувальна компетентність** – це комплекс знань, умінь,

ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й укріплення здоров’я –

свого та оточуючих – у повсякденному житті.

**Здоров’я** – поняття багатопланове. Це не лише відсутність хвороб, а й задовільне психологічне самопочуття, гарний настрій, високий рівень пристосування до життя в суспільстві, благополуччя. Тобто це гармонійне поєднання фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я як результат самодисципліни, самопізнання, самореалізації на основі стійкої потреби бути здоровим.

**Здоров’язбережувальна компетентність** розуміється як цілісне,

індивідуальне, психологічне утворення особистості, спрямоване на

збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров’я – свого

та оточення.

**Фізичне здоров’я** – це нормальне функціонування організму та його систем органів. Одним з показників є фізичний розвиток. Він визначається як сукупність морфологічних і функціональних показників організму, що дають

змогу встановлювати запас його фізичних сил, витривалості й працездатності.

**Психічне здоров’я** – це рівновага та сталість психіки людини, адекватне

сприйняття реального світу, нормальна діяльність вищих психічних функцій.

Воно стосується розуму, інтелекту та емоцій. Основою є стан душевного

комфорту, який адекватно регулює поведінку людини в процесі життєдіяльності.

**Соціальне здоров’я** – це функціонування особистості як повноправного

члена суспільства, її безконфліктна взаємодія з навколишнім світом,

доброзичливі взаємини в колективі однолітків, у сім'ї, суспільстві.

**Духовне здоров’я** – це прагнення до пізнання мети свого буття, бажання

правди, істини, добра, здатність до любові. Духовне здоров’я є головним

джерелом сили та енергії.

**Здоров’язбережувальна компетентність** передбачає наявність у людини

комплексу сформованих навичок, до яких належать:

**1. Життєві навички, що сприяють фізичному здоров'ю:**

*Навички раціонального харчування* (дотримання режиму харчування; уміння складати харчовий раціон, враховуючи реальні можливості та користь для здоров'я; уміння визначати й зберігати високу якість харчових продуктів).

*Навички рухової активності* (виконання ранкової зарядки; регулярні заняття фізичною культурою, спортом, рухливими іграми, фізичною працею).

*Санітарно-гігієнічні навички* (навички особистої гігієни; уміння виконувати гігієнічні процедури).

*Режим праці та відпочинку* (вміння чергувати розумову та фізичну активність; уміння знаходити час для регулярного харчування й повноцінного

відпочинку).

**2. Життєві навички, що сприяють соціальному здоров'ю:**

*Навички ефективного спілкування* (уміння слухати; уміння чітко висловлювати свої думки; уміння відкрито виражати свої почуття; володіння

невербальними засобами комунікації (жести, міміка, інтонація тощо);

адекватна реакція на критику; уміння просити про послугу або допомогу).

*Навички співчуття* (уміння розуміти почуття; потреби і проблеми інших людей; уміння допомагати та підтримувати).

*Навички розв'язування конфліктів* (уміння розрізняти конфлікти поглядів і конфлікти інтересів; уміння розв'язувати конфлікти поглядів на основі толерантності; уміння розв'язувати конфлікти інтересів за допомогою конструктивних переговорів).

*Навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації* (навички

впевненої (адекватної) поведінки, уміння розрізняти прояви дискримінації;

уміння обстоювати свою позицію та відмовлятися від небажаних пропозицій,

зокрема й пов'язаних із залученням до куріння, вживання алкоголю,

наркотичних речовин; уміння уникати небезпечних ситуацій і адекватно діяти

при загрозі насилля).

*Навички спільної діяльності та співробітництва* (уміння бути „членом команди”; уміння визнавати внесок інших у спільну роботу; уміння адекватно оцінювати свої здібності та свій внесок у спільну діяльність).

**3. Життєві навички, що сприяють духовному та психічному**

**здоров'ю:**

*Самоусвідомлення та самооцінка* (уміння усвідомлювати власну

унікальність; позитивне ставлення до себе, інших людей, до життєвих

перспектив; адекватна самооцінка: уміння реально оцінювати свої здібності й

можливості, а також адекватно сприймати оцінки інших людей).

*Аналіз проблем і прийняття рішень* (уміння визначати суть

проблеми та причини її виникнення; здатність сформулювати декілька

варіантів розв'язання проблеми; уміння передбачати наслідки кожного з

варіантів для себе та інших людей; уміння оцінювати реальність кожного

варіанта, враховуючи власні можливості та життєві обставини; здатність

обирати оптимальні рішення).

*Визначення життєвих цілей та постановка завдань* (уміння визначати життєві цілі, керуючись своїми потребами, нахилами, здібностями;

уміння планувати свою діяльність, враховуючи аналіз можливостей і обставин;

уміння визначати пріоритети й раціонально використовувати час).

*Навички самоконтролю* (уміння правильно виражати свої почуття;

уміння контролювати прояви гніву; уміння долати тривогу; уміння переживати

невдачі; уміння раціонально планувати час).

*Мотивація успіху та тренування волі* (віра в те, що ти є

господарем свого життя; установка на успіх; уміння зосереджуватися на

досягненні мети; розвиток наполегливості та працьовитості).

**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.

Слід пам’ятати, що вибір педагогами тієї чи іншої технології має залежати від потреб дітей, обізнаності у проблемі та професійної майстерності педагогічних і медичних працівників, а також від завдань, які планує розв’язати дошкільний навчальний заклад протягом одного чи кількох років.

Звернемось до розгляду сутності поняття **"здоров’язбережувальна**

**технологія".** І. Єрохіна визначає її як сукупність форм, засобів і методів,

спрямованих на досягнення оптимальних результатів у підтримці фізичного,

психічного, етичного й соціального благополуччя людини, у формуванні

здорового способу життя ; О. Ковальова – як засіб організації й

послідовних дій у навчально виховному процесі, реалізації освітніх програм на

основі всебічного урахування особливостей індивідуального здоров’я учнів,

особливостей їх вікового, психофізичного, духовно-етичного стану й розвитку; Ю.Науменко визначає поняття “здоров’язбережувальна освітня

технологія” як систему різних цілеспрямованих дій на цілісний навчально-

виховний процес, організовуваних освітньою установою для медично-

психолого-педагогічної профілактики й корекції негативних психофізіологічних,

психологічних і особистісних станів дітей у рамках традиційної системи освіти]. Як бачимо, спільним для всіх цих визначень є спрямованість на вирішення

загальної мети – збереження здоров’я дітей, що передбачає ретельну

підготовку та реалізацію заздалегідь продуманої і спланованої діяльності.

У ДНЗ з метою забезпечення оволодіння дітьми **з**доров’язбережувальною компетентністю та зміцнення здоров’я дітей використовують наступні види технологій.

**Профілактично-лікувальні технології:**

- фітотерапія: полоскання ротової порожнини розчином часнику;

вживання відварів, водних настоїв лікарських трав для профілактики різних

захворювань; оздоровчих напоїв та чаїв із шипшини; вітамінних коктейлів з

ромашки, календули, деревію, споришу;

- ароматерапія, електроаерозольна терапія: розбризкування ефірної олії

шипшини, обліпихи, м’яти, меліси, лаванди; використання фітомішечків;

- вітамінотерапія.

У дошкільних закладах, де є фізіокабінети, використовують **сезонні**

**профілактичні технології** (навесні та восени). Це – опромінювання

носоглотки (5 - 7 сеансів), лужно-олійні інгаляції із застосуванням цілющих

рослин (7 – 10 процедур), кисневі коктейлі тощо. В умовах дошкільного

навчального закладу ці технології впроваджуються тільки за призначенням

лікаря та за згодою батьків.

Крім профілактично-лікувальних технологій, в дошкільних закладах

застосовують **профілактичні технології**, які проводяться вихователями,

інструкторами з фізкультури: різні види самомасажу, ходіння дітей по доріжках

здоров'я, загартувальні процедури тощо.

За допомогою практичних психологів можна застосовувати оздоровчі

**технології терапевтичного спрямування**, такі як: арттерапія, пісочна терапія, казкотерапія, сміхотерапія, музична терапія, кольоротерапія, ігрова

терапія.

У сьогоденні є популярними **інноваційні оздоровчі технології.**

Найбільш поширені в дошкільних закладах елементи художньої гімнастики,

пальчикова гімнастика, дихальна гімнастика, звукова гімнастика, гідроаеробіка

(в закладах з басейнами), фітбол-гімнастика, психогімнастика та інші.

Здоров'язбережувальні технології реалізуються через створення

розвивального середовища, яке повинно постійно змінюватись та

поповнюватися.

В сучасних умовах вихователі ДНЗ повинні бути підготовлені до

здоров’язбережувальної діяльності та володіти навичками її організації.

Формування у дошкільників мотивації до даного виду діяльності та регулярної

рухової активності, засвоєння теоретичних знань і практичних умінь, доступних

їх віку, підвищення фізичної підготовленості та функціональних

можливостей організму – це першочергові завдання вихователя, який бажає

бачити своїх вихованців не лише здоровими, а й успішними школярами.