

УДК 371.011 (07)а

О. О. Максимова,

кандидат педагогічних наук, доцент

(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

helen.maks23@mail.ru

ORCID: 0000-0003-1590-4339

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ

У статті подається визначення поняття "здоров'язбережувальна компетентність дошкільників", розкривається його суть з точки зору триєдності сторін здоров'я (фізичне, психічне, духовне), аналізуються завдання, які стоять перед вихователем щодо збереження, підтримання та примноження здоров'я дітей, окреслюються принципи валеологічного виховання дітей. Визначено умови оптимального формування здоров'язбережувальної компетентності, де більш глибоко проаналізовано технології, які можна використовувати у ДНЗ з даного напрямку роботи, та форми роботи з педагогічним колективом.

Ключові слова: здоров'язбережувальна компетентність дошкільників, алгоритм здоров'япідтримуючого способу життя, завдання та принципи валеологічного виховання, здоров'язбережувальні технології.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями. Стан розвитку медицини у наш час є занадто високим, однак рівень смертності населення (навіть за умови відсутності значних епідемій, характерних для епохи Середньовіччя і Відродження) змушує шукати панацею не тільки в ліках, а й у інших засобах впливу на організм. Мова, зокрема, йде про навчання змалечку дбати про своє здоров'я, підтримуючи його, зберігаючи та примножуючи. Базовий компонент дошкільної освіти одним з головних завдань ставить формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників, надання їм знань та озброєння навичками дбайливого ставлення до фізичного, психічного і духовного здоров'я, алгоритмом здоров'япідтримуючого способу життя (правильне харчування, гігієна тіла та житла, режим дня, загартовування, заняття фізичною культурою, відмова від шкідливих звичок, активний відпочинок, позитивне оптимістичне мислення тощо). Саме дошкільний вік є актуальним у цьому питанні, оскільки в цей період закладаються основи світогляду особистості, ще немає об'єктивних причин для захворювань (зберегти легше, ніж відновити), дитина сприйнятлива до настанов та копіювання запропонованих моделей поведінки.

Аналіз основних досліджень і публікацій із зазначеної проблеми. Над проблемою здоров'язбереження в останні роки досить успішно працює низка вчених: О. Колонькова, О. Литовченко, Л. Назарова, М. Смирнов, Г. Смольникова, Ю. Шевченко досліджують здоров'язберігаючі технології; здоровий спосіб життя розробляють І. Анохіна, Л. Мазуренко, О. Мельник, Є. Чернишова, над валеологічною освітою дітей дошкільного віку працюють Т. Андрущенко, Т. Бойченко, Л. Гриценко, А. Іванова, Л. Калуська, Л. Лохвицька, Т. Овчиннікова.

Окреслення невирішених питань, порушених у статті. Однак недостатня розробленість методичного матеріалу в області здоров'язбереження дітей дошкільного віку, а також розрив між теоретичними концепціями та реаліями життя у ДНЗ все ж відчувається.

Формулювання завдань статті. Завданням нашої статті є з'ясувати поняття "здоров'язбережувальна компетентність", означити завдання, що стоять перед вихователями, принципи роботи з дітьми, умови, дотримання яких дозволить найкраще виконати поставлені завдання, форми методичної роботи з вихователями в даному аспекті.

Виклад основного матеріалу з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Науковці означають компетенцію як загальну здібність, що ґрунтується на знаннях, досвіді, цінностях, схильностях, які надбані завдяки навчанню (В. Кальней, А. Мудрик, С. Шишов та ін.). Також зустрічаємо таке тлумачення компетенції: це коло питань, у яких хто-небудь достатньо обізнаний, або в яких дана особа має певні повноваження, знання, досвід, чи здатність виконувати будь-яке завдання, або робити що-небудь [1: 34]. А. Хуторський розглядає поняття "компетенція" як сукупність взаємозалежних якостей особистості (знань, умінь, навичок, способів діяльності), що задають певне коло предметів і процесів, необхідних для якісної продуктивної діяльності щодо них [2].

З сукупності компетенцій складається компетентність, під якою, як констатує К. Крутії, частіше за все розуміють інтегральну якість особистості, що виявляється в загальній здатності та готовності її до діяльності, заснованої на знаннях та досвіді, які привласнені в процесі навчання і соціалізації, зорієнтовані на самостійну та успішну участь у діяльності.

Розглянувши поняття "компетентність", означуємо здоров'язбережувальну компетентність як комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження, формування і зміцнення здоров'я – свого та оточуючих – у повсякденній життєдіяльності.

Здоров'я, як відомо, містить три складові: фізичну, психічну і духовну. Відповідно і здоров'язбережувальні компетенції дошкільника мають стосуватися цих трьох сфер. Важливими є знання дошкільника про передумови фізичного здоров'я. Він має усвідомити, що добрий фізичний стан забезпечують такі чинники: активна рухова діяльність; достатнє перебування на свіжому повітрі; загартування природними чинниками (повітря, вода, земля, сонце), гігієна; раціональне харчування з широким використанням рослинних продуктів рідної землі; цікавий та корисний відпочинок; достатній сон відповідно до індивідуальної потреби в кожній віковий період розвитку дитини [3: 61]. З цих позицій будемо висновувати про компетентність дошкільника щодо фізичного здоров'я, якщо він харчується правильно, не вимагає у дорослих "заборонених" продуктів, з радістю займається фізичною культурою, багато рухається, розуміє цінність загартовуючих процедур, дбайливо ставиться до власного тіла, до органів чуттів, надає перевагу прогулянкам та рухливим іграм перед телевізором та комп'ютером, усвідомлює негативний вплив на своє тіло та органи шкідливих звичок.

Компетентним щодо психічного здоров'я можна вважати дошкільника, який прагне активно пізнавати світ; виявляє готовність до розв'язання проблемних ситуацій; здійснює елементарні мислительні дії; володіє початковими формами дослідництва, експериментування, винахідництва; вміє спостерігати; сприйнятливий, допитливий, уважний, вміє відрізнити головне від другорядного, володіє своїми емоціями і вміє за зовнішніми проявами зробити висновок про відчуття іншої людини, проявляє волюві риси, має адекватну самооцінку, орієнтується у своїх правах та обов'язках, вміє проектувати своє майбутнє, поводить себе згідно особливостей статевої приналежності. Духовну компетентність дошкільника охарактеризують такі поняття, як морально-етична поведінка, інтерес до різних сфер діяльності, бажання спілкуватись та взаємодіяти з однолітками та зі старшими, комунікабельність, якісне "виконання" своїх соціальних ролей, відповідальність, совісність.

У рамках формування здоров'язбережувальної компетенції перед вихователями стоять наступні завдання:

I. Формувати знання про здоров'я людини, що передбачає поінформованість про складові частини тіла та його анатомічну будову, догляд за тілом, режим життя, загартування, активний руховий режим, правильне харчування, вплив шкідливих звичок; про особливості відносин між людьми, культуру поведінки; про профілактику хвороб та безпеку життєдіяльності.

II. Виховувати світоглядні позиції, які на перше місце в ієрархії системи цінностей ставлять життя та здоров'я людини.

III. Виховувати у дітей мотиваційні установки на пріоритет здоров'я, на здоровий спосіб життя.

IV. Формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я, здоров'язбережувальних знань, практичних навичок (гігієнічний догляд за тілом; загартування, виконання фізичних вправ; засвоєння культурно-гігієнічних навичок їжі; правильне харчування; приготуванні відварів трав, морсів, оздоровчих чаїв; безконфліктне радісне спілкування з дорослими і товаришами; прояви доброти, уваги, милосердя, чутливості до інших людей; самостійне урегулювання збудженої поведінки; користування правилами особистої безпеки, дорожньо-транспортного руху).

V. Виховувати у дітей альтруїзм, що виявляється у бажанні брати активну участь у оздоровленні оточуючих людей, використовуючи придбані елементи практичних навичок.

Одним із головних проголошених принципів дошкільної освіти є принцип оздоровчої спрямованості. В рамках гуманізації системи освіти на всіх її рівнях визначення збереження та примноження здоров'я дитини як пріоритетного результату праці вихователя є природним. Адже саме здоров'я виступає базисом виховання, розвитку, навчання особистості. Зробити життєдіяльність дитини сповненою позитивними емоціями, активною, різнобічно діяльною, пізнавальною, цікавою, корисною, безпечною – головне завдання вихователя. Розкриття потенціалу дитячої особистості дає можливість їй зростати духовно та відчувати гордість за себе, успішність, зайняти певне положення у дитячому колективі, що суттєво впливає на психічне здоров'я. Задля цього дитину потрібно включати у різнобічну діяльність, давати більше свободи у виборі нею способів досягнення означеної мети. Це дасть можливість малюкові відчути себе щасливим. Здоров'язберігаюча робота вихователя залежить від його бажання та вмотивованості якісно виконувати свої обов'язки. Любов до дітей надихає вихователів, дає їм можливість побачити у сьогоденнішніх недосконалих малюках завтрашніх філософів, митців, науковців... і просто хороших людей. А також дає можливість знаходити сили і час займатись власним удосконаленням. Ніщо не стоїть на місці. Все змінюється і розвивається. Щоб іти в ногу з часом, потрібно багато працювати над власним розумом і душею. Постійне самовдосконалення, підвищення фахової компетентності, розвиток власної креативності, орієнтування у досягненнях в галузі дошкільної освіти дозволить розробити якісний план впровадження інноваційних технологій у практику роботи по формуванню і збереженню здоров'я дітей.

Сьогодні вимагає від педагогічного працівника гуманістичного світогляду, поваги до дитини і віри у її досягнення, уміння побачити її базові можливості і на їх основі вести малюка до нових звершень у порівнянні зі вчорашнім днем, забезпечити відчуття щастя дитиною, оптимізм її світовідчуття і світоставлення. Дитина почуватиме себе затишно у садочку, якщо відчуватиме щире любов вихователя до себе. Процес життєдіяльності дитини у садочку повинен бути здоров'язберігаючим, і оздоровчі завдання мають носити прерогативний характер. Запровадження у навчально-виховний процес особистісно-орієнтовного підходу, суб'єкт-суб'єктивних взаємин, забезпечення оптимальної реалізації особистісного потенціалу дитини, варіативності та доцільності використання освітньо-інноваційних та оздоровчо-профілактичних технологій дозволить рухатись у напрямку збереження фізичного тіла вихованців, психіки і душевного комфорту. Розглянемо, на яких принципах базується саме валеологічне виховання:

Цілеспрямованості – метою роботи є формування, збереження і зміцнення здоров'я дитини.

Принцип науковості вимагає, щоб розробка оздоровчої системи спиралась на об'єктивні закономірності розвитку природи, суспільства, на досвід вихователів.

Системний підхід – тобто виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я здійснюється не ізольовано, а у зв'язку з моральним, естетичним, психофізичним розвитком дитини. Неможливо зберегти тіло здоровим, якщо не удосконалювати емоційно-вольову сферу, не працювати з душею і моральністю.

Діяльнісний підхід. Валеологічна культура здобувається дітьми у процесі спільної діяльності з дорослими.

Принцип "Не нашкодь" – використання у валеологічній роботі тільки безпечних прийомів.

Принцип гуманізму – у валеологічному вихованні визнається самоцінність особистості дитини. Моральними орієнтирами виховання є загальнолюдські цінності.

Принцип урахування індивідуальних особливостей вимагає всебічного вивчення усіх особливостей організму індивіда (фізіологічних, психологічних), його складного внутрішнього світу, а також аналізу досвіду особистості.

Принцип альтруїзму – передбачає потребу ділитися засвоєними цінностями валеологічної культури: "Навчився сам – навчи товариша".

Принцип міри – для здоров'я добре те, що в міру.

Щоб закласти у свідомість дитини базову цінність – здоров'я – вихователю необхідно самому проникнутись ідеєю здоров'язбереження, жити згідно принципів валеології, мати високу валеологічну культуру, оволодіти методикою донесення до дітей потрібної інформації, формування валеологічних умінь та навичок, технологіями примноження здоров'я дошкільників.

Визначимо умови, за яких процес збереження здоров'я дітей та формування у них здоров'язбережувальної компетентності відбуватиметься оптимально.

Систематичне надання та поновлення основних знань дошкільників з питань формування, збереження, зміцнення здоров'я, прищеплення валеологічних навичок дітям на заняттях з валеології, а також у повсякденній життєдіяльності.

Повсякденне валеологічне виховання (у ДНЗ, сім'ї), створення умов, що сприяють застосуванню на практиці набутих валеологічних знань і вмінь.

Залучення дітей до участі в заходах, спрямованих на збагачення та зміцнення здоров'я.

Особливе місце серед таких заходів посідають здоров'язбережувальні технології, які дають змогу формувати здоров'я дітей, прищеплювати їм навички здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку. Серед них виокремлюють:

I. 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;

- аромотерапія, 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 – опроміювання 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.

II. 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, загартовувальні процедури тощо.

III. З появою в дошкільних навчальних закладах посади практичних психологів з'явилася можливість застосовувати оздоровчі технології терапевтичного спрямування, такі як: арттерапія, пісочна терапія, казкотерапія, сміхотерапія, музична терапія, кольоротерапія, ігрова терапія.

IV. Великої популярності здобули у наш час 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.

Дотримання здорового способу життя вихователями, медичними працівниками, батьками, які є прикладом для дітей, і самими дітьми.

Просвітницька робота з батьками з питань валеології та педагогіки.

Проведене опитування батьків довело, що далеко не всі вони усвідомлюють завдання і зміст валеологічного виховання власних дітей. Зробити їх компетентними у питаннях фізичної, психічної, духовної складових здоров'я – значить заручитися їх підтримкою і допомогою в питанні формування здоров'язбережувальної компетенції дітей. Зокрема, на батьківських зборах або на спеціально організованому батьківському лекторії доречно розглянути такі теми, як: "Насилля як фактор руйнівного виховного впливу"; "Обережна поведінка в докільці та бережливе ставлення до власного здоров'я"; "Проблемні моменти в родині. Суперечки й образи"; "Активізація виховних можливостей сім'ї, підвищення педагогічної культури батьків"; "Вплив сімейного виховання на розвиток особистості дитини". Також можна запросити батьків відвідати ДНЗ у дні відкритих дверей з метою ознайомлення їх на практиці зі здоров'язбережувальними технологіями. Звісно, збагатять світогляд батьків і пам'ятки, бюлетені, папки-пересувки, рекомендації.

Створення необхідних санітарних умов для збереження здоров'я дітей.

Забезпечення оптимальної рухливості дітей в межах розумного та прийняттого.

З метою підвищення педагогічної майстерності вихователів щодо реалізації вище означених завдань та створення відповідних умов, озброєння їх інструментарієм роботи з дітьми, формування навичок вирішення педагогічних ситуацій з питань здоров'язбереження, керівництву ДНЗ слід проводити спеціалізовану роботу з кадрами. Серед запропонованих форм роботи виокремлюємо наступні:

Педагогічні ради "Здоров'язберігаючі технології на варті здоров'я дітей", "Шляхи впровадження здоров'язберігаючих технологій", "Попередження дитячого травматизму та збереження життя і здоров'я дітей".

Засідання постійно діючого семінару-практикуму "Формування навичок здорового способу життя та ціннісних орієнтацій дітей".

Навчання методичного активу "Впровадження інноваційних здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес ДНЗ з метою підвищення професійної майстерності вихователя".

Педагогічна дискусія "Як подолати дитячу агресію в умовах диференціації навчально-виховного процесу".

Оперативно-методичні наради "Опрацювання нормативних вимог щодо формування у дітей дошкільного віку здоров'язбережувальної компетентності та примноження їхнього здоров'я в умовах ДНЗ", "Витоки підвищеної вразливості вихователя", "Оптимізація рухового режиму дітей".

Семінари-тренінги "Формування культури здоров'я дитячої особистості – гостра проблема сучасності", "Мій шлях до здоров'я".

Олімпіада розробок занять на валеологічну тематику.

Педагогічна вітальня "Здоров'язберігаючі погляди педагогів-класиків на навчально-виховний процес";

Панорама творчих знахідок "Здоров'язбереженню навчаємо, про здоров'я дбаємо".

Випуск методичних бюлетенів "Здорові діти – майбутнє нації", "Здоров'я всьому голова", "Здоровий спосіб життя на варті хвороб".

Конкурсна виставка папок-пересувок "Як правильно потурбуватись про здоров'я своєї дитини".

Презентація альбомів-естафет "На шляху до здоров'я".

Висновки та перспективи подальшого дослідження проблеми. Таким чином, всеохоплююча робота з формування здоров'язбережувальної компетенції у дітей повинна бути органічно пов'язана з усією виховною системою ДНЗ. Реалізація визначених педагогічних умов зробить цей процес максимально ефективним. Висока кваліфікація вихователів, їх вмотивованість до здоров'язбереження дітей, а також тісний зв'язок з батьками є визначальними чинниками формування і збереження здоров'я малюків, що і може бути подальшою перспективою наших досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Краткий психологический словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М. : Политиздат, 1985. – 431 с.
2. Хуторской А. В. Современная дидактика / А. В. Хуторской. – СПб. : Питер, 2001. – 544 с.
3. Максимова О. О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади) : [навч.-метод. посібник] / Олена Олександрівна Максимова. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 213 с.

REFERENCES (TRANSLATED & TRANSLITERATED)

1. Kratkii psikhologicheskii slovar' [Short Psychological Dictionary] / Pod obshch. red. A. V. Petrovskoho, M. H. Yaroshevskoho. – M. : Polytyzdat, 1985. – 431 s.
2. Khutorskoi A. V. Sovremennaya dydaktyka [Modern Didactics] / A. V. Khutorskoi. – SPb. : Piter, 2001. – 544 s.
3. Maksymova O. O. Valeolohichna osvita ditei doshkil'noho viku (teoretyko-metodychni zasady) [Health Education of Preschool Children (Theoretical-Methodological Foundations)] : [navch.-metod. posibnyk] / Olena Oleksandrivna Maksymova. – Zhytomyr : Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2016. – 213 s.

Максимова Е. А. Методические основы формирования здоровьесберегающей компетентности дошкольников.

В статье дается определение понятия "здоровьесберегающая компетентность дошкольников", раскрывается его суть с точки зрения триединства сторон здоровья (физическое, психическое, духовное), анализируются задачи, стоящие перед воспитателем относительно сохранения, поддержания и приумножения здоровья детей, раскрываются принципы валеологического воспитания детей. Определены условия оптимального формирования здоровьесберегающей компетентности, где более глубоко проанализированы технологии, которые можно использовать в ДОУ по данному направлению работы, и формы работы с педагогическим коллективом.

Ключевые слова: здоровьесберегающая компетентность дошкольников, алгоритм здоровьесберегающего образа жизни, задачи и принципы валеологического воспитания, здоровьесберегающие технологии.

Maksimova O. O. Methodical Bases of Health Care Competence Formation of Preschoolers.

The research deals with finding the optimal tools forming health care competence of preschoolers as a base for an active, cheerful, successful, happy life. The scientific methods of analysis, synthesis, description and comparison have been used in order to define objectives, principles of valeological parenting, optimal conditions forming health care competence. The latter being understood as a set of knowledge, skills, attitudes and values aimed at the preservation, creation and strengthening of health – his and others – in everyday life. Trinity Parties health (physical, mental, spiritual) define the tasks facing the teacher for the conservation, maintenance and enhancement of children's health. Valeological education is based on the principles of commitment, scientific, systematic, humanism, activity approach, taking into account individual characteristics, altruism, in principle measure and the principle of "do no harm". Among the conditions of health care competence formation we have identified the following: the systematic provision and renovation valeological basic knowledge and skills of children; casual valeological education; involving children to participate in activities aimed at enriching and strengthening health; positive example from adults; educate parents on valeology and pedagogy; creating the necessary sanitary conditions for maintaining the health of children; optimal mobility of children within a reasonable and acceptable. The conclusions made that the determining factors of forming and preserving the health of children is high qualification of teachers, their motivation to health care children and close relationship with their parents.

Key words: health care competence of preschoolers, algorithm health implements lifestyle, objectives and principles valeological education, health care technology.