

7. Лябихов В.В. Гунфу. – М., 1990.
8. Разов С.С. Китайская народная республика. Справочник. – М.: Политиздат, 1989.
9. Стаменко П.Д. Таємниці китайської гімнастики цигун. – К., 1990.
10. Тараненко Р.К. Альтернативна валеокорекція. – Кіровоград: НВЦ СП, 2010.

Формування навичок здорового способу життя дітей шляхом застосування інноваційних здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій в освітньому процесі дошкільного навчального закладу

Т.І. Тірошко, практичний психолог ДНЗ № 72 «Гномик»

У Національній Доктрині розвитку освіти в Україні, в Законі «Про дошкільну освіту», в Базовому компоненті дошкільної освіти України йдеться про необхідність виховання в дитини ціннісного ставлення до життя, власного здоров'я та здоров'я інших людей як найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Ці завдання набувають особливої актуальності в умовах сьогодення.

Концепція розвитку дошкільного навчального закладу № 72 «Гномик» націлена на вирішення важливої проблеми - застосування здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій, які б не тільки сприяли максимальному фізичному розвитку тіла дошкільнят, а й розвитку їхньої психіки, формуванню духовності, навичок комунікативності. Тобто формувати здоров'я як багатоскладову категорію, яку входять фізична, духовна і соціальна складові. Дана Концепція передбачає надання процесу оновлення комплексного, поступального і систематичного характеру, прокладає стратегічний напрям у роботі, допомагає поєднати поставлені цілі та очікуваний результат, спрямовує педагогічний процес на врахування унікальності кожного вихованця, що необхідно, в першу чергу, для успішного розвитку дитини.

Одне з головних завдань нашого дошкільного закладу – така організація освітнього процесу, за якої не лише зберігатиметься високий рівень розумової працездатності вихованців, а й зміцнюватиметься їхнє здоров'я.

Базовий компонент дошкільної освіти приділяє особливу увагу впровадженню в освітній процес здоров'язбережувальних технологій, що дає змогу проводити оздоровлення в цікавих різноманітних формах, забезпечує фізичне, соціально-емоційне, духовне, інтелектуальне благополуччя малюків. Особливо ефективні оздоровчі технології терапевтичного спрямування: арт-терапія, піскова терапія, ігрова та казкотерапія, сміхотерапія, природотерапія, кольоротерапія. Терапія означає «лікування». В умовах дитсадка впровадження таких технологій передбачає профілактику різних захворювань, поліпшення психоемоційного стану дошкільнят.

У повсякденному житті малят варто використовувати якнайбільше оздоровчих технологій, адже вони переважно прості у використанні, дають вихованцям велике задоволення, а головне – мають ефективний комплексний вплив на формування їхнього здоров'я.

Здоров'ятворчі та здоров'язбережувальні технології можна використовувати у різних організаційних видах роботи, у повсякденні, інтегруючи їх у різні види діяльності дітей. Одна з таких оздоровчих технологій - *арт-терапія* – лікування мистецтвом. Відносно новий метод психотерапії, який досить широко використовується в роботі з дошкільнятами. Вихованці виражають свої емоції, почуття, проблеми за допомогою ліплення, малювання. Такі заняття допомагають зняти психічне напруження.

Арт-терапія поєднує використання різних видів образотворчості: малюнку, живопису, монотипії, мозаїки, колажу, ліплення тощо. Переваги цього методу – відносна простота в застосуванні, багатство матеріалів, можливість поєднувати його з будь-якими іншими методами, серед яких: музикотерапія, танцювальна терапія, казкотерапія, кольоротерапія, пісочна терапія

Нервова система здорової дитини потребує позитивного енергетичного впливу, яскравих кольорів і світлих їх відтінків навколо себе. У практичній роботі з дошкільнятами ми використовуємо три рівні *кольоротерапії*:

- організаційні можливості кольору (система освітлення та колірне оформлення інтер'єрів приміщень дитсадка); педагогічні можливості кольору (навчання, розвиток, виховання);

- реабілітаційні можливості кольору (оздоровлення, лікування, психологічний колорит), застосовуючи вправи на релаксацію «Зелений ліс», «Зоряне дихання»; графічні вправи «Хвилинка - кольоринка» з метою заспокоєння дітей. (протягом 4-5 хвилин діти роблять кольоровими фломастерами або олівцями довільні малюнки); міні-заняття з елементами *кольоротерапії*.

Пісочна терапія – одна з інноваційних оздоровчих технологій, що застосовується в роботі з дітьми різних вікових категорій в дошкільному закладі.

Пісок і вода – найулюбленіші матеріали для ігор і занять дітей. Пісок «поглинає» негативну енергію, «очищає» енергетику людини, стабілізує її емоційний стан. Заняття та ігри з піском підносять настрій, викликають емоції радості, спонукають до діяльності. У процесі ігор з піском типу «Пальчики, долоньки, кулачки – друзі ви мої і помічники»; вправ на «ходіння» долоньками по піску, залишаючи свої сліди; виконання долоньками і ребром долоньок зигзагоподібних та колових рухів; зображення складеними пальцями сліди загадкових, казкових птахів, тварин на піску, застосовуючи елемент фантазування; створення відбитками долонь, кулачків різноманітних малюнків: квітів, дерев, сонечка, дощу тощо у дітей розвивається дрібна моторика рук, тактильно - кінестетична чутливість - це відчуття, які ми отримуємо через рецептори на шкірі, які тісно пов'язані з розумовими операціями. Як результат - дошкільнята стають більш упевненими та здатними долати труднощі.

Сучасний екологічний стан нашої країни і світу в цілому не може не турбувати людство. Безперечно, цей факт дуже впливає на здоров'я людства, а тим більше на дітей. Під час поглибленого обстеження дошкільнят України виявлено різні патологічні стани та функціональні відхилення з боку верхніх дихальних шляхів, опірно-рухової системи, серцево-судинної, ендокринної, нервової, сечовивідної та ін. Несформований дитячий організм є більш схильним до вірусних захворювань, тому дошкільнята - це чи не найслабкіша вікова ланка. Всім відомо, що найкраще лікування хвороби - це її профілактика. На допомогу приходить *дихальна гімнастика*, яка включає вправи на дихання та ігри зі звуконаслідуванням, що сприяє зміцненню м'язів живота, грудної клітки, покращенню перистальтики, кровообігу, серцево-судинної діяльності, налагодженню позитивному емоційному стану.

Пальчикова гімнастика сприяє гнучкості пальців, кисті, долоні, а також розслабленню і відпочинку напружених м'язів руки. Як правило, супроводжується мовним матеріалом. На руках розташовано дивні енергетичні канали, пов'язані із всією функціональною системою. Виконуючи ті або інші композиції з пальців, замикаються енергетичні канали, викликаючи потрібний лікувальний ефект.

«Цілющі» властивості казки покладено в основу цілого напрямку психотерапії – *казкотерапії*, яка застосовується в корекційній та розвивальній роботі психологічної служби та педагогів дошкільного закладу. Метод *казкотерапії* – однієї з оздоровчих технологій, полягає в тому, що забезпечує пошук відображення казкових подій у житті, поведінці людей, способах розв'язання конфліктів у реальному житті. Казкові сюжети часто називають матрицями, які відображають головні душевні і суспільні конфлікти. В процесі роботи над казкою у дітей розвиваються позитивні емоції (так як перемагає завжди добро і правда, казка має щасливий кінець), що має величезний вплив на формування здорової особистості.

В роботі з дошкільнятами з метою позитивного емоційного впливу, досягнення ефекту активізації психічних процесів, а також поліпшення стану здоров'я дітей, ми використовуємо *природотерапію*, що передбачає вплив природних чинників на чуттєву і емоційну сфери психіки дітей. Спостерігаючи за явищами природи, милуючись красою течії води, блакитного неба, різними барвами рослин, відчуваючи запахи квітів, тепло і сипучість піску, дитина формує образ світу, в якому вона живе і зростає.

Психогімнастика дозволяє коректувати поведінку дитини і знімати емоційну напругу. Психологічні ігри, вправи, етюди дозволяють зняти тривожність, агресію, напругу, вчать саморегуляції. *Психогімнастика* є одним із засобів збереження психічного здоров'я, запобігання емоційним розладам у дитини через зняття психічного напруження, розвиток кращого розуміння себе та інших, створення можливостей для самовираження особистості.

Широко застосовуємо в роботі *бестінг* – вправи та ігри для стабілізації психічного стану дитини через різні види діяльності. Вони формують позитивну програму життєдіяльності, радісного світовідчуття, бадьорості, оптимізму, де поєднується слово і музика. У поєднання з музикою інтонаційна виразність музики доповнюється змістовністю слова, яке закликає до радості, активізує життєві сили.

Одним з малорозвинених напрямків здоров'язберігаючих технологій є напрямок вправ зі сміхом – *сміхотерапія*. Як це не дивно звучить, але саме «сміхові» вправи дозволяють виконати всі задачі здоров'язберігаючих технологій, які впроваджуються в нашому дошкільному закладі. Вчені довели, що сміх є могутнім терапевтичним чинником. *Сміхотерапія* допомагає успішно лікувати хронічні захворювання. Проведені дослідження довели, що сміх здатний стимулювати роботу серцевих м'язів, так само як фізичні навантаження і вправи, тому й загальний оздоровчий ефект однаковий. Приблизно 1 хвилина сміху на добу прирівнюється до 15 хвилин занять на велотренажері або до 25 хвилин катання на роликах. Доведено, що похмурі та сердиті люди страждають від інфарктів на 35% більше, ніж ті, хто багато сміється і життєрадісний. Тому подібну профілактику ми робимо систематичною вже з молодшого дошкільного віку. В цьому віці «сміхові» вправи для дітей є природними, малюки безпосередні і не соромляться сміятися над тим, що їм здається кумедним. Оздоровчий ефект досягається через використання жартів-хвилинок, гумористичних розповідей, театральних постанов.

Динаміка розвитку та результативності занять. Цілеспрямований добір і використання комплексу терапевтичних вправ служать ефективним засобом в корекції і реабілітації дітей, які мають низький рівень розвитку психічного здоров'я. Курс

системних корекційно – розвивальних занять «Здорова дитина – щаслива дитина» дозволяє уникнути таких проблем як підвищена емоційність, замкнутість, сором'язливість, агресивність, тривожність. Усі заходи щодо оздоровлення дітей ненав'язливо, у формі гри, вправ на емоційне розвантаження, бесід про здоров'я та засоби його збереження та зміцнення, спрямовані на формування здорового способу життя. За даними моніторингу, завдяки використанню різних засобів терапевтичного спрямування з урахуванням індивідуального підходу, вдалося досягти позитивної динаміки: у 75 % дітей спостерігається зниження агресії, у 89 % - тривожності, 85,5 % дітей навчилися встановлювати позитивні стосунки з однолітками та педагогами.

Дошкільний навчальний заклад надає великого значення *роботі з батьками* щодо формування здорового способу життя дітей. Родина відіграє важливу роль у формуванні ціннісних орієнтирів, засвоєнні морально-етичних норм, відпрацюванні моделей поведінки і прийнятті життєвих рішень своїх дітей. На *психічному здоров'ї* дитини позначається і характер сімейних взаємин, часто негативні фактори цих взаємин призводять до формування патологічних рис характеру. При сприятливому сімейному кліматі у дітей відзначається більш високий рівень самореалізації та низький рівень тривожності. Результати обстежень дітей невротичного складу засвідчили, що 80-90 % неврозів були обумовлені тим, що діти зростали в неблагополучних сім'ях. Формування особистості дитини ефективніше відбувається у сімейній атмосфері, яка осяяна любов'ю до дитини, повагою до її потреб, інтересів, особистісних досягнень, підкріплюється вірою у її можливості та виявленням гордості й радості за кожну сходинку особистісного зростання. З самого народження, ще не розуміючи слів, що вимовляють дорослі, дитина адекватно реагує на емоційний стиль спілкування, позитивно сприймає лагідну, життєрадісну інтонацію – у відповідь і виявляє комплекс поживлення. У ранньому дитинстві дитина гостро реагує на відсутність душевного тепла з боку батьків. Дорослим слід пам'ятати, що емоційна прихильність і захищеність відіграють вагомий роль у розвитку дитини, що надалі від емоцій залежатиме формування почуття любові, відданості та співчуття.

З метою систематизування знань батьків про психічне та психологічне здоров'я дошкільнят спонукаємо родини до піклування про психоемоційний стан дитини, формуємо вміння аналізувати свої виховні впливи на дитину та їх наслідки, сприяємо конструктивному спілкуванню дорослого з дитиною, залучаємо батьків до партнерства з дошкільним навчальним закладом, ознайомлюємо з методами досягнення позитивних результатів у формуванні способу життя дітей, їх безпечної поведінки, вчимо батьків навичок спільних дій шляхом проведення таких заходів як консультації, бесіди, семінари, заняття з елементами тренінгу.

Працюючи над підвищенням рівня педагогічної компетенції батьків щодо формування навичок здорового способу життя та зокрема психічного здоров'я дитини-дошкільника, колектив дошкільного навчального закладу спрямовує зусилля на реалізацію поставлених завдань через комплекс повноцінного медичного обслуговування, створення екологічно сприятливого життєвого простору, здоров'язбережувального та здоров'яформувального навчально-розвивального середовища.