

Зміцнення здоров'я дітей засобами комплексного фізичного виховання. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я шляхом інтегрування в життєдіяльність дітей ефективних розвивально-оздоровчих технологій

*Л.П. Плєскач вихователь-методист, С.В. Діброва, завідувач,
Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 72 «Гномик» комбінованого типу*

Впродовж двадцяти п'яти років педагогічний колектив дошкільного закладу №72 «Гномик» під керівництвом завідувача Діброви С.В. працює над зміцненням здоров'я дітей засобами фізкультури і спорту, здійсненням профілактичної роботи по попередженню захворювань, в основу роботи якого покладено вислів В.О.Сухомлинського «Турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили».

Освітньо-виховний процес здійснюється за спеціально розробленими педагогічними та медичними працівниками системами занять з фізичної культури, спортивної гімнастики, дзюдо, баскетболу, футболу, плавання, хореографії, лікувальної фізкультури. Заняття проводять інструктори з фізичної культури та тренери зі спортивної гімнастики та дзюдо, які тісно співпрацюють з вихователями.

Відпрацьовано режим роботи з врахуванням віку дітей, спеціалізації та фізичного навантаження. Особлива увага приділяється індивідуальній роботі з дітьми в ранкові та вечірні години, під час прогулянок та ігор.

При комплектації груп враховується стан здоров'я та фізичні здібності дітей, бажання батьків.

Педагогічний колектив дошкільного закладу здійснює відповідні інноваційні зміни в організації освітньо-виховного процесу, а саме: впровадження інноваційних технологій щодо формування культури здоров'я, позитивної мотивації на здоровий спосіб життя учасників навчально-виховного процесу.

Дошкільний навчальний заклад функціонує як освітньо-інформаційний центр з фізкультурно-оздоровчої роботи, Школа сприяння здоров'ю в Національній мережі шкіл сприяння здоров'ю (наказ № 491/236-адм від 23.07.2003 р. по Міністерству освіти і науки України). Має для цього необхідну матеріально-технічну базу, яка нараховує: спортивний, гімнастичний та хореографічний зали, зал для тренувань з дзюдо, плавальний басейн, сауну, зал з лікувальної фізкультури, фізіотерапевтичний кабінет, фітобар, спортивно-ігрові майданчики; забезпечений кваліфікованими спеціалістами: інструкторами з фізичної культури Рабченюк Л.В., Ярошенко І.А., Телятник О.В., тренером зі спортивної гімнастики Захаревич В.М., тренером з дзюдо Ткаченко Ю.О.

В дошкільному закладі створена своя Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей дошкільного віку, де чітко визначені пріоритетні завдання і основні принципи:

- збереження й зміцнення здоров'я дітей, розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості й фізичної культури взагалі, виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній;
- формування у дошкільнят позитивної мотивації щодо навичок здорового способу життя, культури здоров'я засобами подальшого розвитку та впровадження

інноваційних здоров'язберігаючих, здоров'язміцнюючих, здоров'яформуючих технологій навчання і виховання;

- інтеграція валеологічних знань у зміст освітньо – виховного процесу;
- впровадження інноваційних методів, прийомів з використанням відповідної матеріальної бази дошкільного закладу з метою забезпечення фізичного, інтелектуального, психічного, духовного та соціального розвитку дітей;

Педагогічний колектив працює над вирішенням завдань з фізичного здоров'я, а саме: над зміцненням здоров'я дошкільнят засобами фізкультури і спорту, удосконаленням системи загартування, над дотриманням наступності в роботі між дошкільним закладом, загальноосвітньою та спортивною школою.

Керуючись порадами В.О.Сухомлинського, взявши до уваги ризькі принципи загартування, в дошкільному закладі побудовано свою систему загартування. А саме:

- прогулянки дітей на свіжому повітрі, а влітку навчально-виховна робота проводиться на ігрових майданчиках;
- провітрювання приміщень;
- гімнастика пробудження після сну зі зміною температурного режиму;
- ходіння після сну по сольовій доріжці та по масажних килимках з обов'язковим виконанням фізичних та дихальних вправ;
- миття рук, обливання ніг холодною водою;
- плавання в басейні;
- сауна для частохворіючих дітей;
- оздоровчий масаж;
- загальнозміцнюючі кисневі коктейлі;
- легкий, зручний, гігієнічний одяг впродовж всього року.

Заняття з фізичної культури, навчання баскетболу та елементам футболу проводить інструктор з фізичної культури, спеціаліст вищої кваліфікаційної категорії, Рабченко Л.В., що творчо підходить до вирішення завдань з фізичного виховання дітей, одночасно вирішуючи завдання валеологічної та екологічної освіти дошкільників. Малюки не тільки активно рухаються, зміцнюючись фізично, а й в невимушеній ігровій формі закріплюють математичні знання, правила поведінки в довіллі тощо. З метою загартування, дотримуючись температурного режиму, діти займаються в спортивній формі босоніж.

Загальна щільність занять 85-90%, моторна – 90%. Діти практично не стоять на місці. Людмила Володимирівна продумує розміщення обладнання та інвентаря таким чином, щоб вихованці якомога більше знаходились в русі, в динаміці.

Вже декілька років педагог використовує на заняттях психогімнастичні етюди, дихальні вправи, - що позитивно впливає на нервову систему та психічний стан дітей.

Людмила Володимирівна працює на занятті в тісній співпраці з вихователями, які слідкують за якістю виконання загальнорозвиваючих вправ і основних видів рухів, допомагають регулювати фізичне навантаження для кожної дитини. Відбувається взаємозбагачення практичним досвідом інструктора з фізичної культури і вихователя. Такий взаємозв'язок допомагає вирішити одне з головних завдань освітньо-виховного процесу – сприянню якісного підходу до проведення занять, підвищенню щільності заняття, удосконаленню роботи з розвитку рухової активності поза заняттями.

Ввійшла в практику роботи й міцно закріпилась організація туристичних походів «За здоров'ям з рюкзачком»: двічі на рік, восени та навесні, старші дошкільнята вирушають в туристичний похід з подоланням перешкод на Фортечні вали. Традиційним є проведення щороку спортивних свят «Тато, мама, я – спортивна сім'я», спортивних розваг та Днів здоров'я.

Інструктор з фізичної культури Ткаченко Ю.О. спеціаліст першої категорії,

чемпіонка Європи та світу по самбо, майстер спорту України міжнародного класу з боротьби самбо, майстер спорту України по дзюдо, проводить заняття з дзюдо відповідно до вимог Програми, основними завданнями якої є розвиток фізичних якостей (в тому числі і координаційних здібностей), загальної витривалості, швидкісно-силових якостей та виховання позитивних морально-вольових рис особистості, активності та самостійності. Щороку в жовтні місяці проводяться Дні відкритих дверей, коли батьки вихованців мають змогу побачити досягнення своїх малюків, а в квітні місяці під час дзюдо – шоу діти демонструють майстерність у виконанні прийомів дзюдо.

Тренування зі спортивної гімнастики проводить інструктор з фізичної культури Захаревич В.М.. Виконуючи такі програмові завдання, як зміцнення здоров'я дітей, розвиток швидкості, спритності, гнучкості, формування правильної постави, зміцнення суглобів і м'язів тіла, педагог сприяє формуванню морально – вольових якостей дитини, наполегливості, самостійності, цілеспрямованості, вихованню стійкого інтересу до занять фізичними вправами, почуттю краси рухів. Щорічно в травні місяці в дошкільному закладі проводяться змагання зі спортивної гімнастики та здача нормативів з запрошенням спеціалістів ДЮСШ «Надія» та батьків вихованців.

Заняття з хореографії проводить інструктор з фізичної культури Телятник О.В., який допомагає дітям засвоїти основні рухи ходи, слідкувати за стрункою осанкою, працює над координацією рухів, виразним та артистичним виконанням танцювальних та хореографічних композицій. Заняття з хореографії сприяють профілактиці захворювань опорно-рухової системи, а саме: сколіозу та плоскостопості, розвивають гнучку та міцну поставу. Одне з завдань хореографа – виправлення дефектів у поставі, якщо вони виявляються (сколіоз, лордоз). Заняття з хореографії допомагають дітям отримати уявлення про те, як танцювальний рух виражає внутрішній світ людини, що краса танцю – це досконалість рухів і ліній людського тіла, виразність, легкість, сила, грація.

Впродовж багатьох років вихованці дошкільного закладу приймають участь у міському фестивалі дитячої творчості «Кіровоградські зірочки», де посідають почесні призові місця в номінації «хореографія».

З метою виявлення порушень осанки, сколіозу, плоскостопості систематично щороку проводиться огляд дітей лікарем дошкільного закладу. За результатами огляду інструктор з фізичної культури Ярошенко І.А. проводить спеціальні заняття з лікувальної фізкультури з дітьми, в яких виявлено порушення осанки, є наявність сколіозу та плоскостопості; робить лікувально-профілактичний оздоровчий масаж за призначенням лікаря.

З метою забезпечення профілактики порушень опорно-рухового апарату, захворюваності органів зору, підвищення захисних функцій організму проводяться:

- заняття з лікувальної фізкультури;
- оздоровчий масаж;
- фізкультхвилинки;
- аромотерапія;
- вживання кисневих коктейлів;
- кварцування приміщень.

Здійснюється корекція відхилень в стані опорно-рухового апарату через проведення фізкультхвилинки, музичних пауз, логоритмики, дихальних вправ, гімнастики пробудження, вправ з психогімнастики.

З метою профілактики захворювань за призначенням лікаря сестра медична старша Плахута В.П. проводить фізіотерапевтичні процедури для дітей: інгаляції, тубус-кварц, УВЧ-терапію, УФО-випромінювання, електрофорез, дарсонвалізацію.

Здійснення валеологічної освіти і виховання дошкільнят відбувається через використання педагогами активних методів навчання, систему занять з валеології, організацію інтегрованої дослідницько-пошукової, ігрової, театралізованої діяльності, просвітницьку роботу серед батьків.

Виховання культури здоров'я та екологічне виховання здійснюється в межах програми з безпеки життєдіяльності, під час занять, екскурсій, прогулянок, спостережень, пошуково-дослідницької діяльності, туристичних походів, музично-спортивних розваг, лялькових вистав. Педагоги дошкільного закладу працюють творчо в цьому напрямку: систематизовано матеріали для вирішення завдань з валеології по кожній віковій групі, починаючи з молодшої групи дошкільного закладу: це заняття, спостереження, розповіді, бесіди, досліди, ігри, розваги, авторські валеологічні хвилини, загадки, прислів'я, приказки, віршований літературний матеріал; матеріал щодо виховання екологічної культури дошкільників для дітей всіх вікових груп, починаючи з другого року життя: це дидактичні ігри та вправи, народні ігри, інтелектуальні ігри з елементами ТРВЗ, мовленнєво-рухливі ігри, ігри – медитації; створено добірку матеріалу для роботи на екологічній стежині: організація дослідницької діяльності, загадки, прислів'я та приказки про природу, віршовані твори, легенди.

Психологічна служба дошкільного закладу реалізує виконання завдань щодо психічного здоров'я дитини-дошкільника, розвитку її емоційної сфери, моральних якостей та комунікативних здібностей. На основі діагностичної роботи визначається стан тривожності дітей, розвиток когнітивної сфери та емоційного реагування, за результатами обстеження проводиться корекційно-розвивальна програма з дітьми старшого та молодшого дошкільного віку. Під час індивідуальної корекційної роботи з дитиною практичний психолог Тірошко Т.І. шляхом встановлення взаємин прийняття і довіри створює умови для повного вираження дитиною своїх особистісних проблем (страхів, переживань, образ), через розповідь, гру, арт-терапію, релаксацію. Засобами казкотерапії, аутогенних тренувань, релаксаційних вправ педагог стимулює бажання дітей досягти успіху, стати сильними, бути здоровими.

Основа емоційного комфорту, поведінки дітей, їх самосприйняття залежить від родини, тому велика роль відводиться психологічною службою дошкільного закладу роботі з батьками. З цією метою проводиться освітня робота, надаються індивідуальні консультації, проводиться поглиблена діагностика розвитку дитини на запит батьків, надається психологічна підтримка батькам, які мають дітей з фізичними вадами.

Одним із шляхів вирішення завдань з фізичного виховання є підвищення професійної майстерності педагогів. Самоосвіта – найбільш раціональна форма підвищення кваліфікації. Але поряд з цим в методичному кабінеті добираються тематичні виставки методичної літератури. Проводяться педагогічні ради, батьківські збори, семінари – практикуми з питань фізкультурно – оздоровчої роботи.

З досвіду роботи дошкільного навчального закладу вийшов в світ методичний посібник «Фізична культура в дошкільному навчальному закладі» (2007 р.), де запропоновано орієнтовні напрямки планування навчального матеріалу з фізичної культури, методичні рекомендації до проведення занять з баскетболу та міні-футболу в дошкільних закладах, сценарії фізкультурних свят та розваг. Даний посібник схвалений навчально – методичною Радою Кіровоградського державного педагогічного університету імені В.В.Винниченка і є навчальним посібником для інструкторів з фізичної культури та студентів педагогічних факультетів з підготовки фахівців для дошкільних закладів.

Педагогічний колектив дошкільного закладу є переможцем Всеукраїнського конкурсу-захисту сучасної моделі навчального закладу – Школи сприяння здоров'ю

(2003 рік); посів почесне II місце у IV Всеукраїнському огляді-конкурсі на кращий стан фізичного виховання в навчальних закладах України (2007 рік)

Дошкільний навчальний заклад є базовим для проведення семінарів – практикумів з питань організації фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних закладах освіти для слухачів курсів Кіровоградського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського.

Твоє життя – твій вибір

Т. В. Плеханова, практичний психолог

Комунальний заклад «Навчально-виховне об'єднання природничо-економіко-правовий ліцей спеціалізована школа I-III ступенів № 8 - позашкільний центр Кіровоградської міської ради Кіровоградської області»

Психологічне здоров'я розглядається як необхідна умова повноцінного функціонування та розвитку людини в онтогенезі. Оптимальний рівень психологічного здоров'я є об'єктивною передумовою адекватного виконання специфічних соціальних функцій у відповідності до вікових періодів розвитку та соціокультурних традицій суспільства, а також забезпечує можливість особистісного розвитку протягом усього життя.

Основні підходи до формування й зміцнення здоров'я дітей і молоді визначені у Національній програмі «Діти України», де здоров'я особистості розглядається як інтегрований показник соціального розвитку суспільства, могутній фактор впливу на економічний і культурний потенціал держави. Здоров'я нації було, є й залишиться незамінним капіталом, передумовою стійкого й впевненого розвитку економіки й культури. Тому прояви негативних тенденцій у показниках здоров'я дітей в Україні, поширення шкідливих звичок, зростання злочинності, падіння моралі підлітків викликають особливу тривогу.

Одна з найгостріших проблем сьогодення – поширення вживання наркотичних речовин підлітками. Це соціальне явище має свою динаміку і закономірності розвитку.

Найпоширенішими наркотичними речовинами є алкоголь і тютюн. Серед споживачів тютюну 6 - 8 % - діти молодших класів. Курить кожен п'ятий п'ятикласник, майже половина восьмикласників і майже 60 % випускників шкіл. Чверть восьмикласників уже мають чітку орієнтацію на алкогольні напої; серед випускників їх уже половина. У великих містах третина підлітків піддаються ранній алкоголізації.

В Україні поширюється вживання неповнолітніми різних видів наркотиків. За даними незалежних соціальних досліджень, кожний п'ятий підліток у віці 15 – 18 років уже мав перше знайомство з одним із видів наркотиків.

Дана статистика свідчить про відсутність мотивованої направленості підлітків на формування та збереження свого здоров'я. Водночас це також наслідок відсутності в суспільстві пріоритету здорового способу життя.

Саме тому **метою нашої роботи стало створення програми** яка спрямована на набуття учнями знань, умінь і навичок реалізації здорового способу життя та попередження вживання наркотичних речовин.

Програма складається з тренінгів : «Твоє здоров'я і здоровий спосіб життя», «Причини та наслідки вживання наркотичних речовин твоїми однолітками», «Визнач власну позицію», «Твої дії в ситуації ризику», «Твоє майбутнє».

Проблема – формування у підлітків усвідомлення важливості ведення здорового