

ВСТУП

«... 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».

(В.О. Сухомлинський)

Шановний читачу! У тебе з'явилася чудова можливість дізнатися більше про валеологічне виховання дошкільнят, про нові здоров'язберігаючі технології навчання дітей дошкільного віку, які можна використовувати вдома батькам та вихователю у дошкільному навчальному закладі.

Ми намагалися подати лише найкориснішу інформацію, супроводжуючи її ілюстраціями та відповідними рубриками: «Варто знати», «У скарбничку вихователя», «Ділимося досвідом». Пропонуємо тобі, шановний читачу, ретельно вивчити класифікацію здоров'язберігаючих технологій, яку наведено у цьому виданні.

Слід зауважити, що попри широке застосування здоров'язберігаючих технологій у практиці сучасного виховання дітей дошкільного віку, вчені вказують на той факт, що вихователі не завжди обґрунтовано підходять до їх добору. Аналіз сучасних досліджень (Л. Глазиріна, А. Большева, Н. Денисенко, Ю. Сілкіна, І. Шилкова тощо) показав, що добір здоров'язберігаючих технологій повинен відбуватися за такими правилами:

- ❖ оздоровчі технології завжди повинні мати наукове обґрунтування;
- ❖ необхідно враховувати національні і родинні традиції, вікову фізіологічну спрямованість нетрадиційних оздоровчих методик, комплексну оцінку стану здоров'я дошкільників, а саме, груп здоров'я дитини;
- ❖ повинна враховуватись і психологічна спрямованість нетрадиційних оздоровчих методик.

Існує декілька класифікацій здоров'язберігаючих технологій. Ми вважаємо, що найбільш прийнятною є типологія О. Ващенко:

- здоров'язберігаючі технології — технології, що створюють безпечні умови для перебування та навчання дитини-дошкільника, вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;
- оздоровчі — технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я дітей, підвищення потенціалу здоров'я;
- технології навчання здоров'ю — гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та статеве виховання. Ці технології зазвичай реалізуються завдяки включенню відповідних тем до навчального циклу;
- виховання культури здоров'я — виховання особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Здоров'язберігаючі технології теж можна поділити на групи з огляду на їхній вплив на здоров'я дітей:

- ❖ технології, що сприяють запобіганню станам перевтоми, гіподинамії та іншим дезадаптивним станам (стимулювальна гімнастика, гімнастика пробудження, кольоротерапія, фізкультурні паузи, ритмічна гімнастика та ін.);
- ❖ технології, пов'язані з безпосереднім впливом на функціональний стан різних органів та систем організму дитини (масаж, дихальна гімнастика, звукова гімнастика, гімнастика для очей, антигімнастика, фітотерапія, ароматерапія та ін.);
- ❖ технології, пов'язані з впливом на психіку дитини, з формуванням її психологічного здоров'я (релаксація, кінезіо-

логічна гімнастика, пальчикова гімнастика, психогімнастика, казкотерапія, сміхотерапія, музотерапія, аутотренінг, медитаційні вправи та ін.);

- ❖ навчально-виховні технології, які включають програми з навчання дітей турботі про своє здоров'я і формуванню культури здоров'я як складової загальнолюдської культури («Бігунець. Здоров'я (валеологія)»: «Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати» (Л. Лохвицька, Т. Андрущенко); «Будь здоровим, малюк!» (Е. Вільчковський, Н. Денисенко); «Валеологія в дитячому садку та вдома» (Л. Калуська, Н. Шулькіна); «Наша надія. Програма з валеологічного виховання» (В. Музирова); «Валеологія. Дошкільний курс» (С. Хуторной); «Валеологія для всіх. Щоб дбати, треба знати» (С. Юрочкіна); «Здоров'ячок» (Л. Швайка, Г. Гаркуша, Н. Дикань та ін.) «Валеологія — малятам» (Черкаський інститут післядипломної освіти) тощо.

Сподіваємося, Ви знайдете для себе чимало корисного і дба-тимете про здоров'я дошкільнят, щоб наша нація була здоровою і у неї було щасливе майбутнє. Пам'ятайте: «Здоров'я дитини — багатство країни».

Валеологія як наука: сучасний аспект

Сьогодення ставить високі вимоги до компетентності майбутнього вихователя як до людини, що несе відповідальність за підготовку дошкільнят до школи, закладає основу для подальшого зростання та становлення як особистості в цілому, так і людини загалом. З огляду на це сучасний вихователь має бути надзвичайно обізнаним, постійно займатися самоосвітою, вивчати нові методи і технології роботи, щоб іти в ногу з часом та готувати дошкільнят до успішної адаптації у сучасному швидкозмінюваному суспільстві. Однією з вагомих складових компетентності вихователя є вивчення у вищих навчальних закладах предметів «Валеологія в системі дошкільної освіти» і «Теорія та технологія валеологічної освіти дошкільників», оволодіння комплексом знань та умінь, практичних навичок щодо збереження, зміцнення та покращення здоров'я дошкільника. З'ясуємо основні поняття валеології у дошкільному закладі, якими вільно повинен оперувати вихователь.

Існує чимало визначень терміна «валеологія». Розглянемо найголовніші з них. **Валеологія** — це нова інтегративна галузь знань, комплексна навчальна дисципліна, що вивчає закономірності, способи й механізми відновлення та зміцнення здоров'я людини з використанням природних оздоровчих методів і технологій.

Валеологія — наука про формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачу здоров'я (генетичний фактор) за допомогою, як правило, немедикаментозних, природних чинників та засобів.

Валеологія як навчальна дисципліна є сукупністю знань про індивідуальне здоров'я людини та здоровий спосіб життя.

Валеологія — це наука про здоров'я людини, шляхи його збереження та формування в конкретних умовах життєдіяльності.

Отож, валеологія у ДНЗ — це наука про здоров'я дитини дошкільного віку, основи його формування, збереження, зміцнення та відновлення.

Зазначимо, що термін «валеологія» (від лат. *valeo* — здоров'я, бути здоровим і грец. *logos* — навчання, наука) був уперше запропонований російським ученим І.І. Брехманом у 1980 році.

Центральною проблемою валеології є ставлення до індивідуального здоров'я й виховання культури здоров'я у процесі індивідуального розвитку особистості.

Об'єкт валеології у дошкільному закладі — практично здорова дитина, або особистість, яка перебуває у стані захворювання в безмежному різноманітті психофізіологічного, соціокультурного й інших аспектів існування. Саме така дитина виявляється поза сферою інтересів охорони здоров'я доти, поки вона не перейде у розряд хворих дітей. Маючи ж справу зі здоровою дитиною або дитиною, що перебуває в групі ризику, вихователь або батьки використовують функціональні резерви дитячого організму для збереження здоров'я переважно через залучення до здорового способу життя.

Предметом валеології у дошкільному закладі є індивідуальне здоров'я й резерви здоров'я дитини, а також здоровий спосіб життя.

У Великій медичній енциклопедії «здоров'я» трактується як стан організму людини, коли функції усіх його органів і систем урівноважені із зовнішнім середовищем і відсутні будь-які хворобливі зміни.

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, «**здоров'я** — це стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, а не проста відсутність хвороб або фізичних дефектів».

І.І. Брехман (1987 р.) визначає здоров'я як «здатність людини зберігати відповідно до віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної й структурної інформації». В.П. Скарбников (1989 р.) трактує здоров'я як «процес (динамічний стан) збереження й розвитку біологічних, фізіологічних і психічних функцій оптимальної працездатності, соціальної активності при максимальній тривалості життя». Отож, із наведених визначень (а це далеко не повний їхній пере-

лік) зрозуміло, що поняття «здоров'я» відображає якість пристосування організму до умов навколишнього середовища і становить результат процесу взаємодії людини й середовища існування; сам стан здоров'я формується в результаті взаємодії зовнішніх (природних та соціальних) і внутрішніх (спадковість, стать, вік) факторів.

На сьогодні прийнято виділяти кілька компонентів (видів) здоров'я:

1. Соматичне здоров'я — стан органів і систем організму людини, основу якого становить біологічна програма індивідуального розвитку, опосередкована базовими потребами, що домінують на різних етапах онтогенетичного розвитку. Ці потреби, по-перше, є пусковим механізмом розвитку людини, а, по-друге, забезпечують індивідуалізацію цього процесу.

2. Фізичне здоров'я — рівень розвитку і функціональних можливостей органів і систем організму, основу якого становлять морфологічні й функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції.

3. Психічне здоров'я — стан психічної сфери, основу якого становить стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан обумовлений як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їхнього задоволення.

4. Моральне здоров'я — комплекс характеристик мотиваційної й потребо-інформативної сфери життєдіяльності, основу якого визначають системи цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві. Моральне здоров'я визначається духовністю людини і пов'язане із загальнолюдськими істинами добра, любові й краси.

У спрощеному, і в той же час узагальненому вигляді можна вважати, що **критеріями здоров'я** є:

- для соматичного й фізичного здоров'я — *я можу*;
- для психічного — *я хочу*;
- для морального — *я повинен*.

Ознаками здоров'я є:

- специфічна (імунна) і неспецифічна стійкість до дії ушкоджуючих факторів;

- показники росту й розвитку;
- функціональний стан і резервні можливості організму;
- наявність і рівень будь-якого захворювання або дефекту розвитку;
- рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок

Відповідно до висновку експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я стан здоров'я населення лише на 10 % визначається рівнем розвитку медицини як науки і станом медичної допомоги, на 20 % — спадковими факторами, на 20 % — станом навколишнього середовища й на 50 % — способом життя.

Зміст кожного з наведених чотирьох факторів забезпечення здоров'я можна визначити у такий спосіб:

Фактори, що зміцнюють здоров'я:

- ❖ генетичні: здорова спадковість, відсутність морфофункціональних передумов виникнення захворювань;
- ❖ стан навколишнього середовища: відповідні побутові та виробничі умови, сприятливі кліматичні й природні умови, екологічно сприятливе середовище перебування;
- ❖ медичне забезпечення: високий рівень профілактичних заходів, своєчасна й повноцінна медична допомога;
- ❖ умови та спосіб життя: раціональна організація життєдіяльності, сталий спосіб життя, адекватна рухова активність, соціальний і психологічний комфорт, повноцінне й раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок, валеологічна освіта.

Фактори, що погіршують здоров'я:

- ❖ генетичні: спадкові захворювання й порушення, спадкова схильність до захворювань;
- ❖ стан навколишнього середовища: шкідливі умови побуту та виробництва, несприятливі кліматичні й природні умови, погіршення екологічної ситуації;
- ❖ медичне забезпечення: відсутність постійного медичного контролю за динамікою здоров'я, низький рівень первинної профілактики, неякісне медичне обслуговування;

- ❖ умови та спосіб життя: відсутність раціонального режиму життєдіяльності, міграційні процеси, гіпо- або гіпердинамія, соціальний і психологічний дискомфорт, неправильне харчування, шкідливі звички, недостатній рівень валеологічних знань.

Найважливіші завдання валеології у дошкільному навчальному закладі:

- ❖ підвищення рівня здоров'я, поліпшення якості життя і соціальної адаптації дитини дошкільного віку шляхом корекції;
- ❖ вивчення закономірностей формування індивідуального здоров'я дошкільника та умов його збереження і зміцнення;
- ❖ формування нового ненасильницького і духовно-творчого мислення дитини дошкільного віку;
- ❖ формування практично здорової, активної та творчої дитини, здатної впродовж усього життя самостійно зберігати, розвивати і підтримувати своє здоров'я на належному рівні.

Таким чином, валеологічні знання для вихователя та батьків украй необхідні для того, щоб правильно будувати освітньо-виховну роботу з дошкільниками чи то в межах дошкільного закладу, чи вдома. Їх наявність та практичне застосування — основа та запорука успішної роботи тих, хто оточує дитину і прагне для неї найкращого — зберегти її здоров'я.

РОЗДІЛ 1

ОСТЕОХОНДРОЗ І ЙОГО ПРОЯВИ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

План

Розгляд теоретичних питань.

1. Поняття остеохондрозу: його характеристика, причини виникнення.
2. Стадії остеохондрозу.
3. Види остеохондрозу.
4. Методи знеболювання при остеохондрозі.
5. Профілактика остеохондрозу:
 - а) комплекс вправ за В. Челноковим;
 - б) методи пасивної профілактики;
 - в) сон;
 - г) сауна.
6. Лікування остеохондрозу у дошкільнят.
7. Профілактика порушень постави у дошкільнят.

Виконання практичних завдань

1. Підготуватися до проведення комплексу вправ за В. Челноковим (3-4 вправи на вибір).
2. Підготуватися до проведення вправ на розслаблення, дихальних вправ.
3. Підготувати найновіші публікації, що стосуються вирішення проблеми остеохондрозу у дошкільньому віці.

Поняття остеохондрозу: його характеристика, причини виникнення

Сучасна дитина веде малорухливий сидячий спосіб життя перед комп'ютером чи ноутбуком. Із всіх м'язових груп постійне навантаження мають тільки м'язи тулуба та шиї, які своїм невеликим, але постійним напруженням зберігають та підтримують робочі та побутові положення організму. Коли втома нарастає, м'язи тулуба та шиї вже не в змозі забезпечити амортизаційну функцію, яка переходить на структури хребта. При постійному навантаженні на хребет у ньому розвиваються дегенеративно-дистрофічні зміни, в першу чергу в міжхребцевих дисках.

Остеохондроз — це дегенеративно-дистрофічне ураження міжхребцевих дисків запального характеру. Вперше термін «остеохондроз» запропонував німецький вчений Хільдебранд у 1933 році для визначення дегенеративних змін у міжхребцевих дисках. Подальші дослідження показали, що в окремих випадках більше страждають хребці, цей вид захворювання позначили як спондильоз (грецькою «спондилос» — хребець). В інших випадках хвороба вражає міжхребцеві диски, і її назвали дискоз. Проте найбільш розповсюдженим залишився термін і назва остеохондроз. На даний час існує більше десяти теорій, які пояснюють початок розвитку остеохондрозу. Також більшість вчених сходяться на тому, що це може бути не один певний фактор, а комплекс причин, які призводять до хвороби. Основними з них є такі:

- генетична спадковість;
- гормональні порушення;
- вроджені аномалії розвитку хребта (як поштовх для розвитку у подальшому остеохондрозу);
- інші захворювання організму (дитячий церебральний параліч, поліомієліт, ревматоїдний артрит);
- малорухливий, сидячий спосіб життя;
- вікові зміни організму.

Видатні спеціалісти Г. Юмашев та М. Фурман у своїй книзі «Остеохондроз позвоночника» дають таке визначення: «Осте-