****

**Дисципліна: Теорія та технологія валеологічної освіти дошкільників**

**Курс, група: 3-ДО**

**Викладач:** Соловей Юлія Олександрівна

**Форма проведення заняття:** лекція

**Дата проведення заняття: 17.03.2020**

**Завдання для дистанційного навчання:** законспектувати головні тези лекції

**Особливості оцінювання даного виду діяльності:** фото написаного конспекту лекціїприкріпити нижче в коментарях.

**Дедлайн здачі: не пізніше 18.03.2020**

**Тема: Теоретичні аспекти валеологічної культури дитини дошкільного віку.**

**Мета:** здійснити аналіз поняття «психологічний комфорт» та схарактеризувати умови його забезпечення для дитини 3–6 років у ЗДО та родині; розкрити сутність культури валеологічного виховання та вивчити принципи, методи та прийоми валеологічного виховання дошкільників; схарактеризувати валеологічні функції української родини.

**Логіка викладу**

1. **Психологічний комфорт і умови його забезпечення для дитини 3–6 років у ЗДО та родині.**
2. **Культура валеологічного виховання. Принципи валеологічної освіти.**
3. **Методи та прийоми валеологічного виховання дошкільників.**
4. **Валеологічні функції української родини**
5. **Деякі валеологічні поняття**
6. **Психологічний комфорт і умови його забезпечення для дитини 3–6 років у ЗДО та родині.**

*Психологічний комфорт* – стан душевного спокою, задоволення, благополуччя. Бажаний стан, що свідчить про переживання людиною задоволення, успішності, зручності, забезпеченості. Це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, який характеризується не тільки відсутністю хвороб і фізичних дефектів.

Здоров’я дитини пов’язане з великими коливаннями найважливіших показників її життєздатності, пристосувальними силами організму. Відхилення від норми позначаються на самопочутті дитини.

Охорона психічного здоров’я дитини 3-5 років передбачає:

* Зміцнення її захисно-пристосувальних механізмів.
* Створення розумів, що попереджають можливість контактів дитини з неблагополучними подразниками, або ж ослаблення дії шкідливих факторів.

До останнього можна віднести:

* шумові подразники високої інтенсивності й частоти;
* скупченість дітей на невеликому просторі, їхня неможливість усамітнитися;
* одноманітність, монотонність, повторюваність подій, недостатність різноманітних вражень;
* жорстка регламентація життєдіяльності в родині й у ЗДО, надмірна опіка дорослого;
* емоційна нестійкість оточуючих дорослих, різкі перепади в їхньому настрої й вимогах;
* примус дитини до небажаної для неї діяльності;
* зловживання дорослими оцінними підходами в навчанні й вихованні дитини, порівнюванням її досягнень з досягненнями інших дітей;
* домінування в дорослому оточенні раціонального підходу до особистості дитини над її емоційною підтримкою й захистом;
* орієнтація системи утворення на клас, групу, а не на шкірного її члена окремо;
* позбавлення права дитини на вибір.

***Умови, що забезпечують дитині психологічний комфорт.***

* дозування дорослими фізичного й психічного навантаження, облік вікових і індивідуальних особливостей;
* задоволення потреб дитини у відпочинку;
* наявність у дитини вільної години, яким вона може розпоряджатися за власним розсудом;
* гнучкий режим дня.
* заборона на припинення творчої діяльності, задоволення потреби в доведенні початого до кінця.
* надання права дитини відмовитися від відповіді або діяльності, дискомфортних для нього (відмовлення дорослого від тактики примусу);
* стимулювання бажання виявляти творчість, ініціативу, раціоналізаторство;
* надання батькам права знаходиться поруч з дитиною у період її адаптації до нових умов перебування в школі;
* забезпечення дитині спокійного оточення, відмовлення дорослих від голосних слів, різких жестів, авторитарних дій;
* вправлення дорослих у мистецтві розпитувати й вислухувати;

розвиток у дорослих і дітей почуття гумору, уміння посміятися над самим собою

1. **Культура валеологічного виховання. Принципи валеологічної освіти.**

Валеологічне виховання в дошкільні роки полягає в тому, щоб навчити дитину з раннього віку розумно ставитися до свого здоров’я, поважати фізичну культуру, гартувати свій організм, раціонально харчуватися.

Виконання комплексу цих заходів забезпечить оптимальний фізичний розвиток та добрий стан здоров’я дітей.

***Основними напрямами роботи з валеологічного виховання дітей дошкільного віку є:***

– формування мотиваційних установок на здоровий спосіб життя як основну умову збереження і зміцнення здоров’я;

– формування бережного ставлення до власного здоров’я;

– прищеплення навичок особистої гігієни;

– ознайомлення дітей зі способами профілактики захворювань і запобігання травматизму;

– формування культури діяльності, дотримання гігієнічно обґрунтованих вимог до організації життєдіяльності загалом.

***Формування у дітей валеологічної культури включає:***

• валеологічні знання;

• інтерес до оздоровлення власного організму і свідому установку на ведення здорового способу життя дошкільників;

• розвиток навичок і формування звичок ведення здорового способу життя;

• відповідальність за своє здоров’я і здоров’я оточуючих. Здоровий спосіб життя - це не просто сума засвоєних знань,а стиль життя, адекватна поведінка в різних ситуаціях.

***Головна мета валеологічної освіти*** - допомогти дитині вирости міцним і здоровим, дати маляті зрозуміти, що здоров’я-головна цінність життя людини.

Валеологізація педагогічного процесу у ЗДО будується таким чином, щоб створити педагогічний процес на єдиних вимогах до охорони здоров’я, фізичному і загальному розвитку дитини.

***Принципи валеологічної освіти дошкільників:***

1. Системний підхід - тобто виховання здійснюється у зв’язку з моральним, естетичним, психофізичним формування рівня розвитку дитини. Неможливо зберегти тіло здоровим, якщо не вдосконалювати емоційно-вольову сферу, не працювати з душею і моральністю.

2. Діяльнісний підхід. Валеологічна культура освоюється дітьми в процесі спільної діяльності з дорослими. Успішне вирішення завдань валеологічного виховання можливо тільки при об’єднанні зусиль усіх фахівців дитячого саду і батьків.

3. Принцип «Не нашкодь» передбачає використання в валеологічної роботи тільки безпечних прийомів оздоровлення.

4. Принцип гуманізму. В валеологічного виховання признається самоцінність особистості дитини. Моральними оріентирами виховання є загальнолюдські цінності.

5. Принцип альтруїзму передбачає потребу ділитися освоєними цінностями валеологічної культури: «Навчився сам - навчи друга».

Оволодіння дітьми валеологічних знаннями та вміннями відбувається через найрізноманітніші форми роботи. Це заняття-ігри, заняття-бесіди, екскурсії, цільові прогулянки, свята і розваги. Заходи валеологічної спрямованості органічно вплітаються в усі режимні моменти (годування, умивання, сон і т. д.) і діяльність дітей.

1. **Методи та прийоми валеологічного виховання дошкільників.**

***Метод – (від грец. metodos – шлях до чого-небудь) означає спосіб діяльності, спрямованої на досягнення певної мети.***

***Метод навчання – спосіб упорядкованої взаємозв’язаної діяльності вчителя й учнів, спрямованої на вирішення завдань освіти.***

***У структурі методів виділяють прийоми,*** тому кожний метод можна представити як сукупність методичних прийомів. Отже, ***прийом*** – це елемент методу. Елементи методів не є сумою окремих частин цілого, а системою, що об’єднана логікою дидактичного завдання. Якщо метод є способом діяльності, що охоплює весь шлях її протікання, то прийом – це окремий крок, дія в реалізації методу.

***Серед методів і прийомів*** валеологічного виховання дошкільників використовуються: бесіди, дидактичні ігри, праця, спостереження, читання книг, рішення життєвих ситуацій, сюжетно-рольові ігри,. У зв’язку з тим, що діти 5-7 років здатні до елементарного аналізу і синтезу, передбачається експерементування, елементарні досліди, тривалі спостереження, валеологічні тести і завдання. Широко застосовується перегляд відеозаписів і прослуховування аудіозаписів.

 ***У оздоровчу роботу включаються такі моменти:***

1. Навчання дітей таким засобам і методам оздоровлення, як точковий масаж; ручний масаж обличчя, долонь, вушної раковини; вправи на розслаблення м’язового напруження (релаксація), психогімнастика, гімнастика для очей та інші види гімнастики).

2. Формування навичок саморегуляції поведінки (комунікатівний ігри, ігри на розвиток емоційної сфери).

 3. Проведення оцінки та контролю рівня соматичного здоров\*я дітей.

 4. Організація роботи з оздоровлення дітей через систему занять. Серед них можна виділити живопис з допомогою пальчиків, рук, ніг з наступним масажем; включення в заняття валеологічних пісень, релаксаційних музичних фрагментів, оздоровчих ігор, переглядів мультфільмів валеологічної спрямованості («Азбука безпечності», «Правила хорошого тону», «Вулиця сезам», «Смішарики»).

 5. Реалізуються валеологічні проекти («Корисні продукти», «Людина та її захист», «Секрети харчування» та екологічне виховання дошкільників тощо).

6. Пропаганда здорового способу життя серед педагогів і батьків за допомогою конкурсів, спортивних заходів та ін.

 Система роботи з валеологічного виховання дозволить виробити розумне ставлення дітей до свого організму, виробити культурно-гігієнічні навички, допомогти дитині пристосуватися до постійно мінливих умов навколишнього світу, що проявляється у стійкості до екстремальних ситуацій, несприйнятливості організму до несприятливих факторів.

Б.М. Єсипов і М.А. Данилов (1957, 1967) запропонували таке групування методів:

1. Здобування дітьми нових знань: а) підготовка до слухання вчителя; б) виклад знань учителем; в) осмислення і закріплення матеріалу; г) самостійне здобування знань.

2. Формування в учнів умінь і навичок.

3. Практика учнів у застосуванні знань.

4. Практика творчої діяльності.

5. Повторення.

6. Перевірка.

***Основними методами й засобами оздоровлення дітей є:***

- фізичні вправи (ранкова гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття, рухливі й динамічні ігри; профілактична гімнастика – дихальна, звукова, поліпшення постави, плоскостопості, зору; спортивні ігри; теренкур – дозована ходьба);

- гігієнічні й водні процедури – умивання, миття рук, гри з водою, забезпечення чистоти середовища;

- світлоповітряні ванни – провітрювання приміщень, прогулянки на свіжому повітрі, забезпечення температурного режиму й чистоти повітря;

- активний відпочинок – розваги, свята, ігри, забави; дні здоров’я;

- арома- і фітотерапія – ароматизація приміщень; сеанс фітоаероіонізації; фітоживлення (чаї, відвари);

- світло- і кольоротерапія – забезпечення світлового режиму;

- музикотерапія – музичний супровід режимних моментів; музичне оформлення занять; музично-театральна діяльність;

- дієтотерапія - раціональне живлення, облік типів захворювань при складанні меню;

- аутотренінг і психогімнастика – ігри й вправи на розвиток емоційної сфери, на зняття невротичних станів у дошкільників, корекція поведінки.

У комплексі зі здоров’язбережувальними технологіями необхідно впроваджувати нестандартні методи й засобу оздоровлення:

- етичні хвилинки перед ранковою гімнастикою з метою створення емоційного комфорту на цілий день;

- день психоемоційного розвантаження, із включенням психогімнастики;

- звукова релаксація;

- профілактичні вправи зорового стомлення під час фізкультхвилинок і між заняттями;

- пальчикова гімнастика;

- казкотерапія.

- куточки самотності.

1. **Валеологічні функції української родини**

Функцій, які покликана виконувати сім’я, багато. Усі вони, як пальці на руці, становлять одне ціле. Жодна з них не може бути названа основною, домінуючою. Усі вони взаємопов’язані, взаємозалежні, взаємно-підкріплюючі.

На сім’ю покладена **функція виховання поваги до свого здоров’я**, піклування про здоров’я кожного її члена, утвердження здорового способу життя (запобігання і протидія пияцтву, наркоманії, курінню).Саме батьки повинні першими звернути увагу на недомагання дитини і відразу ж звернутися до спеціаліста про медичну допомогу.

Функції сім’ї складалися на природних та соціальних засадах і наповнювалися певним змістом упродовж усього періоду розвитку суспільства.

**Виділяють такі функції сім’ї як соціального утворення:** біологічну, соціальну й матеріально-економічну.

***Біологічна функція*** пов’язана насамперед із зародженням, ембріональним розвитком і народженням дитини. На перший погляд виконання цієї функції випливає з природних процесів, фізіологічних взаємостосунків чоловіка й жінки.

***Соціальна функція*** може бути реалізована через створення оптимальних умов для соціального розвитку дитини, підвищення відповідальності батьків за її виховання, створення сприятливих умов для появи морально-духовних джерел соціального успадкування. Адже крім біологічного успадкування важливим чинником становлення юної особистості є соціальне успадкування: дитина засвоює певні моральні норми поведінки (чесність, справедливість, доброту, щирість, доброзичливість, охайність та ін.), під впливом оточення формуються її характер, звички.

***Матеріально-економічна функція*** сім’ї виступає як одна з головних. Економічною функцією сім’ї є організація споживання та побуту, нагромадження матеріальних благ у сім’ї.

***Сімейна валеологія*** - вивчає роль і місце родини й кожного з її членів у формуванні здоров’я, розробляє рекомендації шляхів і засобів забезпечення здоров’я кожного з поколінь і всієї родини в цілому. У цього розділу валеології велике майбутнє.

1. **Деякі валеологічні поняття**

Хоча валеологія і має свою сферу діяльності, слід зазначити, що між валеологією та медичними науками в окремих аспектах важко провести чітку межу, що розділяє їх, так як інтереси валеології часом досить тісно взаємопереплітаються з інтересами, наприклад, гігієни, санології, профілактики захворювань.

Основні поняття, що визначають закономірності здорового буття людини, наступні: життя, гомеостаз, адаптація, генотип і фенотип, здоров’я і хвороба, спосіб життя.

Зрозуміло, при розгляді цих понять буде порушено і цілий ряд інших, що характеризують основні.

***Життя*** - вища в порівнянні з фізичною і хімічної форма існування матерії, закономірно виникає за певних умов у процесі її розвитку. Живі об’єкти відрізняються від неживих обміном речовин - неодмінною умовою життя, здатності до розмноження, росту, активної регуляції свого складу та функцій, до різних форм руху, подразливістю, пристосованістю до середовища і т.д .

***Гомеостаз***, або гомеостазис, - властивість організму підтримувати свої параметри та фізіологічні функції в певному діапазоні, засноване на стійкості внутрішнього середовища.Саме цей показник - здатність до гомеостазу - часто розглядається як біологічна основа здоров’я.

***Адаптація*** (пристосування, пристосувальні реакції) - розвиток нових біологічних властивостей у організму, що забезпечують життєдіяльність біосистеми при зміні зовнішнього середовища або параметрів самої біосистеми.Пристосувальний характер життя - одна з істотних особливостей: вся життєдіяльність організму протікає відповідно з подіями зовнішнього середовища, зміни якої обумовлюють і зміни життєдіяльності.

***Генотип і фенотип.*** Під генотипом розуміється спадкова основа організму, сукупність генів, локалізованих в хромосомах. Генотип формується як закономірний наслідок генетичного розвитку, обумовленого вдосконаленням адаптаційних механізмів до відносно постійним і мінливих умов зовнішнього середовища.

***Під фенотипом*** розуміється сукупність всіх ознак і властивостей організму, що сформувалися в процесі його індивідуального розвитку. Фенотип визначається взаємодією генотипу, тобто спадкової основи організму, з умовами середовища, в яких протікає його розвиток.

Із сьогоднішніх уявлень здоров’я - це цілісний динамічний стан організму, який визначається резервами енергетичного, пластичного й регуляторного забезпечення функцій, характеризується стійкістю до впливу патогенних факторів і здатністю компенсувати патологічний процес, а також є основою існування біологічних і соціальних функцій.

Трьом рівням особистості (соматичному, душевному і духовному) відповідають і ***три аспекти здоров’я:*** соматичний, психічний і духовний. Відхилення в будь-якому із цих аспектів можуть вплинути на стан резервів організму і на його здоров’я.

***“Третій стан”*** - перехідний між здоров’ям і хворобою. З одного боку, він обмежений рівнем резервів організму, а з іншого – ознаками порушення функцій. Резерви здоров’я залежать від фізичного стану та способу життя.

***Фізичний стан*** - це здатність людини виконувати фізичну роботу.

***Спосіб життя*** – соціальна категорія, яка містить якість, уклад і стиль життя. За визначенням ВООЗ, спосіб життя - це спосіб існування, заснований на взаємодії між умовами життя й конкретною поведінкою індивіда.

***Якість життя*** визначає ступінь соціальної і духовної свободи індивіда в широкому значенні слова. Це такі умови, як освіта, середній дохід, забезпеченість житлом, наявність побутової техніки, автотранспорту та ін.

***Формування здоров’я*** – комплекс заходів, спрямованих на оптимізацію відновлення, росту і розвитку підростаючого покоління.

***Збереження здоров’я*** – комплекс заходів щодо підтримки, зміцнення й відновлення здоров’я індивідуума.

***Саногенез*** – це фізіологічні механізми, що забезпечують формування й збереження здоров’я особистості. Це гомеостатичні, адаптаційні, регенераторні механізми, вони реалізуються як у здоровому, так і у хворому організмі.

**РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Білан О. І. Валеологія дошкільникам. Львів, 1998.
2. Бобрицька В. І., Гриньова М. В. Валеологія: навч. посібник. Полтава, 1999. 384 с.
3. Булич Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник. Київ: ІЗМН, 1997. 224 с.
4. Гончаренко М. С. Валеологія в схемах: навч. посібник для вузів. Харків: Бурун книга, 2005. – 208 с.
5. Гончаренко М. С. Основы валеологического питания: учеб. пособ. Харків: ООО Бурун Книга, 2006. 368 с.
6. Грибан В. Г. Валеологія: навч. посіб. для студ. вузів. К.: Центр навчальної літератури, 2005. 256 c.
7. Губанова Н. В. Формування валеологічної свідомості у дітей дошкільного віку: збірник методичних порад. Донецьк: ІППО, 2003.
8. Дубограй О., Маковецька Н., Погребняк Н. Оздоровлення дошкільнят, або канікули влітку. Запоріжжя, 2005.