

Комунальний заклад «Дошкільний навчальний заклад №47  
Вінницької міської ради»

**КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ**  
**«ЯК ОРГАНІЗУВАТИ БЕЗСТРЕСОВИЙ**  
**ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС»**



## ЯК ОРГАНІЗУВАТИ БЕЗСТРЕСОВИЙ ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС: КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ

Дошкільний вік — це період, коли дитина інтенсивно розвивається і зростає. Він охоплює дві вікові кризи — трьох років та шести — семи років. Окрім біологічних кризових етапів, на дошкільний вік припадають переломні моменти соціалізації, такі як вступ до дитячого садка та перехід у школу. Кожна з цих подій потребує адаптації, яка не завжди проходить безболісно. А ще дитина цього віку має опанувати значну кількість умінь і навичок, навчитися взаємодіяти з дорослими й однолітками та ще багато чого іншого. Тож не дивно, що діти перевтомлюються й у них з'являються ознаки стресу. Поговорімо про те, як цього уникнути.

### Не перенавантажуйте дітей

Коли педагоги ігнорують психофізіологічні та санітарно-гігієнічні вимоги щодо організації освітнього процесу, це може призвести не лише до перевтоми та стресу, а й до відхилень у фізичному та психічному здоров'ї вихованців. Перевтому дітей спричиняє, зокрема, велике розумове навантаження, посилена підготовка дошкільників до шкільного навчання, вивчення іноземних мов, різноманітні гуртки, заняття спортом, а також тривалі репетиції свят або додаткові заняття замість повноцінної прогулянки.

Коли вихователі орієнтуються виключно на програмові вимоги та ігнорують вікові особливості дошкільників, втома стає характерним станом для більшості вихованців. Вона з'являється через те, що дитина відчуває тривале навантаження, її внутрішні ресурси виснажуються та порушується узгодженість у роботі систем, що забезпечують діяльність. Психологи виокремлюють три стадії психологічної втоми дитини (рис.).



Визначити втому допоможуть певні ознаки. Зазвичай стомлена дитина неуважна, розсіяна, млява, погано запам'ятовує та повільно засвоює матеріал. У неї порушується сон або навіть з'являється безсоння, погіршується апетит тощо. Утома дитини дошкільного віку виявляється на різних рівнях, зокрема:

- поведінковому — знижується продуктивність праці, швидкість і якість роботи, порушується дисципліна;
- фізіологічному — сповільнюється вироблення умовних зв'язків, підвищується інертність у динаміці нервових процесів;
- психологічному — знижується чутливість, порушується увага, пам'ять, інтелектуальні функції, погіршується навчальна та загальна мотивація.

*Якщо не вживати заходів, що зменшують ступінь втоми або знімають її залишкові явища, можуть розвинутися межові та хронічні стани — астеничний синдром, виснаження, нервово-психічні розлади та захворювання.*

### **Створіть умови для безстресової освіти**

Для того щоб запобігти стресовим станам вихованців, боріться з утомою, регламентуйте навчальне навантаження та неухильно дотримуйте психофізіологічних і санітарно-гігієнічних вимог під час організації освітньої роботи з дітьми. Розгляньмо найважливіші оптимуми щодо організації освітнього процесу в дитячому садку.

### **Зміна видів діяльності**

Вибудовуйте заняття так, щоб воно якнайменше втомлювало дитину та давало їй змогу активно включати мислення, почуття та уяву. Для цього варіюйте інтенсивність роботи та її тривалість і змінюйте види діяльності.

Традиційне заняття для старших дошкільників триває 25 хв, а інтегроване — до 35 хв. Однак діти цього віку здатні продуктивно займатись однією діяльністю не більше 10—15 хв. Для того щоб раціонально використати час заняття й при цьому не перенавантажити дітей, не забувайте про вікові особливості перебігу пізнавальних психічних процесів у дошкільників та їхню здатність зосереджуватись і утримувати увагу. Пропонуйте їм різні види діяльності й пам'ятайте про відпочинок.

Для того щоб домогтися максимальної працездатності й запобігти втомі, скористайтесь орієнтовним таймінгом заняття:

- 2—3 хв — входження дітей у ритм заняття;
- 8—10 хв — найвища працездатність, активна увага дітей;
- 3—5 хв — компенсаторна перебудова, фізкультпауза;
- 5—8 хв — ефективна робота. Відпочинок дитини під час заняття складається з

двох фаз — відновлення та зміцнення досягнутого стану працездатності.

Тож після фізкультурної паузи не переходьте безпосередньо до розв'язання навчальних завдань. Дайте дітям змогу знову «включитися» в роботу.

Також під час заняття стежте за позою дітей. Сидіння — активний процес, пов'язаний зі значним напруженням мускулатури, щоб утримувати статичну позу. Тому довге сидіння за столом призводить до втоми. Щоб запобігти цьому, плануйте зміни статичної пози дітей — пропонуйте їм постояти, порухатися кімнатою, сісти на килим тощо.

### **Розпорядок дня**

Протягом дня працездатність дитини зазнає піднесення і спадів. Піки піднесення припадають на ранкові години, приблизно з 8:00 до 12:00, та післяобідню пору — з 16:00 до 18:00. У ці години діти найефективніше засвоюють матеріал за найменших психофізіологічних витрат організму. Тож час організованих форм роботи з дітьми має збігатися з періодами їхньої підвищеної працездатності. Натомість години найбільшого спаду працездатності — з 13:00 до 15:00. У цей період влаштовуйте дошкільникам денний сон.

*Позбавляти дітей сну або скорочувати його — означає грубо порушувати всі норми організації життєдіяльності дошкільника в дитячому садку.*

У дітей п'яти — шести років денний сон має тривати півтори-дві години. Що менший вік дитини, то більше вона має спати. Важливо, щоб дитина вкладалася спати в той самий час незалежно від зовнішніх причин та обставин, її бажання чи небажання.

### **Режим провітрювання**

Для того щоб зберегти здоров'я дітей та їхню продуктивну пізнавальну діяльність, дотримуйте в групі режиму провітрювань. Окрім цього, діти мають щодня перебувати на свіжому повітрі не менше чотирьох годин.

*Наявність у кімнаті великої кількості дітей призводить до різкої зміни складу повітря. До кінця заняття процент вуглекислого газу в 4—5 разів перевищує норму. А якщо групу не провітрювати протягом дня, кількість вуглекислого газу перевищує норму в 20—25 разів. Це викликає спазмування кровоносних судин, настає кисневий голод. Діти стають млявими, сонливими, в них з'являється головний біль, вони швидко стомлюються.*

### **Контроль рівня шуму**

Тривалий шум підвищує тиск, змінює ритм дихання, притлумлює гостроту слуху й уповільнює психічні реакції будь-якої людини. А в дітей молодшого та середнього дошкільного віку орган слуху має підвищену вразливість. Тому шум не лише знижує слух, а й спричиняє втомлюваність і негативні емоції.

У дошкільників трьох — п'яти років страх гучних звуків — це вікова особливість. Тож голосна розмова, крики, підвищений тон інструкцій або зауважень, часті падіння іграшок або посуду та інші шуми шкідливі для їхнього здоров'я.

*Коли педагог підвищує голос, то, крім страху, образи та гніву, він також спричиняє й суто фізіологічне явище, яке негативно впливає на нервову систему дитини та призводить до відхилень у її здоров'ї.*

### **Домірність гуртків**

Нині модно віддавати дитину в різні гуртки, де вона займається музикою, спортом, вивчає іноземну мову тощо. Однак велика кількість гуртків, які дитина відвідує замість того, щоб грати, призводить до нервозності, роздратованості, нездужання, порушень у поведінці, а інколи й розладів психіки.

Якщо дитина відвідує багато гуртків, то має менше часу на самостійну художню діяльність, прогулянку, а головне — на гру, яка в цьому віці є провідним видом діяльності.

*Якщо дитина не пройшла всі стадії розвитку гри та суто дошкільних видів діяльності, то на момент вступу до школи в неї може не сформуватися навчальна мотивація та інші новоутворення, що свідчать про психологічну готовність дитини до навчання у школі.*

Часто дитина відвідує гурток не тому, що зацікавлена певною діяльністю, а тому, що так вирішили батьки або їм запропонував керівник гуртка. За відсутності цікавості до гурткової діяльності, заняття в гуртку дають дитині лише непотрібне розумове й емоційне навантаження. Тому закликайте батьків брати до уваги інтереси, бажання й здібності дитини під час вибору гуртка.

Враховуйте ще одну важливу річ під час організації додаткових занять. Часто їх так багато, що зводиться до мінімуму нерегламентоване, спокійне, розмірене, душевне спілкування дорослого з дитиною та дітей між собою. Задоволення потреби в спілкуванні, його глибина та змістовність — це найважливіша умова оптимального психічного розвитку дитини.

Отже, сили та можливості дитячого організму не безмежні. Шалва Амонашвілі писав, що лише з великим досвідом до педагога приходять знання та розуміння всієї складності, важливості й необхідності «писати партитуру» — розписувати «по нотах» кожне заняття, кожен день з урахуванням психофізіологічних і гігієнічних особливостей. Знання розвитку дитячого організму та правильний підхід до навчання й виховання — це не лише питання здоров'я дітей, а й визначальна підвалина росту, розвитку, соціального добробуту й соціальної адаптації дитини.

## ПАМ'ЯТКА

### СІМ ОЗНАК БЕЗСТРЕСОВОГО ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

1. Педагоги обізнані з віковими особливостями розвитку дітей і враховують їх під час організації освітнього процесу. Вони знають основні ознаки втоми й перевтоми дошкільників, вміють запобігати їм.

2. У дитячому садку дотримують розпорядку дня: не зменшують тривалість прогулянок і денного сну на користь занять, приділяють увагу оптимізації рухового режиму дітей, надають їм достатньо часу для самостійної діяльності.

3. Педагоги підтримують позитивну емоційну атмосферу в групі. Під час освітньої роботи не змушують дітей довго чекати, не зловживають регламентацією їхньої діяльності. Педагоги добирають засоби та методи освітньої роботи відповідно до вікових особливостей дітей.

4. У дитячому садку систематично вивчають інтереси дітей. Відтак враховують їх під час планування освітньої роботи з ними. Діти не переобтяжені гуртками, відвідують один-два гуртки відповідно до власних уподобань.

5. Під час організованих форм роботи з дітьми педагоги дбають про зміни дитячої діяльності. Зокрема, за перших ознак втоми пропонують дітям порухатися, поглянути у вікно, зробити гімнастику для очей тощо.

6. Педагоги вибудовують взаємодію з дітьми на засадах індивідуалізації та диференціації. Дітям, які не можуть працювати в одному темпі з іншими дітьми, пропонують індивідуальні завдання, працюють з ними додатково.

7. У дитячому садку кількість і зміст розважальних заходів відповідають віку дітей. Під час організації свят і розваг педагоги віддають перевагу сценаріям, які не потребують тривалих репетицій, містять багато ігор і сюрпризів для дітей.