

3. Павлюк Н. Я обираю здоровий спосіб життя. *Початкове навчання та виховання* № 10. 2016. С. 64-79.
4. Резніченко Л. М. Формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку. URL.: <https://vseosvita.ua/library/formuvanna-zdorovogo-sposobu-zitta-u-ditej-starsogo-doskilnogo-viku-115401.html> (дата звернення: 15.09.2021).
5. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: В 5-ти т. / Ред. колегія: А.Т. Дзевєрин та ін. Т.2. К: Рад. школа, 1979. 558 с.

УДК 159.942.5-053.4

Федорець В. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник – д.п.н., проф. Гнізділова О.А.

ІННОВАЦІЙНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

У статті розкрито сутність інноваційних здоров'язберігаючих технологій, проаналізовано можливості їх застосування в ЗДО. Визначено місце нетрадиційних форм фізичного виховання дошкільника у психічному розвитку.

***Ключові слова:** здоров'язберігаючі технології, інновація, фізичний та психічний розвиток, дошкільник.*

Постановка проблеми. Провідні дослідники в галузі дитячої психології упевнено зазначають, що дошкільний вік є сензитивним періодом для забезпечення морфологічного розвитку, пізнавальної сфери дитини, становлення індивідуально-психологічних особливостей особистості, формування відповідальності дошкільника за власне здоров'я. Одним із чинників, які формують попередньо зазначені характеристики, є сукупність традиційних і нетрадиційних форм фізичного виховання дитини, що поповнюють категорію здоров'язберігаючих технологій та впливають на її становлення. Тому саме дошкільна освіта повинна скоригувати ставлення дітей до власного здоров'я, розвинувши у них навички його збереження.

Аналіз останніх досліджень. Питання здоров'язберігаючих технологій на сучасному етапі стали предметом досліджень М. Антропової, І. Брехмана, С. Бурсової, О. Гнізділової, Л. Жуковської, М. Носко та інших. Формування культури здоров'я особистості досліджували Ю. Бойчук, В. Горащук, О. Омельченко, В. Шкуркіна та інші. Вікові аспекти валеологічного навчання та виховання розглядалися у працях С. Волкової, Л. Корнієнко, Л. Лахнової, С. Свириденко та інших.

Метою статті є розкриття поняття інноваційних здоров'язберігаючих технологій в ЗДО та аналіз їх впливу на психічне благополуччя дошкільника.

Виклад основного матеріалу. Як зазначають О. Гнізділова та С. Бурсова, здоров'я людини одна з найважливіших складових щасливого життя. У зв'язку з цим, основним завданням педагогів дошкільного навчального закладу є збереження та зміцнення здоров'я кожної дитини [2, с. 366].

Метою здоров'язберігаючих технологій в дошкільній освіті є забезпечення високого рівня реального здоров'я вихованців дошкільного закладу та виховання валеологічної культури як сукупності усвідомленого ставлення дитини до свого здоров'я та здоров'я інших людей. Використання оздоровчих технологій допомагає істотно оптимізувати цей процес та є необхідною умовою створення здоров'язберігаючого середовища, яке б забезпечувало повноцінні умови для формування здоров'я дітей, сприяло б їх всебічному розвитку [2, с. 366].

Здоров'язберігаючі технології як сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, дозволяють оцінити функціональні та психофізіологічні параметри здоров'я індивіда [4, с. 9]. Численні дослідження вчених доводять, що рухова діяльність, яка лежить в основі реалізації таких технологій, є важливим чинником успішного як фізичного, так і психічного розвитку дитини.

До інноваційних форм здоров'язберігаючих технологій в ЗДО відносять низку лікувально-профілактичних процедур: фітотерапію, масаж, спелеотерапію, стретчинг, «су-джок» терапію, хатха-йогу та інші. Реалізацією цих технологій займається психолог за допомогою спеціально організованих зустрічей з дітьми, вихователі та фахівці дошкільної освіти в педагогічному процесі ЗДО [1, с. 250].

Одними з різновидів новітніх засобів здоров'язберігаючих технологій є фітотерапія, застосування якої пов'язане із використанням лікарських рослин, настоїв, чаїв та аромотерапія. Основною метою аромотерапії є профілактика і лікування багатьох захворювань шляхом впливу на організм біологічних ефірних олій. Такі заходи перспективного оздоровлення спрямовані на профілактичне зміцнення та збереження не лише фізичного самопочуття дошкільників, але і забезпечення емоційної рівноваги в нервовій системі [3, с. 202].

Модернізованим підходом вважається використання спелеотерапії. Вона полягає у тривалому перебуванні дітей в умовах мікроклімату печер, гротів, шахт. Спелеотерапія слугує для

профілактики та лікування захворювань дихальних шляхів, позитивно впливає на фізіологічні процеси в нервовій системі, покращує розвиток пізнавальних мозкових структур.

Дуже корисним для дошкільників є масаж, який сприяє формуванню опорно-рухового апарату, підвищує тонус м'язів. Під керівництвом дорослого діти використовують техніки самомасажу: точковий масаж, шишковий, каштановий, жолудевий масаж, щіточковий та горіховий, масаж вушних раковин.

Стретчинг – це комплекс вправ та положень для розтягування певних м'язів, зв'язок, сухожиль тулуба та кінцівок. Основним ефектом стретчингу є підвищення гнучкості. Стретчинг допомагає набуту дитині не лише фізичну витривалість, силу, спритність, рівновагу, а ще й тренує стресостійкість. Під час занять важливо контролювати правильне положення тіла, слідкувати за правильною технікою виконання вправи, відчувати м'язи, не допускати відчуття дискомфорту та болю [5, с. 91].

Розвитку дихальної системи, м'язового тону, мовленнєвого апарату, загальної моторики дошкільників сприяють заняття з логоритміки та ритмопластики в ЗДО. Ритмопластика – система фізичних вправ, що виконуються під музику, а логоритміка – це низка вправ, завдань, ігор, що поєднує в собі рух, ритм, музику та слово.

Музикотерапія – важлива складова музично-оздоровчої роботи в дошкільному закладі. Це створення такого музичного супроводу, який сприяє корекції психофізичного стану дітей в процесі їх рухливо-ігрової діяльності. У поєднанні дій зі словами пісень дошкільник вчиться вслухатися у звуки мови, відтворювати її ритм, поступово розуміти зміст. Слухання правильно підібраної музики підвищує імунітет дітей, знижує напруженість і роздратованість, головний біль та біль в м'язах, відновлює спокійне дихання.

В основі інноваційного методу збереження здоров'я дошкільників «су-джок» терапія лежать уявлення про те, що кисть і ступня є мініатюрними копіями людського тіла. Це сприяє стимулюванню спеціальних точок і натільних зон для профілактики та корекції різних захворювань. Останнім часом спостерігається зростання чисельності дітей дошкільного віку, які часто хворіють, мають недостатньо розвинену дрібну моторику та проблеми мовленнєвого розвитку. «Су-джок» терапію можна віднести до методів самопомоги. За допомогою кульок-«їжачків» з кільцями дітям подобається робити масаж пальців і долоньок. Це підвищує імунітет та сприятливо впливає на весь організм, а також на розвиток дрібної моторики пальців рук, що стимулює мовлення.

Хатха-йога – це система виховання здорового тіла і здорової психіки за допомогою вправ, релаксації, психотерапії. Виконання цих вправ на заняттях допомагає зняти фізичну втому, емоційну напругу, дошкільник розвиває гарну поставу, гнучкість, психологічну стійкість. Дитяча йога – це особливий простір, у якому діти вчаться не лише виконувати фізичні вправи, а й вчаться також контролювати власне тіло, проводити час в атмосфері гри і задоволення, а не в боротьбі за досягнення [6, с. 18].

Степ-аеробіка як різновид інноваційних технологій в ЗДО, цілком підходить для дітей різних вікових груп і різного рівня підготовленості. Виконуючи під музичний супровід різні варіанти кроків на степ-платформах, швидкі переходи, часто змінюючи при цьому ритм і напрямок рухів, діти отримують навантаження відповідне біговому тренуванню. Навіть найпростіші рухи розвивають дитячу фантазію, творчі здібності, психічну активність. Використання прийомів імітації та наслідування, образних порівнянь відповідає психологічним особливостям дошкільників, полегшує процес запам'ятовування, освоєння вправ, підвищує емоційний фон заняття, сприяє розвитку мислення, уяви, творчих здібностей, пізнавальної активності, морального розвитку особистості. Заняття на основі степ-аеробіки сприяють формуванню у дітей стійкого інтересу до процесу виконання фізичних вправ і виступають важливою умовою формування мотивації здорового способу життя.

Висновки. Здоров'язберігаючі технології виступають домінуючим комплексом традиційних та інноваційних прийомів, що мають оздоровчий ефект. Інноваційні фізкультурно-оздоровчі заходи є вагомим чинником психічного благополуччя дитини. У повсякденному житті дошкільників варто використовувати якнайбільше здоров'язберігаючих технологій, адже вони переважно прості у застосуванні, приносять вихованцям емоційне задоволення, мають ефективний комплексний вплив на загальний психічний стан та фізичне здоров'я.

Список використаних джерел

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник. Суми: Університетська книга, 2005. 428 с.
2. Гнізділова О. А., Бурсова С.С. Використання здоров'язбережувальних технологій у період адаптації дітей до дошкільного навчального закладу. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія/ за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука.* Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 361-367.
3. Левшунова К. В. Здоров'язберігаючі технології як чинник психічного благополуччя дошкільника. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* 2012. № 2. С. 197-205.

4. Московченко О. Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных технологий): автореф. дис.... д-ра пед. наук. Москва, 2008. 62 с.
5. Омері І. Д. Здоров'язберігаючі технології в дошкільних навчальних закладах. *Вісник Харківського національного університету*. 2015. № 1149. С. 90-94.
6. Штим Т. Нетрадиційні методи фізкультурно-оздоровчої роботи. *Палітра педагога*. 2008. № 6. С. 17-20.

УДК 73.2.091.33-027.22:796

Храмова Д.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Науковий керівник – к. п. н., доц. **Манжелій Н.М.**

ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.

У статті розкривається проблема розвитку дрібної моторики у дітей молодшого дошкільного віку. Автором пропонується для розвитку дрібної моторики використовувати різні засоби: масаж, пальчикова гімнастика, «пальчикові ігри», ігри з крупами та з дрібними предметам, шнуркування, ліплення з різних матеріалів, Lego-конструювання.

***Ключові слова:** дрібна моторика, засоби розвитку дрібної моторики, діти дошкільного віку.*

Постановка проблеми. Підґрунтям для повноцінного та всебічного розвитку дитини дошкільного віку є її рухова активність. Виконання точних рухів м'язами рук, вміння контролювати та спрямовувати рухи складають основу будь-якої діяльності. Дрібна моторика являє собою комплекс скоординованих дій нервової, м'язової та кісткової систем, яка часто у взаємодії з зоровою системою здійснює дрібні та точні рухи пальцями рук та ніг. Складність та системність такого процесу обумовлює виокремлення дрібної моторики у якості одного з найважливіших критеріїв повноцінного психічного розвитку дитини [8, с.22].

У період дошкільного дитинства формується низка життєво важливих психічних якостей, активно здійснюється визрівання кістково-м'язової та нервової систем, які знаходяться у тісному взаємозв'язку. Тому саме дошкільний вік є тим віковим періодом, коли слід м'яко впливати на покращення стану моторної сфери дитини. Проте, якщо загальні моторні рухи всього тіла та рухова активність дитини цього віку складають передумови для здійснення