

3. Дубенюк В. Дидактичні ігри як засіб формування сенсорно-пізнавальної сфери дитини дошкільного віку. *Методологічні та методичні проблеми викладання у сучасному*. 2022. 204 с.
4. Ляховець О., Опалінська Ю. Роль дидактичної гри в ознайомленні дітей молодшого дошкільного віку з предметами. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*. Серія: Педагогічні науки. 2017. №8. 39 с.
5. Пихтіна Н. Теорія і методика ігрової діяльності дітей: навч. посібн. Ніжин, 2016. 328 с.
6. Поніманська Т., Дичківська І. Дошкільна педагогіка. Практикум : реком. МОНУ як навч. посібн. для студ. ВНЗ. 2-ге вид. Київ : Слово, 2007. 352 с.

УДК 373.2.091.12:613/614:796.035

Гуртова О.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка

Науковий керівник – к.п.н, доц. **Вільхова О. Г.**

ЗАГАРТОВУВАННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІВ ЗДО

***Анотація.** У статті схарактеризовано специфіку загартовування як ефективного засобу, що дозволяє зміцнити і відновити здоров'я вихователів сучасних закладів дошкільної освіти. Проаналізовано наукові розвідки дослідників означеної проблеми. З'ясовано принцип роботи особливих механізмів організму, які при відповідній активації випрацьовують його стійкість до несприятливих умов зовнішнього середовища. Розкрито важливість здійснення педагогами тренувальних вправ із використанням методів загартовування.*

***Ключові слова:** загартовування, здоровий спосіб життя, водні процедури, заклад дошкільної освіти, стресові ситуації.*

Постановка проблеми. Головна особливість сучасного світу – стрімкі зміни та перетворення в економіці, політиці та в суспільному житті. Ці зміни впливають і на систему освіти. Розвиток потенціалу педагога закладу дошкільної освіти (ЗДО) залежить від рівня професійного здоров'я та необхідних умов, що забезпечують професійну працездатність та довголіття.

Одним із засобів, що дозволяє зміцнити і відновити здоров'я педагогів ЗДО, є загартовування. Поєднання рухової активності з різноманітними формами загартовування забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, що дозволяє людині бути більш стійкою до впливу різноманітних факторів (зовнішніх і внутрішніх) і, в свою чергу, сприяє підтримці належного тону вищої нервової діяльності, підвищенню фізичної і розумової працездатності, успішному здійсненню професійних обов'язків.

Аналіз останніх досліджень. У дослідженнях таких авторів, як Т. Бойченко, Ю. Бойчук, І. Василяшко, М. Гончаренко, В. Горащук, О. Ігнащук, Н. Коваль, В. Лозинський, Л. Лохвицька, Л. Медведева, Н. Петренко, Л. Сущенко, О. Федько та інших, досить глибоко і системно розглядаються різні аспекти здоров'я та фактори, що на нього впливають. Проблеми, пов'язані з рівнем професійного здоров'я, розглядають у дослідженнях С. Кириленко, В. Копа, М. Лук'янченко А. Марушкевич, В. Оржеховська, О. Сорока та інші автори.

У педагогічній науці проблема забезпечення професійного здоров'я педагогів розглядається у контексті професійної працездатності та рівня сформованості професійних компетентностей, що дозволяють педагогові відповідати вимогам часу, приймати адекватні рішення, ефективно діяти, тобто бути професійно життєздатними. Цю ідею розвивають у своїх роботах О. Баранова, Н. Булатевич, Л. Карапетян, Л. Корніяшик, Л. Кучинська, С. Лапко, О. Ленська, І. Ляхова, Н. Назарук, Н. Савчук, М. Тимбота, Л. Тищук, В. Третяченко, С. Уткіна, І. Шаповалова та інші. Автори зазначають, що професійне здоров'я освітян сьогодні перебуває у незадовільному стані та апелюють до необхідності його забезпечення.

Мета статті – обґрунтувати систему роботи із загартовування організму з метою збереження здоров'я і довголіття вихователів сучасних закладів дошкільної освіти.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я в сучасному суспільстві розглядається як глобальна проблема, яка на рівні соціуму визначає його можливості щодо виживання, а на індивідуальному – можливості особистості щодо самоактуалізації. Основоположником науки про здоров'я в сучасному її розумінні вважається І. Брехман, який обґрунтував методологічні основи здоров'я практично здорових людей. Цей напрям він назвав «валеологією».

Розвідки дослідників свідчать про наявність більше 450 визначень поняття «здоров'я». Л. Сущенко проводить досить детальний аналіз відомих поглядів, визначень та підходів до поняття здоров'я. На її думку, на сьогодні усе більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем. У науковій роботі авторки аналізується понад 200 визначень поняття здоров'я [6].

Ю. Бойчук визначає «здоров'я» як повноцінне виконання основних соціальних функцій, участь у житті суспільства й активна трудова діяльність [4, с. 6].

Загартовування як засіб підвищення захисних сил організму виникло з давніх-давен. Практично в усіх культурах різних держав

світу загартовування використовувалося як профілактичний засіб зміцнення людського духу і тіла. Значну увагу фізичним вправам, загартовуванню та гігієні тіла приділяли у Стародавній Греції та Стародавньому Римі. Тут існував культ здоров'я та краси тіла, тому у систему фізичного виховання загартовування входило як невід'ємна складова частина. Загартовування у цих державах переслідувало мету зміцнення здоров'я, вироблення у людини здатності переносити різноманітні труднощі. На жаль, у наш час поширене зневажливе ставлення до свого здоров'я. Людям здається, що здоров'я безмежне. Неправильна організація праці, недосипання призводять до перенапруги організму та неврозів.

Т. Шепеленко, О. Лучко дають таке визначення поняття «загартовування» – це підвищення стійкості організму до несприятливого впливу ряду факторів середовища шляхом систематичного впливу на організм цих факторів [7, с. 4].

Щодо загартування організму важливо розуміти те, що у людини від природи закладені особливі механізми, які при відповідній активації випрацьовують стійкість організму до несприятливих природних умов. Якщо їх не задіяти, то вони так і перебуватимуть у потенційному стані. Загартована людина від незагартованої відрізняється тим, що той, хто загартований, вміло розвив пристосувальні механізми організму до холоду, спеки тощо, удосконалив їх, а незагартована людина цього не зробила і залишилася беззахисною.

Здоров'я вихователя закладу дошкільної освіти – основа ефективності роботи сучасного дитячого садка, його стратегічна проблема. Однак за статистикою, вихователі відрізняються вкрай низькими показниками фізичного й психічного здоров'я.

Під час такої праці рівень напруженості вихователя може зростати день за днем, проявами якого є збудження, підвищена дратівливість, неспокій, м'язова напруга у різних частинах тіла, часте дихання, серцебиття, підвищена стомлюваність тощо. У результаті чого страждають, крім педагога, також дошкільники, потрапляючи у несприятливу для них атмосферу. Тому проблема збереження і зміцнення здоров'я вихователя на сучасному етапі особливо загострюється.

Не секрет, що час від часу вихователі внаслідок тих чи інших причин (травмувалася дитина, конфлікт з батьками, непорозуміння з колегами тощо) переживають стресові ситуації на роботі. Стрес є особливим психічним станом, який розвивається під впливом надзвичайних умов професійної діяльності. Стрес – це здебільшого реакція на взаємодію між особистістю та навколишнім світом, продукт когнітивних процесів людини, складу мислення й оцінювання ситуації,

знання власних можливостей та ресурсів. Тому умови виникнення та характер проявів стресу однієї людини завжди відрізняються від проявів стресу в інших [4, с. 33].

Сучасними психологами розроблено комплекси заходів, що допоможуть педагогам уникнути стресових ситуацій та депресій. Ці заходи, за дослідженнями Ю. Бойчука, базуються на двох головних принципах:

1) принцип запобігання несприятливих впливів на організм, який забезпечується у процесі трудової діяльності;

2) принцип розширення внутрішніх резервів організму або покращення можливості їх мобілізації [1, с. 165; 2, с. 163-164].

Комплекси включають оздоровчу фізкультуру, раціональне харчування, виключення або зведення до мінімуму шкідливих звичок, загартовування організму, ультрафіолетове опромінювання, вітамінізацію тощо.

М. Горобей наголошує: «Поєднання рухової активності з різноманітними формами загартовування дають ту справжню міцність здоров'я, яка робить людину більш стійкою не тільки до впливу несприятливих погодних факторів, але й до фізичних і психічних перевантажень, що в свою чергу сприяє зміцненню і збереженню належного тону вищої нервової діяльності, підвищенню фізичної і розумової працездатності» [3, с. 6].

Адаптація людини до коливань температури навколишнього середовища залежить від здатності стійко зберігати сталість температури тіла. Чим вища загартованість, тим більшою мірою людина здатна протистояти хворобам. Від загартованості залежить імунна реактивність організму, рівень його працездатності, що є одним з критеріїв здоров'я.

В організмі загартованої людини при охолодженні зменшуються процеси віддачі тепла в навколишнє середовище, а також включаються механізми його вироблення, що підвищує загальний обмін речовин. При цьому досягається висока злагодженість процесів теплопродукції і тепловіддачі, що забезпечує адекватне пристосування до факторів зовнішнього середовища, вдосконалення координаційного зв'язку між окремими функціональними системами, оптимальне пристосування до мінливих умов зовнішнього середовища [5, с. 3].

Загартовування допомагає подолати стрес, що виник у результаті професійної діяльності, переводячи організм у стан врівноваженості. Тренування з використанням методів загартовування вдосконалюють роботу апарату терморегуляції і розширюють можливості пристосування організму до змінених температурних умов. Так, у загартованої людини спостерігається наявність температурного балансу, який за будь-яких зовнішніх впливів залишається на

постійному рівні або змінюється незначно, що досягається вдосконаленням регуляції інтенсивності змін у процесах тепловіддачі і теплопродукції.

Як указано на сайті «Аптеки Пульс», приступати до загартовування можна практично в будь-якому віці. Чим раніше воно розпочато, тим здоровіше і стійкіше до впливів зовнішнього середовища буде організм. Не рекомендується застосовувати гартувальні процедури при гострих захворюваннях і загостренні хронічних недуг. Гартувати – значить зміцнювати. Загартовування включає в себе гігієнічні процедури, які пробуджують сплячі сили організму, направляючи їх на оздоровлення. Загартована людина витривала, за будь-яких умов зберігає спокій, бадьорість, оптимізм, володіє високим життєвим потенціалом [5].

Отже, підвищення стійкості організму можливе не тільки до одного, але і до декількох факторів зовнішнього середовища, але це відбувається лише в тому випадку, якщо має місце систематичний повторний вплив саме даної комбінації подразників. Крім того позитивного ефекту можна досягти навіть при місцевому загартовуванні, якщо вміло піддавати впливу температурних факторів чутливі до охолодження ділянки тіла – шию, горло, ступні.

Для ефективного загартування необхідно дотримуватися ряду принципів. Дослідники Т. Шепеленко, О. Лучко виділяють такі принципи загартування:

- поступовість (підвищувати силу загартовуючого впливу і тривалість процедури треба поступово);
- систематичність (ефективним загартування буде лише тоді, коли здійснюється не тільки при нагоді, а щоденно, без перерв);
- комплексність (найбільш ефективним загартування буде, якщо всі сили природи – сонце, повітря та вода, будуть використовуватися у комплексі);
- урахування індивідуальних особливостей (при загартуванні необхідно брати до уваги місцеві кліматичні умови, звичні температурні режими і найважливіше, вік, стать, стан здоров'я) [7, с. 5-6].

На наш погляд, вищевказані принципи загартування об'єктивні для всіх вікових груп та всіх верств населення.

Таким чином, найефективніший оздоровчий вплив на людський організм дає комплексне загартування, яке поєднується з різними видами рухової активності (за уподобанням): силовими вправами, ходьбою, бігом, плаванням, спортивними іграми тощо, хоча це вимагає наполегливості і деякого часу. Таке загартування сприятиме не тільки протистоянню застудам та екстремальним факторам середовища (зокрема, закладу дошкільної освіти), але й зміцненню самодисципліни

і вольових якостей педагога, формуванню мотивації рухової активності і підвищенню фізичної та розумової працездатності фахівців.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Уважаємо, що організація роботи із загартування педагогів ЗДО сприятиме збереженню їх фізичного, соціального, духовного здоров'я. Відтак, є необхідність у реалізації таких важливих завдань як: вивчення стану роботи із загартування педагогів у сучасних ЗДО, проектування й організація роботи із загартування здоров'я педагогів ЗДО та проведення аналізу результатів наукових досліджень.

Список використаних джерел

1. Бойчук Ю. Д. Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини та суміжних з ним понять. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження* : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 5–16.
2. Вільхова О. Г. Збереження здоров'я вихователя дошкільного закладу. Проблеми здоров'я людини та фізичної реабілітації : матеріали IV Всеукраїнської дистанційної науково-практичної інтернет-конференції / редкол.: Ю. О. Лянной, В. І. Шейко, М. О. Лянной та ін., відповід. ред. Я. М. Копитіна, наук. ред. М. О. Лянной. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. С. 161–164.
3. Горобей М. П., Чалий О. С., Добронизський Є. О. Загартовування як важливий фактор здоров'я студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. Вип. 118. Т. III. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 94–96.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с. URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teorija_zdorovia_i_zdorviazberegennja.pdf.
5. Загартовування як важливий фактор оздоровлення студентів: методичні вказівки для студентів / Укл.: Горобей М. П., Чалий О. С., Добронизський Є. О., Колодяжна Т. П., Кузьменко М. Г. Чернігів: ЧНТУ, 2016. 23 с.
6. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріж. держ. ун-т. Запоріжжя, 1999. 308 с.
7. Шепеленко Т. В., Лучко О. Р. Основи методики загартування: Конспект лекцій. Харків: УкрДАЗТ, 2011. 17 с.

УДК 373.2.091.33-027.22:796

Дейкало Є. С.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Науковий керівник – к.п.н, доц. **Фазан Т. П.**

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ НАСТІЛЬНО-ДРУКОВАНИХ ІГОР У ЗДО

***Анотація.** У статті розкрито та проаналізовано настільно-друковану гру, як засіб навчання та виховання дітей дошкільного віку. Висвітлено цілі та завдання, які вирішує настільно-друкована гра. Зазначені основні особливості*