

Духно В.Р.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка
Науковий керівник – доктор філософії, ст.викл. **Дубовик Ю.О.**

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В ЗДО

***Анотація.** З'ясовано сутність сучасних технологій оздоровчого спрямування. Здійснено обґрунтування оздоровчого потенціалу таких сучасних технологій: пальчикова гімнастика, дихальна та звукова гімнастика, ритмопластика, психогімнастика, гідроаеробіка, фітболгімнастика, арт-терапія, фітотерапія, ігровий стретчинг, бестінг, аутогенне тренування.*

***Ключові слова:** оздоровчі технології, здоров'язбережувальна компетентність, здоровий спосіб життя, арт-терапія.*

Постановка проблеми. Важливим завданням дошкільної освіти в Україні на сучасному етапі є забезпечення умов формування особистості, яка має ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя, розвинену здоров'язбережувальну компетентність, оскільки здоров'я людини – основа її повноцінного розвитку. Важливим напрямком модернізації змісту дошкільної освіти є пошук інноваційних технологій оздоровчої спрямованості, здатних забезпечити всебічний і гармонійний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей.

Аналіз останніх досліджень. Питання культивування у дітей дошкільного віку здорового способу життя, здоров'язбережувальної поведінки, формування ціннісного ставлення до здоров'я та навичок поняттями досліджували ряд українських науковців: Власик Т., Дубогай О., Кузь В., Свириденко С, Турчак А. впровадження сучасних технологій оздоровчого спрямування : Григоренко Г., Кошель В., Гнізділова О.

Метою нашого дослідження є аналіз освітньо-розвиваючого потенціалу та огляд існуючих технологій оздоровчої спрямованості, що застосовуються у сучасних закладах дошкільної освіти.

Виклад основного матеріалу. Зважаючи на те, що здоров'я дітей дошкільного віку стає пріоритетним напрямом розвитку освіти, велику увагу необхідно приділяти впровадженню в дошкільних навчальних закладах технологіям оздоровчої спрямованості, під якими розуміють:

- створення сприятливих умов розвитку, виховання, навчання дитини в дошкільних навчальних закладах (спокійне середовище, яке не пригнічує психічні процеси, відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог до дитини, зростання дошкільника у прийнятному, найбільш відповідному його природі темпі);
- оптимальну організацію освітнього процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим (до 3-х годин для дітей раннього віку, 3-4 годин для дошкільників молодшого віку, 4-5 годин для дошкільників старшого віку) [3, с.78].

Сутність сучасних технологій оздоровчого спрямування постає в комплексній оцінці умов виховання та навчання, які дозволяють зберігати наявний стан дітей, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку. Ці технології реалізуються через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування в дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогами та вихованцями, самими дітьми [1, с. 14].

Поряд з традиційними методами оздоровлення – заняття фізичною культурою, ранкова зарядка, фізичні хвилинки, комплекси вправ на прогулянці, гімнастика пробудження, вдало використовуються й нетрадиційні технології оздоровчого спрямування. Серед них можна виділити такі: елементи художньої гімнастики, пальчикова гімнастика, дихальна та звукова гімнастика, гідроаеробіка, психогімнастика, фітболгімнастика.

На сучасному етапі існують різноманітні види гімнастик які стимулюють, зберігають і розвивають здоров'я дошкільнят. Зокрема, це такі :

- пальчикова гімнастика – це інсценування віршів чи якихось історій за допомогою пальців. Пальчикові ігри – це вправи пальчикової гімнастики. Різні пальчикові гімнастики допомагають розвивати чутливість нервових закінчень на подушечках пальців рук, що з однієї сторони готує руку до письма, а з іншої – стимулює мовленнєвий центр головного мозку.

- гімнастика пробудження – невід'ємна ланка фізичного розвитку дітей. Її місце – у другій половині дня після денного сну. Прокидаючись та виконуючі елементарні фізичні вправи, діти налагоджують свій організм до подальшої рухової активності.

- гімнастика для очей – основна мета, яку переслідує гімнастика для очей дітей дошкільного віку, - тренування м'язів органів зору.

Сама від них залежить, наскільки добре буде бачити дитина надалі і не буде у нього проблем з окулярами в школі.

- дихальна гімнастика – представляє собою систему спеціальних вправ, за допомогою яких забезпечується тренування дихальної мускулатури. При правильному і систематичному виконанні вправ відбувається нормалізація механізму газообміну в організмі. Це робить можливим дещо розширити енергетичні можливості організму і збільшити фізичну працездатність. Дозволяє зміцнити дихальну мускулатуру грудної клітки і діафрагми, поліпшити діяльність внутрішніх органів, розташованих в черевній порожнині, нормалізувати роботу дихальної та серцево-судинної системи.

- фітбол-гімнастика - це заняття на великих пружних м'ячах, різного розміру для кожного віку.

- психогімнастика – дозволяє корегувати поведінку дитини і зняти емоційну напругу. У ній використовуються корисні вправи для дітей, що дозволяють зняти тривожність, агресію, напругу, вчать саморегуляції і багато чому іншому.

- ритмопластика - це гімнастика з оздоровчою спрямованістю, основним засобом якої є комплекси гімнастичних вправ, різні за своїм характером, виконувані під ритмічну музику, оформлені танцювальними рухами [3, с. 43].

Арт-терапія є особливою формою психотерапії, але більшість її різновидів можна використати для педагогічної корекції у роботі з дітьми дошкільного віку. Розглянемо найвідоміші види арт-терапії :

- музикотерапія – це процес міжособистісного спілкування, у якому застосовується музика та всі сторони її впливу – фізична, емоційна, інтелектуальна, соціальна, естетична і духовна – з метою покращення чи збереження здоров'я людини;

- музикотерапія передбачає як цілісне та ізольоване використання музики як основного і провідного чинника впливу (музичні твори), так і доповнення музичним супроводом інших профілактичних прийомів (психогімнастика, логоритміка).

- казкотерапія - особливість цього виду терапії полягає в тому, що всі казки закінчуються позитивно. Прочитавши історію зі щасливим кінцем, людина підсвідомо програмує такий самий фінал. А для кращого ефекту спробуйте вигадати власну казку, насичену подіями та персонажами. Цікаві пригоди героїв допоможуть розпізнати основні страхи та мрії дитини, підкажуть кращі шляхи вирішення буденних проблем.

- ізотерапія - дуже популярний, цікавий і приємний спосіб. Головною умовою праці є спонтанність-підкоріться на опорних елементах трактування малюнка й інтерпретаціях кольорів, адже милуючись результатом, ви обов'язково відчуєте настрій та енергетику

роботи. Використовують різноманітні матеріали (олівці, фарби, фломастери) та поверхні (папір, шматки шпалер, деревина).

- терапія піском - зазвичай дітям дуже подобається грати з піском та водою – їх можна переливати, пересипати, закопувати-відкопувати, надавати піску певної форми. Такі заняття впливають на розвиток пам'яті, уваги та мислення.

- ароматерапія – це профілактика і лікування багатьох захворювань шляхом впливу на організм натуральних природних ефірних олій. Вона ефективна в комбінації із правильним способом життя, здоровим харчуванням і позитивним світоглядом. Засоби ароматерапії: аромолампа зі свічкою, електричні аромолампи, ароматична паличка, аромоподушечки.

До сучасних оздоровчих технологій відносять також масаж та фітотерапію. Фітотерапія - це оздоровча технологія, заснована на використанні лікарських рослин у вигляді настоїв, чаїв та відварів. Важливо пам'ятати, що лікарські комплекси призначаються кожній дитині в індивідуальному порядку, враховуючи поставлений діагноз, і тільки його лікарем. Необхідно звернути увагу, що фітотерапія для дітей проводиться в суворій відповідності з віком дитини і з дотриманням певного дозування для кожної вікової групи. Пам'ятайте, що тільки фахівець може розрахувати цю дозу у відповідності із середніми показниками з урахуванням особливостей розвитку та індивідуального сприйняття препарату конкретною дитиною .

Найкращим способом зняття напруги (нервового, фізичного та психічного), а також розслаблення, що дозволяє ліквідувати фактор роздратування є релаксація. Після виконання спеціальних вправ дитина стає спокійною та врівноваженою, починає краще усвідомлювати свої почуття, контролювати власні дії та емоції, а також опановують своїми почуттями. Розслаблення дозволяє дітям сконцентрувати увагу і зняти збудження. Вправи для релаксації для дітей рекомендується виконувати всім дошкільнятам, але особливо вони важливі для тих, хто схильний до частих захворювань, а також тривожні або гіперактивні. Розслаблення в такому випадку викликається спеціальними ігровими прийомами, кожен з яких, як правило, має образну назву (це здатне захопити дітей). Нові ігри здатні зацікавити дитину, що дозволяє йому добре розслабитися [4, с. 31].

На сьогоднішній день широкого використання набула сучасна оздоровча методика – ігровий стретчинг. Вона передбачає використання комплексів взаємопов'язаних ігрових ситуаційних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості тіла, збільшення рухливості суглобів та розтягування м'язів, зміцнення хребта, профілактику плоскостопості. Стретчинг знижує м'язове напруження, а отже, має оздоровчий вплив на весь організм. Вироблені в ході занять рухові

навички дають дітям відчуття внутрішньої свободи, впевненості у власних силах, своїй спритності [5, с. 29].

Аутогенне тренування – представляє собою метод, який дозволяє ввести самого себе в особливий аутогенний стан, використовувати його і вийти з нього. У ході цього можна заспокоїтися або підбадьоритися, зняти напругу душі або тіла, якісно відпочити всього за кілька хвилин. Особливість методики аутогенного тренування полягає в тому, що людина впливає на себе сама, не вдаючись до сторонньої допомоги.

Бестінг - це вправи та ігри для стабілізації психічного стану. Наприклад, діти стають в коло і по черзі висловлюють свої мрії, підтримку друзям. Для таких ігор краще попередньо розучити з дітьми оптимістичні співанки-замовлянки, які формують позитивну програму життєдіяльності, радісного світовідчуття, бадьорості, оптимізму. Слово та музика на рівні гіпнотичного навіювання вкорінюють у свідомості дитини певні оптимістичні формули: «Я хороший. Я здоровий. Я щасливий!» [3, с. 25]

Таким чином, головним завданням у діяльності педагогічних колективів закладів дошкільної освіти на сучасному етапі повинно бути збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у вихователів, дошкільників та їх батьків. Засобом реалізації цього завдання є сучасні технології оздоровчої спрямованості.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Сучасні технології оздоровчого спрямування поєднують в собі всі напрямки діяльності закладу дошкільної освіти. Перспективами подальших досліджень є обґрунтування та реалізація середовища закладу дошкільної освіти сприятливого для реалізації сучасних технологій оздоровчого спрямування як важливого компонента формування гармонійно розвиненої особистості дошкільника.

Список використаних джерел

1. Ващенко. О. Здоров'язберегаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. *Директор школи (Шкільний світ)*. 2006. №20. С.12-15.
2. Гнізділова О. А. 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. Григоренко Г. І. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку. Запоріжжя : ЗНУ, 2016. 119 с.
4. Кошель В.М., Герман Н.В. Зміст і методика використання оздоровчих технологій в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти: посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», директорів, методистів і вихователів закладів дошкільної освіти та батьків дітей дошкільного віку Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2020 60 с.

5. Харматова В. Ігровий стретчинг - сучасний засіб зміцнення здоров'я Дошкільне виховання. 2014. № 9. С. 28–31.

УДК 373.2.016:78

Зімакова Л. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Манжелій Н. М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ФОРМУВАННЯ МУЗИЧНО-ТВОРЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ У ЗДО

Анотація. У статті схарактеризовано поняття музично-творчої компетентності дошкільника. Проаналізовано музично-творчий зміст освітніх програм. Названо важливі напрями роботи в цих освітніх програмах.

Ключові слова: дитина дошкільного віку, музично-творча компетентність, програми дошкільної освіти.

Аналіз останніх досліджень. В умовах війни освітній процес в ЗДО зазнав значних змін і за формою, і за змістом. Щоденна загроза життю через російські ракетні обстріли, підвищена психоемоційна напруга – все це негативно вплинуло на освіту та призвело до перегляду її змістового та операційного компонентів. У цьому аспекті музично-творчий напрям освітнього процесу здатен полегшити інтелектуальне, емоційне і особистісне навантаження на дитину. За таких умов особливої актуальності набуває питання вдосконалення змісту музичної освіти в ЗДО шляхом використання сучасних технологій формування музично-творчої компетентності старших дошкільників. На нашу думку, саме аналіз змісту формування музично-творчої компетентності створює умови для підвищення ефективності музичного виховання дітей дошкільного віку.

Мета статті – проаналізувати зміст формування музично-творчої компетентності для підвищення ефективності музичного виховання дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Музично-творча компетентність дітей дошкільного віку – це інтегрована здатність та навички сприймати, розуміти, виражати та творити музику, що базуються на їхньому музичному сприйнятті, виразності, креативності та здатності до імпровізації. Ця компетентність охоплює широкий спектр аспектів, включаючи музичну чутливість, розуміння музичних концепцій, здатність до використання різних музичних інструментів, творчий підхід до створення музики та емоційне вираження через музичні засоби. Діти з музично-творчою компетентністю не лише сприймають