

4. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я. *Дошкільне виховання*. 2008. № 9. С. 3–5.

5. Мельник О. Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу. *Палітра педагога*. 2007. № 4. С. 14–17.

6. Пономарьова Г., Чаговець А., Молчанюк О. Проблема формування здорового способу життя дітей дошкільного віку у вітчизняній педагогіці (історико-педагогічний аспект) : монографія. Харків : ПП «Ранок-НТ», 2012. 232 с.

## ІННОВАЦІЙНІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ЗДО

Аліна ШИШКА, Олександра ЛОМАГА  
м. Дрогобич

Головним завданням закладів дошкільної освіти є збереження та зміцнення здоров'я дітей. Сучасні реалії диктують необхідність здійснення у дошкільній освіті кардинальних змін, що передбачають низку вже давно очікуваних реформ. Швидкоплинний розвиток суспільства зумовлюють невідпинні зміни в інформаційних технологіях сьогодення та методиках і технологіях освітнього процесу.

Нині першочерговими оздоровчими заходами для дітей дошкільного віку є профілактика захворювань та корекція вже наявних порушень. З цією метою застосовуються практично всі види здоров'язбережувальних технологій (дихальна та коригуюча гімнастика, психогімнастика, елементи релаксації тощо) з елементами дитячого стретчингу та інших технологій, що спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я дітей, забезпечення гармонійного розвитку дитини [2].

Категорія «здоров'язбережувальні технології» поєднує всі напрями діяльності закладу дошкільної освіти щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей. Здоров'язбережувальні технології «передбачають:

- сприятливі умови для розвитку дитини в ЗДО (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію освітнього процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим» [10, с. 80].

Дошкільний період життя дитини – найбільш сензитивний або найсприятливіший для формування основ здорового способу життя. Саме на це спрямована підвищена рухова активність дітей, щоразу зростаючий інтерес до власного тіла, постійно присутнє бажання безальтернативного схвалення дорослими будь-яких рухових актів. Застосування здоров'язбе-режувальних технологій у закладах дошкільної освіти зумовлено надзвичайно великим потенціалом впровадження «медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), екологічних, здоров'язбережувальних технологій та техноло-гій забезпечення безпеки життєдіяльності. Найсуттєвішими з них є такі, що:

- ґрунтуються на підставі комплексного характеру збереження здоров'я;
- розглядають доцільність більшості факторів, що здійснюють безпосередній вплив на здоров'я;
- передбачають розвиток дошкільної освіти і сучасний перебіг дитинства;
- враховують притаманні вихованцям індивідуальні та вікові особливості;
- забезпечують реалізацію цілей і змісту конкретної діяльності закладу дошкільної освіти у сфері зміцнення здоров'я та дотримання здорового способу життя дітьми раннього та дошкільного віку;
- систематично моніторять виконання вказівок, зміст котрих спрямований на здоров'язбережувальний та профілактичний сегменти роботи дитячого садка;
- наполегливо поліпшують санітарно-гігієнічні умови дитячого садка, його матеріально-технічну базу, психологічний клімат, що панує у колективі, враховуючи сучасні вимоги;
- заохочують дітей до участі у плануванні фізкультурно-оздоровчої діяльності та до аналізу виконаної дошкільниками роботи;
- формують позитивне ставлення дітей до закладу дошкільної освіти, у якому вони навчаються, взаємоповагу та взає-

морозуміння між вихователями й вихованцями, а також між ровесниками;

- обґрунтовують умови систематичності та послідовності в реалізації здоров'язбережувальних технологій і методик;
- здійснюють періодичну оцінку ефективності фізкультурно-оздоровчих технологій;
- залучають батьків до безпосередньої діяльності щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку;
- практикують особистісно орієнтований стиль навчання педагогічного колективу закладу дошкільної освіти та доброзичливих стосунків з вихованцями;
- створюють актуальне щодо сучасних вимог ігрове та розвивальне середовище, що забезпечує комфортні та безпечні умови життєдіяльності вихованців та вихователів» [1, с. 203].

Упровадження здоров'язбережувальних технологій здійснюється впродовж проведення різноманітних форм ознайомлення дітей із власним здоров'ям. Відтак заняття з фізичного розвитку є найважливішою організаційною формою опанування малюками фізичних вправ і запрограмовані на виконання оздоровчих, виховних, розвивальних завдань дошкільної освіти.

У сучасному закладі дошкільної освіти здоров'язбережувальна діяльність здійснюється у таких формах: фізкультурні заняття, самостійна рухова активність дітей, народні рухливі ігри, комплекси ранкової гімнастики, оздоровчі фізкультхвилинки, гімнастика пробудження, загартовувальні процедури, фізкультурні прогулянки, фізкультурне дозвілля, спортивні свята, оздоровчі процедури у водному середовищі тощо [4].

Ранкова гігієнічна гімнастика, за твердженням науковців, позитивно впливає на фізіологічні процеси дитячого організму, активно сприяє формуванню правильної постави і забезпечує профілактику плоскостопості в дошкільників. Загалом виконання вправ зранку дисциплінує малюків, формує цілеспрямованість, наполегливість, концентрацію уваги тощо [4; 7].

Упродовж різноманітних малорухливих занять проводяться фізкультурні хвилинки, що сприяють зміні форми організації діяльності дітей дошкільного віку, продовженню результативної інтелектуальної роботи з новими силами. Подібні фізкультурні хвилинки тривалістю декілька хвилин проводять у процесі заняття.

Заняття з розвитку мовлення супроводжуються проведенням дихальної та звукової гімнастики, які уможливають нормалізацію роботи дихального апарату, зменшення надмірного навантаження на спазмовані бронхи та бронхіоли, а також розвантаження доволі активно використовуваного мовного апарату дошкільників.

Загальновідомо, що існує тісний взаємозв'язок між розвитком дрібної моторики рук, інтелектуальним та розвитком мовлення малюків. Така залежність продиктована особливостями будови кори головного мозку людини. Вона лише доводить ефективність проведення пальчикової гімнастики в режимі дня закладу дошкільної освіти.

Новітніми «видами здоров'язбережувальної діяльності вважають оздоровчо-розвивальні хвилинки, стимулювальну гімнастику, імунну гімнастику, психогімнастику, арттерапію, кольоротерапію, казкотерапію, сміхотерапію, фітбол-гімнастику, елементи художньої гімнастики, гідроаеробіку, дитячий фітнес тощо» [3, с. 233].

Набуває неабиякого поширення фітотерапія, що реалізується засобами травяних чаїв, створенням коктейлів, використанням фітомішечків, ароматерапія, вітамінотерапія, яка здійснюється шляхом насичення необхідними в дитячому віці вітамінами продуктів харчування тощо.

Вправи стретчингу виконують через 30 хв після прийому їжі, двічі на тиждень тривалістю 30 хв, починаючи з середньої групи у фізкультурній залі чи груповий кімнаті під музичний супровід. Рекомендовано для малорухливих, інертних, неактивних дітей чи малюків із плоскостопістю [6].

Динамічні паузи проводять упродовж занять тривалістю 2–5 хв, як засіб боротьби із надмірною втомлюваністю дітей до-

шкільного віку. Вони складаються, як правило, з елементів гімнастики для очей, дихальної гімнастики тощо [9].

Релаксація здійснюється з дітьми всіх вікових груп у зручному приміщенні під супровід класичної музики чи звуку природи [5].

Пальчикову гімнастику можна проводити з дітьми молодшого дошкільного віку практично щодня. Рекомендовано всім дітям, особливо малюкам із проблемами мовлення [8].

Комплекс спеціальної гімнастики для очей рекомендовано проводити щодня по 3–5 хв залежно від інтенсивності зорового навантаження вже з молодшої дошкільної групи [7].

Гімнастика ортопедична застосовується в різних формах фізкультурно-оздоровчої роботи закладу дошкільної освіти. Призначена для дітей раннього та дошкільного віку з плоскостопістю або наявними порушеннями опорно-рухового апарату [4].

Піскотерапія є найулюбленим видом ігор та занять у дошкільників. Пісок «вбирає» негативну енергію, «очищає» енергетику людини, стабілізує її емоційний стан. Знайомство малюків із піском зазвичай відбувається у пісочниці. Заняття з піском здатні поліпшити настрій дитині, викликати шквал позитивних емоцій, спонукати до подальшої фізичної активності. У роботі з піском малюки стають більш упевненими у власних силах та спроможними до подолання будь-яких труднощів, що супроводять їх у дитячому віці. Також у дітей дошкільного віку активно розвиваються тактильна чутливість та дрібна моторика рук. Тактильно-кінестетичні відчуття, отримані завдяки чуттєвим рецепторам, розмішеним безпосередньо на шкірі, органічно пов'язані з інтелектуальним розвитком дітей дошкільного віку, процесом формування пізнавальних інтересів та ознайомлення з навколишнім природним середовищем. «Варто запропонувати дітям зробити на піску відбитки кисті руки внутрішнім та зовнішнім боком. Нехай діти затримують руки на піску, злегка притиснувши їх та прислухаються до своїх відчуттів. Вихователь розпочинає цю гру, розповідаючи про свої відчуття: «Мені приємно. Я відчуваю

прохолоду піску. Коли я воджу руками, мої пальці та долоні відчувають кожну маленьку піщинку. А що відчуваєте ви?». Діти по черзі діляться своїми відчуттями та враженнями» [1, с. 210].

Дошкільникам задля максимального використання пластичних властивостей піску «пропонують:

- «походити» долонями по піску, залишаючи власні відбитки;
- здійснити долонями та ребром долонь зигзагоподібні і колові рухи;
- складеними пальцями відтворити на піску відбитки таємничих, казкових пташок, тварин;
- утворити відображеннями долонь, кулачками різноманітні малюнки (квіти, дерева, травичка, сонечко, дощ) тощо» [4, с. 8].

Дитячий фітнес як вид рухової активності сприяє організації цікавого й корисного дитячого дозвілля, а також зменшує ризик травмування. Така форма фізичного навантаження дає змогу гармонійно поєднувати елементи різноманітних дисциплін: аеробіки, гімнастики, стретчингу, йоги тощо. Проведення занять з дитячого фітнесу в ігровій формі завжди викликає в малюків захоплення завдяки динамічності та надзвичайній емоційності.

Сміхотерапія сприяє нівелюванню стресових ситуацій і тривожних станів, суттєво поліпшує настрій, стимулює виділення в організмі необхідних гормонів, активно мобілізує м'язи обличчя і тіла малюка. Загалом сміх надзвичайно позитивно впливає на фізичний розвиток дітей дошкільного віку. На сучасному етапі сміхотерапія знайшла широке використання у різних галузях життя. Зрештою, сміх як спосіб дихання, сприяє звільненню від повітря легень, відчутно зменшує частоту ритму серця, позитивно налаштовує артеріальний тиск, сприяє утворенню дуже потрібних гормонів радості. Реакція імунної системи на сміх є прямо пропорційною реакції на стрес [10].

Сміх порівнюють із прогулянкою лісом чи прийомом кисневого коктейлю. Також сміх знімає напруження з великої кількості груп м'язів, змушує функціонувати практично всі м'язи

обличчя, значно підвищуючи їх тонус, що, зі свого боку, сприяє поліпшенню зовнішнього вигляду. Задля того, щоб діти росли здоровими та веселими, варто в процесі едукації практикувати «хвилинки-смішинки», різноманітні гумористичні конкурси, що викликатимуть лише позитивні емоції. Елементи сміхотерапії доцільно впроваджувати впродовж виконання фізкультхвилинки, фізкультпауз або під час динамічних перерв тощо.

Отже, ефективне використання інноваційних здоров'язберезувальних технологій, методик чи хоча б їх елементів у роботі закладів дошкільної освіти позитивно впливатиме на стан здоров'я дошкільників, а також уможливить заповнення змістовними видами фізкультурно-оздоровчих занять дозвілля дітей дошкільного віку.

### ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Kalichak Yu.L. The theoretical aspects of formation of the healthy way of life of preschool age children. (Теоретичні аспекти формування здорового способу життя дітей дошкільного віку). *Ekology and human health* / Edited by Andrzej Krynski, Georges Kamtoh Tebug, Svitlana Voloshanska. Czestochowa : Educator, 2018. P. 201–213.

2. Kalichak Yu.L. The formation of health preserving competence of teachers of preschool educational institutions in modern conditions. *State of environment and human health* / Edited by Andrzej Krynski, Georges Kamtoh Tebug, Svitlana Voloshanska. Czestochowa : Educator, 2019. P. 181–190.

3. Kalichak Yu.L. Health-Protecting Psychologically Safe Developmental Environment of a Preschool Educational Institution. The problems of formation of the healthy modus vivendi of students of higher education establishments in the sphere of health protection. *Human health: realities and prospects. Monographic series. Volume 4. Health and Biosensors* / Edited By Nadiya Skotna, Svitlana Voloshanska, Taras Kavetskyu, Oleh Smutok, Mykhailo Gonchar. Drohobycz : Posvit, 2019. P. 230–237.