

**Національний університет «Чернігівський колегіум»  
імені Т.Г. Шевченка**

**Факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв**

**Кафедра дошкільної та початкової освіти**

**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, 2020 р.

**Рецензенти:**

**Міненко А.О.** – доктор педагогічних наук, професор кафедри дошкільної та початкової освіти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка.

**Олексієнко В.В.** – директор дошкільного навчального закладу № 26 м. Чернігова.

**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.

Посібник упорядковано в процесі діяльності студентського наукового гуртка «Фізичне виховання та валеологічна освіта дітей дошкільного віку як системоутворюючі компоненти формування здоров'я» для вихователів дітей дошкільного віку з метою допомоги їм у створенні здоров'язбережувального середовища в умовах закладів дошкільної освіти. У ньому представлено: класифікацію здоров'язберігаючих технологій, а також розкрита їх мета в дошкільній освіті; методичні рекомендації щодо особливостей проведення оздоровчих технологій в умовах закладів дошкільної освіти;

Матеріали посібника присвячені актуальній проблемі валеологічної освіти – створення здоров'язбережувального середовища в умовах закладів дошкільної освіти. Метою посібника є розкриття змісту, методики і можливостей застосування здоров'язберігаючих технологій в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти

Посібник адресований студентам спеціальності «Дошкільна освіта», директорам, методистам і вихователям закладів дошкільної освіти та батьків дітей дошкільного віку.

© Кошель В.М., 2020 р.

© Герман Н.В., 2020 р.

---

---

## ЗМІСТ

---

---

стор.

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ I. ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ</b> .....	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ II. ЗМІСТ РОБОТИ ЗА ОСВІТНИМИ ЛІНІЯМИ ТА ПРОГРАМОВИМИ ВИМОГАМИ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	<b>13</b>
2.1 Зміст Базового компонента і аналіз базових програм дошкільної освіти щодо збереження здоров'я дітей дошкільного віку.....	<b>13</b>
2.2 Показники здоров'я дитини дошкільного віку.....	<b>16</b>
2.3 Фізкультурно-оздоровча робота в умовах закладів дошкільної освіти.....	<b>17</b>
<b>РОЗДІЛ III. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА</b> .....	<b>18</b>
3.1 Кольоротерапія.....	<b>18</b>
3.2 Арт-терапія.....	<b>21</b>
3.3 Пісочна терапія.....	<b>22</b>
3.4 Танцювально-рухова терапія.....	<b>23</b>
3.5 Сміхотерапія.....	<b>27</b>
3.6 Казкотерапія.....	<b>27</b>
3.7 Музикотерапія.....	<b>31</b>
3.8 Етюди психогімнастики.....	<b>36</b>
3.9 Валеокорекція.....	<b>37</b>
3.10 Імунна гімнастика.....	<b>39</b>
3.11 «Етюди для душі».....	<b>40</b>
3.12 Мудри.....	<b>41</b>
3.13 Аерофітотерапія.....	<b>46</b>
3.14 Бестінг.....	<b>48</b>
<b>РОЗДІЛ IV. РОБОТА З БАТЬКАМИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	<b>51</b>
4.1 Значення сім'ї у формування здоров'я дітей дошкільного віку.....	<b>51</b>
4.2 Форми роботи з батьками щодо збереження здоров'я дошкільників.....	<b>52</b>
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	<b>54</b>
<b>ЛІТЕРАТУРА</b> .....	<b>55</b>

---

---

## ПЕРЕДМОВА

---

---

Сьогодні проблеми збереження здоров'я дітей набувають особливої актуальності, оскільки дедалі помітнішою стає тенденція до погіршення його стану.

У європейському світогляді інтелект, здоров'я, освіта, професійний досвід, соціальна мобільність беззаперечно визнаються головною складовою національного багатства та основним ресурсом соціально-економічного розвитку. Забезпечення збереження та зміцнення здоров'я населення, продовження періоду активного довголіття, тривалості життя людей, орієнтації на здоров'я як соціальну цінність, яка забезпечує громадянину конкурентоспроможність на ринку праці, професійне довголіття, пов'язаний з цим добробут – одна з визначальних складових гуманітарної політики держави, підґрунтя поліпшення якості життя, зміцнення людського потенціалу, збереження генофонду українського народу. Це задекларовано у Конституції України, нормативних документах: Законах України «Про дошкільну освіту» (2001), «Про вищу освіту» (2014), «Про освіту» (2017), «Про охорону дитинства» (2001); Національній доктрині розвитку освіти (2002); Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 рр. (2013); Постанові Кабінету Міністрів України «Про затвердження Національної рамки кваліфікацій» (2011); Базовому компоненті дошкільної освіти (2012); Галузевій концепції розвитку неперервної педагогічної освіти (2013) та інших нормативних актах Міністерства освіти і науки України (далі МОН України), що регламентують діяльність закладів освіти. Відповідно до нормативних документів, підготовка майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти (далі ЗДО) зорієнтована на формування високоосвіченої, гармонійно й усебічно розвиненої, професійно мобільної й творчої особистості, здатної самостійно розвиватися та самовдосконалюватися, постійно оновлювати свої наукові знання, швидко адаптуватися до динамічних процесів в освітній і соціально-культурній сферах, галузі нових інформаційних технологій, системах управління й організації праці в сучасних соціокультурних умовах.

Обсяг пізнавальної інформації, яку отримують діти в дошкільному віці, постійно зростає. Відповідно зростає і розумове навантаження. А це нерідко призводить до перевтоми, що негативно позначається на стані здоров'я дітей.

Від стану здоров'я дітей багато в чому залежить благополуччя суспільства. Останнім часом у всьому світі намітилася тенденція до погіршення здоров'я підростаючого покоління. Екологічні проблеми, різні негативні побутові фактори, хімічні добавки в продуктах харчування, неякісна вода, збільшення роздратування у суспільстві, пов'язані з незадовільним економічним становищем, – лише деякі фактори, агресивно впливають на здоров'я дошкільника.

Заклад дошкільної освіти, як перша ланка неперервної педагогічної освіти, передбачає вибір альтернативних форм і методів організації освітнього процесу. Будувати його необхідно на загальних педагогічних принципах: науковості й доступності, безперервності та практичної цілеспрямованості, гуманізації, динамічності та відкритості.

Одне з головних завдань дошкільного закладу – така організація навчально-виховного процесу, за якої не лише зберігатиметься високий рівень розумової працездатності вихованців, а й зміцнюватиметься їхнє здоров'я.

Здоров'язбереження стало атрибутом освітнього процесу у дошкільній освіті. Воно виявляється у використанні здоров'язбережувальних технологій, спільній діяльності педагогів, медичних працівників та психологів, яка має на меті формування культури здоров'я дітей.

Проблемами обґрунтування оздоровчих технологій, впровадження їх у систему роботи ЗДО займаються Т. Андрющенко, О. Богініч, Е. Вільчковський, Г. Григоренко, Н. Денисенко, О. Дубогай, М. Єфіменко, О. Курок, Л. Лиходід, Н. Маковецька та ін.

Незважаючи на підвищений інтерес до проблеми, на практиці їй приділяється недостатньо уваги. Умовами цілісного розвитку дитини є використання в ЗДО здоров'язбережувальних технологій, які реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища.

Л. Лохвицька зазначає, щоб дитина могла піклуватися про своє здоров'я і здоров'я інших, необхідно виробити у неї свідоме ставлення до життя, усвідомлення пріоритету здоров'я. Дуже важливо сформувати валеологічний світогляд і мотивацію до здорового способу життя. У дітей дошкільного віку виробиться усвідомлене ставлення до власного здоров'я, коли діти засвоять елементарні знання про свій організм, оволодіють гігієнічними нормами поведінки, психологією спілкування, гігієною харчування.

Концептуальними напрямами вдосконалення використання здоров'язбережувальних технологій в ЗДО є закони України «Про освіту» (2017), «Про дошкільну освіту» (2017), «Про вищу освіту» (2017), Національна доктрина розвитку освіти (2002), Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (2013), Концепції розвитку неперервної педагогічної освіти (2013), Національній доктрині розвитку освіти (2002р.), та інших законодавчих і програмних документах.

Враховуючи актуальність соціальних запитів, а також недостатнє практичне значення цієї проблеми, практика показала, що студенти спеціальності «Дошкільна освіта» та вихователі ЗДО стикаються з певними труднощами у використанні здоров'язбережувальних технологій у процесі роботи з дітьми дошкільного віку. У зв'язку з цим, мета посібника – допомогти всім бажаючим у розв'язанні цієї проблеми.

Посібник розрахований на студентів спеціальності «Дошкільна освіта», вихователів ЗДО та батьків. Посібник має бути цікавим для творчо налаштованих педагогів, які оновлення практики виховання поєднують з глибоким осмисленням теорії і практичного використання здоров'язбережувальних технологій у процесі роботи з дітьми дошкільного віку.

Автори висловлюють щире подяку рецензентам: Антоніні Олексіївні Міненко – доктору педагогічних наук, професору кафедри дошкільної та початкової освіти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка та Вікторії Вікторівні Олексієнко – директору ЗДО №26 м. Чернігова, які прочитали рукопис і зробили цінні зауваження, врахування яких сприяло удосконаленню посібника.

---

---

**РОЗДІЛ I.**  
**ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ**  
**ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

---

---

Проблема здоров'я людини в контексті загальнолюдських цінностей набуває все більшого значення. У системі ринкових відносин здоров'я людини стає одночасно як її суб'єктивною цінністю, так і економічним фактором, що забезпечує успішність країни.

На сучасному етапі інтеграції України у світове європейське товариство, реформаційних перетворень здоров'я громадян є одним із важливих складових національного розвитку. Актуальність такої діяльності в країнах Європейського Союзу прописана у низці нормативно-правових документах щодо сприяння здорового способу життя («Оттавська хартія за здоровий спосіб життя» (1986), Джакартська декларація з питань пропаганди здорового способу життя (1997) тощо).

Наприклад, в США і країнах Європи ще в 50-х роках ХХ століття з'явився прогресивний напрям «Health education» («Навчання здоров'ю»), де основною ідеєю є втілення в освітні програми основ знань про здоров'я, формування потреби в здоровому способі життя. У США функціонує кілька великих науково-дослідних центрів, що вивчають проблеми формування здоров'я через освіту (S.Gastley, I.Martin); створена значна кількість програм («Віра в здоров'я» (L. Katrun), програма навчання здоров'ю та здоровому способу життя для дітей спортсменів (E. Ruth) тощо).

У Канаді, Великій Британії, Франції піклування про здоров'я є складовою національної політики, про що свідчать державні програми здоров'я і національні інформаційні огляди про стан здоров'я.

У 90-ті роки ХХ ст. Всесвітня організація охорони здоров'я спільно з Європейською комісією і Радою Європи розробили нову ініціативу щодо створення мережі закладів, що сприяють зміцненню здоров'я дітей. Це багатофакторний підхід, що охоплює такі напрями діяльності як набуття знань і навичок у галузі охорони здоров'я в освітньому процесі закладів освіти. Нині ця мережа охоплює понад 40 країн Європейського регіону. Д. Аленсворт зазначив, що, окрім європейського проекту, існують програми освітніх закладів зміцнення здоров'я, які інвестуються ВООЗ і на інших континентах. Цей проект спрямований на створення такої моделі освітньої установи, в якій діти можуть здобути освіту відповідно до державних освітніх стандартів і реалізувати свої здібності, сформувати ціннісні орієнтації на здоровий спосіб життя.

На пріоритетності проблеми здоров'язбереження наголошується у Національній стратегії розвитку освіти України на 2012-2021 рр., Законі України про «Про вищу освіту» (2014) та інших нормативних документах. Зокрема, зазначено, що потреба у здоров'ї є основоположною в системі життєвих цінностей кожної людини, без задоволення якої не можлива самоактуалізація особистості. Перш за все, це стосується майбутніх вихователів дітей дошкільного віку, які покликані сприяти вирішенню проблеми здоров'я нації та змінам у суспільстві, у житті людей, сімей, надавати

можливість людям якомога повніше розвивати власний потенціал, збагачувати своє життя.

Тому збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави. Пріоритетним є соціальне замовлення на вихователя, який володіє здоров'язбережувальними технологіями навчання і виховання, здатний організовувати інноваційну діяльність в умовах здоров'язбережувального освітнього процесу та розвивати здоров'язбережувальну компетентність дітей дошкільного віку.

Сьогодні проблема здоров'я дітей дошкільного віку стає пріоритетним напрямом розвитку системи сучасної освіти, стратегічна мета якої – забезпечити всебічний і гармонійний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей.

Серед основних напрямів модернізації змісту дошкільної освіти передбачено створення і запровадження інноваційних технологій розвитку, навчання та виховання дитини дошкільного віку.

Такими, на нашу думку, є здоров'язберігаючі технології, що спрямовані на вирішення завдань зміцнення здоров'я дітей, підвищення ресурсів здоров'я. Вони відповідають концептуальним положенням щодо формування здорового способу життя дитини, а саме: пріоритет здоров'я над іншими цінностями; здоров'я – найважливіша життєва цінність; валеологічний підхід; принцип здорового способу життя, дотримання режиму (раціональна організація життєдіяльності дитини); педагогізація довілля; принцип профілактики порушень у стані здоров'я дітей; принцип природовідповідності; різноманітність форм і методів валеологічного виховання; принцип саморегуляції; відмова від негативних впливів на здоров'я; принцип збережувальної та тренувальної технологій.

Використання поняття «технологія» в сфері освіти, педагогічному процесі зумовлено широким впровадженням технологічного підходу. Він (підхід) відкриває нові можливості.

Технологічний підхід у навчанні передбачає точне інструментальне управління педагогічним процесом та гарантоване досягнення визначених навчальних цілей.

У контексті розгляду питань технологізації процесу навчання особливої цінності набуває твердження О. Пехоти про психологічну та валеологічну обґрунтованість й інструктованість процесу навчання, тобто будь-яка технологія має виходити із стратегічних завдань сучасної освіти – підвищення ефективності педагогічного процесу та забезпечення доцільних умов задля розвитку дитини та формування й удосконалення її здоров'я.

У процесі впровадження здоров'язберігаючих технологій вихователям необхідно враховувати пріоритети оздоровчої діяльності: культивування у дітей усвідомленого ставлення до власного здоров'я (фізичного, психічного та соціального) як єдиного цілого, покращення адаптаційних можливостей дитячого організму; закріплення

педагогом ефектів окремих оздоровчих заходів у вигляді константних психосоматичних станів дитини, які надалі зможуть відтворюватися у режимі саморозвитку; формування довільної регуляції життєвих функцій організму, розвитку творчої уяви; виховання у дитини здатності до самосприйняття власної тілесної будови у можливих для нього формах; прищеплення дітям навичок взаємодопомоги у відповідних ситуаціях та основ самокорекції; активізація та розвиток пізнавальних інтересів до власного організму; формування валеологічних уявлень у дітей; розвиток емоційного співчуття іншим людям; впровадження здорового способу життя як основи повсякденної діяльності.

Специфіка організації педагогічного процесу ЗДО дозволяє стверджувати, що здоров'язберігаючі технології за ступенем впливу на здоров'я дітей є найбільш дієвими. Основною їхньою ознакою вважають комплексний підхід до вирішення проблем збереження здоров'я, застосування психолого-педагогічних методів і прийомів.

Аналіз досліджень у сфері технологізації освітнього-виховного процесу, забезпечення його оздоровчого спрямування, дозволяє стверджувати, що поняття «здоров'язберігаючі освітні технології» має декілька аспектів. Дане поняття визначають як системно організовану сукупність програм, методів, прийомів, засобів та форм організації навчально-виховного процесу, що не завдає шкоди здоров'ю його суб'єктів; як якісну характеристику педагогічних технологій за критеріями їхнього впливу здоров'я педагогів та вихованців; як технологічну основу здоров'язберігаючої педагогіки.

Враховуючи це можна виділити три підгрупи: організаційно-педагогічні технології, що визначають структуру навчально-виховного процесу, попереджують стан втоми, явище гіподинамії та інших дезадаптивних станів; психолого-педагогічні, що пов'язані з безпосередньою професійною діяльністю, в томі числі й психолого-педагогічний супровід навчально-виховного процесу, навчально-виховні технології, що включають програми з формування у дітей знань із основ здорового способу життя, культури здоров'я.

Здоров'язберігаючі технології у сучасній дошкільній освіті спрямовані на вирішення актуального освітнього завдання – збереження та зміцнення здоров'я суб'єктів навчально-виховного процесу. Реалізація здоров'язберігаючих технологій на рівні дитини – забезпечення високого рівня реального стану здоров'я вихованців дошкільного начального закладу та виховання валеологічної культури як сукупності свідомого ставлення дитини до власного здоров'я та здоров'я інших людей, знань про здоров'я та навички його збереження та зміцнення, валеологічної компетентності, яка дозволяє дитині самостійно й ефективно вирішувати завдання щодо здорового способу життя та безпечної поведінки, пов'язані з наданням елементарних (у відповідності з віковими можливостями дітей) медичної, психологічної допомоги. На рівні дорослих – сприяння становленню культури здоров'я, зокрема й культури професійного здоров'я, вихователів та валеологічної просвітницької діяльності серед різних груп населення.



На нашу думку, класифікація здоров'язберігаючих технологій подана В. Дерунською, найбільш повно відповідає особливостям функціонування та структурним компонентам здоров'язберігаючого середовища.

Це такі види технологій: лікувально-профілактичні; фізкультурно-оздоровчі; технології, спрямовані на забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини; здоров'язбереження та здоров'язбагачення педагогів; валеологічного просвітництва батьків; здоров'язберігаючі освітні технології.

Складовими елементами лікувально-профілактичних технологій є: організація моніторингу здоров'я дітей дошкільного віку; розробка рекомендацій стосовно оптимізації дитячого здоров'я; організація та контроль стану організації харчування дітей; здійснення лікувально-педагогічного контролю за фізичними навантаженнями дітей у процесі фізичного виховання; контроль за організацією і проведенням спеціальних загартовуючих процедур; організація профілактичних заходів; організація контролю та допомога у дотриманні санітарно-гігієнічних вимог; активна участь в організації здоров'язберігаючого середовища.

До складових елементів фізкультурно-оздоровчих технологій відносять: формування рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей, оптимізація рухової активності; становлення фізичної культури дитини; розвиток дихальної системи; профілактика порушення постави та виникнення плоскостопості; виховання потреби у щоденній руховій активності та турботи про власне здоров'я.

Технології забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини представлені технологіями психологічного та психолого-педагогічного супроводу розвитку дитини.

Технології здоров'язбереження та здоров'язбагачення педагогів охоплюють технології, спрямовані на розвиток культури здоров'я, зокрема й культури професійного здоров'я, формування стійкої мотивації до ведення здорового способу життя.

Технології валеологічного просвітництва батьків включають інформування за допомогою різних засобів, нетрадиційні, зокрема інтерактивні форми роботи з батьками, майстер-класи, тренінги тощо.

Ми переконані у тому, що ефективність позитивного впливу на здоров'я дітей різноманітних здоров'язберігаючих технологій визначається не стільки якістю кожного із структурних елементів кожної з них, скільки адекватністю їх впровадження до навчально-виховного процесу, спрямованого на збереження та зміцнення здоров'я дітей та вихователів, та відповідністю реалізації завдань.

Вибір здоров'язбережувальних технологій на думку Н. Денисенко залежить від програми діяльності дошкільного навчального закладу, пріоритетних навчально-виховних завдань, стану здоров'я вихованців, їх інтересів та уподобань, врахування спрямованості засобів оздоровлення на вдосконалення основних показників фізичного розвитку дітей, наявного кадрового потенціалу (актуальним є питання психологічної готовності вихователів до перебудови власної професійної діяльності, впровадження

інноваційних технологій, самоудосконалення, рівень усвідомлення відповідальності за власне здоров'я та здоров'я своїх вихованців), матеріально-технічного забезпечення (наявність окремого приміщення для проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, спортивних майданчиків, фізкультурних куточків в групових кімнатах, фізіотерапевтичного кабінету, фіто-кімнати, кімнати для відпочинку вихователів тощо), екологічних факторів (екологічна ситуація в країні, регіоні, наповнюваність груп, відповідність санітарно-гігієнічним та санітарно-технічним вимогам), наявного рівня співпраці з батьками вихованців, усвідомлення ними значущості цілеспрямованої роботи із збереження та зміцнення здоров'я дітей (батьки мають бути прикладом для власних дітей), можливостей ефективно здійснювати моніторинг результативності запроваджуваних технологій.

Впровадження здоров'язберігаючих технологій має забезпечувати, насамперед, комфортні умови для розвитку потенціальних можливостей дітей та попереджувати негативні впливи на стан здоров'я стресового довкілля. Задля цього необхідно враховувати наступні вимоги: враховувати індивідуальні особливості дітей; запобігати інтелектуальному, емоційному, нервовому перенавантаженню в процесі засвоєння змісту навчальної програми; забезпечувати підтримку сприятливого морально-психологічного клімату в групі; зацентрувати спрямованість навчально-виховного процесу не стільки на його здоров'язбереження, а на формування у дітей навичок здоров'язберігаючої поведінки, тобто необхідно навчити самостійно долати стреси, використовувати засоби психологічного захисту та збереження здоров'я.

У сучасних ЗДО здоров'язберігальні технології набули широкого розповсюдження. Вихователі використовують казкотерапію, футбол-гімнастику, пальчикову гімнастику, психогімнастику, дихальну гімнастику, кінезо-рефлексотерапію, аромо- та фітотерапію, кисневі напої, кольоротерапію, різні види масажу (з використанням щіток, шишок, горішків, точковий, самомасаж), музикотерапію, ігровий тренінг, піскотерапію, авторські технології, урізноманітнюють роботу шляхом застосування нетрадиційного обладнання тощо. Проте часто спостерігається безсистемне та епізодичне їх використання, не забезпечується цілісність в організації здоров'язберігаючого простору, не завжди впровадженню технологій передують діагностика стану здоров'я дітей та усвідомлення кінцевого результату, перспективи подальшого удосконалення.

Реалізація здоров'язберігаючих технологій в практиці роботи ЗДО сприятиме формуванню у дитини життєвої компетентності.

До основних показників компетентності з питань здоров'язбереження відносимо: уявлення про здоров'я, про чинники, що впливають на здоров'я та про здоровий спосіб життя; значення «здоров'я» як загальнолюдської цінності; вміння відстежувати і фіксувати позитивні й негативні зміни в стані власного здоров'я і здоров'я оточуючих.

Сьогодення дошкільної освіти може бути охарактеризоване як накопичення і пошук нових здоров'язберігаючих технологій. Кожен освітній заклад намагається створити цілісну систему фізкультурно-оздоровчої роботи, найбільш дієву у

визначених реаліями умовах.

Добираючи здоров'язберігаючі технології, вихователі мають враховувати матеріально-технічні умови (розташування приміщень, наявність санітарно-технічного, медичного, фізкультурного оснащення, комплектування груп); стан фізичного та психічного здоров'я дітей і вихователів (індекс здоров'я, рівень захворюваності, підвищення емоційного тону); показники рухової підготовленості дітей, цілісність оздоровчих впливів та стабільність результатів, рівень власної професійної компетентності (прагнути до збагачення власних знань з питання збереження і зміцнення здоров'я, формувати стійкі мотиви до ведення здорового способу життя), рівень співпраці з батьками вихованців (батьки – приклад здоров'язбережувальної поведінки), екологічні фактори.

Проблема формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я дітей дошкільного віку завжди буде актуальною. Внаслідок соціально-демократичних передумов, економічних і матеріальних обмежень, екологічної кризи більшість сімей України має дітей, життя яких обумовлено хворобами або несприятливими соціально-побутовими, психологічними умовами, відсутністю умов для ігор та занять, недостатнім збалансованим харчуванням, порушенням санітарно-гігієнічних норм. Всі ці причини негативно впливають на здоров'я особистості.

Для зміцнювання здоров'я особистості поряд з усуненням причин негативного впливу виникає необхідність формування у нього знань про збереження здоров'я.

Згідно з Національною Доктриною розвитку освіти в Україні і Закону «Про дошкільну освіту», педагоги і батьки мають виховувати у дитини ціннісне ставлення до життя і власного здоров'я і інших людей як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. У зв'язку з цим виникає важлива проблема – розробка здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих технологій, які б не тільки максимально розвивали фізичне тіло дитини, а й формували його психіку, духовність, навички спілкування, тобто зміцнювали здоров'я як багатоскладову категорію, в яку входить фізична, психічна, духовна та соціальна складові. О. Кононко вважає: дитина дошкільного віку має не лише знати про власне здоров'я, а й емоційно, ціннісно ставитися до нього, надаючи перевагу позитивним впливам середовища перед шкідливими, руйнівними.

Значну роль в охороні та зміцненні здоров'я людини мають її індивідуальні установки та орієнтири, які закладаються ще в дитинстві як батьками, так і педагогами. Отже, здоров'я більшою мірою залежить від самої особистості, зокрема від того, наскільки вона усвідомлює саму себе.

Окрім батьківського виховання, в даному випадку велику допомогу надає ЗДО, одним із завдань якого є створення умов, що гарантують формування уявлень та зміцнення здоров'я вихованців. Свідоме ставлення до власного здоров'я в дошкільника забезпечується формуванням системи знань, які сприяють усвідомленню того, що стосунки між однолітками та дорослими мають бути не стресовими, а доброзичливими, культурними, у спілкуванні треба вміти керувати своїми емоціями, оцінювати себе та інших із розумінням мотивів поведінки. Крім того, дитина у спільній ігровій,

пізнавальній, трудовій діяльності проявляє свою самостійність.

Можливість формування свідомого ставлення до здоров'я та його збереження залежить від потреб дитини. Вплинувши на формування потреб та їх задоволення, ми впливаємо і на стан і розвиток здоров'я дитини. Це досягається тим, що вихователі та практичний психолог ЗДО створюють такі умови, які задовольняють потребу дитини в індивідуальному емоційно-ціннісному супроводі розвитку її особистості, який базується на увазі до дитини, визнанні її потреб, конструктивному спілкуванні, успішності в діяльності, повазі, підтримці, співпраці, активності та самостійності. У дошкільному віці діти сприйнятливі і слухняні, тому є унікальна можливість для формування у них звичок здорового способу життя. Тому наше завдання полягає в тому, що ми маємо не тільки давати якісні знання своїм вихованцям, а й формувати у них свідому установку на здоровий спосіб життя, навчити дітей жити в гармонії з собою і навколишнім світом.

Для формування цінності здоров'я у дошкільників систематично потрібно проводити з дітьми заняття з валеології, Дні здоров'я, свята та розваги, тематичні дні. Формування здорового способу життя у дошкільників дає тоді позитивний результат. Діти усвідомлюють, що таке здоров'я, як улаштоване їх тіло, чим люди відрізняються один від одного, у них формуються початкові уявлення про органи чуття та способи їх збереження, елементарні навички основ безпеки життєдіяльності.

Розмовляючи з дітьми, ми звертаємо увагу на те, що слід дбати не тільки про власне здоров'я, а й про здоров'я оточуючих. Розповідаючи про хвороби, потрібно вчити дітей рахуватися з нездужанням і поганим фізичним станом іншої людини, інвалідністю. Такі бесіди допомагають вихованню гуманного ставлення до людей, співчуття, співпереживання, бажання допомогти. І в той же час такі бесіди допомагають дитині замислитися про необхідність берегти себе, про заходи безпеки вдома і на вулиці. На прогулянках організуємо з дітьми жартівливі ігри – пострибай, побігай, не згинаючи колін; стань маленьким, низького зросту; стань більшим; дістань гілочку на дереві і т.д. Виконуючи ці вправи, дитина розуміє, навіщо потрібні руки, ноги, лікті, пальці на руках і ногах.

У старшій групі діти вже здатні проводити елементарний аналіз стану здоров'я. Наприклад:

1. Який настрій найчастіше буває у тебе в дитячому саду.
2. Що треба робити, щоб зміцнити своє серце?
3. Як ти піклуєшся про здоров'я своїх рідних і близьких?

Головне у роботі ЗДО – турбота про здоров'я дітей, адже здоровий малюк легше сприймає виховні впливи, швидше набуває необхідних умінь та навичок, краще пристосовується до змін навколишньої дійсності. Отже, необхідно з перших років життя формувати в дітей основи валеологічної культури, що базується на валеологічних знаннях та їхньому усвідомленні, глибокому інтересі до оздоровлення власного організму, прагненні вести здоровий спосіб життя, оволодінні оздоровчо-поведінковими навичками, відповідальності за здоров'я власне та інших людей.

---

---

## РОЗДІЛ II. ЗМІСТ РОБОТИ ЗА ОСВІТНИМИ ЛІНІЯМИ ТА ПРОГРАМОВИМИ ВИМОГАМИ

---

---

### 2.1 Зміст Базового компонента і аналіз базових програм дошкільної освіти щодо збереження здоров'я дітей дошкільного віку

Зміст Базового компонента дошкільної освіти орієнтує освітян на цілісний і загальний розвиток дитини, підкреслює важливість закладання в дошкільному віці фундаменту для набуття у подальшому спеціальних знань та вмінь. Увага педагога має спрямовуватися на головні лінії розвитку фізичного, психічного та морально-духовного здоров'я, особистісних цінностей як своєрідного внутрішнього стрижня, ціннісної етичної орієнтації з формування навичок практичного життя, емоційної сприйнятливості та сприяння розвитку індивідуальності дитини.

Освітня лінія «Особистість дитини» передбачає: обізнаність із будовою свого тіла, гігієнічними навичками за його доглядом; належністю до певної статі; продуктами харчування; основними показниками власного здоров'я, цінністю здоров'я для людини. Уміння виконувати основні рухи та гімнастичні вправи; застосовувати здобуті знання, вміння і навички щодо збереження здоров'я, не зашкоджуючи як власному, так і здоров'ю інших людей. Дотримання правил безпеки життєдіяльності.

На основі аналізу Базових програм розвитку дітей дошкільного віку «Українське дошкілля», «Впевнений старт», Настільний теніс, «Я у Світі», «Грайлик», «Світ дитинства», «Казкова фізкультура», «Дитина в дошкільні роки» спрямованих на реалізацію Базового компонента дошкільної освіти, пропонуємо, враховуючи особливості дітей певного вікового періоду, організовувати освітньо-виховну роботу таким чином.

#### Зміст роботи з дітьми різного віку

##### Третій рік життя

##### Зміст роботи

Щоденна ранкова гімнастика, заняття з фізкультури, гігієнічна, коригуючи, ритмічна гімнастика; формування у дітей позитивного ставлення до них як засобу збереження і зміцнення здоров'я. Самостійне виконання комплексу вправ на загартування з використанням природних факторів – ходіння босоніж, повітряні та сонячні ванни. Дотримання оптимального рухового режиму як умови фізичного здоров'я.

Побудова системи фізичного виховання відповідно до законів Природи і Всесвіту.

Формування у дітей позитивного ставлення до антропометрії медичних обстежень, профілактичних щеплень.

Просвітницька робота серед батьків – формування у них валеологічного світогляду, бесіди.

Обсяг знань, формування вмінь

Формування вміння самостійно стежити за поставою, бажання бути красивим, здоровим.

Гігієнічний догляд за власним тілом – умивання, миття рук і ніг, полоскання ротової порожнини, причісування волосся перед дзеркалом.

Усвідомлення дітьми необхідності утримання в чистоті й порядку власне робоче місце, одяг, іграшки тощо.

Уявлення дітей про свій організм, різні частини тіла, розуміння необхідності виконання фізичних вправ, загартування, дотримання норм особистої гігієни; виховання бажання займатися фізичними вправами, із задоволенням брати участь у різних формах роботи з фізичного виховання.

### **П'ятий рік життя**

#### **Зміст роботи**

Щоденна ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, гігієнічна, коригуюча гімнастика, рухливі ігри, проведення фізкультурних свят та розваг, днів здоров'я. Формування знань про цілющі властивості води. Максимальне перебування на свіжому повітрі під час навчальної, ігрової, трудової діяльності.

Знайомство з лікарськими рослинами регіону, їх використанням у харчуванні і народній медицині.

Просвітницька робота серед батьків.

Обсяг знань, формування вмінь

Дотримання гігієни під час їжі, розуміння харчування.

Засвоєння елементів фітотерапії для профілактики захворювань і корекції емоційного стану людей.

Формування вмінь правильно користуватися ложкою, виделкою, ножем; страву брати потроху. Їсти безшумно; у міру потреби користування серветкою; після прийняття їжі прополоскати рот.

Удосконалення знань дітей про поставу, необхідність і доцільність вироблення правильної постави для досягнення фізичної і духовної гармонії. Формування правильної постави, сприяння зміцненню стопи.

Розширення знань дітей про здоровий спосіб життя як невичерпний резерв морального, інтелектуального й соціального вдосконалення.

Ознайомлення дітей з правилами збереження зубів та догляду за ними (полоскати ротову порожнину, чистити зуби, не зловживати солодощами).

Дотримання правил запобігання травматизму.

Перша допомога при травмах.

### **Шостий рік життя**

#### **Зміст роботи**

Фізкультурні заняття, коригуюча та ритмічна гімнастика, усвідомлення необхідності виконувати їх для досягнення фізичної досконалості. Позитивне ставлення батьків і дітей до проведення спортивних свят, ігор та їх активна участь у суспільних заходах. Урахування під час діяльності статі дітей, виховання особистісних

якостей хлопчиків та дівчаток (для хлопчиків – витримка, мужність, уміння захистити, допомогти, для дівчаток – співчуття, доброта, відчуття краси і гармонії власного тіла). Пропаганда здорового способу життя на прикладі батьків, вихователів.

Обсяг знань, формування вмінь

Розширення знань про лікарські рослини та методи їх застосування. Підведення дітей до усвідомленого, що здоров'я – це найцінніший скарб. Формування у дітей навичок самообслуговування, гігієни, культури праці, навчання, спілкування. Розширення знань дітей про власний організм й усвідомлення необхідності самовдосконалення через самопізнання.

Закріплення вміння раціонально підбрати одяг та взуття відповідно до сезону і погоди, розуміння дитиною важливості дбайливого ставлення до свого тіла.

Виховання усвідомленого ставлення дітей до проблем збереження й зміцнення здоров'я через профілактичні та загартовуючі заходи, гігієну власного тіла та харчування.

Формування розуміння дитиною необхідності дотримання режиму сну, ігор, харчування.

Розвиток самоконтролю, бажання дотримуватися правил особистої гігієни.

Показники валеологічної освіти та виховання дітей молодшої групи:

- Називають частини тіла людини;
- Знають назви гігієнічних процедур і самостійно виконують їх;
- Використовують назви для відмінності людської статі(чоловік, жінка, хлопчик, дівчинка);
- Відрізняють свій стан: «хворий», «здоровий»;
- Доброзичливо ставляться до дорослих і однолітків;
- Негативно ставляться до шкідливих звичок;
- Знають правила поведінки в природі.

Показники валеологічної освіти та виховання дітей середньої групи:

- Знають головні частини тіла людини, функції деяких органів;
- Розуміють значення руху в оздоровленні людини;
- Володіють елементарними уявленнями про мислення людини;
- Цікавляться своєю зовнішністю, внутрішнім станом свого організму;
- Мають навички догляду за шкірними покривами, смугами, нігтями;
- Вміють вибрати одяг згідно сезону;
- Розуміють оздоровчу красу природи;
- Позитивно ставляться до однолітків, проявляють милосердя до рідних і близьких;
- Володіють навичками поведінки на вулиці та вдома; мають практичні навички з догляду за рослинами і ж і тваринами.

Показники валеологічного виховання і навчання дітей старшої групи:

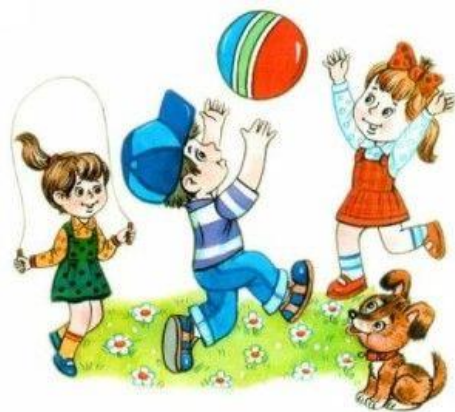
- Знати частини тіла, головні органи і їх функції, життєдіяльність деяких систем: дихальної, травної, кровообігу;

- Розуміти значення рухової та трудової діяльності у зміцненні здоров'я;
- Мати уявлення про розумову діяльність людини;
- Володіти поняттями: уважний, неуважний;
- Приділяти увагу своєму зовнішньому вигляду, здоров'ю, настрою;
- Користуватися правилами захисту та особистої безпеки;
- Розуміти важливість режиму дня, харчування;
- Володіти культурно-гігієнічними навичками та практичними прийомами загартування;
- Знати про негативний вплив шкідливих звичок на здоров'я;
- Регулювати свій спосіб життя і стан здоров'я в залежності від пори року, погодних умов;
- Виконувати правила поведінки на природі;
- Розуміти необхідність фізичних вправ і всіх видів трудової діяльності;
- Знати правила етичної поведінки;
- Брати участь у домашній роботі, допомагати дорослим, жаліти їх.

## 2.2 Показники здоров'я дитини дошкільного віку

Одне із основних завдань, визначених Законом України «Про дошкільну освіту» – збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини.

Показниками фізичного здоров'я дитини є рівень морфофізіологічного розвитку (нормальне функціонування всіх органів та систем організму, їх ріст і розвиток), що виявляється й підтверджується віковими антропо- та біометричними показниками (довжина, маса тіла, об'єм грудної клітки, робота серця, дихання, опорно-руховий апарат, постава, стан шкіри, гострота зору, нюху, слуху, смаку тощо). Показники психічного здоров'я – рівень розвитку психічних процесів (відчуття, сприймання, увага, пам'ять, уява, мислення, мовлення, воля), емоційної сфери, збалансованих психічних станів, умінь свідомо керувати своєю поведінкою, адекватно реагувати на зовнішні й внутрішні подразники, регулювати відносини із соціальним, природним, предметним середовищем та власним „Я”.



Показники духовного здоров'я – врівноважене спілкування з однолітками та іншими дітьми, дорослими людьми, швидка адаптація до середовища, спрямованість на суспільно-корисну справу, культура користування матеріальними благами.

Умовами цілісного розвитку дитини є використання в ЗДО здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій, які реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до



власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогом та вихованцями, самими дітьми.

У процесі життєдіяльності дітей у ЗДО використовується комплекс різних засобів: фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту і туризму), природне середовище (повітря, сонце, вода), гігієнічні чинники (режим харчування, сну, занять і відпочинку, гігієна одягу, взуття, обладнання тощо).

Поряд з традиційними засобами фізичного виховання, оздоровлення дошкільників у практиці роботи дошкільних закладів знаходять місце інші, наприклад: фітбол-гімнастика – вправи з використанням м'яча, що має певні властивості (розмір, колір, запах, пружність), які застосовуються з оздоровчою метою; стретчинг – система вправ, заснована на статичних розтягненнях м'язів тіла і хребта, яка дає змогу запобігати порушенню постави, має оздоровчий вплив на весь організм, допомагає активізувати його захисні сили.

З метою повноцінного фізичного розвитку дітей дошкільний навчальний заклад забезпечує проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, організацію рухової активності у повсякденному житті та проведення занять з фізичної культури.

### 2.3 Фізкультурно-оздоровча робота в умовах закладів дошкільної освіти

**ФІЗИЧНА ДОСКОНАЛІСТЬ**

- фізичні заняття
- ранкова гімнастика
- рухливі ігри
- спортивні свята, ігри
- музичні заняття
- фізкультурні розваги
- спортивні секції
- дні здоров'я
- лікувальна фізкультура
- гімнастика після сну

**ОЗДОРОВЛЕННЯ**

- масаж
- доріжки здоров'я
- ароматерапія
- полоскання горла сольовим розчином
- корекція плоскостопості
- фітотерапія
- вітамінотерапія
- дихальна гімнастика
- капковий маса
- лимонно - часникотерапія
- медолікування

**ЗАГАРТУВАННЯ**

- прогулянки
- полоскання горла прохолодною водою
- сонячні ванни
- повітряні ванни
- хатха - йога
- загартування звуками

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОМФОРТ**

- психогімнастика
- релаксація
- ігри - медитації
- аутотренінг
- музикотерапія
- повноцінний сон
- кольооерпія
- казкотерапія

The infographic includes illustrations of a child climbing a ladder, a child in a blue flower, and a smiling orange character with a tennis racket.

До фізкультурно-оздоровчої роботи можна віднести такі форми: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилинки, паузи, загартувальні процедури.

Рухову активність у повсякденному житті забезпечують рухливі ігри, фізичні вправи на прогулянках, походи за межі ЗДО, фізкультурні свята і розваги, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання.

Заняття з фізичної культури розглядаються як цілеспрямована та унормована форма організованої навчально-пізнавальної діяльності, що має на меті оптимізацію рухового режиму, формування та закріплення рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, надання дітям спеціальних знань з фізичної культури.



Ранкова гімнастика – обов'язкова складова організації життєдіяльності дітей у дошкільному навчальному закладі. Вона сприяє поглибленню дихання, посиленню кровообігу, обміну речовин, розвитку різних груп м'язів, правильній поставі, розгальмовуванню нервової системи після сну, викликає позитивні емоції.

Головна вимога до гімнастики у літній період – проведення її на свіжому повітрі, а взимку – у добре провітреному приміщенні. Для підвищення опірності організму до несприятливих кліматичних умов одяг під час виконання вправ має бути легким.

Гімнастика після денного сну проводиться після поступового підйому дітей у спальній, групових кімнатах або залі. Комплекс такої гімнастики включає загальнорозвивальні вправи на різні м'язові групи із зміною вихідних положень та спеціальні вправи для формування стопи і постави. Тривалість від 6 до 9 хвилин залежно від віку дітей.

Фізкультурні хвилинки – проводяться під час організованих занять у вигляді короткотривалих комплексів фізичних вправ, що дає можливість зменшити втомлюваність дітей і відновити їхню працездатність для подальшої успішної роботи. До комплексів фізкультурних хвилинки входять 3-4 вправи, кожна з яких повторюється 4-6 разів. Їх тривалість 1-2 хвилин.

Загартувальні процедури – система заходів, спрямованих на підвищення опірності організму дітей, розвитку у них здатності швидко й без шкоди для здоров'я пристосовуватися до змінних умов навколишнього середовища.

У ЗДО застосовуються повсякденні та спеціальні загартувальні заходи.

До повсякденних належать: відповідний температурний режим, застосування широкої аерації, використання прохолодної води для миття рук, обличчя, полоскання рота, горла. Спеціальні загартувальні процедури – повітряні й сонячні ванни, різноманітні водні процедури (наприклад: сухе та вологе обтирання тіла махровою рукавичкою, обливання ніг, тіла), сон при відкритих фрамугах тощо. При використанні водних процедур температура води поступово знижується відповідно до встановлених норм.

Проводяться й інші загартувальні (ходьба босоніж по росяній траві, глині, камінцях, вологому піску тощо) та спеціальні лікувально-профілактичні процедури (фітотерапія, ароматерапія тощо), які включаються до системи оздоровлення за призначенням лікаря та згодою батьків з урахуванням індивідуальних показників стану здоров'я і самопочуття дітей.

---

---

## РОЗДІЛ III. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ, ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА

---

---

### 3.1 Кольоротерапія

Людину все життя оточують кольори. Часто вони впливають на наш настрій, самопочуття.

Діти дуже чутливі до кольорів. Ще в утробі матері немовля позитивно сприймає червоно-рожеве оточення, в якому перебуває. А споглядання кольорів веселки сприяє вбиранню енергії Сонця, гармонізації почуттів та думок.

Запропонуйте дітям обрати кольорову картку, яка їм подобається найбільше, а потім визначте, чи відповідають їхні почуття обраному кольору.

Орієнтовні емоційні значення кольорів:

- \* жовтий – радість;
- \* червоний – щастя;
- \* синій – образа, зосередженість;
- \* зелений – спокій;
- \* голубий – замріяність;
- \* сірий – сум;
- \* помаранчевий – піднесення, радісне

здивування;

- \* коричневий – втома.



Діти віком від 1 року незалежно від національності і місця проживання надають перевагу однаковим кольорам – червоному, жовтому, помаранчевому. Менш популярні у них синій, зелений, фіолетовий.

Ставлення до кольорів проявляється в малюнках малят. Дослідження В. Мухіної показали, що діти найчастіше обирають кольори з характеристикою «яскравий», «світлий», «чистий». До похмурих, холодних, темних відтінків дошкільнята вдаються тоді, коли дорослі пропонують їм намалювати щось неприємне. «Чорне – брудне – негарне», – кажуть вони. Тож, як бачимо, при виборі кольорів діти більше спираються не на предметні асоціації, а на враження.

Яскраві кольори радують, приваблюють дошкільнят. Вони не дратують, а навпаки, заспокоюють їх, дають можливість почуватися комфортно. Здавна відомо, що колір може навіть лікувати. На цьому явищі базується такий оздоровчий напрямок, як кольоротерапія.

Розглянемо, як різні кольори впливають на організм.

**Зелений колір:** помічний при перевтомі та головному болі, заспокоює нервову систему.

**Червоний колір:** ніби випромінює тепло, активізує сили організму та навіть лікує

застуду. Цей колір стимулює серцеву діяльність, активізує обмін речовин. Але з ним треба бути обережним: тривала його дія може призвести до перевтоми та роздратування.

**Жовтий колір:** радості та оптимізму. Сприяє зміцненню нервової системи та зору. Якщо довго дивитися на жовтий колір, то швидше відійдуть погані думки, поліпшиться настрій.

**Оранжевий колір:** корисний при порушеннях шлунково-кишкового тракту, стимулює роботу щитовидної залози, підвищує апетит.

**Голубий колір:** знімає стрес і нервові напруження, заспокійливо діє на організм, знижує артеріальний тиск.

**Синій колір:** ефективний у боротьбі зі стресом. Кажуть: якщо довго дивитися на синє, минає біль. Цей колір також заспокійливо діє на очі.

**Фіолетовий і бузковий:** за характером впливу подібні до синього та голубого. Це кольори благородства. Нестача цього кольору може спричинити депресію, тож коли інколи дитина віддає перевагу фіолетовому і бузковому, це може бути сигналом про душевний дискомфорт.

Те, які кольори ми обираємо, а яких уникаємо, з якими асоціюємо певні почуття, емоції, характеризує нас самих. Колір має хвильову енергетичну природу, а отже, ми його відчуваємо найчастіше навіть несвідомо. Нерідко сліпі люди, відчуття яких більш загострені, здатні розрізняти кольори на дотик. На наш мозок щодня впливають енергії різних кольорів. Від кольору стін кімнати, наприклад, може залежати настрій, апетит, зосередженість, натхнення, бажання чи небажання перебувати в цьому приміщенні. Те саме можна сказати і про колірну гаму нашого одягу та одягу людей, які нас оточують.

У «Вченні про колір» Й. Гете писав: «Колір – це продукт світла, що викликає емоції». Коли ми кажемо «почорнів від горя», «почервонів від гніву», «позеленів від злості», «посірів від страху», то не сприймаємо ці вислови буквально, а інтуїтивно пов'язуємо емоційні переживання людини зі здатністю виразити їх кольором.

Нервова система здорової дитини потребує позитивного енергетичного впливу, яскравих кольорів і світлих їх відтінків навколо себе.

Учені також встановили взаємозв'язок між кольором та групою крові. Людям з I групою найбільше підходять червоні та оранжеві відтінки. Для нормалізації життєвих процесів тих, у кого II група крові, рекомендуються голубий і зелений тони, які особливо добре впливають на тіло та розумові здібності. Люди з III групою мають ширший вибір: червоний, оранжевий кольори стимулюють процеси їхньої життєдіяльності, підвищують розумову активність; голубий і зелений – заспокоюють нервову систему, а фіолетовий сприяє підняттю настрою. Людям з IV групою крові (що схожі за своїми енергетичними характеристиками з II групою) треба якомога частіше споглядати голубе і зелене.

Колір має живильну та цілющу силу, тому це один із найважливіших елементів інтер'єру всіх приміщень дитячого садка. З метою кольоротерапії використовуються також різнокольорові світильники, фонтани, лампи, окуляри з різноколірними скельцями, сухий душ, оздоровчі шпалери Кулешова. Усе це дає можливість

стимулювати розумову діяльність, допомагає дітям розслабитись, сприяє профілактиці та корекції психічних чи фізичних відхилень.

У практичній роботі з дошкільнятами умовно можна виділити три рівні використання кольоротерапії:

- 1) організаційні можливості кольору (система освітлення та колірне оформлення інтер'єрів приміщень ЗДО);
- 2) педагогічні можливості кольору (навчання, розвиток, виховання);
- 3) реабілітаційні можливості кольору (оздоровлення, лікування, психологічний колорит).

Рекомендуємо проводити з дошкільнятами таку роботу з кольоротерапії:

1. Вправи на релаксацію («Зелений ліс», «Зоряне дихання» тощо).
2. Графічні вправи «Хвилинка-кольоринки» з метою заспокоєння дітей. Протягом 4-5 хвилин діти роблять кольоровими олівцями, фломастерами довільні малюнки. Це можуть бути просто лінії, круги, сніжинки, квіти тощо. Такі вправи заспокоюють дитину, дають їй змогу відпочити, отримати позитивні емоції.
3. Міні-заняття з кольоротерапії рекомендовано проводити вже з раннього віку.

### 3.2 Арт-терапія

Терапія мистецтвом виникла в 30-ті роки на теоретичній основі психоаналізу. Згідно з психоаналітичною теорією художнє мистецтво – один з видів сублимації, коли фантазії людини, її внутрішнє Я можуть бути виражені у візуальній формі за допомогою малювання.

Арт-терапія – лікування мистецтвом.

Відносно новий метод психотерапії, який досить широко використовується і в роботі з дошкільнятами. Арт-терапія поєднує використання різних видів образотворчості: малюнка, живопису, монотипії, мозаїки, колажу, ліплення масок тощо.

Ще древні мудреці вважали, що мистецтво і творчість лікують душу і тіло.

Малювання – творчий акт, що дозволяє дітям відчувати радість звершень, свою здатність діяти самостійно, бути самим собою, виражаючи вільно свої почуття і переживання мрії та надії. Малювання є не лише відображенням в свідомості дітей оточуючої їх соціальної дійсності, а й її моделюванням, вираженням ставлення до неї. Тому через малюнки можна краще зрозуміти інтереси дітей, їх глибинні переживання. Творчість дитини це своєрідна проекція її особистості.

Саме це і дозволяє використовувати малювання в терапевтичних цілях. Малюючи, дитина вивільняє свої почуття та переживання, бажання та мрії, перебудовує своє ставлення до різних ситуацій, безболісно зустрічається з деякими страшними, неприємними і травмуючими образами.

Малювання нерозривно пов'язане з емоціями задоволення, радості,





захоплення. Малювання, таким чином, виступає як спосіб усвідомлення своїх можливостей та оточуючої дійсності, як спосіб моделювання взаємин і вираження різних емоцій, в тому числі і негативних.

Запропонуйте вихованцеві виразити свої емоції, почуття, проблеми за допомогою ліплення, малювання. Можна залучити й інші види мистецтва: театральні вистави, літературну творчість. Такі заняття допомагають зняти психічне напруження як у дітей, так і в дорослих.

Переваги цього методу – відносна простота в застосуванні, багатство матеріалів, можливість поєднувати його з будь-якими іншими психотерапевтичними методами, серед яких: музикотерапія, танцювальна терапія, драматерапія, казкотерапія, кольоротерапія, пісочна терапія.

Усі види мистецтва мають оздоровчий вплив на здоров'я дітей. Так, усім дітям необхідне щодня малювання, особливо з елементами фантазування. Небажання малюка малювати має насторожити дорослого, змусити замислитися про причину відмови.

Дуже важливими є читання як пасивний варіант арт-терапії та придумування різних оповідок, казок як її активний варіант. Фантазуючи, малюки часто створюють собі нову, яскраву реальність і розв'язують таким чином власні проблеми. Наприклад, дітям, які мають труднощі в спілкуванні (бояться чужих людей, незнайомих дітей), доречно запропонувати придумати казку про те, як хлопчик чи дівчинка боялися незнайомих людей і як потім виявилось, що людина, яка викликала в них недовіру, дуже добра.

### **Переваги арт-терапії**

1. Арт-терапія не має обмежень у використанні, оскільки не вимагає наявності особливих здібностей до образотворчої діяльності чи художніх навичок, тож підходить кожному.

2. Як засіб невербального спілкування вона особливо цінна для тих, кому важко передати свої переживання словами.

3. Арт-терапія як засіб вільного самовираження та самопізнання передбачає атмосферу довіри, високої толерантності, уваги до внутрішнього світу людини.

4. Дає значний позитивний емоційний заряд, формує активну життєву позицію, впевненість у своїх силах.

### **3.3 Пісочна терапія**

Пісок і вода – найулюбленіші матеріали для ігор і занять дітей. Пісок «поглинає» негативну енергію, «очищає» енергетику людини, стабілізує її емоційний стан.

Перші знайомства малюків відбуваються у пісочниці. Заняття та ігри з піском підносять настрій, викликають емоції радості, спонукають до діяльності. У процесі ігор з піском діти стають більш упевненими та здатними долати труднощі;



у них розвиваються тактильно-кінестетична чутливість і дрібна моторика рук.

Матеріал для гри з піском:

- \* ящик відповідного розміру;
- \* чистий просіяний пісок;
- \* лійка з водою;
- \* набір мініатюрних фігурок з пластиліну, паперу, пластику, деталі конструкторів.

Роботу з піском доцільно починати з ігор на розвиток тактильно-кінестетичної чутливості та дрібної моторики рук: «Пальчики долоньки, кулачки – друзі ви мої й помічники».

Тактильно-кінестетичні відчуття – це відчуття, які ми отримуємо через рецептори на шкірі. Вони тісно пов'язані з розумовими операціями, з їх допомогою ми пізнаємо світ.

Запропонуйте малюкам зробити на піску відбитки кисті руки внутрішнім і зовнішнім боком. Нехай діти затримають руки на піску, злегка притиснувши їх і прислухаються до своїх відчуттів. Дорослий розпочинає цю гру, розповідаючи про свої відчуття: «Мені приємно. Я відчуваю прохолоду піску. Коли я воруху руками, мої пальці й долоні відчувають кожен піщинку. А що відчуваєте ви?». Діти по черзі діляться своїми відчуттями та враженнями.

Можна запропонувати дошкільнятам:

- \* «походити» долоньками по піску, залишаючи свої сліди;
- \* виконати долоньками і ребром долонь зигзагоподібні та колові рухи;
- \* складеними пальцями зобразити на піску сліди загадкових, казкових птахів, тварин (фантазуємо);
- \* створити відбитками долонь, кулачків різноманітні малюнки (квіти, дерева, травичка, сонечко, дощ).

### 3.4 Танцювально-рухова терапія

Танець – один з видів рухової терапії, який, зокрема, дає дитині також можливість самовиражатися, самореалізовуватися, передавати свої емоції та почуття.

Використання музичних творів поглиблює емоційне сприйняття, вивільнює почуття, що дістає своє вираження в русі, а це, у свою чергу, сприяє особистісному розвитку та самореалізації, кращому розумінню власного «Я».



Виразні рухи людини – обов'язковий компонент емоцій. Немає такої емоції або переживання, які б не передавалися в рухах, і не лише в міміці, а й у жестах рук, рухах ніг, голови, тулуба, напруженні або розслабленні мускулатури, характері й темпі дихання тощо. Через виразні рухи людина може усвідомити свій внутрішній стан, а також повідомити іншого про свої переживання, наміри, сподівання.

Через танець можна виразити все, навіть те, що неможливо висловити словами. Він

дає дитині змогу краще усвідомити можливості власного тіла, не лише поліпшує фізичне та емоційне здоров'я, а є ще й улюбленою розвагою.

Танцювальна терапія – це вид арт-терапії, який використовує рух для розвитку соціального, когнітивного, емоційного і фізичного життя людини.

Основне завдання танцювальної терапії – спонукання до виразних спонтанних рухів, завдяки здійсненню яких розвивається рухливість не лише фізична, але і емоційна і чуттєва. Вона спрямована на розвиток усвідомлення власного тіла, створення позитивного образу тіла, розвиток навичок спілкування, дослідження почуттів і набуття групового досвіду. У дітей значно посилюється відчуття власної гідності, підвищується рівень самооцінки, розвивається групова взаємодія (спільна робота, невербальне спілкування один з одним, гра в ритмічних діях, експериментування з жестами, позами і рухами).

Танець - найдавніша форма вираження почуттів та емоцій, а як форма спілкування танець з'явився в людському суспільстві набагато раніше мови. У кожній культурі на нашій планеті танець залишив великий слід, з його допомогою святкувалися важливі події, передавалися сакральні таємниці і навіть виліковувалися хвороби. Танцювальне або танцювально-рухова терапія використовує довільні і хореографічні рухи для вирішення емоційних, душевних і фізичних проблем. Сила танцю здатна не тільки підняти настрій, але і знайти втрачену гармонію у відносинах з оточуючими, з самим собою і своїм тілом.

Танцювально-рухова терапія має психологічну основу і спирається на вчення К. Юнга, який вважав, що тіло і душа взаємопов'язані на стільки, що за властивостями тіла можна судити про стан душі і навпаки.

Рух краще за все виражає людське «Я» і, роблячи гнучким тіло, ми робимо гнучкою і душу. Спонтанне рух чесно і точно передає емоції, недарма мову жестів може розповісти про людину те, що він намагається приховати, боїться або не може висловити. Через рух у танці матеріалізуються несвідомі сторони особистості, і це дає можливість возз'єднатися із втраченими частинами себе. Будь-яке людське переживання веде за собою напруга певних груп м'язів. Невиражені емоції «застряють» всередині людини і утворюють емоційні і м'язові блоки, так званий панцир. Танець допомагає звільнитися від затискачів і висловити накопичилися емоції. Зняття м'язових блоків дозволяє енергії безперешкодно струмувати по тілу і дає приплив нових сил. На заняттях танцювальною терапією не важливо як людина рухається, а те, що він відчуває і почуває. Тіло розглядається не як даність, а як еволюціонують процес, але ідеальної моделі тіла не існує.

Те, що тіло і душа людини пов'язані між собою, не є ні для кого секретом, саме на цьому принципі і будується робота танцювальної терапії. Психічні і емоційні проблеми часто стримуються в тілі у вигляді м'язового напруження і скованих рухів. Крім того, фізичний стан тіла може також впливати і на почуття людини, як позитивно, так і негативно. Танцювальна терапія призначена для вирішення різних проблем. Рух в групі допомагає самотнім і ізольованим дітям побудувати сильні соціальні та емоційні



зв'язки, створює комфортне, приємне відчуття від спілкування з іншими. Ритмічність рухів знімають м'язову напругу, допомагають позбутися почуття невпевненості, підвищити самооцінку і посилити почуття власної гідності. Спонтанні рухи допомагають дітям пізнати своє тіло, навчитися довіряти своїм імпульсів і правильно на них реагувати. Творчий підхід до рухів і танцю підвищує творчі здібності і дозволяє мислити і діяти по-новому.

На суто фізичному рівні танцювальна терапія має всі переваги занять спортом: поліпшується загальний стан, координація рухів і м'язовий тонус. На емоційному рівні вона допомагає людям відчути себе щасливіше і впевненіше, а у випадках постійного стресу і тривалих депресій просто незамінна. За допомогою спонтанних рухів набагато легше висловити гнів, страх, розчарування чи втрату, емоції, які дуже часто важко передати словами. Крім того, танцювальна терапія покращує пам'ять, підвищує пізнавальний інтерес і мотивацію.

В танцювальній терапії практикуються індивідуальні та групові заняття. Для початку занять не потрібно абсолютно ніяких танцювальних навичок. Роль терапевта полягає не в навчанні, а мотивації, координації та спостереженні. Танцювальна терапія з дітьми, які мають різні порушення у розвитку, передбачає використання різних видів танцювального мистецтва: образно-сюжетний танець-імпрровізація; сучасний дитячий або народний танець (елементи рухів іспанського, російського, українського тощо танців); елементи хореографічної гімнастики. Важливо, щоб на таких заняття максимально враховувався стан сенсо-моторної сфери дитини.

### **Правила для танцювально-рухових вправ.**

1. Починати руху з кінцівок, потім тулуб, в кінці – рухи головою.
2. Починайте поступово.
3. Кожне заняття – це задоволення наповнення тіла енергіями.
4. У супровід можна взяти арабську музику, класичну, барабани.
5. Слідкуйте за станом дитини.
6. Починайте з простих форм і поступово, з часом ускладнюйте.
7. Визначте мінімум за кількістю. Немає сенсу робити більше певної кількості.
8. Чергування напруги і розслаблення.
9. Напруга на затримках дихання, на вдиху і видиху.

Етапи роботи з танцювальної терапії для дошкільнят:

#### **Вправа 1 «Знайомство»**

Мета: знайомство один з одним, створення позитивної атмосфери для подальшої роботи .

Завдання: Протягом 2-3 хв рухатися, дитина вимовляючи своє ім'я, обирає два-три рухи (будь-які або танцювального характеру). Голосно промовляє своє ім'я, виконуючи відповідні рухи. Учасники стають у коло та по черзі представляють своє ім'я рухом («ім'я + рух»). Під час першого показу всі дивляться на учасника та намагаються запам'ятати його рухи. Наступні два рази ім'я та рух повторює разом вся група.

Таким чином по черзі кожна дитина представляє своє ім'я. Завершуючи цю вправу, проводимо загальний танець імен учасників групи.

Обговорення:

Які рухи було найлегше виконувати?

Які складніше?

Які відчуття, почуття, емоції виникали під час роботи?

### **Вправа 2 «Вітання»**

Мета: розвиток досвіду контакту.

Інструкція: група у двох шеренгах, по команді ведучого всі рухаються назустріч один одному й невербально вітаються. Після кожного контакту шеренга зрушує на один крок. У кожній новій парі необхідно використовувати нову форму вітання (долонями, ліктями, плечами, головами, колінами, спинами)

Обговорення:

Чи виникали труднощі при виконанні завдання?

Чи знайшли ви для себе якісь нові варіанти привітання?

### **Вправа 3 «Робота у парі. Привітаємося»**

Мета: розвиток досвіду контакту.

Група поділяється на пари. Ведучий дає команду доторкнутися різними частинами тіла. Спочатку зустрічаються кисті рук, лікті, потім – голови, плечі, спини, коліна, ступні ніг. Після кожного контакту пари змінюються .

Обговорення:

Які почуття виникали під час виконання вправи?

Якими частинами тіла було легше вітатися, якими складніше?

### **Вправа 4 «Робота у парі. Не відставай»**

Мета: розвиток навички відчуття іншої людини.

Інструкція: група поділяється на пари. Руки простягнути долоня до долоні, не зводячи їх, між долонями залишається проміжок 5 мм. Ваш партнер починає рухатися. Намагайтеся рухатися за ним, не змінюючи відстань.

Обговорення:

Які труднощі були при виконанні завдання?

Чи були відмінності між початком та наприкінці виконання завдання?

### **Вправа 5 «Робота у парі. Дзеркало»**

Мета: розвиток навички відчуття іншої людини.

Інструкція: робота в парах. Один із партнерів вільно рухається протягом 5 хв. Інший спостерігає, а потім віддзеркалює першого, повторюючи основні етапи й форми його руху. Зміна ролей.

По закінченню вправи, в парах дати зворотний зв'язок один одному: обговорити почуття, які виникли при спостереженні та після перегляду «скороченого» відтворення. Той, хто спостерігав, говорить обов'язково від першої особи: «Коли я спостерігав за тобою ...».



### 3.5 Сміхотерапія

У народі кажуть: «Сміх – це здоров'я». Справді, він допомагає зняти стрес, підняти настрій, сприяє виділенню потрібних гормонів в організм, задіює м'язи обличчя та тіла людини.

Сміх позитивно впливає на фізичний розвиток дітей. Дві тисячі років тому Гіппократ в одному з творів акцентував увагу на користі сміху, розглядаючи його як лікувальний засіб. Сьогодні сміхотерапія практикується в усьому світі.

Виявляється, сміх буває різним: веселим і отруйним, радісним і сумним, розумним і недоречним, іронічним і щирим, цинічним і сором'язливим. І не кожен сміх позитивно впливає на наше здоров'я.

Окрім того, сміх як важливий спосіб дихання, за якого вдих подовжується, а видих, навпаки, скорочується, дає легеням можливість повністю звільнитися від повітря. Він також знижує частоту ритму серця, нормалізує артеріальний тиск, сприяє виробленню життєво необхідних гормонів радості. Реакція імунної системи на сміх прямо протилежна реакції на стрес. Навіть саме промовляння «хі-хі», «хо-хо», «ха-ха» дає клітинам імунної системи команду атакувати чужорідні для них тіла – віруси, злаякісні клітини тощо. Тому сміх рівнозначний прогулянці по лісу чи кисневому коктейлю. Але цим позитивна дія сміху не вичерпується.

Якщо вам бракує часу на повноцінний відпочинок, застосуйте сміхотерапію. Адже сміх знімає напруження з 80 груп м'язів, задіює практично всі м'язи обличчя, при цьому підвищується їхній тонус, а це поліпшує зовнішній вигляд.

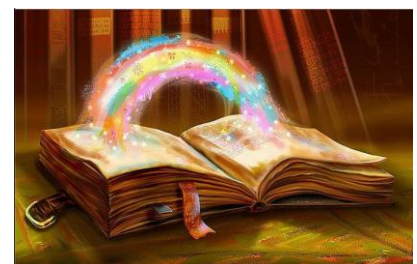
Щоб діти росли здоровими, веселими, слід впроваджувати в освітньо-виховний процес «хвилинки-смішинки», розваги, гуморини, що викликають позитивні емоції. Елементи сміхотерапії корисно використовувати під час проведення фізкультхвилинок, фізкультпауз чи на перервах між заняттями тощо.

Для створення гарного настрою в групі можна використати «хвилинку сміху», пригадавши частівку, ось, наприклад, таку:

Руки мила вранці Шура,  
А обличчя геть забула.  
Шепотіла їй верба:  
«Ой, яка, яка ганьба!».

### 3.6 Казкотерапія

З давніх-давен серед українців побутує думка – без ременя дитину не виховати. Такі солдатські методи стали справді популярними, і навіть сьогодні в інтелектуально розвиненому суспільстві поширені серед багатьох. Натомість, за кордоном вже багато років пропагують виховання дітей без застосування фізичного чи морального



тиску. Наразі це віяння стає популярним і серед українських батьків.

### **Казка – мова, яку розуміє дитина**

**Казкотерапія** – це спосіб об'єктивізації проблемних ситуацій, іншими словами, це створення особливої казкової атмосфери, яка робить мрію реальністю, огортає все навколо передчуттям дива, допомагає дитині боротися зі своїми страхами і вийти з неї переможцем, а головне – надає малюку почуття вневненості й захищеності.

Чи не найцікавішим методом виховання дитини можна назвати казкотерапію. Коли утворюють зв'язок між сценарієм казки та поведінкою людей у реальному житті. Дитина, беручи приклад з улюблених героїв, ототожнює і себе з ними, врешті, робить висновок, як правильно чинити.

Однак погляд на казкотерапію як виховну систему передбачає закономірності роботи з казковим матеріалом.

### **Загальні принципи роботи з казкою**

**1. Усвідомлення** – усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків у розвитку сюжету, розуміння ролі кожного персонажа у подіях, що розвиваються. Загальні запитання: що відбувається? Чому це відбувається? Хто хотів, щоб це відбулося? Навіщо це було йому потрібно?

Наше завдання: показати вихованцям, що одна подія плавно витікає з іншої, хоча на перший погляд це непомітно. Важливо зрозуміти закономірність появи і призначення кожного персонажа казки.

**2. Багатозначність** – розуміння того, що одна й та сама подія, ситуація можуть мати декілька значень і смислів.

**Наше завдання:** показати одну й ту саму ситуацію з різних сторін: з однієї так, з іншої – інакше.

**3. Зв'язок із реальністю** – усвідомлення того, що кожна казкова ситуація пропонує нам певний життєвий досвід.

**Наше завдання:** старанно і терпляче опрацьовувати казкові ситуації з позиції того, як казковий урок буде нами використовуватись у реальному житті (в яких саме конкретних ситуаціях).

Робота з ляльками дає змогу вдосконалювати і проявляти ті емоції, які дитина зазвичай, із певних причин, не може собі дозволити і проявити.

### **Варіанти зміни казки**

**1. Калькування.** На основі відомої казки пишеться нова, в якій діють усі герої оригінальної казки. Наприклад, із казки створюється мультфільм, детектив тощо.

**2. Перефантазування.** Казку перефантазують: не Червона Шапочка, а Жовта.

**3. Фантастичний біном.** Головні герої казки шикуються, до них приєднується герой з іншої казки та епохи. Наприклад, Червона Шапочка, Бабуся, Вовк, Літак. Потім складається нова казка з використанням нових героїв, що сприяє зняттю стереотипів мислення, вчить знаходити нові засоби вирішення проблеми.

**4. Казка навиворіт.** Наприклад, Червона Шапочка – зла, а Вовк – добрий; Баба Яга – добра, а Василина Премудра – зла, підступна.

**5. Заміна автора розповіді.** Розповідь казки ведеться від імені негативного героя, камінця на перехресті доріг, від імені голки, в якій смерть Коція тощо.

У спілкуванні й роботі з людьми є великий простір для творчості. Казкотерапія – метод, який використовує казкову форму для інтеграції особистості, для розширення й удосконалення взаємодії людини з навколишнім світом. Основний принцип цього методу-духовний, цілісний розвиток особистості дитини, турбота про її душу. Турбота про душу (в перекладі з грецької) і є терапія. Через те, що ми використовуємо просту і зрозумілу дитині форму казки, цей метод називається «казкотерапією».

Казкотерапія спонукає шукати відображення казкових подій у поведінці людей, проблемах і способах їх розв'язання у реальному житті.

Мета казкотерапії – допомогти людині побачити не так реальний світ, як те враження, яке він на них справляє, тобто свій внутрішній стан. Щоб описати його, вони шукають у реальному світі аналогії і, оперуючи ними, створюють образи, що відповідають їхнім почуттям. Це називається метафорою. Саме метафоричною мовою говорить наша психіка, а точніше – права півкуля головного мозку. Вчені вважають, що ця півкуля мозку відповідає і за наше здоров'я.

Три-чотирирічні діти люблять робити героями своїх казок іграшки, маленьких чоловічків, звірят. Чотири-шестирічні використовують образи фей, принцес... У дітей шести-семи років герої схожі на них.

Кожне заняття казкотерапією має закінчуватися обговоренням: «Чого навчила казка?».

Значення мудрої, доброї казки у вихованні дітей важко переоцінити. Адже це не лише скарбничка мудрості, а й невичерпне джерело розвитку емоційної сфери і творчого потенціалу дитини. Ознайомивши дітей із змістом казки, слід розглянути з ними сюжет, визначити характери персонажів, оцінити їхні вчинки. Варто також запитати, хто з персонажів найбільше сподобався і не сподобався, чому, проаналізувати деякі ситуації, вислови, образи.

Як створити терапевтичну казку

1. Необхідно обрати героя, близького дитині за статтю, віком, характером, щоб навіть його ім'я було схожим.

2. Описуємо життя героя у казці так, щоб дитина знайшла схожість зі своїм життям.

3. Відтворюємо в оповіді проблемну ситуацію, відповідну до реальної, яку переживає дитина.

4. Шукаємо з героєм способи розв'язання проблеми супроводжуємо коментарями, показом ситуації з різних поглядів.

5. Робимо висновок, долучаючи до цього дитину.

Снігові замети не завадили чернівчанам відзняти новорічну музичну казку

Напевно, багато батьків не повірять, що таким ліберальним методом, як казкотерапія, можна виховати дітей. Це, можливо, вимагає зусиль, витрачання часу.

Проте це ідеальний варіант сформувати малюка гармонійним, навчити його самостійно приймати рішення. Маючи таку моральну підготовку, дитині буде легше прижитися в соціумі, в дитсадку та школі. Чимало всесвітньо відомих казкарів написали свої шедеври спочатку для своїх рідних дітей.

В процесі роботи з казкою слід дотримуватися наступних принципів казкотерапії.

Перший принцип казкотерапії – донести до свідомості дитини інформацію про базові життєві цінності у доступному, ненав'язливому, цікавому для неї вигляді.

Другий принцип казкотерапії – принцип «Життєвої Сили», що є необхідною умовою для позитивних змін. На підставі другого принципу вихователь і психолог роблять усе можливе, щоб дитина вчилася знаходити і відновлювати власну Життєву Силу. Казки, які ми складаємо або добираємо, обов'язково зміцнюють віру дитини у власні сили, несуть позитивну життєву програму.

Третій принцип – принцип багатогранності, що розглядає будь-яку життєву ситуацію і казкову історію як кристал із безліччю граней або пиріг із безліччю шарів. Бачення цього дає можливість розширюватись світогляду дитини.

Четвертий принцип – зв'язок між реальностями, де, пізнаючи психічну реальність дитини, психолог допомагає їй взаємодіяти в соціальній реальності. Робота з ляльками дає змогу вдосконалювати і проявляти ті емоції, які дитина зазвичай, із певних причин, не може собі дозволити і проявити.

#### **Функції казкотерапії:**

- діагностична;
- прогностична;
- виховна;
- коригуюча.

Залежно від того результату, який необхідно отримати, ставиться певна мета і вже після цього добираються казки, основні функції яких могли б допомогти з реалізації мети.

Діагностична функція відіграє важливу роль на первинному етапі казкотерапії. Вона дозволяє визначити стан дитини і поставити основну мету для подальшої роботи.

Прогностична функція казок полягає в тому, що ми можемо побачити не тільки сьогодні людини, але і заглянути в її майбутнє. Цієї мети ми можемо досягти, аналізуючи казки разом із дитиною, даючи відповіді на її запитання. У кінцевому результаті завдяки цій функції нам відкриваються особливості поведінки дитини, бачення нею навколишнього світу і стратегії своєї подальшої поведінки.

Виховна функція допомагає нам за допомогою простих сюжетів і яскравих, барвистих образів навчити дитину простих істин, виховати в ній якості та властивості особистості, що потрібні їй в певний момент для розв'язання ситуації, що склалася, і знадобляться в подальшому житті.

Коригувальна функція є тим кінцевим результатом, який ми хочемо отримати наприкінці казкотерапії. Вона полягає в заміні «небажаної» поведінки на необхідну. Саме за допомогою корекції в стані і поведінці дитини спостерігаються зміни на краще.

## Тренінги з казкотерапії

Вправа «Казкова галерея»

Напевно не має людини, яка б не любила казку. Ті з нас, хто не цікавиться класичними варіантами казкових історій, дивиться бойовики, фільми жахів, читають детективи, любовні романи, фантастику. Але що це, як не сучасні казки?

Люди обмінюються історіями. Для того, щоб їх розповісти й послухати, ми збираємося за святковим столом, дивимося телевізійні шоу.

Я пропоную вам згадати ту казку, яка подобалася вам у дитинстві! І по черзі назвати свою казку, сказати, що вам в ній запам'яталося найбільше? (кожен учасник висловлює свої думки).

У нас вийшла справжня казкова галерея! У ній наша любов і тепло.

Вправа «Намалюй зле обличчя»

Ні для кого не секрет, що в сучасних мультфільмах і казках є багато негативних персонажів. Їхня поведінка на екрані агресивна, часто деструктивно впливає на психіку дитини. Подолати страх і негативні емоції можна за допомогою малюнка.

Зараз я пропоную кожному з вас намалювати на аркуші паперу злого казкового героя. А тепер домалюйте щось таке, щоб цей герой став більш симпатичним і приємним для вас... (далі кожен учасник демонструє свій малюнок).

Цю методику можна використовувати для профілактики виникнення страху у дітей.

У яких же ситуаціях ця техніка може бути корисною для нас, дорослих? ... Часто трапляється так, що людина на когось дуже сердита і через певні причини мовчки терпить образу (керівник, хороший друг). Це негативно впливає на нервову систему й стан здоров'я загалом. Тому, щоб цього запобігти можна використовувати техніку «Намалюй зле обличчя».

Казкотерапія для дітей – це корисний метод виховання і психотерапії, основи якої може опанувати будь-які батьки.

## 3.7 Музикотерапія

Музика – складова частина нашого життя, а тому вона повинна бути такою ж різноманітною, як і оточуючий нас світ. Демократизація освітнього процесу в ЗДО дозволяє розширити можливості використання музики. Потужний позитивний вплив музика робить і на здорових, і на хворих дітей дошкільного віку.



Часто агресивні, з непередбачуваною поведінкою діти, переступивши поріг музичної зали, перетворюються, услухуються, заспокоюються. Про деяких принципових положеннях нового погляду на роль і місце музики в ЗДО і піде далі мова.

1. Однією з оздоровчих профілактичних завдань колективу ЗДО має стати створення оптимальних умов у період перебування дітей у їх другому будинку –

дитячому садку. Вранці, в момент прийому дітей у ЗДО, необхідно включати записи класичних і сучасних творів із відповідним мажорним, сонячним звучанням. У цьому випадку музика буде виступати в якості терапевтичного засобу, коригуючи психофізичний стан дітей.

2. Продовжуючи тему оздоровчо-профілактичної спрямованості музичного супроводу, необхідно використовувати методика музично-рефлекторного пробудження малюків після нічного і денного сну. Воно повинно бути індивідуальним, залежно від типу нервової системи дитини. Для цього можна відвести не менше 10 хв. Для дітей які погано сплять – 1-2 хв. і 6-8 хв. – для тих, хто спав міцно. У такому індивідуальному пробудженні закладено великий корекційно-профілактичний ефект. Щоб пробудження не викликало негативних емоцій, необхідно використовувати тиху, ніжну, легку музику. 10-хвилинна композиція повинна бути постійною, щоб у дітей виробився своєрідний рефлекс. Через півтора-два місяці музична композиція може бути замінена на іншу.

Велике значення для оптимального пробудження дітей має текст, вимовлений педагогом на тлі музики. Він не повинен бути гучним, уривчастим, слова звучать м'яко, лагідно.

Говорячи про нетрадиційні форми використання музики, слід пам'ятати, що музика не завжди повинна звучати постійно, з першої і до останньої хвилини заняття.

Музикотерапія передбачає використання спеціальної добірки музичних творів з метою впливу на емоційно-почуттєву сферу малюка, його духовне зростання, забезпечення релаксації та емоційного тла для оптимізації різних видів діяльності. Музику можна використати для надання психолого-педагогічної допомоги дітям з інтелектуальними, мовленнєвими, руховими, сенсорними, емоційними порушеннями. Насамперед музика впливає на емоційну сферу дитини, вона також є засобом невербальної комунікації та одним з можливих способів пізнання світу.

Розглянемо деякі дитячі музичні ігри з погляду їхнього розвивально-терапевтичного впливу на особистість дошкільнят.

В основу таких ігор кладуть невеликі музично-поетичні твори, в яких розкриваються різні життєві колізії засобами рухових елементів.

Особливо подобаються малюкам ігри-забави з дорослими, як-от: «Ладки, ладоньки, ладусі», «Плескаємо – тупаємо», «Одна ніжка тупоче, а друга не хоче» тощо. Тут велике значення має встановлення емоційного контакту між дитиною та вихователем чи батьками, пробудження в малюка почуття довіри до дорослого.

Діти отримують велике емоційне задоволення від інсценізації пісень. Наприклад:

Лесь гриби збирав у кошик,  
А вони такі хороші.  
Раптом хтось зашелестів,  
Лесь злякався, затремтів.  
Коли глянув – то їжак,



Весь колючий, мов будяк.  
Лесь відразу засміявся:  
Він даремно налякавсь.

Дитячі музичні ігри супроводжуються музично-поетичними вставками, кожна з яких має своє призначення – повідомляє про початок гри або якийсь її етап, коментує події тощо.

Наприклад, у музичній грі «Сонечко, дощик та гроза» музичні вставки зосереджують увагу дітей на зміні рухів та виконанні відповідних завдань. Діти мають швидко зреагувати на музичний вступ до пісень «Сонечко» або «Дощик», починати співати їх, робити відповідні рухи, а на звучання музичної вставки «Гроза» – сховатися під великою парасолькою.

Така гра, як «**Хто здивує і потішить усіх?**», впливає на розвиток музичного слуху, пам'яті і виконує емоційно-терапевтичну функцію. Проводиться вона так: дорослий заздалегідь готує краплинки – «сюрпризики» і ховає їх у незвичних місцях – у шафах, під стільчиком. Сюрпризами можуть бути цукерки, сердечка, дрібні іграшки. Діти знаходять сюрпризи, орієнтуючись на зміни гучності музики: «тихо-голосно».

**Гра «Добрий друг».** Діти під музику крокують по колу. Коли музика стихає, дорослий дає м'ячик одній дитині і та, називаючи ім'я свого друга, розповідає про його добрі справи і вчинки.

Пречудово в світі жити  
І по-справжньому дружити,  
І любити геть усіх –  
Хай лунає пісня й сміх.

**Гра «Веселий сміх».** Діти стають у коло і під музичний супровід починають передавати одне одному м'ячик, промовляючи:

Ти котись, веселий м'ячик,  
Швидко, швидко по руках.  
В кого є веселий м'ячик,  
Той станцює гопака.

Дитина, в якій на останньому слові примовки в руках буде м'ячик, танцює гопака.

### **Музичні фізкультурні хвилинки**

Вільні рухи під ритмічну музику, які ми називаємо «Музичні фізкультурні хвилинки», забезпечують дітям необхідну рухову активність, знімають фізичну і психічну напругу й активізують інтелектуальну діяльність на занятті.

Як музичний супровід можна використовувати пісні дитячих композиторів, наприклад, «Чунга-Чанга» (В. Шаїнський), «Хто ж такі пташки?» (О. Журбін).

### **Спонтанний рух під музику**

**Мета.** Розвивати емоційно-чуттєву сферу дитини; стимулювати моторне й емоційне самовираження, знімати м'язові затиски, розвивати пластику, гнучкість, легкість рухів тіла.

Розвивати пам'ять, мислення, уяву, мовлення.

Матеріал: відрізки шифонової або шовкової тканини різного кольору (можна взяти будь-яку прозору або напівпрозору тканину, легкі хустини або шарфи) у більшій кількості, ніж є учасників.

Хід. Вихователь дає дітям вказівку: «Я зараз увімкну музику. Рухаючись під неї, ви візьмете будь-яку хустину (тканину) і можете робити з нею все, що захочете. Можете накинути на голову, обв'язати навколо тіла, або просто взяти в руки. Отже, слухайте музику».

Завдання вихователя – взяти участь у русі разом з дітьми, якщо в них виникнуть труднощі. Стежити за тим, яку тканину вибирають діти, які рухи виконують, чи прислухаються до мелодії, яка звучить, чи рухаються, дотримуючись музичного ритму.

На завершення вправи педагог запитує дітей: «Чи легко було вам рухатися? Чи вдалося створити свій танець? Вам доводилося керувати своїм тілом, руками і ногами, чи вони самі рухалися без будь-яких зусиль? Які частини тіла найбільше допомагали танцювати? Покажіть, як танцювали ваші ноги (руки, голова)? Чи можна придумати назву такому танцю? Чи уявляли ви себе якимись казковими персонажами, коли рухалися?».

Рекомендовані музичні твори: мелодії у виконанні Томатіто (гітара-фламенко), кельтська танцювальна музика, Карунеша, «Настрої» М. Таривердієва, фрагменти з балету «Лебедине озеро» П. Чайковського, «Політ джмеля», «Іспанське капричіо» і «Шехерезада» М. Римського-Корсакова.

Спонтанний рух під музику можна розглядати не лише як вид оздоровчої діяльності дітей, а також і як вид розваги. Радимо проводити його у другій половині не рідше одного разу на тиждень.

### Дихальна артпедагогіка

До дихальної артпедагогіки входять гра на духових музичних інструментах, дихальна гімнастика під музику та різні вправи для розвитку співацького дихання (інтонування, вокалотерапія). Це дає змогу дітям оздоровлюватися, не помічаючи процесу лікування.

Правильне дихання є найважливішим чинником довгого й здорового життя. Для зміцнення та оздоровлення дихальної функції можна використовувати духові інструменти (глиняні свищики, сопілки, іграшкові дудочки, губні гармонії, блок-флейти та ін.). Регулювати силу й тривалість вдиху та видиху чудово допомагає видування повітря через соломинку у склянку з водою у ритм виконуваного музичного твору.

Інтонування звуків (їх приспівування) не тільки вчить малюків керувати своїм голосом, а й сприяє їх оздоровленню.

#### **Вправа «Звуки лікарі»**

Вимовляння «ч-ч-ч» покращує дихання.

Вимовляння «з-з-з» (летить комар) полегшує біль у горлі.

Вимовляння «ж-ж-ж» (летить жук) сприяє швидкому одужанню від кашлю.

Вимовляння «н-н-н» (покласти руку на маківку голови й дуже високим голосом

вимовляти) допомагає знімати головний і зубний біль.

Вимовляння «м-м-м» (мукає корова) після їжі сприяє кращому засвоєнню їжі і знімає стрес.

Вимовляння «е-е-е» поліпшує роботу головного мозку.

Вимовляння протягом 3-5 хв «і-і-і» стимулює роботу мозку, підвищує активність організму.

Розслабленню організму сприяє вимовляння «а-а-а»; «ш-ш-ш»; «с-с-с».

Вимовляння «р-р-р» (його вимова не у всіх відразу виходить) наприкінці дня, допомагає зняти втому («Ось гнівається лев, напружився всім тілом: «ар-р-р-р»).

Звукові вправи слід виконувати помірно і потроху. Кожен може співати, як йому хочеться: уривчасто, на одній ноті абощо, знаходячи свій тон і частоту.

**Вокалотерапія** – лікування співом. Ключ до розуміння справжньої музики – це пісня. Дітям, як і дорослим, корисний будь-який спів, оскільки розспівуються голосні звуки, які є цілющими, додають органам нової сили й гармонізують їхню діяльність.

Активна вокалізація спрямована на формування позитивного настрою: виконуються життєстверджувальні, оптимістичні дитячі пісні, які можна співати разом із аудіозаписом, під караоке або фонограму, без музичного супроводу. Пісні можуть виконуватися щодня: на прогулянці (в літню пору), у процесі самостійної художньої діяльності або спонтанно за бажанням дітей.

Виховують доброту, почуття товаришкості, заряджають позитивними емоціями і сприяють психологічному розвантаженню такі рекомендовані пісні: «Всі ми хочемо жити у мирі» ( «Бажаємо добра» (сл. Г.Лисенко, муз. В.Лисенко; «ДВ», 2009, №6), «Усмішка» (сл. В.Гвозд'ї, муз. Н.Рубальської; «ДВ», 2009, №4) та ін.

### **Релаксація під музику**

**Мета:** створення в групі дитячого садка дружню атмосферу взаємодопомоги, довіри, доброзичливого і відкритого спілкування дітей один з одним.

#### **Гра «Водоспад»**

Педагог вмикає музику. «Сядьте зручніше і закрийте очі. 2–3 рази глибоко вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви стоїте біля водоспаду. Але це не зовсім звичайний водоспад. Замість води в ньому падає вниз м'яке біле світло. Тепер уявіть себе під цим водоспадом і відчуйте, як це прекрасне біле світло струменіє по вашій голові... Ви відчуваєте, як розслаблюється ваше чоло, потім рот, як розслаблюються м'язи шиї... Біле світло тече по ваших плечах, потилиці і допомагає їм стати м'якими і розслабленими. Біле світло стікає з вашої спини, і ви відчуваєте, як і в спині зникає напруга, і вона теж стає м'якою і розслабленою.

А світло тече по ваших грудях, по животі. Ви відчуваєте, як вони розслаблюються і ви непомітно, без усякого зусилля починаєте глибше вдихати і видихати. Це дозволяє вам відчувати себе дуже розслаблено і приємно.

Нехай світло тече також по ваших руках, по долонях, по пальцях. Ви відчуваєте, як руки і долоні стають м'якішими. Світло тече і по ногах, спускається донизу. Ви відчуваєте, що ступні розслаблюються і стають м'якими. Цей дивний

водоспад із білого світла обтікає все ваше тіло. Ви відчуваєте себе зовсім спокійно і безтурботно, і з кожним вдихом і видихом все глибше розслаблюєтеся і наповнюєтеся свіжими силами... (30 секунд).

Тепер подякуйте цьому водоспадові світла за те, що він вас так чудово розслабив, трохи потягніться, випряміться і відкрийте очі».

Після цієї гри варто зайнятися чимось спокійним.

### **Музично-рефлекторне пробудження дітей після денного сну**

Пробудження – процес індивідуальний і займає різний відтинок часу для дітей з різним типом нервової системи (від 3 до 10 хв).

Щоб пробудження було м'яким, добрим і бажаним, використовується відповідна музика: досить тиха, ніжна, легка, така, що обіцяє радість.

Використовують десятихвилинну музичну композицію, яку тривалий час не замінюють, оскільки у дітей має виробитися рефлекс пробудження на певну музику. Почувши звучання звичної мелодії, малюки легше й ефективніше переходять від стану повного спокою та розслаблення до активної діяльності. Через 1-2 місяці музична композиція замінюється на іншу, аналогічну, яка незабаром стає дітям такою ж звичною, як і перша.

Доцільно проводити цей вид оздоровчої роботи щодня.

## **3.8 Етюди психогімнастики**

**Мета:** Зберігати психічне здоров'я дитини або здійснювати корекцію її психоемоційних порушень.

Варіанти етюдів для прояву дитиною індивідуальності у вираженні емоцій.

**Вправа «Після дощу»** (для дітей 4-5 р.)

Спекотне літо. Щойно закінчився дощ. Під музику діти обережно ступають, ходять навколо уявних калюж, намагаючись не замочити ніг. Потім, пустуючи, стрибають по калюжах так сильно, що бризки летять в усі сторони, їм дуже весело.



### **Етюд «Казка»**

Дитина потрапила у казку і зустрічає різних казкових героїв (добрих і злих). Діти по чергово називають персонажів казок, а дитина відображає емоції, які охоплюють її при зустрічі з цими персонажами.

### **Вправа «Ти – лев»**

Діти заплющують очі, уявляють лева – царя звірів, сильного, могутнього, впевненого в собі, спокійного і мудрого. Він красивий, стриманий, вільний. Розглядаючи лева, дитина бачить свої очі, руки, ноги. Цей лев – вона сама (дитина).

## Гра «Трон»

Стілець ставлять на стіл. На нього по черзі сідають діти – королі. Решта – слуги – повинні говорити улесливі слова.

## Етюд «Баба Яга»

Баба Яга спіймала Оленку, звеліла їй затопити піч, щоб потім з'їсти дівчинку, а сама заснула. Прокинулася, а Оленки немає – втекла. Розсердилася Баба Яга, що без вечері залишилася, бігає по хаті, ногами тупає, кулаками розмахує.

## Вправа «Танцюють всі»

Котика та собаку запрошують на дискотеку. Котик любить повільні танці (вмикається спокійна, плавна музика; рухи обережні, неквапливі, м'які). Собака віддає перевагу швидким танцям (звучить швидка музика; рухи різкі, стрімкі, незавершені).

## Вправи та ігри для стабілізації психічного стану

**Мета:** Допомогти дитині, яка відчуває роздратування чи гнів, краще усвідомити їхню природу і зміст, опанувати ефективні способи їх вираження

і звільнення від цих емоцій. Вчити дітей самостійно долати неприємні відчуття та формувати здатність до саморегуляції.

## Етюд «Казка»

Дитина потрапила у казку і зустрічає різних казкових героїв (добрих і злих). Діти по чергово називають персонажів казок, а дитина відображає емоції, які охоплюють її при зустрічі з цими персонажами.

## Етюд «Кіт і миша»

Мишеня весело гралось у кімнаті і не помітило, як звідкись узявся кіт. Воно заметушилось, але втекти було нікуди.

## Хвилинка-веселинка

**Мета:** розрядка зайвої енергії, розслаблення. Формування дружніх стосунків між дітьми.

Одну хвилину діти роблять все, що хочуть.

## 3.9 Валеокорекція

Валеокорекція активізує розумову діяльність шляхом стимуляції мозкового і периферійного кровообігу. Під час занять діти виконують 3-4 вправи для язика, очей, хребтного стовпа, вимовляючи звуки на видиху.



## Вправи для язика

### Вправа «Равлик»

Усміхнутися, відкрити рот, зачепити кінчик язика за нижні зуби і, не відриваючи його від зубів, вигинати спинку язика вперед.

Язик за зубами,

Спинку вигнув уперед.

- Хто це в роті розмістився?

- Равлик-молодець!

### Вправа «Маляр»

Відкрити рот. Погладити широким кінчиком язика піднебіння, роблячи рухи вперед-назад, як маляр білить щіткою стелю

Вперед-назад, це твій язик

Так піднебіння голить.

- Як маляр він білити звик,

- Це стінам не завадить!

## Вправи для втомлених очей

Коли очі втомилися, відразу потрібно робити такі вправи:

1. Заплющити міцно очі, а потім розплющити їх. Повторити цю вправу 4-6 разів.
2. Погладжування повік протягом 1 хв кінчиками (подушечками) пальців.
3. Колові рухи очима вниз. Повторити вправу 10 разів.
4. Витягнути вперед руку. Стежити поглядом за нігтем пальця, повільно наближаючи його до носа, а потім так само, повільно відсуваючи назад. Повторити вправу 5 разів.
5. Подивитися у вікно, знайти найвіддаленішу точку і затримати на ній погляд протягом 1 хв.
6. На шибку наклеїти чорний квадратик, що за розмірами відповідає клітинці шкільного зошита. Прикривши одне око рукою – 30 с дивитися на цей квадратик з відстані 30 см, а потім на 30 с переводити погляд у далину, за вікно. Вправу треба повторювати 2-3 рази в день по 4-5 хв кожним оком.
7. Поводити очима за годинниковою стрілкою. Вправу роблять 2-3 рази на день, потім поступово збільшують до 12-15.

## Вправи для хребетного стовпа

При виконанні усіх вправ вдих робиться через ніс, рот закритий.

«Б'є годинник 12 разів». В. п. – стоячи, ноги нарізно, руки вгору, заплетені в замок. Вдихнути – в. п.; видих – нахилитися в сторону і сказати «Бом!» (12 разів).

«Ялинка наряджена». В. п. – стоячи, руки вздовж тулуба, кисті в сторони. Вдихнути – піднятися на носочки, трішки розвести руки в сторони; видихнути – поворот тулуба в сторону, напівприсісти, руки у в. п., сказати «Ах!» . Повторити 3-4 рази в кожну сторону.

«Хлопавка». В. п. – стоячи на колінах, руки на ширині тулуба. Вдихнути – розвести руки в сторони, видих – опустити вниз, сплеснути в долоні, сказати «Хлоп!». Повторити 6-8 разів.



### 3.10 Імунна гімнастика

Імунна система влаштована складно, але стратегія її дій проста: розпізнати ворога, мобілізувати сили та знищити його. І поки в організмі дотримується баланс, задуманий природою, ми захищені від багатьох неприємностей.

Дослідження імунної системи показали, що природний механізм, який веде спостереження за імунітетом людиною – це емоції. Позитивні емоції змушують імунну систему підтримувати баланс, корисна мікрофлора загальмовує

процеси старіння і не дає розвинутиися багатьом патологіям. Усілякі палички та коки (приклад, золотистий стафілокок), що живуть в організмі будь-якої людини, вважаються умовно-патогенною флорою. Поки їх колонії не перевищують «критичної маси», вони абсолютно нешкідливі.

Однак якщо захисні функції організму ослаблені в результаті негативних емоцій до того ж людина починає приймати велику кількість ліків, різних «таблетованих» вітамінів, харчових добавок тощо, ці мікроорганізми починають посилено розмножуватися і негативно впливати на роботу будь-якого органу, наприклад кишківника. Більше 100 трильйонів бактерій мешкають в кишківнику, і їх кількість залишається незмінною. Кількість корисних і шкідливих бактерій збільшується тільки за рахунок витіснення «ворогів», будь-яке відхилення від нормального кількісного і якісного складу кишкової мікрофлори - це вже дисбактеріоз.

Кожна людина народжується з вродженим імунітетом. Набутий імунітет, як вказує назва людина здобуває протягом життя. При народженні її імунна система ще не контактувала із зовнішнім світом, і не має «пам'яті» про різноманітні антигени. Вона навчається реагувати на кожен новий антиген, з яким стикається конкретна людина, і запам'ятовує його, тому придбаний імунітет дуже специфічний. Але системою тренувань формувати імунітет можливо.

#### Ось деякі нескладні вправи:

1. Одна рука на лобі, друга – на потилиці, потримати 1 хв.
2. Пощипувати краєчок вуха зверху – вниз (тричі).
3. Легке потирання шкіри за вухом до лінії шийних лімфовузлів (тричі).
4. Вдихаємо через одну носову порожнину, видихаємо через другу, в одному напрямі та у зворотному по чергово тричі.
5. «Вмикання» – одна рука на пупковому кільці, вказівний палець іншої – над верхньою губою, середній – під нижньою. «Чистимо зуби» – 30 сек., і змінити руки.
6. Вказівний та великий пальці однієї руки розминають імунні точки (нижній край другого ребра у грудини), друга рука – на пупковому кільці – 30 сек.



### 3. 11 «Етюди для душі»

«Етюди для душі» мають на меті не лише зміцнення фізичного здоров'я, але й духовного стану. Дітям пропонують обрати серед запропонованих карток із зображеннями різноманітних ситуацій ті, де йдеться про Добро, і обговорити їх. З наймолодшого віку дитина вчиться любові до себе, до людей, до життя. Тільки людина, котра живе в гармонії з собою, зі світом, буде справді здоровою.





### 3.12 Мудри

Мудри – (з санскриту) – це особливе положення рук, що відновлює порушення в енерго-інформаційному обміні шляхом впливу на енергетичні потоки в нашому організмі. Крім того, мудри позитивно впливають на розвиток мислення, мовлення, а також дрібної моторики рук. В роботі з дітьми вони можуть бути наступним етапом після пальчикової гімнастики.



Відомо, що людина має так звані енергетичні канали. Виконуючи мудри, ми ніби замикаємо чи підсилюємо роботу цих каналів як усередині, так і навколо себе, тож за допомогою мудрів ми певним чином коригуємо нашу ауру.

Для ефективного впливу кожної мудри необхідно не просто механічно скласти пальці тим чи іншим чином, а, перш за все, сконцентрувати думки. Отже, слід прибрати всі чинники, що заважають процесу зосередження і негативно впливають на організм, зайвий шум, занадто яскраве освітлення, неприємні кольори та запахи.

Ефективність мудрів можна підвищити відповідним положенням тіла відносно сторін світу, певним порядком виконання вдихів і видихів (ротом чи носом), цілеспрямованим положенням рук відносно тіла. Крім цього, при виконанні мудрів велике значення може мати відповідний колір (видимий чи уявний), звуки (зокрема музики), запахи та інші подразники, що діють позитивно на організм і психіку.

Мудри треба виконувати сидячи, повернувшись обличчям на схід, по 5-10 чи 15 хвилин 3-4 рази на день. Усі вправи виконуються спокійно, без найменшого напруження м'язів, не додаючи зусиль. Деякі мудри приносять полегшення вже в перший день, а деякі – навіть миттєво. Перш ніж починати виконувати мудри, обов'язково перегляньте вашу власну життєву позицію, проаналізуйте вчинки й думки і спонукайте до цього дітей у міру їх індивідуальних і вікових можливостей.

Під наглядом лікаря мудри можуть проводити вихователі, інструктор з фізкультури з дітьми у вільний час, перед сном, у період інфекційних захворювань, до того ж малюки виконують ці вправи з задоволенням:

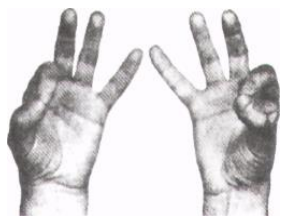
#### «Мушля»

Оптимізує діяльність дихальної системи.

Методика виконання. Чотири пальці правої руки обіймають великий палець лівої. Великий палець правої руки торкається подушечки середнього пальця лівої. Три інші пальці лівої руки обіймають пальці правої руки без напруги. Дві сполучені руки мають вигляд мушлі.



### «Знання»



Знімає емоційну напругу, стурбованість, занепокоєння, меланхолічні стани. Покращує мислення й активізує пам'ять. Ця мудра відроджує енергію, сили. Багато мислителів, філософів, учених користувалися і користуються нею.

Методика виконання. Вказівний палець легко торкається подушечки великого, інші три пальці випрямлені та розслаблені.

Цю мудру можна виконувати як однією, так і двома руками одночасно.

### «Піднебіння»



Виконання мудри «Піднебіння» в деяких випадках сприяє швидкому поліпшенню слуху, а тривалі заняття приводять до майже повного виліковування багатьох захворювань вуха.

Методика виконання. Середній палець зігнути так, щоб подушечкою він торкався до основи великого, який, у свою чергу, притискає його. Інші пальці випрямлені та не напружені. Цю мудру

можна виконувати як однією, так і двома руками одночасно.

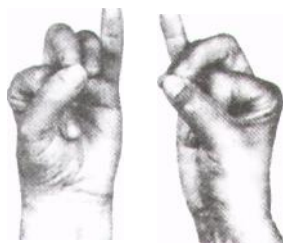
### «Мобілізувальна»



Ефективна в лікуванні застудних захворювань, хвороб горла, запалення легенів, кашлю, нежиті, гаймориту.

Методика виконання. Долоні зімкнені, пальці схрещені між собою. Великий палець правої руки відставлений і оточений вказівним і великим пальцями лівої руки.

### «Та, що рятує життя»

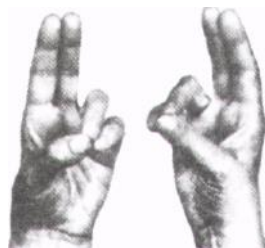


За критичних обставин своєчасне виконання цієї мудри може надати швидке полегшення. Або врятувати життя людині.

Методика виконання. Вказівний палець зігнутий так, щоб він торкався подушечкою кінцевої фаланги основи великого пальця.

Одночасно торкаються подушечками один одного середній, безіменний і великий пальці, мізинець випрямлений. Цю мудру бажано виконувати обома руками одночасно.

### «Життя»



Підвищує працездатність, додає бадьорості та стійкості, покращує загальне самопочуття; загострює зір, лікує хвороби очей.

Методика виконання. Подушечки безіменного, мізинця і великого пальців сполучені разом, а інші вільно випрямлені.

Виконується обома руками одночасно.



### «Три колони Космосу»

Покращує загальне самопочуття, зміцнює імунітет, підвищує працездатність.

Методика виконання.

Середній і безіменний пальці правої руки покладені на однойменні пальці лівої руки. Мізинець лівої руки розташований біля основи тильної поверхні середнього й безіменного пальців правої руки, а потім його фіксує мизинець правої руки. Кінцева фаланга вказівного пальця правої руки затискається між великим і вказівним пальцями лівої руки.

### «Вода»



Методика виконання. Мізинець правої руки зігнутий так, щоб він торкався до основи великого пальця, який, у свою чергу, злегка його притискає. Інші пальці правої руки випрямлені. Ліва рука обхоплює праву знизу, при цьому великий палець лівої руки розташовується на великому пальці.



### «Енергія»

Має протибольовий ефект, сприяє виведенню з організму різноманітних отруйних речовин і шлаків, лікує захворювання сечовивідної системи та хребта.

Методика виконання. Подушечки середнього, безіменного і великого пальців сполучені разом, інші пальці випрямлені. Ця мудра виконується обома руками одночасно.



### «Вікно мудрості»

Відкриває життєво важливі енергетичні центри. Активізує розумову діяльність, сприяє розвитку мислення. Методика виконання. Безіменний палець притискається першою фалангою великого пальця. Інші пальці вільно розставлені. Ця мудра виконується обома руками одночасно.



### «Храм дракона»

Сприяє заспокоєнню і концентрації енергії та думок.

Методика виконання. Середні пальці обох рук зігнуті та притиснуті до внутрішніх поверхонь долонь. Інші пальці лівої і правої рук з'єднані у випрямленому положенні, причому вказівні і безіменні сполучені між собою над зігнутими середніми пальцями. Вказівні і безіменні пальці – дах «храму», великі – голова Дракона, а мизинці – хвіст Дракона.

### «Сходи небесного храму»



Виконання цієї мудри покращує настрій, знімає втому, напругу. Методика виконання. Кінчики пальців лівої руки затискаються між кінчиками пальців правої руки (пальці правої руки завжди знизу). Мізинці обох рук завжди вільні, випрямлені, спрямовані вгору. Дану мудру виконувати без напруги, руки тримати

довільно.

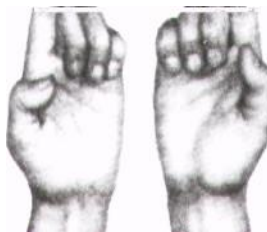
### «Черепашка»



Знімає втому, налагоджує функціонування серцево-судинної системи.

Під куполом черепахи утворюється енергетичний згусток, який організм використовує для своїх потреб. Методика виконання. Пальці правої руки вільно змикаються з пальцями лівої руки. Великі пальці обох рук з'єднані по всій їхній довжині бічними поверхнями, утворюючи «голову черепахи».

### «Зуб Дракона»



У східних міфах «Зуб Дракона» символізує силу й міць. Виконуючи мудру «Зуб Дракона», людина ніби набуває цих якостей, підвищує свою духовність і свідомість.

Методика виконання.

Великі пальці обох рук притиснуті до внутрішньої поверхні долоні. Середній, безіменний і мізинець зігнуті і притиснуті подушечками до долоні. Вказівні пальці обох рук випрямлені.

### «Чаша Чандмана»



Покращує травлення, усуває застійні явища в організмі.

Методика виконання. Чотири пальці лівої руки підтримують знизу і одночасно обхоплюють однойменні пальці правої. Великі пальці обох рук вільно відставлені в сторони, немов ручки чаші.

### «Голова Дракона»



Методика виконання. Середні пальці лівої та правої рук обхоплюють і притискають верхні фаланги вказівних пальців тієї самої руки. З'єднавши обидві руки, великі пальці обох рук торкаються один одного бічними поверхнями. Безіменні та мізинці зімкнені між собою.

### «Щит Шамбалм»



Методика виконання.

Пальці лівої руки випрямлені і притиснені один до одного. Пальці правої руки зібрані в кулак і упираються в долоню лівої руки.



### «Лотос»



Методика виконання. Випрямлені великі, вказівні та середні пальці обох рук з'єднані подушечками. Безіменні та мізинці обох рук схрещені між собою

### «Морський гребінець»

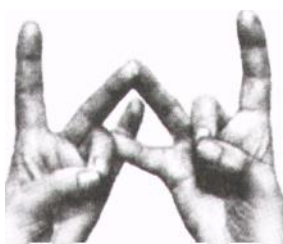


Регулярне виконання цієї мудри підвищить апетит, сприятиме нормалізації травлення і поліпшенню зовнішнього вигляду.

Методика виконання:

Великі пальці обох рук стиснені своїми бічними поверхнями. Інші пальці схрещені таким чином, що опиняються всередині обох долонь.

### «Лікування хронічного «ентериту»



Методика виконання. Безіменний і великий пальці лівої руки та середній і великий пальці правої з'єднані подушечками. Мізинець правої руки лежить на мізинці лівої, а середній палець лівої руки – на кінчику безіменного правої. Вказівні пальці обох рук випрямлені.

### «Стріла Ваджра»



Методика виконання. Великі пальці обох рук притиснуті один до одного своїми бічними поверхнями по всій довжині. Вказівні пальці випрямлені і з'єднані разом подушечками. Інші пальці зімкнені в замок і розслаблені.

### «Зміцнення здоров'я»



Методика виконання. Ліва рука: безіменний палець з'єднаний з великим подушечками. Середній палець лежить зверху на безіменному. Мізинець притиснутий до безіменного. Вказівний палець випрямлений. Права рука: безіменний і середній пальці зігнуті, інші пальці випрямлені. Права й ліва руки схрещені.

### Поради педагогам та батькам

У вільний час або між заняттями виділіть 5-10 хвилин для виконання з дітьми мудр «Мушля» (виконується перед музичним заняттям), «Знання», «Життя», «Вікно мудрості», «Енергія», «Флейта Майтрейї» (при розладах нервової системи).

Є спеціальний комплекс мудр, що виконуються перед сном: «Земля», «Сходи небесного храму», «Черепашка» (при втомі, порушеннях роботи серцево-судинної системи), «Зуб дракона», «Чаша Чандмана», «Щит Шамбали» (для підвищення опірності всього організму), «Флейта Майтрейї».

### 3. 13 Аерофітотерапія

В роботі вихователі застосовують таку оздоровчу методику, як аерофітотерапія. Аерофітотерапія служить для профілактики ГРВІ. У групах з цією метою використовуються сольова лампа, аератор, озонатор.

При відсутності відповідного обладнання в усі пори року на майданчику є запашні рослини: взимку – хвойні, з весни до осені – квіти, квітучі кущі та дерева. Тому вихователь завжди має можливість під час різних спостережень, екскурсій, цільових прогулянок, роботи на городі запропонувати дітям закрити очі і вдихнути цілющий аромат рослин, квітів, задасть питання «Що це так пахне?», навчить дітей розрізняти рослини за запахом. З родинами вихованців теж проводиться відповідна робота, розкривається позитив, який несе в собі природа та її цілющі властивості для фізичного та психічного самопочуття дитини.



Валеологічний поради́к для вихователів з урахуванням показань і протипоказань для застосування аерофітотерапії.

Інвентар: (сольова лампа, аератор, озонатор).

#### ФІТОАПТЕКА – РЕКОМЕНДАЦІЇ

Кожну порцію залити окропом – 100 мл.

Настоювати 10-15 хвилин

Процідити і використовувати зразу після приготування.

У настої трав для інгаляцій додати 3-5 крапель шихтової або обліпихової олії.

Рослинний збір для дітей із захворюваннями кишково-шлункового тракту, гастритами, колітами, дисфункцією кишечника, панкреатитами №1

1. Кропива дводомна + деревій + кора жостеру;
2. Звіробій + деревій + полин + ромашка + м'ята;
3. Ромашка + нагідки + подорожник + деревій + череда + листя берези + звіробій.

Спосіб приготування:

4 чайні ложки збору на склянку окропу, настояти 2 години, після чого варити 3-7 хв., остудити і процідити.

Рослинний збір для дітей з гіперплазією щитовидної залози №2

1. Меліса і валеріана (корінь) + звіробій;
2. Спиртовий настій перегоронок волоського горіха;
3. Живокіст лікарський + корінь лопуха + спориш;

4. Корінь марени красильної + корінь мильнянки + корінь солодки.

Спосіб приготування:

4 чайні ложки збору на склянку окропу, настояти 2 години, після чого варити 3-7 хв., остудити і процідити.

Рослинний збір для дітей з вадами постави – сколіозами, кіфозами, лордозами, плоскостопістю №3

1. Квіти чорної бузини + звіробій (трава);

2. Кора жостеру + насіння петрушки + хвощ + плоди ялівцю;

3. Корінь лепехи + звіробій + листя мучниці + шавлія;

4. Квіти бузини чорної + кропива дводомна + корінь петрушки.

Спосіб приготування:

4 чайні ложки збору на склянку окропу, настояти 2 години, після чого варити 3-7 хв., остудити і процідити.

Рослинний збір для дітей із захворюваннями сечовидільної системи, циститом, пієлонефритом №4

1. Хвощ польовий + фіалка триколірна + береза (листя);

2. Кропива + деревій + підбіл + звіробій;

3. Кропива собача + звіробій + фіалка триколірна + хвощ польовий;

4. Спориш + м'ята + кропива собача + звіробій

Спосіб приготування: 4 чайні ложки збору на склянку окропу, настояти 2 години, після чого варити 3-7 хв., остудити і процідити.

Рослинний збір для дітей з розладами нервової системи, вегето-судинною дистонією №5

1. М'ята + кропива собача + корінь валеріани + шишки хмелю;

2. Корінь валеріани + шишки хмелю + глід ромашка;

3. М'ята + шавлія + корінь валеріани + шишки хмелю;

4. Кропива собача + сухоцвіт болотяний + корінь валеріани;

5. Шишки хмелю + кропива собача + календула + материнка (трава).

Спосіб приготування:

4 чайні ложки збору на склянку окропу, настояти 2 години, після чого варити 3-7 хв., остудити і процідити.

Рослинний збір для дітей з порушенням діяльності кровотворних органів, лімфо-системи, схильністю до анемії №6

1. Меліса + валеріана + деревій + звіробій;

2. Квіти глоду + листя смородини + листя шипшини;

3. Корінь лепехи + кропива дводомна + корінь кульбаби;

4. Горобина (плоди) + кропива дводомна;

5. Малина (плоди) + квіти терну.

Спосіб приготування: 4 чайні ложки збору на склянку окропу, настояти 2 години, після чого варити 3-7 хв., остудити і процідити.



### 3.14 Бестінг

Кожен день насичений подіями: турботи, перебування в транспорті, стосунки з колегами та рідними, ситуація в країні, повідомлення ЗМІ, випадкові розмови. Все це залишає слід у нашій емоційній пам'яті, впливає на наш психологічний стан, характер взаємодії з іншими людьми і, передусім, з дітьми. У нинішніх стресових умовах і дорослим не просто зберігати спокій та позитивне



світосприйняття, то що вже говорити про малечу! Діти, які ще не дуже добре орієнтуються у своїх емоціях, украй вразливі до зовнішнього потоку негативної енергії. Вміння розуміти свої емоції й адекватно виражати їх – важлива риса зрілої особистості дошкільника. Основи цього вміння закладаються ще в дитинстві. Чи помічали ви, як іноді малюк від найменшої образи впадає в істерику, або стає абсолютно некерованим від радості? Це тому, що дитина ще не здатна контролювати свої емоції: вони, мов хвилі, поглинають її з головою. Якщо вчасно не навчити дитину давати раду власним емоціям, то в майбутньому це може призвести до невірноваженості, агресивності, нервових і психічних захворювань.

Бестінг – розділ, елемент заняття з вправами та іграми для стабілізації психічного стану дітей, коли вони стають у коло і по черзі висловлюють свої мрії, побажання, підтримують друзів. Для таких ігор розучуються спеціальні оптимістичні вірші, співанки-замовляння.

Виконують їх з метою підвищення самооцінки дітей, упевненості в собі, утвердження у колективі та суспільстві. Оптимістичні співанки-замовляння формують позитивну програму життєдіяльності, радісного світовідчуття, бадьорості, оптимізму. У них інтонаційна виразність музики доповнюється змістовністю слова, що викликає радість, активізує життєві сили. Слово та музика на рівні гіпнотичного навіювання вкорінюються у свідомості дитини певні оптимістичні формули: «Я хороший. Я здоровий. Я щасливий!».

До таких ігор відносяться «Коридор побажань», «Коло успіху», «Вчимося хвалити себе», «Коридор успіху» проводяться з метою підвищення самооцінки дітей, подолання замкненості, пасивності, формування впевненості у собі, утверджені в колективі та суспільстві, вихованню позитивного ставлення до себе, розвитку емоційних та соціальних якостей дитини, дають можливість утвердитись у соціуму. Дошкільники стають у коло і по черзі висловлюють свої мрії, побажання,

підтримують друзів.

Ігри які можна проводити для підвищення самооцінки, впевненості у собі, розвитку психічних, (емоційних та соціальних якостей дитини).

### **Гра-вправа «Вчимося хвалити себе»**

**Мета:** підвищувати самооцінку, долати замкненість, пасивність. Виховувати позитивне ставлення до себе.

Педагог розпочинає гру, говорячи про себе якомога більше добрих слів. Потім звертається до дитини, яка стоїть поруч і говорить добре слово про неї. Дитина говорить: «Я знаю, що я (добрий, веселий, розумний, сміливий), але я ще й...».

### **«Чарівна паличка»**

**Мета:** стабілізація психічного стану, підвищення самооцінки та утвердження дитини у колективі.

За умовою гри діти стають у коло. Кожний, хто отримує «чарівну паличку від Феї», виходить на середину кола і проспівує той куплет співанки-побажання, який їй найбільше подобається. Наприклад: «Я здоровий і бажаю всім бути здоровими»; «Я щасливий і бажаю всім бути щасливими, радісними, веселими, хорошими, слухняними». Решта дітей відтворюють ритмічний малюнок цієї співанки оплесками та підспівують.

Якщо поглянути навкруги, то на кожному обличчі можна «прочитати» якісь емоції та почуття – привітність, втому, зацікавленість, збентеженість і навіть байдужість.

### **«Лото емоцій»**

Гра призначена для вихователів дошкільних закладів, психологів, дефектологів та логопедів. Вона знайомить дітей з емоціями людини, навчає їх усвідомлювати свої емоції та помічати емоції інших людей.

**Мета:** познайомити дітей з різними проявами емоцій людини, вчити розпізнавати емоції. По закінченню гри діти стають в коло, проводиться елемент бестінгу, де діти по черзі висловлюють свої думки про емоції.



1 дитина – Мені подобаються веселі емоції. Коли на обличчі людини з'являється усмішка, тоді у неї гарний настрій, вона відчуває задоволення або радіє, наприклад, отриманим подарункам або компліментам.

2 дитина – А я можу відрізнити радість від смутку. Смуток – це коли не хочеться ні сміятися, ні співати, ні говорити. Навіть нічого робити. Тільки сидіти у куточку та думати про своє, жаліти себе.

3 дитина – Я знаю віршика про тих, хто часто гнівається:

Якщо гнівається хтось  
На когось або на щось

То впізнати того не важко  
Бо дивитись страшно й тяжко:  
Губи випнуті, віддуті,  
Рухи сильні і розкуті.  
Брови зсунуті і зморшка  
Не красить його не трошки.

4 дитина – А я знаю, що страх, коли ми боїмося, наприклад, великої собаки, темряви, грому, великої зливи. Є такі приказки про страх: «У страху великі очі», «Тремтить, як осинове листя», «Душа аж у п'ятках».

Діти допитливі та безстрашні – вони ще не здобули негативного життєвого досвіду. Саме тому ризик, що малята потраплять в небезпечну ситуацію, дуже великий. Крім того, усім відомо, що часто повторюванні заборони на дітей не діють. Адаже зазвичай вони не звертають уваги на частку «не», сприймаючи заборону як керівництво до дій. Тому я почала шукати нетрадиційні шляхи до дитячої свідомості, щоб спонукати їх замислитись над власними вчинками, сформувані свідоме розуміння наслідків необачної поведінки. Так виникла ідея створити дидактичні ігри не настільні, а килимкові. Такі як «Безпечно-небезпечно» (доміно), «Транспорт спеціального призначення» (дитячі карти) та «Чарівна торбинка» (дидактичне лото). Під час гри навчальний процес з закріплення знань по безпеці життєдіяльності перетворюється в цікаву пізнавально-творчу діяльність. В кінці таких ігор доречним буде проведення бестінгу.

#### **«Коло успіху»**

Мета: підвищувати самооцінку, долати замкненість, пасивність. Виховувати позитивне ставлення до себе.

#### Хід гри

Діти стають у коло. Педагог розпочинає першим хвалити себе.

Я добре знаю правила дорожнього руху і завжди переходжу дорогу у безпечному місці, або на зелене світло світлофора.

Дитина 1: Я добре знаю, що дітям заборонено підходити до відкритого вікна або балкона, тому що можна перекинутись і впасти з небезпечної висоти.

Дитина 2: А я знаю, що пігулки без дозволу брати не можна, і завжди про це пам'ятаю, бо можна ними отруїтись.

Дитина 3: А я ніколи не беру до рук колючі та ріжучі предмети, бо знаю: ними можна поранитися і цьому навчаю меншого братика.

Дитина 4: А я вмю правильно користуватися комп'ютером, бо якщо довго грати в ігри і дивитися мультики, це шкідливо для очей.

Вихователь: Ми всі добре знаємо, що треба турбуватися про здоров'я сьогодні, бо завтра воно потурбує вас.

---

---

## РОЗДІЛ ІV. РОБОТА З БАТЬКАМИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

---

---

### 4.1 Значення сім'ї у формування здоров'я дітей дошкільного віку

Важливу роль у фізичному вихованні дітей відіграє сім'я. Категорично і однозначно визначав роль батьків у вихованні дітей Ж. Руссо. Він вважав, що той, хто не може виховувати дітей, не повинен їх мати, і ні бідність, ні робота, ні повага людей не позбавляють батьків від обов'язку виховувати самому своїх дітей.

Першими вчителями маленької дитини стають її батьки, але часто процес навчання розпочинається раніше, ніж вони встигають усвідомити цей факт. Діти засвоюють спосіб життя батьків, у сім'ї закладаються основи багатьох умінь, навичок і звичок, виробляються оціночні судження та визначається життєва позиція підростаючого покоління.

Це певною мірою стосується і ставлення до фізичної культури, до активного використання її засобів у побуті – для зміцнення здоров'я, всебічного розвитку і змістовної організації дозвілля.

Аналізуючи ступені освітньо-виховної системи, першим завданням дошкільного виховання є фізичний розвиток дитини. Найкращі наслідки у вихованні дітей дошкільного віку може дати співпраця родини і дитячого садочка. Це дозволяє дотриматись єдності у напрямах і методах виховання.

Функції батьків в організації фізичного виховання дітей можна згрупувати таким чином:

- створення необхідних матеріально-технічних умов для занять удома;
- контроль і сприяння дотриманню дітьми режиму дня, правил особистої гігієни, загартування, виконанню ранкової гімнастики і домашніх завдань;
- особиста участь у змаганнях сімейних команд, днях здоров'я, спортивно-художніх вечорах, фізкультурно-художніх святах, іграх, розвагах, прогулянках;
- організація змагань та ігор на дитячих майданчиках за місцем проживання.

Отже, успішне розв'язання завдань фізичного виховання дітей можливе лише за умови спільних, погоджених дій педагогічних працівників ЗДО і сім'ї.

Оздоровлення і загартування дітей, формування постави, розвиток рухових і виховання моральних та вольових якостей засобами фізичної культури здійснюють ЗДО і сім'я разом.

Щодо формування у дітей звички розумно проводити дозвілля, гігієнічних навичок, тут головну роль відіграє сім'я. Умовний розподіл обов'язків свідчить про те, що ані дитсадок без сім'ї, ані сама сім'я без дитсадка не зможуть успішно гартувати молоде покоління.

Причиною формування певного ставлення до здоров'я є безпосередньо дорослі як носії певних фізичних і психічних якостей. Батьки, зневажливо відносяться до свого здоров'я, не можуть сформувавши правильного ставлення до здоров'я у своєї дитини. Дорослі повинні пам'ятати, що малюк не має достатніх знань, щоб прийняти

їх прохання або вказівка. Один із способів впливу на малюка – улюблена іграшка, яка стає головною дійовою особою. Дотримуючись правил гри, дитина повинна допомагати іграшці виконувати потрібні дії: робити зарядку, вмиватися, одягатися на прогулянку, прибирати зі столу, лягати спати тощо. Подібний прийом можна використовувати при проведенні неприємних процедур: ін'єкцій, щеплень, прийому таблеток та ін.

Формування у дитини навичок безпечної для життя і здоров'я поведінки має будуватися на вихованні тих чи інших звичок. Дуже важливо, щоб звички формувалися вчасно. У віці 3-4 років малюк повинен сам роздягатися і одягатися, класти речі на своє місце. До 7 років необхідно сформувати звичку мити руки перед їжею і після туалету, чистити зуби вранці і ввечері. Для закріплення звички велике значення має похвала дорослого, вона діє набагато сильніше, ніж осуд.

#### **4.2 Форми роботи з батьками щодо збереження здоров'я дошкільників**

##### **Батьківські збори**

Мета: ознайомити батьків з принципами раціонального харчування дітей з урахуванням вікових особливостей; поглибити знання батьків про калорійність та енергетичну цінність продуктів.

##### **План**

Лекція «Роль і значення раціонального харчування дошкільнят».

Міні-твір на теми: «Що корисно дітям?», «Улюблена їжа вашого малюка».

##### **Анкетування. Консультація**

Мета: вивчити причини порушення зору і слуху у дітей; удосконалювати прийоми роботи з профілактики короткозорості і приглухуватості у дітей.

##### **План**

Знайомство з причинами порушення зору і слуху.

Навчання вправам гімнастики для очей.

Правила організації зорового і слухового режимів.

Ігри та вправи на розвиток уваги і пам'яті.

##### **Круглий стіл**

Мета: удосконалювати гігієнічні вміння і навички у дітей; попереджати травми і нещасні випадки.

##### **План**

Уроки здоров'я («Щоб зуби не боліли», «Як доглядати за собою?», «Звідки беруться хвороби?»).

Сюжетно-рольові ігри, спрямовані на формування звичок.

Виставка малюнків та літератури.

##### **День відкритих дверей**

Мета: підвищити педагогічну культуру батьків; залучити батьків до активної участі у вирішенні організаційних завдань, визначити єдині підходи у вихованні дошкільнят.

##### **План**

Підготувати ширми з наочною інформацією:  
«Вік норувистості» (1 молодша група);  
«Сто тисяч чому» (2 молодша група);  
«Хвалити або лаяти?» (Середня група);  
«Як вчити спілкуванню?» (Старша група);  
Спортивне свято на тему «Тато, мама, я – спортивна сім'я».  
Відкриті заняття спільно з батьками.  
Консультації лікаря, психолога, логопеда.

## МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ

1. Формуйте у дітей позитивне ставлення до свого здоров'я.

Пам'ятайте, що ваше ставлення до власного здоров'я впливає на ставлення до здоров'я у дитини!

Завдання. Спробуйте кожен новий день починати з ранкової зарядки, використовувати різні засоби гартування, виконувати правила особистої гігієни.

2. Використовуйте опосередкований вплив на дитину, проводьте ігри, розповідайте вірші, потішки, читайте книги.

Завдання. Спробуйте провести ігри: «Ранок Маші», «У Мишка день народження».

3. Формуйте у дітей навички безпечної поведінки.

Завдання. Уявіть, що ви пішоходи, пограйте у гру «Світлофор», напишіть «Сигнали тривоги» і проведіть бесіду «Домашні небезпеки».

4. Вживайте формули вітання, прощання, подяки відповідно до норм етикету.

Завдання. Згадайте, як ви розмовляєте один з одним в сім'ї, як звертаєтеся один до одного.

Поспостерігайте за дитиною, які форми звернення він використовує у своєму мовленні.

5. Виховуйте у дітей почуття обов'язку, відповідальності, людяності.

6. Дотримуйтесь принципу рівності та співпраці з дітьми.

---

---

## ВИСНОВКИ

---

---

Здоров'я дитини, його охорона, зміцнення та відновлення – одне з основних завдань педагогів ЗДО. Використання оздоровчих технологій допомагає істотно оптимізувати цей процес. Тому у повсякденному житті дошкільнят варто використовувати як найбільше оздоровчих технологій, адже вони переважно прості у використанні, дають вихованцям велике задоволення, а головне – мають ефективний комплексний вплив на формування їхнього здоров'я. Здоров'ятворчі та здоров'язбережувальні технології можна використовувати у різних організаційних формах роботи, у повсякденні, інтегруючи їх у різні види діяльності дітей.

Ефективність позитивного впливу на здоров'я дітей різних оздоровчих заходів, складових здоров'язбережувальних технологій, визначається не стільки якістю кожного з цих прийомів і методів, скільки їх грамотної «злагодженої» в загальній системі, спрямованої на благо здоров'я дітей і педагогів.

Практика показує, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичною діяльністю, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними здоров'язберігаючими вміннями і навичками.

Обов'язковою умовою ефективного використання здоров'язберігаючих технологій є їх позитивне емоційне забарвлення. Виконання вправ з нудьгою, без бажання не дасть позитивного результату, а скоріше навпаки. Сама радість навчання, так само, як і радість будь-яких вправ і праці, робить дитину щасливою.

Вибір здоров'язбережувальних технологій у різних програмах, за якою працюють педагоги, залежить від конкретних умов ЗДО, його спрямованості, технічного забезпечення, професійної компетентності педагогів, показників захворюваності дітей а також географічних умов розташування закладу.

Застосування в роботі ЗДО здоров'язбережувальних технологій може значно підвищити результативність освітньо-виховного процесу, сформувати у педагогів і батьків ціннісні орієнтації, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку.

Тому сподіваємось, що представлений нами зміст і методика використання оздоровчих технологій в умовах закладів дошкільної освіти допоможуть практикам зробити правильний вибір найбільш ефективних, оптимальних для своїх вихованців здоров'язбережувальних технологій та методик, адже, застосовані безсистемно, невчасно, неузгоджено, вони можуть не лише не допомогти, але й зашкодити.



---

---

## ЛІТЕРАТУРА

---

---

1. Базовий компонент дошкільної освіти : затверджено наказом МОН, молоді та спорту 22 травня 2012 р. за № 615 / [наук. керівник А. М. Богущ; авт. кол.: Богущ А. М., Беленька Г. В., Богініч О. Л. та ін.] – К.: Видавництво, 2012. – 26 с.
2. Беленька Г.В. Підготовка вихователя до розвитку особистості дитини в дошкільному віці : монографія / Г.В. Беленька, О.Л. Богініч, З.Н. Борисова та ін. ; за заг. ред. І.І. Загарницької. – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2009. – 310 с.
3. Богініч О. Оздоровчу ідеологію – в життя малят : [формування валеологічної культури] / О. Богініч // Дошк. виховання. – 2006. – № 7. – С. 7–9.
4. Богущ А. М. Підготовка студентів до здійснення наступності дошкільної і початкової ланок у системі безперервної освіти / А.М. Богущ // Наука і освіта. – 2009. – №4 . – С. 61-63.
5. Бондар В.І. Дидактика: ефективні технології навчання студентів / В.І. Бондар. – К. : Вересень, 1996. – 129 с.
6. Бойко О.В. Становлення та розвиток поняття «Здоровий спосіб життя» // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: Зб, наук, праць. Книга І. – К., 2000. – С. 117 - 124.
7. Бойченко Т. Батькам про валеологію / Т. Бойченко, Н. Колотій, А. Царенко, Ю. Жеребецький та ін. – К., 2000. – 152 с.
8. Бойченко Т.Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України / Т. Є. Бойченко // Основи здоров'я і фізична культура. – 2008. – № 11-12. – С. 6-7.
9. Гріневич І.І. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2001. – № 1.– С. 92-99.
10. Денисенко Н.Ф. Оздоровчі технології в освітньому процесі // Дошкільне виховання. – 2004. – № 12. С. 4-6.
11. Державна національна програма «Освіта» («Україна ХХІ століття»). – К.: Райдуга, с. 19
12. Закон України «Про вищу освіту» : станом на 20 лютого 2015 року. – Х. : Право, 2015. – 104 с.
13. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009-2013 роки. Розпорядження Кабінету Міністрів України від 21 травня 2008 р. N 731-р.
14. Кошель А.П. Формування потреби здорового способу життя в майбутнього вихователя дітей дошкільного віку в процесі професійної підготовки / А.П. Кошель, В.М. Кошель, Ю.В. Костирко, М.С. Лемешко // Актуальні наукові дослідження в сучасному світі: – Переяслав-Хмельницький, 2018. – Збірн. 10 (42), ч. 5 – С. 59–64.

15. Кошель А.П. Формування культури здоров'я майбутнього вихователя дошкільного навчального закладу у процесі професійної підготовки закладах : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Кошель Анна Павлівна. – Глухів, 2015. – 226 с.
16. Кошель А.П. Формування культури здорового способу життя дітей дошкільного віку / А. П. Кошель, О. Ф. Кисла // Збірник наукових праць [Херсонського державного університету]. Педагогічні науки. - 2016. - Вип. 69(3). – С. 107-110.
17. Кошель В.М. Підготовка майбутніх вихователів до навчання рухових дій дітей дошкільного віку : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Кошель Віталій Миколайович. – Глухів, 2016. – 252 с.
18. Кошель В.М. Здоров'я як важливий компонент формування професійного іміджу майбутніх вихователів дітей дошкільного віку / В.М. Кошель // Scientific and pedagogic internship «Innovative methods of organization of the educational process in the field of pedagogy and psychology in Ukraine and EU countries» Internship proceedings. – Lublin, 2019. – P. 83 – 86.
19. Кошель В.М. Деякі аспекти підготовки майбутніх вихователів до створення здоров'язбережувального середовища в закладах дошкільної освіти / В.М. Кошель // Науково періодичне видання Український психолого-педагогічний науковий збірник – Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», Вип. №14 (14) липень 2018 – С. 64–68.
20. Кошель В.М. Деякі аспекти підготовки майбутніх вихователів до фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних закладах / В. М. Кошель // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки / Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. – Чернігів, 2012. – Вип. 100 . – С. 208–210.
21. Машовець М.А. Про деякі аспекти підготовки спеціалістів дошкільного виховання у вищих навчальних закладах / М. А. Машовець // Наука і сучасність : зб. наук. пр. – К., 1998. – Ч. 3. – С. 112–116.
22. Мікулак Н.М. Сучасні освітні стратегії здоров'язбереження: основи здоров'я: Навч.-метод. посібник / Н.М. Мікулак. – Дніпропетровськ: «Інновація», 2011. – 120 с.
23. Міненко А.О. Основи валеологічного моніторингу і оздоровчих технологій: навчальна програма / А.О. Міненко. – Чернігів : КП Вид-во «Чернігівські обереги», 2005. – 16 с.
24. Нестеренко В.В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. – Одеса, 2007. – 267 с.
25. Носко М.О. Формування здорового способу життя : навчальний посібник [Текст] / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. – К. : МП «Леся», 2013. – 160 с.
26. Annario A. A. Critical incidents in physical education planning and instruction : in chance strategy / A. A. Annario // International Journal of Physical Education. – 1983. – P. 19–22.

Для оформлення посібника нами використано малюнки (які представлені у вільному доступі в мережі Інтернет), що містяться в наборах символічних зображень за посиланнями:

1. [http://korzhi-yalynka.edukit.kiev.ua/fizkuljturno-ozdorovcha\\_robota\\_v\\_dnz/](http://korzhi-yalynka.edukit.kiev.ua/fizkuljturno-ozdorovcha_robota_v_dnz/)
2. <https://dnz-n7.wixsite.com/start/single-post/2017/04>
3. <https://vseosvita.ua/library/tancuvalna-terapiya-43570.html>
4. [https://sites.google.com/site/dlavihovatela/\\_/rsrc/1447054640749/home/108067086\\_large\\_1223385651d41426830m750x740udb8b8.jpg](https://sites.google.com/site/dlavihovatela/_/rsrc/1447054640749/home/108067086_large_1223385651d41426830m750x740udb8b8.jpg)
5. [https://molbuk.ua/chernovtsy\\_news/102615-u-cherniveckyykh-dytsadkakh-ditey-zagartovuye-aromaterapiya-ta-gorikhovyy-masazh-foto.html](https://molbuk.ua/chernovtsy_news/102615-u-cherniveckyykh-dytsadkakh-ditey-zagartovuye-aromaterapiya-ta-gorikhovyy-masazh-foto.html)
6. <https://lviv166.lvivedu.com/uk/site/valeologichnii-poradnik.html>
7. <https://abetkaland.in.ua/kolo-uspihu-vykorystannya-bestingu/>
8. <https://present5.com/innovacijno-ozdorovchi-formi-roboti-rozhik-yu-v/>





## **НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ**

### **КОШЕЛЬ ВІТАЛІЙ МИКОЛАЙОВИЧ**

кандидат педагогічних наук,  
старший викладач кафедри дошкільної та початкової освіти  
Національного університету «Чернігівський колегіум»  
імені Т.Г. Шевченка

### **ГЕРМАН НАТАЛІЯ ВОЛОДИМИРІВНА**

вихователь дітей дошкільного віку,  
Чернігівського дошкільного навчального закладу №34 «Ромашка»

## **«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

Підписано до друку 11.10.2020 р. Формат 60x90/16  
Обсяг 2,1 друк. арк.  
Наклад 20 прим. Зам. № 1912

ФОП Баликіна О.В.  
м. Чернігів, пров. 1-го Травня, 2а  
Тел.: (046) 610-424  
0462print@ukr.net