

17. Digital 2021 April Global Statshot Report. (2021). *datareportal.com*. URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2021-april-global-statshot> [in English].
18. Dunaeva, O., & Loseva, N. (2014). Features of the formation of the image of a modern preschool educational institution. *Scientific and Methodical Electronic Journal »Concept»*, (20), 3266–3270. [in English].
19. Efimova, I. N., & Makoveychuk, A. V. (2012). Social Networks as a New Mechanism for Forming the Image of the Subjects of Political Activity. *Izvestiya of Altai State University*, 4 – 1 (76), 245 – 248. [in English].
20. Jędrzejczyk, W. (2021). Barriers in the Use of Social Media in Managing the Image of Educational Institutions. *25th International Conference on Knowledge-Based and Intelligent Information & Engineering Systems. Procedia Computer Science*, 192 (2021), 1904–1913. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.procs.2021.08.196> [in English].
21. Jędrzejczyk, W., & Brzeziński, S. (2021). The Importance of Social Media in Managing the Image of the Educational Institutions. *Contemporary Economics*. URL: DOI: <http://dx.doi.org/10.5709/ce.1897-9254.460> [in English].
22. Kotler, Ph., Keller, K. L. (2012). *Marketing Management*. New Jersey. [in English].
23. Ludvik, E., Egerová, D., & PISOŇOVÁ, M. (2018). Assessment of School Image. *CEPS Journal*, 8(2), 97–122. [in English].
24. Mitchell, J. Clyde. (1974). Social networks. *Annual Review of Anthropology*, 3, 279 – 299. [in English].
25. Moreno, J. L. (1951). *Sociometry, Experimental Method and the Science of Society*. New York. [in English].
26. Rennie, F., & Morrison, T. (2013). *E-Learning and Social Networking Handbook: Resources for Higher Education*. (2nd ed). New York. [in English].
27. Social Networking: A Guide to Strengthening Civil Society through Social Media. *www.usaid.gov*. URL: <https://www.usaid.gov/sites/default/files/documents/1866/SMGuide4CSO.pdf> [in English].

Отримано редакцією 28.04.2022 р.

УДК 373.2.015.31:796]:001.895

DOI: 10.31376/2410-0897-2022-2-49-148-156

ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙНИХ І НЕТРАДИЦІЙНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З МЕТОЮ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЇХНЬОГО ЗДОРОВ'Я

Лісневська Наталія Валентинівна

кандидат педагогічних наук, старший викладач

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

e-mail: lisnevsky.nv@gmail.com

ORCID ID: 0000-0001-7910-7932

У статті проаналізовано традиційні й нетрадиційні засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку з метою збереження і зміцнення їхнього здоров'я. Зазначено, що до традиційних засобів впливу на здоров'я дітей, що застосовуються в оздоровчій роботі, належать: раціональне харчування, розпорядок дня, достатній сон, гігієна приміщень і предметів (одяг, взуття, постіль, іграшки, меблі), фізичні вправи. Визначено, що до нетрадиційних засобів зараховують оздоровчі технології, у тому числі й нетрадиційні. Описано оздоровчі технології, що позитивно впливають на здоров'я дітей: ароматерапія, фітотерапія, арттерапія, бібліотерапія, казкотерапія, музикотерапія, кольоротерапія, піскова терапія, кінезотерапія, рефлексотерапія тощо, а також різні види гімнастики: звукову, дихальну, імунну, фітбол-гімнастику. Схарактеризовано нетрадиційні технології, такі як літотерапія, стоун-терапія, су-джок-терапія, цигун-терапія, хатха-йога, степ-аеробіка. Зазначено, що комплексне застосування традиційних засобів фізичного виховання, оздоровчих і нетрадиційних технологій ефективно впливає на формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку.

Ключові слова: фізичне виховання, традиційні засоби фізичного виховання, нетрадиційні засоби, оздоровчі технології, нетрадиційні технології, терапія.

Постановка проблеми. XXI століття знаменується різким погіршенням екологічної, демографічної та економічної ситуації, значним зниженням рівня добробуту українського суспільства, розвитком технологій і пов'язаним із цим зменшенням рухової активності людей. Усе це негативно відбивається на стані їхнього здоров'я, і в таких умовах проблема його формування, збереження та зміцнення постає як одна з найбільш гострих. На жаль, в українському суспільстві виникла і набуває стійкості ситуація, коли здоровому способу життя, фізкультурно-оздоровчій роботі ще не надається великого значення як з боку країни, так і з боку людства загалом. Держава комплексно не опікується рівнем здоров'я свого народу, що відображено як у відсутності відповідних державних програм, так і в низькому матеріально-технічному забезпеченні закладів дошкільної, шкільної, позашкільної освіти. Виходячи з цього, необхідно в закладах дошкільної

освіти поряд із застосуванням традиційних засобів оздоровлення дітей широко використовувати нетрадиційні оздоровчі технології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх наукових доробків педагогів свідчить про різноманітність визначення основних засобів, що сприяють збереженню й зміцненню здоров'я дітей дошкільного віку. Одні з них (Ю. Змановський, Л. Островська, М. Рунова, С. Юрочкіна та ін.) акцентують увагу на застосуванні лише традиційних засобів у роботі з дітьми з метою зміцнення в них здоров'я, до яких зараховують: раціональне харчування, достатній сон, розпорядок дня, гігієну приміщень, фізичні вправи тощо. Інші (О. Богініч, Н. Левінець) наголошують на важливості застосування ще й нетрадиційних засобів – оздоровчих технологій (арома-, фіто-, кольоро-, арттерапія, музико-, піскова терапія, фітбол-гімнастика, звукова, імунна, пальчикова і дихальна гімнастика, психогімнастика) [1]. Крім оздоровчих технологій, вважаємо, що на здоров'я дітей позитивно впливає ще й використання нетрадиційних технологій: літотерапії, стоун-терапії, су-джок-терапії, цигун-терапії, хатха-йоги, степ-аеробіки. Комплексне поєднання всіх засобів буде лише ефективніше сприяти формуванню, збереженню і зміцненню здоров'я дітей дошкільного віку.

Мета статті. Проаналізувати зміст традиційних і нетрадиційних засобів впливу на здоров'я дітей дошкільного віку, які можна застосовувати у фізкультурно-оздоровчій роботі ЗДО.

Виклад основного матеріалу. Перш ніж розглянути засоби впливу на здоров'я дітей дошкільного віку, варто визначити чинники, що негативно впливають на нього. У працях Б. Ананьєва, Л. Виготського, О. Запорожця, В. Льїна та ін. визначаються такі психолого-педагогічні чинники: нераціональна організація життєдіяльності дітей; збільшення розумового навантаження; відсутність у ЗДО оптимального розпорядку дня з урахуванням психофізіологічних особливостей кожної дитини; низький рівень володіння вихователями знаннями та навичками застосування здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховній та оздоровчій діяльності дітей [2]. Останнє варто поставити на перше місце.

Аналіз наукових доробків різних авторів засвідчив про різноманітність визначення засобів збереження здоров'я дітей дошкільного віку: Р. Айзман наголошує на необхідності з цією метою здійснювати проектування цілісної системи збереження здоров'я; І. Березіна звертає увагу на комплексну індивідуальну профілактику; Н. Бернштейн підтримує важливість гігієнічних вимог до організації процесу навчання та виховання; В. Давидов виступає за інтеграцію медичних, педагогічних і психологічних засобів; Г. Зайцев вважає за необхідність організацію освітньої роботи в освітніх закладах; Л. Славина радить застосовувати індивідуальний підхід під час створення умов у дошкільному закладі для ослаблених дітей [3]. Вважаємо, що вищезазначені засоби можуть лише в єдності чинити дієвий вплив на стан здоров'я дітей. Однак вони охарактеризовані не комплексно, і варто розглянути ще й ті, від яких більшою мірою залежить здоров'я дошкільників.

Одним із традиційних засобів оздоровлення дітей, компонентом здорового способу життя є раціональне харчування. На його важливість як одного із засобів фізичного виховання і впливу на здоров'я та розвиток дітей дошкільного віку вказують такі дослідники, як О. Богініч, Т. Грядкіна, Ю. Змановський, Л. Калуська, С. Мартинов, Л. Островська, С. Юрочкіна та ін. Аналіз праць науковців дав змогу зробити такі висновки: педагоги акцентують увагу на тому, що на здоров'я дітей позитивно впливає достатнє вживання різноманітних овочів, таких як: гарбуз, цибуля, часник, морква (Л. Калуська), буряк (Н. Лісневська); соків (морквяного, гранатового); продуктів, що містять кальцій (Т. Грядкіна), біостимулятори та адаптогени (екстракт елеутерокока, лимонника китайського, родіоли рожевої, шипшини); а також додавання в їжу яєчної шкаралупи, пророслих ростків зерен пшениці, вівса, жита, вітамінно-енергетичного комплексу: аскорбінової кислоти, рибофлавіну, піридоксину, дибазолу, глюкози, полівітамінів (А. Лекманов, С. Мартинов) [1]. Вважаємо: щоб харчування сприяло збереженню і зміцненню здоров'я дітей, воно повинно містити всі вітаміни, макро- та мікроелементи, бути збалансованим, тобто раціональним.

Медики поняття «раціональне харчування» тлумачать як харчування, яке забезпечує нормальний розвиток, зростання і життєдіяльність людини, сприяє поліпшенню її здоров'я і профілактиці захворювань. Вони зазначають, що раціональне харчування повинно реалізуватись у трьох напрямках: енергетична рівновага (кількість ккал на добу), збалансованість (достатня кількість білків – 10–15 %, жирів – 15–30 %, вуглеводів – 55–75 %, причому основна частка – це складні вуглеводи і лише 5–10 % – прості), режим харчування (має бути дрібним, регулярним, рівномірним)

[4]. У закладах дошкільної освіти харчування дітей повинно здійснюватись на основі сезонних меню, складених з урахуванням санітарного законодавства і норм харчування, і включати яйця, молоко, молочні продукти та рослинні напої (чай, какао, компот) з додаванням вітаміну D і мінеральних речовин, масло вершкове, рослинні жири, морську рибу, птицю, свинину, телятину, яловичину, фрукти та ягоди, плоди шипшини, насіння, горіхи, овочі, злакові, зернові, бобові, соки – фруктові, овочеві, фруктові-ягідні, фруктові-овочеві [5]. На жаль, не всі перелічені продукти харчування є в меню дошкільних закладів або їх кількість значно зменшена, що негативно відображається на стані здоров'я вихованців.

Наступним засобом збереження здоров'я дітей є дотримання в закладах дошкільної освіти (а також удома) розпорядку дня. Педагоги (О. Богініч, М. Маханьовою, Л. Калуською, Н. Сєдих та ін.) акцентують увагу на тому, що раціональний розподіл активної діяльності та відпочинку з урахуванням особливостей нервової системи дітей, періодів їх сну і неспання, прийомів їжі мають великий оздоровчий ефект, від правильності якого залежить стан їхнього здоров'я [1]. Педагогічній практиці зауважують, що режим дня – це правильний розподіл у часі основних процесів життєдіяльності дітей. Залежно від віку дітей, стану їх здоров'я, особливостей виховання змінюється і режим дня. Звичка організму до певного виду діяльності у відповідний час позитивно впливає на нервову, травну системи, запобігає виникненню перевтоми, психічних і емоційних розладів, сприяє гарному сну, нормальному перебігу всіх фізіологічних процесів в організмі, покращенню настрою, самопочуття, привчає до порядку і організованості, тобто має велике оздоровче та виховне значення. Чим менша дитина за віком, тим важливіший розпорядок дня. При встановленні розпорядку дня для дітей дошкільного віку слід керуватись такими педагогічними вимогами: чергування активного виду діяльності з відпочинком; постійність і стійкість; гнучкість [6]. Головним у розпорядку дня є не нашкодити дітям.

Розглядаючи важливість періодів неспання і сну для організму дітей як частин розпорядку варто більш детально зупинитись на останньому. Педагоги Ю. Змановський, С. Мартинов, Л. Островська та ін. [1] переконані у необхідності для дитячого розвитку достатнього повноцінного сну і зазначають, що недосипання веде до зниження імунітету, що, у свою чергу, негативно відбивається на стані здоров'я дітей дошкільного віку. Достатній сон корисний тим, що сприяє росту, зміцненню імунітету, зокрема виробленню Т-лімфоцитів, які беруть участь у боротьбі з різними вірусами, інфекціями, захворюваннями, зниженню стресу, підвищенню концентрації уваги, покращенню пам'яті, зменшенню відчуття голоду (що позитивно відбивається на вазі) [7]. Тривалість денного і нічного сну залежить від організму кожної дитини, її віку, типу темпераменту, стану здоров'я, інформаційної насиченості протягом дня, з часом потреба у денному сну для дітей старшого дошкільного віку стає меншою або зовсім зникає. Міцність сну залежить від умов, в яких дитина спить: зручні ліжка і подушка, не надто жарка ковдра, приміщення має бути провітреним, чистим, температура повітря 18 градусів. Виходячи із цього, наступним засобом, від якого залежить здоров'я дітей, є гігієна приміщень і його наповнення.

Уважаємо, що збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку також залежить від дотримання санітарно-гігієнічних вимог до приміщення і предметів, що оточують дітей – вологе прибирання, провітрювання, дотримання світлового й повітряно-теплового режимів у приміщеннях, використання меблів відповідно до віку та зросту дітей, вимоги до постелі, одягу, взуття, іграшок. Так, у дослідженнях Г. Царгородцева зазначається, що стан здоров'я дітей залежить від внутрішнього середовища приміщень. У працях І. Сікорського зазначено, що гігієнічні фактори забезпечують своєчасний емоційний розвиток дітей. У науковому дослідженні Н. Лісневської відзначено, що, окрім приміщень, має бути ще й природне оточення: зелені насадження, тварини, дрібні птахи, риби, плазуни, земноводні. Гігієнічні вимоги висувуються й до іграшок (повинні бути естетично оформленими, нешкідливими, чистими, безпечними), до меблів, обладнання та інвентарю (повинні бути надійними, чистими, сухими, естетично оформленими, виробленими з екологічної сировини, відповідати віку дітей), до території ЗДО (повинна бути естетично оформленою, чистою, мати зелені насадження і, по можливості, тварин) [1]. Озеленення території особливо є важливим на сучасному етапі через значне погіршення екології, забрудненість повітря хімічними речовинами, загазованість повітря.

Варто наголосити, що покращення здоров'я дітей більшою мірою залежить від організації раціонального фізичного виховання в закладі дошкільної освіти. Адже воно, як зазначає О. Сухарев,

може підвищити стійкість організму дітей до негативної дії руйнівних факторів, у тому числі екологічних. Активне використання фізичних вправ (рухливих ігор) сприяє не тільки гармонійному розвитку дітей, але й збереженню їхнього здоров'я. Головне, щоб навантаження у фізичних вправах відповідало віку дітей, як наголошують Л. Глазиріна, В. Овсянкіна, О. Сухарев [1].

На здоров'я дітей позитивно впливають такі заходи: ранкова гімнастика на вулиці, фізкультурні заняття та плавання (М. Маханьова); лікувальна гімнастика з гідромасажем і пробіжки по масажних доріжках (М. Рунова); гартувальні процедури (О. Богініч, Л. Глазиріна, Л. Калуська, В. Овсянкіна, М. Рунова та ін.); ходьба босоніж (С. Саліходжаєв); полоскання горла відваром трав (А. Лекманов); прогулянки (Н. Денисенко, В. Теленчі), особливо до лісу (М. Рунова); дитячий туризм (Н. Лісневська, В. Поліщук); комплекси вправ для покращення постави та запобігання плоскостопості (О. Дубогай, Л. Калуська); спортивні вправи (С. Волкова); масаж, самомасаж і точковий масаж (Л. Глазиріна, О. Дубогай, А. Лекманов, С. Мартинов та ін.); заняття із застосуванням тренажерів і тренажерних пристроїв (О. Кірпи́ченков, Н. Лісневська, М. Рунова та ін.); еколого-валеологічна (К. Кушніна) та валеологічна підготовка вихованців (Т. Андрющенко, Л. Калуська, С. Юрочкіна) [1].

Окрім переліченого, на стан здоров'я дітей значно впливає оптимальний рівень рухової активності, адже її недостатність або надмірність позначаються на затримці росту та розвитку дитини і знижує адаптивні можливості її організму. Крім того, як зазначає О. Кірпи́ченков, стан здоров'я дітей значно погіршується через гіподинамію, що призводить до погіршення функціонального стану організму, появи хронічних захворювань. Це пов'язано з тим, що рухова активність дошкільників за час перебування їх у дошкільному закладі становить менше 50 % періоду неспання, що не задовольняє біологічну потребу в рухах. У дослідженнях О. Аксьонової, Е. Вільчковського, Ю. Змановського, М. Рунової та ін. також відзначена важливість рухів для здоров'я дітей як біологічної потреби організму. Автори наголошують на тому, що вона сприяє всебічному розвитку дошкільників, їх вихованню, активізації роботи їх органів і систем організму, органів відчуття. Однак, як слушно зазначає М. Рунова, при організації рухової активності слід не допустити втоми та перевтоми дітей, урахувавши вимоги до організації їхньої життєдіяльності, обсягу фізичного навантаження. Також на важливість рухової активності для здоров'я дітей у своїх працях вказували такі педагоги, як О. Богініч, С. Волкова, Л. Глазиріна, О. Дубогай, М. Єфименко, М. Маханьова, І. Муравов, Н. Тупчій та ін. [1].

Останні 20–25 років у збереженні і зміцненні здоров'я дітей дошкільного віку набули актуальності оздоровчі технології, які можна застосовувати не тільки на різних заняттях (з фізичної культури, математики, природи, грамоти тощо), ранковій гімнастиці, гімнастиці після денного сну, прогулянці, але і як окрему форму роботи. У дослідженнях педагогів (О. Богініч, Н. Букреевої, О. Гапон, Л. Гаращенко, А. Мухамеда, А. Сівцової та ін. [1]), зазначається, що застосування оздоровчих технологій у роботі з дітьми сприяє збереженню й зміцненню в них таких видів здоров'я: фізичного, психічного, духовного й соціального. До оздоровчих технологій належать як різні види терапії (ароматерапія, фітотерапія, арттерапія, бібліотерапія, казкотерапія, музикотерапія, кольоротерапія, піскова терапія, кінезотерапія, рефлексотерапія тощо), так і різні види гімнастики (звукова, дихальна, імунна, фітбол-гімнастика тощо), що вимагає детального розгляду.

У тлумачних словниках поняття «терапія» розкривається як сукупність нехірургічних методів лікування хвороби [1]. Серед найбільш поширених оздоровчих технологій, які активно застосовуються в закладах дошкільної освіти, можна назвати ароматерапію, фітотерапію і кольоротерапію. У наукових працях низки педагогів (Н. Денисенко, В. Мануйлової, Н. Левінець, Н. Попової, Г. Смольникової [1]) зазначається, що вищезазвані оздоровчі технології ефективно впливають на формування, збереження і зміцнення здоров'я дошкільників. На думку науковців, ароматерапію варто використовувати під час масажу, у ваннах і компресах (В. Мануйлова), при вдиханні пахоців квітів або об'єднуючи її з фітотерапією і кольоротерапією, причому фітотерапію слід використовувати у вигляді вживання фіточаїв, відварів і вдихання лікарських трав за допомогою фітомішечків (Н. Лісневська); кольоротерапію слід застосовувати у вигляді зосередження зору на предметах різного кольору, спостереження за квітами в куточку природи (Н. Денисенко), а також в оформленні інтер'єру групових кімнат, віталень, фізкультурної зали та кабінету ЛФК (Н. Денисенко, Н. Попова та ін.), предметах побуту та вжитку, малюванні дітьми малюнків, кольорових ніжних ваннах, кольорових лампах при освітленні приміщень,

кольоропунктурі тощо (Н. Лісневська). Педагоги переконані, що колір є ефективним у руховому розвитку дітей, зміцненні психічних функцій, формуванні особистості [1; 8; 9]. При проведенні ароматерапії і фітотерапії слід дотримуватись обмежень у часі: ароматерапію проводити 15–30 хв на день, фітотерапію – чергувати між собою лікарські трави для вживання, обмежень для проведення кольоротерапії немає.

Наступною важливою і цікавою для дітей оздоровчою технологією, яка покращує їхнє здоров'я, є естетотерапія, яка охоплює арттерапію, кінезотерапію. У наукових доробках В. Алямовської, М. Сократова, Г. Смольникової зазначається, що арттерапія є ефективною у формуванні як фізичного, так і психічного здоров'я дітей дошкільного віку. Зокрема, М. Сократов зазначає, що вона сприяє розвитку уяви в дитини, її самопізнання, самосприймання та самовираження, підвищенню самооцінки, допомагає в подоланні бар'єрів при спілкуванні, міжособистісних конфліктних ситуацій і страхів, знімає психічне напруження. Педагогами відзначено, що арттерапію слід також застосовувати для зняття стресу в дітей, депресії, зниження емоційного тону і депривації, імпульсивності, переживання нею емоційної відчуженості, почуття самотності. Також означений вид терапії є ефективним, якщо дитина відчуває незадоволення внутрішньосімейною ситуацією, має ревності до інших дітей у сім'ї, підвищену тривожність, фобії, негативну «Я-концепцію», некоординоване смикання м'язів (нервовий тик), тремор (дрижання) пальців рук, заїкання [1]. Як бачимо, арттерапія однаково корисна для покращення як фізичного, так і психічного та соціального здоров'я вихованців. Її можна застосовувати в різних видах діяльності: ігровій, навчальній, трудовій, самостійній, обмежень на проведення арттерапії немає.

Різновидами арттерапії є музикотерапія, бібліоказкотерапія, піскова терапія. Педагоги (Н. Денисенко, М. Сократов) переконані, що за допомогою різних музичних творів, зокрема тих, які активізують, тонізують, розслаблюють, заспокоюють, можна впливати на той чи інший аспект здоров'я дітей [1]. Музикотерапію можна застосовувати під час психогімнастики, у рухливих іграх, вправах на розслаблення, для формування постави (Е. Вільчковський). Також вона сприяє підвищенню рухової активності, розвитку координації рухів, прояву виразності, чіткості, ритмічності, зацікавленості, упевненості та рішучості у виконанні рухових дій, покращує настрій. Крім того, музика позитивно впливає на нервову систему дітей, посилює обмін речовин, змінює дихання, кров'яний тиск тощо (Л. Ігнат'єва) [1]. Обмежень для проведення музикотерапії немає.

Збереженню і зміцненню здоров'я дошкільників сприяє використання бібліоказкотерапії (М. Сократов, О. Байер, К. Крутій, Н. Маковецька, А. Сівцова, Г. Смольникова), яке складається з двох понять: бібліо- і казкотерапія. Бібліотерапія – читання творів, оповідань, віршів, гумористичних розповідей і гуморесок з метою впливу як на гіперактивних (читання заспокійливої літератури), так і на гіпоактивних дітей (читання емоційної літератури). Читати дітям можна перед сном (сприяє швидкому засинанню й міцному сну), після виконання фізичних вправ (лежачи на килимку під спокійну музику), як радить М. Сократова. Читання сприяє відновленню організму та приводить його у спокійний стан. Казкотерапія – читання казок як з терапевтичною, так і оздоровчою метою. Оздоровчий вплив казок висвітлено у працях як сучасних науковців, так і минулого: Г. Азовцевої, Е. Берна, Е. Гарднера, Т. Зінкевич-Євстигнєєвої, О. Кабачек, О. Константінової, М. Лісіної, О. Логінової, А. Менегетті, М. Осоріної, Д. Соколова, Е. Фромма. Психологами і педагогами (О. Запорожцем, Т. Зінкевич-Євстигнєєвою, О. Кабачек, К. Крутій, Н. Маковецькою, А. Осиповою, Л. Стрелковою, О. Петровою, Д. Соколовим) акцентовано на можливості казок позитивно впливати на психічну сферу дитини. Бібліоказкотерапія – читання оповідань, віршів, творів, гумористичних розповідей і гуморесок, казок. Адже, як зазначають Н. Букреєва, О. Гапон, читання та сміх здійснюють позитивний вплив на організм дошкільників, розумовий і фізичний розвиток, покращують їхній настрій, самопочуття [1]. Тобто використання в роботі з дітьми дошкільного віку бібліоказкотерапії є ефективним засобом збереження психічного, духовного і соціального здоров'я дітей.

Аналіз праць педагогів Л. Глазиріної, Н. Левінець, Н. Маковецької, Г. Смольникової та ін. переконує в ефективності збереження і зміцнення здоров'я дітей за допомогою піскової терапії. Уважаємо, що вона позитивно впливає як на психічний стан дитини, так і на дрібну моторику рук. Крім того, ігри з піском стабілізують емоційний стан дітей, покращують їхнє самопочуття [1]. Отже, використання піскової терапії як на вулиці під час прогулянки, так і у груповій кімнаті під час ігрової, навчальної, самостійної й колективної діяльності дітей, сприяє зміцненню їхнього

фізичного, психічного і соціального здоров'я.

З метою формування і покращення фізичного здоров'я дітей, зокрема при плоскостопості, як зазначає А. Мухамед, ефективною є кінезотерапія. За допомогою різних рухів вона здійснює оздоровчий вплив на організм дітей (М. Сократов). Також для запобігання плоскостопості у дітей, а також для зняття втоми, напруження м'язів після виконання фізичних вправ, для стимулювання роботи центральної нервової системи, покращення роботи внутрішніх органів, як радить М. Сократов, корисна рефлексотерапія – вплив на біологічно активні точки на вухах, обличчі, руках, стопах ніг за допомогою масажу й самомасажу. Дітей слід вчити виконувати масажні рухи після фізичних вправ, до та після денного сну, у кінці дня [1]. Однак дітям слід пояснити важливість правильного виконання вправ, щоб не нашкодити організму. А об'єднання між собою кінезотерапії і рефлексотерапії в кінезорефлексотерапію, наприклад, ходьба босоніж по доріжках з різною жорсткістю покриття (пісок, трава, камінці, галька, горіхи, каштани, квасоля) є найбільш ефективною для зміцнення фізичного і психічного здоров'я дошкільників.

Аналіз сучасної наукової літератури засвідчив про важливість для збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку використання фітбол-гімнастики (О. Байер, О. Богініч, М. Дідур, К. Крутій, Н. Левінець, В. Мануйлова, Т. Овчиннікова, А. Потапчук, Г. Смольникова), дихальної (Н. Левінець, Г. Смольникова, В. Сухарев), звукової (Н. Левінець, Г. Смольникова), імунної та пальчикової (Л. Гримак, Н. Левінець, А. Сівцова, Г. Смольникова) гімнастики, психогімнастики (Н. Левінець, А. Сівцова, Г. Смольникова) [1]. Великою популярністю останнім часом у фізичному вихованні користується фітбол-гімнастика. Вона позитивно впливає на як фізичний (зміцнює м'язи спини, живота, ніг, рук, покращує роботу внутрішніх органів, самопочуття), так і психічний стан – позитивно впливає на емоції дітей, настрій. Фітболи є різного розміру, кольору, конфігурації (з вушками, ріжками тощо). Фітбол-гімнастику можна проводити як окрему форму роботи з дітьми, так і включати її в заняття з фізичної культури, ранкову гімнастику. А щоб дітям було цікаво виконувати вправи на фітболі, можна її об'єднати з казкою, як радять О. Байер, К. Крутій, Н. Маковецька [1], і провести фітбол-казку на фізкультурних заняттях, прогулянці, в індивідуальних заняттях та іграх. Отже, позитивний вплив фітбол-гімнастики на фізичне і психічне здоров'я дітей робить таку оздоровчу технологію незамінною в оздоровчій роботі.

В умовах ЗДО значну роль в оздоровчій роботі дітей відіграє дихальна гімнастика. Особливої актуальності вона набуває у роботі з дітьми, які мають відхилення у стані дихальної системи, зокрема, часто хворіють на застуду, бронхіт, пневмонію, катар тощо. Комплекс дихальної гімнастики, дібраний з урахуванням стану здоров'я кожної дитини, варто проводити щодня. Його можна проводити або як самостійну форму роботи або включати в ранкову гімнастику, заняття з фізичної культури, як радила Н. Денисенко. Також її можна проводити на інших заняттях, прогулянці, перед сном [1] або з метою збільшення ефективності об'єднувати зі звуковою гімнастикою.

Покращити фізичне здоров'я дошкільників, зокрема дихальну систему, особливо в тих дітей, які часто хворіють на застудні захворювання, бронхіти, фарингіти тощо, можна за допомогою звукової гімнастики. Звукова гімнастика також покращує роботу легень, бронхів, підвищує емоційний тонус всього організму дітей, як зазначено у працях Н. Денисенко, Н. Левінець. Таку гімнастику можна включати у фізкультурні заняття, ранкову гімнастику і гімнастику після денного сну, а також проводити як окрему форму роботи на прогулянці, перед сном. Крім того, зміцнити загальний стан організму дітей, підвищити імунітет, щоб організм був стійким у період загострень застудних захворювань, допоможе імунна гімнастика [1]. Проводити дихальну і звукову гімнастику можна декілька разів на день, дотримуючись методики проведення.

Поряд з пісковою терапією, яка позитивно впливає на розвиток дрібної моторики рук, цю функцію ефективно виконує також і пальчикова гімнастика, яку можна проводити щодня з дітьми дошкільного віку в умовах ЗДО. Вона є ефективною для покращення як фізичного (впливає на роботу внутрішніх органів), так і психічного (Л. Гримак, Н. Денисенко [1]) стану дітей. Пальчикова гімнастика може застосовуватись на фізхвилинках, заняттях, прогулянці, у вільний від занять час. З дітьми можна проводити різні вправи, пантоміми, етюди. Обмежень у проведенні пальчикової гімнастики немає.

Останнім видом оздоровчих технологій, що ефективно впливає на формування фізичного, а особливо психічного здоров'я, є психогімнастика. На важливість психогімнастики для здоров'я

дітей вказували Н. Левінець, Г. Смольникова. У психогімнастиці за допомогою рухів, міміки й жестів дитина виражає свої емоції, переживання, проблеми. Її можна використовувати на заняттях, прогулянці, перед сном з метою зняття втоми, покращення емоційного стану, самопочуття [1].

Таким чином, підсумовуючи вищезазначене, переконуємось у тому, що оздоровчі технології є важливими для формування, збереження і зміцнення фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я дітей.

Окрім оздоровчих технологій, які необхідно активно застосовувати в роботі з дошкільниками з метою їх оздоровлення, варто звернути увагу на нетрадиційні технології: літотерапію, стоун-терапію, су-джок-терапію, цигун-терапію, хатха-йогу, степ-аеробіку, які також ефективно сприяють збереженню і зміцненню здоров'я дітей. Так, літотерапія і стоун-терапія – це застосування каміння в роботі з дошкільниками. Можна оздоблювати камінням стіни, перебирати його руками, робити масаж долонь, корисні ходьба по камінню, гальці тощо [10; 11]. Су-джок-терапія – різновид рефлексотерапії, вплив на біологічно активні точки рук і стоп [12]. Впливати можна як пальцями, так і різними предметами. Цигун-терапія – різновид дихальної гімнастики, вправи у поєднанні з диханням і концентрацією уваги. Вправи виконуються стоячи, сидячи, лежачи, повільно, з концентрацією уваги на органі [13]. Хатха-йога – гімнастичні вправи, які виконуються повільно з різних положень: стоячи, сидячи, лежачи, у балансі тощо. З дітьми дошкільного віку зазвичай проводять асани, рідше пранаями [14].

Нетрадиційні технології можна проводити щодня, або як самостійну форму роботи з дотриманням тривалості, або включати окремі вправи у заняття з фізкультури, ранкову гімнастику і гімнастику після денного сну, фізхвилинки, проводити на прогулянці, перед сном.

Узагальнюючи вищезазначене, можна виокремити три підходи у визначенні важливості традиційних і нетрадиційних засобів – оздоровчих і нетрадиційних технологій у збереженні й зміцненні здоров'я дітей дошкільного віку. Представники першого підходу (С. Волкова, Л. Глазиріна, О. Дубогай, Ю. Змановський, Л. Калуська та ін.) відзначають важливість застосування у роботі з дітьми лише традиційних засобів. Прибічники другого підходу (О. Богінч, Н. Букреева, О. Гапон, В. Мануйлова, М. Сократов та ін.) вказують на важливість для збереження і зміцнення здоров'я дітей ще й використання нетрадиційних засобів – оздоровчих технологій [1]. Уважаємо, що ефективний вплив на здоров'я дітей дошкільного віку здійснюється у разі об'єднання традиційних засобів з оздоровчими і нетрадиційними технологіями – третій підхід. Тільки так можна комплексно впливати як на фізичне, так і психічне, духовне і соціальне здоров'я дошкільників.

Висновки. Застосування в роботі з дітьми дошкільного віку традиційних засобів є важливим для їхнього здоров'я. Однак у сучасних умовах розвитку суспільства через складну екологічно-економічну ситуацію, коли стан здоров'я дітей значно погіршується з кожним роком, набагато ефективним буде застосовувати в комплексі з традиційними засобами нетрадиційні, до яких належать не тільки оздоровчі, але й нетрадиційні технології. Тільки так можна всебічно впливати на всі види здоров'я вихованців.

Перспективи подальших розвідок убачаємо в розробленні змісту і методики проведення оздоровчих і нетрадиційних технологій у роботі з дошкільниками з метою їх оздоровлення.

Список використаної літератури

1. Лісневська Н. В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Київ, 2016. 354 с.
2. Чупаха И. В. Научно-методическая работа педагогов по здоровьесберегающим технологиям в комплексе «Детский сад – начальная школа»: дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Карачаевск, 2002. 173 с.
3. Тимченко О. А. Здоровье как высшая ценность человека и показатель его культуры. *Мир детства и образование: сб. материалов междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти А. Н. Троян*. Магнитогорск: МаГУ, 2007. С. 149–153.
4. Основні принципи раціонального харчування. URL: <https://21pol.city.kharkov.ua/osnovni-pryncyipy-racjonalnogo-harch/> (дата звернення: 27.04.2022).
5. Постанова Кабінету Міністрів України від 24 березня 2021 р. № 305 «Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/305-2021-%D0%BF#Text> (дата звернення: 27.04.2022).
6. URL: http://dnz259.edu.kh.ua/konsuljtacii_dlya_batjkiv/rezhim_dnya_v_doshkilnomu_zakladi/ (дата звернення: 27.04.2022).
7. URL: <https://suzie.ua/ru/news/zdorovyiy-son-pochemu-on-vazhen-dlya-rebenka-i-skolko-nuzhno-spat> (дата звернення: 27.04.2022).

8. Лісневська Н. Фітотерапія: дбаємо про здоров'я малюків. *Дошкільне виховання*. 2018. № 12. С. 24–26.
9. Лісневська Н. В. Особливості застосування кольоротерапії в роботі з дітьми дошкільного віку як засобу впливу на їх здоров'я. *Науковий журнал. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Суми. СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. № 1 (95). С. 73–82.
10. URL <https://gems.ua/ru/news/LitoterapiyaLechebnyeSvoystvaKamney> (дата звернення: 30.04.2022).
11. URL <https://stonetherapy.ru/articles/02/> (дата звернення: 30.04.2022).
12. Панина Н. А. Су-Джок терапія. Москва: РИПОЛ классик, 2013. 256 с.
13. Юнь Лун, Юйфэн Цэнь. Цигун – китайская гимнастика для здоровья. Современное руководство по древней методике исцеления. Москва: Издательство «Э», 2016. 320 с.
14. Дикий Б. В. Застосування індійської гімнастики хатха-йоги у фізичній реабілітації та ЛФК. *Методичні рекомендації*. Ужгород, 2013. 89 с.

TRADITIONAL AND NON-TRADITIONAL METHODS OF PHYSICAL EDUCATION TO PRESERVE AND PROMOTE THE HEALTH OF PRESCHOOLERS

Lisnevska Natalia

Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer
Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University

Introduction. *The article notes the need to use not only traditional means of improving children's health in preschool institutions, but also non-traditional – health technologies, including non-traditional technologies.*

Purpose. *The aim of the article is to analyze the content of traditional and non-traditional means of influencing the health of preschoolers, which can be used in health work of preschool educational institutions.*

Methods. *Psychological and educational literature analysis, analogy, induction and deduction were used.*

Results. *Analysis of the latest scientific achievements of teachers shows a variety of definitions of the main methods that contribute to maintaining and strengthening the health of preschool children: nutrition, daily routine, adequate sleep, indoor hygiene, exercise. Scientists include non-traditional means of health technologies: aromatherapy, phytotherapy, colour therapy, art therapy, bibliofairy-taletherapy, music therapy, sand therapy, fitball-gymnastics, sound, immune, finger and breathing gymnastics, psychogymnastics. In addition, non-traditional means should include non-traditional technologies: lithotherapy, stone therapy, su-jok therapy, qigong therapy, hatha yoga, and step aerobics.*

The preservation and strengthening of the health of preschoolers is facilitated by the use of bibliotherapy, which consists of two concepts: biblio- and fairy-tale therapy. Bibliotherapy is a reading stories, poems, humorous stories in order to influence both hyperactive (reading soothing literature) and hypoactive children (reading emotional literature). Fairy tale therapy is a reading fairy tales for both therapeutic and health purposes. Biblio-fairytale therapy is a reading stories, poems, humorous stories, humoresques, and fairy tales.

In addition to health technologies that need to be actively used in working with preschoolers in order to improve their health, it should be paid attention to non-traditional technologies. Thus, lithotherapy and stone therapy is the use of stones in working with preschoolers. You can decorate the walls with stones, move it with your hands, massage your palms, and walk on stones, pebbles and so on. Su-jok therapy is a type of reflexology, the impact on biologically active points of the hands and feet. It is possible to influence both fingers, and various subjects. Qigong therapy is a type of breathing exercises, exercises combined with breathing and concentration. Exercises are performed standing, sitting, lying down, slowly, with concentration on the body. Hatha yoga – gymnastic exercises that are performed slowly from different positions: standing, sitting, lying down, in balance and more. They can be carried out daily, or as an independent form of work with compliance with the duration, or include some exercises in physical education classes, morning exercises and gymnastics after a nap, exercise, while a walk, before bedtime.

Summarizing the above, it can be identified three approaches in the definition of traditional and non-traditional means: the first approach involves the use of only traditional means of physical education in work with children; the second – health technologies in combination with traditional means; the third – non-traditional technologies in combination with health technologies and traditional means.

Originality. *An overview of non-traditional technologies is made; three approaches in determining*

the importance of traditional and non-traditional means of children's health improving are derived.

Conclusion. *The material of the article allows us to conclude that the use of traditional means in health improving working with preschool children is important for their health. However, in today's society due to the complex environmental and economic situation, when children's health deteriorates significantly every year, it will be much more effective to use non-traditional in combination with traditional means, which include not only health technologies but also non-traditional technologies. This is the only way to have a comprehensive impact on all types of child health.*

Key words: *physical education, traditional methods, non-traditional methods, health methods, therapy.*

References

1. Lisnevskaya, N. V. (2016). Pedagogicheskiye umovy stvorennia zdoroviazberihaiuchoho seredovyscha v doshkilnomu navchalnomu zakladi [Pedagogical conditions for creating a healthy environment in preschool educational institution]. (*Candidate's thesis*). Kyiv, Ukraine. [in Ukrainian].
2. Chupakha, I. V. (2002). Nauchno-metodycheskaia rabota pedahohov po zdorovesberehaiushchym tekhnolohiyam v komplekse «Detskiy sad – nachalnaia shkola» [Scientific and methodical work of teachers on health-saving technologies in the complex «Kindergarten – primary school»]. (*Candidate's thesis*). Karachayevsk. [in Russian].
3. Timchenko, O. A. (2007). Zdorove kak visshaia tsennost cheloveka y pokazatel eho kulturi [Health as the highest value of a person and an indicator of his culture]. *Myr detstva y obrazovanye – World of childhood and education: a collection materials of the international scientific-practical. conf., dedicated in memory of A. N. Troyan.* (pp. 149–153). Magnitogorsk: MaSU. [in Russian].
4. Osnovni pryntsypy ratsionalnoho kharchuvannia [Basic principles of rational nutrition]. (n.d.). *21pol.city.kharkov.ua*. URL: <https://21pol.city.kharkov.ua/osnovni-prynsypy-ratsionalnogo-harch/> [in Ukrainian].
5. Pro zatverdzhennia norm ta Poriadku orhanizatsii kharchuvannia u zakladakh osvity ta dytiachykh zakladakh ozdorovlennia ta vidpochynku [On approval of norms and procedures for the organization of nutrition in educational institutions and children's health and recreation facilities]. (2021). *Postanova Kabinetu Ministriv Ukrain – Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine of № 305*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/305-2021-%D0%BF#Text> [in Ukrainian].
6. Rezhym dnia u zakladi doshkilnoi osvity, znachennia yoho dotrymannia [Daily routine in a preschool institution, the importance of its observance]. (n.d.). *Komunalnyi zaklad «Doshkilnyi navchalnyi zaklad (iasla-sadok) №259 Kharkivskoi miskoi rady» – Municipal institution «Preschool educational institution (kindergarten) №259 of Kharkiv City Council»*. URL: http://dnz259.edu.kh.ua/konsuljtacii_dlya_batjki/rezhim_dnya_v_doshkilnomu_zakladi/ [in Ukrainian].
7. Zdorovy son: chomu vin vazhlyvyi dlia dytyny ta skilky potribno spaty [Healthy sleep: why it is important for a child and how much sleep you need]. (2020). *suzie.ua*. URL: <https://suzie.ua/news/zdorovy-son-chomu-yn-vazhlyviy-dlya-ditini-ta-skilki-potribno-spati> [in Ukrainian].
8. Lisnevskaya Natalia (2008). Fitoterapiia: dbaemo pro zdorovia maliukiv [Herbal medicine: we take care of our children's health]. *Doshkilne vykhovannia – Preschool education*, 12, 24-26. [in Ukrainian].
9. Lisnevskaya, N. V. (2020). Osoblyvosti zastosuvannia koloroterapii v roboti z ditmy doshkilnoho viku yak zasobu vplyvu na yikh zdorovia [Peculiarities of color therapy application in work with preschool children as a means of influencing their health]. *Naukovyi zhurnal. Pedagogichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – Scientific journal. Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 1 (95), 73-82. [in Ukrainian].
10. Litoterapiia abo likuvalni vlastyvoosti kameniv [Lithotherapy or healing properties of stones]. (n.d.). *gems.ua*. URL: <https://gems.ua/news/LitoterapiyaLechebnyeSvoystvaKamney> [in Ukrainian].
11. N.d. *stonetherapy.ru*. URL: <https://stonetherapy.ru/articles/02/> [in Russian].
12. Panina, N. A. (2013). *Su-Dzhok terapiya [Su-Jok therapy]*. Moscow: RIPOL classic. [in Russian].
13. Yun Lun, Yufeng Tsen. (2016). *Tsyhun – kytayskaia hymnastyka dlia zdorovia. Sovremennoe rukovodstvo po drevnei metodyke ystelenyia [Qigong is Chinese gymnastics for health. A modern guide to ancient healing techniques]*. Publisher: «E». [in Russian].
14. Dykyj, B. V. (2013). *Zastosuvannia indiiskoi himnastyky khathka-yohy u fizychnii reabilitatsii ta LFK. Metodychni rekomendatsii [Application of Indian hatha yoga gymnastics in physical rehabilitation and exercise therapy. Guidelines]*. Uzhhorod, Ukraine. [in Ukrainian].

Отримано редакцією 3.05.2022 р.