

**Н. В. Лісневська, І. М. Скрипка**

**ДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИКИ  
ОЦІНЮВАННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА СУЧАСНІ  
ТЕХНОЛОГІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ  
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Навчальний посібник*

Суми – 2022

УДК 373.2:613.95](075.8)

Д44

*Рекомендовано до друку вченою радою Глухівського національного педагогічного університету ім. Олександра Довженка (протокол № 11 від 30 травня 2022 року).*

**Рецензенти:**

*Л.П. Загородня* – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри дошкільної педагогіки і психології Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка;

*А.А. Ковальчук* – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.

**Лісневська Н. В., Скрипка І. М.**

**Д44** Діагностичні методики оцінювання стану здоров'я та сучасні технології здоров'язбереження дітей дошкільного віку : навчальний посібник / Автори-укладачі Н.В. Лісневська, І.М. Скрипка. – Суми: ФОП Цьома С.П., 2022. – 274 с.

ISBN 978-617-8095-17-8

У посібникові зосереджено увагу на діагностичних методиках оцінювання стану здоров'я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку, додаткового обстеження їхнього стану здоров'я. Репрезентовано здоров'язбережувальні оздоровчі та нетрадиційні технології, що можуть використовуватися в умовах закладу дошкільної освіти.

Запропоновано практичний матеріал з комплексами різних видів гімнастики, хатха-йоги, самомасажу, вправ для зміцнення постави та запобігання плоскостопості; представлено добірку прислів'їв, приказок, віршів і загадок. У посібникові подано конспекти занять із валеології та фізичної культури, ранкової гімнастики, гімнастики після денного сну з оздоровчими і нетрадиційними технологіями для дітей старшого дошкільного віку, перелік музичних творів.

Навчальний посібник призначено для студентів і викладачів ЗВО, вихователів закладів дошкільної освіти під час підготовки фахівців спеціальності 012 «Дошкільна освіта», організації освітнього процесу й середовища в закладах дошкільної освіти, у центрах розвитку дитини та родинних вихованців.

**УДК 373.2:613.95](075.8)**

ISBN 978-617-8095-17-8

© Лісневська Н. В., Скрипка І. М., 2022

© ФОП Цьома С.П., 2022

## ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА .....	4
РОЗДІЛ 1 ДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИКИ ОЦІНЮВАННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	6
1.1. Характеристика фізичного розвитку дітей і контроль за ним ....	6
1.2. Формування правильної постави та склепіння стоп як показник стану здоров'я та фізичного розвитку дітей.....	26
1.3. Додаткове обстеження стану здоров'я дітей в умовах закладу дошкільної освіти .....	34
РОЗДІЛ 2 ОГЛЯД СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	53
2.1. Сучасні технології здоров'язбереження в освітньому процесі закладу дошкільної освіти.....	53
2.2. Кольоротерапія і здоров'я дітей дошкільного віку.....	81
2.3. Анімалотерапія і здоров'я дітей дошкільного віку .....	91
2.4. Природотерапія (екотерапія) і здоров'я дітей дошкільного віку .....	106
2.5. Нетрадиційні технології і здоров'я дітей дошкільного віку .....	112
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ РОБОТИ З ДІТЬМИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЇХНЬОГО ЗДОРОВ'Я, ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ .....	136
3.1. Комплекси пальчикової гімнастики.....	136
3.2. Комплекси фітбол-гімнастики .....	149
3.3. Комплекси дихальної гімнастики .....	155
3.4. Комплекси звукової гімнастики .....	162
3.5. Комплекси імунної гімнастики .....	171
3.6. Комплекси хатха-йоги .....	173
3.7. Комплекси самомасажу .....	179
3.8. Комплекси вправ для запобігання порушень постави та плоскостопості .....	186
3.9. Прислів'я, приказки, вірші та загадки про здоров'я, здоровий спосіб життя .....	190
РОЗДІЛ 4 ПРИКЛАДИ КОНСПЕКТІВ РІЗНИХ ФОРМ РОБОТИ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	201
4.1. Конспекти занять із валеології.....	201
4.2. Конспекти занять із фізичної культури .....	209
4.3. Конспект ранкової гімнастики.....	220
4.4. Конспект гімнастики після денного сну .....	223
4.5. Конспект сценарію фізкультурної розваги .....	226
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	230
ДОДАТКИ .....	248

# ПЕРЕДМОВА

*Здоров'я – не все, але все без здоров'я ніщо.*

Сократ

Дошкільний вік є одним із найважливіших періодів у житті людини, бо саме в цей час відбувається початкове становлення її особистості, закладаються основи фізичного і психічного розвитку, фундамент здоров'я. Оскільки початок XXI століття характеризується різким погіршенням економічної й екологічної ситуації в Україні, різким зниженням рівня добробуту населення, стрімкою технологізацією життя й пов'язаним із цим зменшенням рухової активності людини, проблема здоров'я постає однією з найбільш актуальних.

На жаль, останнім часом набуває стійкості ситуація, коли медицина й педагогіка вказують на різке погіршення стану здоров'я дітей, починаючи від народження. Це підтверджується й результатами досліджень: найбільший відсоток мають хвороби органів дихання – близько 70 % (Н. Коцур, дані МОЗ України); порушення опорно-рухового апарату (сутулість) – 78 % (Н. Лісневська); майже 80 % дітей дошкільного віку мають одне або кілька захворювань, у кожній третій дитині фіксуються відхилення у фізичному або психічному розвитку (О. Богініч, Л. Калуська, З. Калуський, Т. Круцевич та ін.); кожна п'ята дитина має поведінкові, когнітивні чи емоційні проблеми, а кожна восьма – страждає від хронічних психічних розладів (дані МОЗ України).

Хоча проблема збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку й перебуває в центрі уваги країни, що відображено в низці державних документів (у законах України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», у Державній національній програмі «Освіта» (1994), Національній програмі «Діти України» (1996), Базовому компоненті дошкільної освіти (2021), однак цього недостатньо. З огляду на те, що здоров'я відіграє ключову роль у становленні особистості дитини, від стану якого залежить її фізичний і психічний розвиток, важливим завданням для вихователя поряд із навчанням і вихованням має бути його зміцнення.

У сучасних умовах найдоступнішим засобом профілактики захворюваності, підвищення розумової та фізичної працездатності дітей є фізичне виховання. Дослідженнями Е. Вільчковського, О. Дубогай, Т. Круцевич, Е. Степаненкової, Є. Яхно та ін. підтверджується думка про те, що фізичне виховання є тим видом діяльності, що сприяє вихованню фізичних, психічних й інших якостей, формуванню гармонійної особистості, зміцненню її здоров'я. Для кожного вихованця, а особливо для тих, хто потребує підвищеної уваги

через наявність відхилень у здоров'ї, вихователю необхідно добирати відповідні фізкультурно-оздоровчі заходи, урізноманітнюючи їх зміст й оптимізуючи рівень фізичного навантаження, забезпечуючи процес покращення самопочуття і зміцнення здоров'я дітей, їх фізичного розвитку. Успішність такого процесу залежить від вчасного моніторингу й діагностики фізичного розвитку, відхилень у стані здоров'я.

Аналіз досліджень засвідчив, що проблема здоров'я передусім міцно пов'язана з ефективною системою фізичного виховання дітей дошкільного віку (Е. Вільчковський, Н. Денисенко, О. Дубогай). Однак варто зауважити, що, досліджуючи проблему здоров'я, більшість науковців першочергово акцентують увагу на важливості застосування здоров'язбережувальних та оздоровчих технологій у роботі з дошкільниками, які останнім часом набули актуальності.

Останнім часом педагоги О. Богініч, Н. Левінець, Н. Лісневська, Л. Ігнат'єва, О. Байер, К. Крутій та ін. наголошують на важливості застосування оздоровчих технологій у роботі з дітьми дошкільного віку з метою формування, збереження і зміцнення їх здоров'я (фізичного, психічного, духовного й соціального).

Специфіка організації педагогічного процесу закладів дошкільної освіти дозволяє стверджувати, що технології здоров'язбереження за ступенем впливу на здоров'я дітей є найбільш дієвими. Основною їх ознакою є комплексний підхід до вирішення проблем збереження здоров'я, застосування методів і прийомів. Варто зазначити, що технології приваблюють своєю різноманітністю та новизною. Проте кожен вихователь або педагогічний колектив у цілому, використовуючи у власній діяльності сучасні технології здоров'язбереження, має обов'язково знати особливості їх упровадження в практику оздоровчої роботи з дітьми та радитися з медичними працівниками, психологами, батьками.

Сучасні технології здоров'язбереження та розроблені комплекси можна поєднувати між собою, застосовувати в різних формах роботи як самостійний вид діяльності або як засіб впливу на ранковій гімнастиці, заняттях (з фізичної культури, математики, грамоти тощо), прогулянці, гімнастиці після денного сну тощо.

# РОЗДІЛ 1

## ДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИКИ ОЦІНЮВАННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

### 1.1. Характеристика фізичного розвитку дітей і контроль за ним

Поняття фізичного розвитку та його показники. Одним із найважливіших показників здоров'я дитячого населення України є фізичний розвиток дошкільників, який посідає значне місце та здійснюється систематично двічі на рік. Під фізичним розвитком розуміємо сукупність морфологічних і функціональних ознак організму, які характеризують процеси росту й дозрівання організму, тобто віковий рівень біологічного розвитку дитини<sup>1</sup>.

Фізичний розвиток підпорядковується біологічним законам, відображуючи загальні закономірності росту й розвитку, та залежить від багатьох факторів: протікання вагітності і пологів, а також стану здоров'я матері (біологічні). На фізичний розвиток дитини після народження впливають ендогенні й екзогенні фактори: ендокринні залози – вилочкова, гіпофіз, щитоподібна (ендогенні); умови, у яких живе і розвивається дитина (екзогенні). На фізичному розвитку дітей помітно відображаються особливості клімату, житлово-побутові умови, режим дня, характер харчування. На темпи фізичного розвитку впливають також спадкові фактори, тип конституції, інтенсивність обміну речовин, активність ферментів крові та секретів травних залоз тощо<sup>2</sup>.

Фізичний розвиток відбиває загальний рівень соціальних і гігієнічних умов життя та безпосередньо залежить від стану здоров'я. Наприклад, захворювання, пов'язані з ендокринними розладами: гігантизм, акромегалія, інфантилізм; хронічні захворювання: ревматизм, туберкульозна інтоксикація. У дітей, які часто та довгий час хворіють, простежується зменшення маси тіла, ослаблення тону м'язів, порушення постави. Також доведено, що рахіт і хронічна дизентерія в дітей раннього віку затримують їхній фізичний розвиток<sup>3</sup>.

Отже, фізичний розвиток дитини є одним із показників стану її здоров'я, що визначається двічі на рік. На його розвиток впливають

---

<sup>1</sup> Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.

<sup>2</sup> Фізичний розвиток дітей раннього та дошкільного віку. Основні показники фізичного розвитку. URL : [https://studopedia.com.ua/1\\_38759\\_fizichniy-rozvitok-ditey-rannogo-ta-doshkilnogo-liku-osnovni-pokazniki-fizichnogo-rozvitku.html](https://studopedia.com.ua/1_38759_fizichniy-rozvitok-ditey-rannogo-ta-doshkilnogo-liku-osnovni-pokazniki-fizichnogo-rozvitku.html) (дата звернення : 14.04.2022).

<sup>3</sup> Там же.

ендогенні та екзогенні фактори. Стан здоров'я та фізичний розвиток перебувають у взаємозв'язку та взаємозалежності.

*Контроль за фізичним розвитком:* морфологічні (антропометричні) показники. Під час оцінювання фізичного розвитку дітей використовують такі показники та методи дослідження, отримані результати яких порівнюються з оцінювальними таблицями фізичного розвитку дітей (стандартами для конкретного регіону):

1. Морфологічні (соматометричні): довжина й маса тіла, окружність грудної клітки, а в дітей до трьох років – окружність голови.
2. Соматоскопічні: стан опорно-рухового апарату (форма грудної клітки, хребта, кінцівок), тип конституції, стан шкіри і видимих слизових оболонок, ступінь жировідкладення.
3. Фізіометричні (функціональні): стан серцево-судинної системи, життєва ємність легень (ЖЄЛ), м'язова сила кистей рук (динамометрія)<sup>4</sup>, розвиток фізичних якостей<sup>5</sup>.

Основними показниками, які використовуються для оцінювання фізичного розвитку дітей раннього й дошкільного віку, є зріст (довжина тіла) і вага тіла, окружність грудної клітки, окружність голови, а також стан шкіри і слизових оболонок, ступінь жировідкладення. Регулярно вимірюючи довжину тіла та перевіряючи вагу дитини, можна сказати про те, як вона росте. Вага, зріст та окружність грудної клітки – показники, які свідчать про особливості розвитку опорно-рухової системи, внутрішніх органів і наявності жирової тканини. Антропометричні обстеження виконуються із застосуванням загальноприйнятої методики О. Ставицької та Д. Арон<sup>6</sup>.

*Довжина тіла (зріст).* Показник довжини тіла у зв'язку з мінімальною схильністю зовнішнього впливу розглядається як вихідний під час оцінювання фізичного розвитку дітей. Зріст вимірюється за допомогою ростоміру, босоніж, дані фіксуються з точністю до 0,5 см. Дитина стоїть прямо, торкаючись шкали ростоміра тілом між лопатками, сідницями та зімкнутими п'ятками, руки опущені вниз, голова прямо. Рухлива планка ростоміру опускається до щільного доторкання з головою. Отримані дані порівнюють із середніми показниками (табл. 1) (див. додаток А)<sup>7</sup>.

Зріст доношеної дитини при народженні коливається в середніх межах від 45 до 52 см, на кінець 1-го року життя зріст у середньому становить 70-75 см; другого – 85 см; третього – 95 см; шостого – 110-115 см. Протягом першого року життя (у середньому) дитина

<sup>4</sup> Фізичний розвиток дітей раннього та дошкільного віку. Основні показники фізичного розвитку. URL : [https://studopedia.com.ua/1\\_38759\\_fizichniy-rozvitok-ditey-rannogo-ta-doshkilnogo-viku-osnovni-pokazniki-fizichnogo-rozvitku.html](https://studopedia.com.ua/1_38759_fizichniy-rozvitok-ditey-rannogo-ta-doshkilnogo-viku-osnovni-pokazniki-fizichnogo-rozvitku.html) (дата звернення: 14.04.2022).

<sup>5</sup> Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.

<sup>6</sup> Соколова О. В. Комплексний контроль за фізичним станом дітей дошкільного віку. Розділ 1. URL : <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=227937> (дата звернення: 14.04.2022).

<sup>7</sup> Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.

підростає на 25 см; протягом другого – на 10 см; протягом третього – на 10 см; протягом четвертого – на 8 см; протягом п'ятого – на 7 см; протягом шостого – на 5 см. Середній зріст дитини старше року можна визначити за формулою:  $75 \text{ см} + 0 \text{ см} \times n$ , де  $n$  – число років. Так, у 6 років зріст повинен бути:  $75 \text{ см} + (5 \text{ см} \times 6) = 105 \text{ см}$ . Зріст дитини можна визначити також за іншою формулою. У 4 роки зріст дитини становить 100 см. Якщо дитині менше 4 років, її зріст дорівнює:  $100 \text{ см} - 8(4 - n)$ , де  $n$  – кількість років. Якщо дитині більше 4 років, то її зріст дорівнює:  $100 \text{ см} + 6(n - 4)$ .

Варто зазначити, що різні частини тіла дитини ростуть неоднаково, найбільш інтенсивно – нижні кінцівки, довжина яких за весь період росту збільшується в 5 разів, а довжина верхніх кінцівок – у 4 рази, тулуба – у 3 рази, а висота голови – у 2 рази. Голова новонародженої дитини становить близько  $1/4$  довжини всього тіла, голова 6-річної дитини –  $1/6$  і дорослого –  $1/8$ . Довжина різних частин тіла дитини до року відрізняється від показників дитини старшого віку<sup>8</sup>.

*Маса тіла.* Для забезпечення найбільш об'єктивних результатів вага тіла в дітей вимірюється за допомогою медичних терезів зранку перед сніданком після відвідування ними туалету, у полегшеному одязі; дані фіксуються з точністю до 50 г. Отримані дані порівнюють із середніми показниками (таблиця 1) (див. додаток А)<sup>9</sup>.

У нормі доношена дитина може народитися з масою тіла в межах від 2500 г до 4 кг, середня маса тіла немовлят становить 3400-3500 г для хлопчиків і 3200-3400 г для дівчаток. Цифрові показники маси тіла немовляти мають лише орієнтовне значення. Набирають масу тіла орієнтовно такими темпами: протягом перших 3-х місяців – 25 г на добу (750 г на місяць); від 3 до 6 місяців – 20 г на добу (600 г на місяць); від 6 до 9 місяців – 15 г на добу (450 г на місяць); від 9 до 12 місяців – 8-10 г на добу (250-300 г на місяць). Орієнтовно щомісячний приріст маси тіла протягом першого року життя можна визначити за формулою:  $800 \text{ г} - (50 \times n)$ , де  $n$  – вік у місяцях. На 6-му місяці маса тіла дитини має збільшитися на 500 г ( $800 \text{ г} - (50 \times 6)$ ). Належну масу тіла дитини будь-якого місяця першого року життя можна встановити за такою формулою: належна маса = маса при народженні +  $(a \times n)$ , де  $a$  – 650 г для першого півріччя і 550 для другого півріччя. Дитина, яка народилася з масою тіла 3500 г, у 7 місяців повинна важити:  $3500 + (550 \times 7) = 7350 \text{ г}$ . Точніше масу тіла на першому році життя можна визначити за формулою, яку наводять К. Мазурін та І. Воронцов: для I півріччя за цією формулою маса тіла дорівнює: маса при народженні +  $(800 \times n)$ , де  $n$  – кількість місяців, 800 – середній щомісячний приріст маси протягом I півріччя. Для II півріччя життя маса тіла дорівнює: маса

<sup>8</sup> Фізичний розвиток дітей раннього та дошкільного віку. Основні показники фізичного розвитку. URL : [https://studopedia.com.ua/1\\_38759\\_fizichniy-rozvitok-ditey-rannogo-ta-doshkilnogo-viku-osnovni-pokazniki-fizichnogo-rozvitku.html](https://studopedia.com.ua/1_38759_fizichniy-rozvitok-ditey-rannogo-ta-doshkilnogo-viku-osnovni-pokazniki-fizichnogo-rozvitku.html) (дата звернення: 14.04.2022).

<sup>9</sup> Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.



при народженні + (800 x 6) (приріст маси за I півріччя) – 400 г x (п – 6), де 800 г x 6 – збільшення маси за I півріччя; п – вік у місяцях; 400 г – середній щомісячний приріст маси тіла за II півріччя. У п'ятимісячному віці або й раніше маса тіла малюка подвоюється, на 12 місяців – потроюється, невеликі відхилення від середніх показників не мають особливого значення. Тільки суттєва різниця в масі тіла вказує на те, що дитина розвивається недостатньо, тому батьки повинні регулярно відвідувати педіатра для зважування ваги дитини. Після першого року життя темпи зростання маси тіла поступово знижуються, а збільшуються лише в період статевого дозрівання. Орієнтовно масу тіла дитини у віці 2-11 років можна встановити за формулою:  $10 \text{ кг} + (2 \times \text{п})$ , де п – кількість років. Дитина в 6 років повинна важити:  $10 \text{ кг} + (2 \times 6) = 22 \text{ кг}$ . Після року і до 7-8 років прибавка у вазі тіла в середньому становить  $2 \text{ кг}^{10}$ .

*Окружність грудної клітки* вимірюють сантиметровою стрічкою з точністю до 0,5 см, провівши її на рівні сосочків спереду та попід лопатками й порівнюють із середніми показниками (таблиця 1) (див. додаток А)<sup>11</sup>.

*Окружність голови* вимірюють також сантиметровою стрічкою, провівши через лобні опуклості спереду та потиличну опуклість ззаду. Отримані дані порівнюють із середніми показниками (таблиця 1) (див. додаток А)<sup>12</sup>.

Оскільки для характеристики рівня фізичного розвитку головне значення має гармонійне поєднання антропометричних ознак між собою (довжина та маса тіла, окружність грудної клітки), тому загальна оцінка фізичного розвитку передбачає встановлення гармонійного розвитку дітей. Відомо, що основним фактором ризику захворювань серцево-судинної системи, порушень постави, обміну речовин є надмірна маса тіла. Пропорційність фізичного розвитку тіла можна встановити за допомогою антропометричних коефіцієнтів. За індексом Пін'є (ІП) визначається пропорційність довжини та маси тіла, окружність грудної клітки (ОГК) (таблиця 2) (див. додаток Б).

$$IP = \frac{\text{зріст, см}}{\sqrt{\text{маса, кг} + \text{ОГК, см}}}$$

Чим менший індекс Пін'є, тим пропорційніша будова тіла дитини<sup>13</sup>.

Окрім індексу Пін'є, для встановлення пропорційності тілобудови дітей також можна використати індекси Ерісмана, Тура, Пірке (Бедузі), Л. Чулицької, Кетле.

<sup>10</sup> Фізичний розвиток дітей раннього та дошкільного віку. Основні показники фізичного розвитку. URL : [https://studopedia.com.ua/1\\_38759\\_fizichniy-rozvitok-ditey-rannogo-ta-doshkilnogo-viku-osnovni-rokazniki-fizichnogo-rozvitku.html](https://studopedia.com.ua/1_38759_fizichniy-rozvitok-ditey-rannogo-ta-doshkilnogo-viku-osnovni-rokazniki-fizichnogo-rozvitku.html) (дата звернення: 14.04.2022).

<sup>11</sup> Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.

<sup>12</sup> Розмір голови у дитини за місяцями та роками. URL : <https://forumdemo.ru/uk/manikyur/razmer-golovy-u-rebenka-po-mesyacam-i-godam-razmer-golovy-rebenka-okruzhnost> (дата звернення: 20.04.2022).

<sup>13</sup> Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.

**Індекс Ерісмана** – характеризує розвиток грудної клітки й частково вгодованість дитини. Визначається різницею між окружністю грудної клітки та половиною довжини тіла й оцінюється за формулою:

$$I_{\text{Ерісмана}} = \text{окружність грудної клітки в паузі (см)} - \text{зріст (см)} / 2$$

У новонароджених ІЕрісмана дорівнює 8-10 см, у дітей до 1 року – 10-13,5 см, у 2-2,5 роки – 12-13 см, 2,5-3 роки – 6-9 см, 6-7 років – 2-4 см, 7-8 років – 0. Величина ІЕ має бути позитивною до 6-8 років: чим краще фізично розвинена дитина, тим пізніше у неї окружність грудної клітки зрівняється з напівзростовим показником<sup>14</sup>.

**Індекс Тура** – різниця між окружністю грудної клітки та голови. У дітей до 4 міс. – (-2 см), у 4 міс. – 0, в 1 рік – (+2 см). Після року різниця між окружністю грудної клітки та голови має інтервал від  $n$  до  $2n$ ,  $n$  – вік у роках<sup>15</sup>.

**Індекс Пірке (Бедузі)** – характеризує пропорційність статури, зміни з віком співвідношення нижньої та верхньої частин тіла, визначає розташування центру тяжіння тіла за вимірними величинами зросту в положенні стоячи і сидючи та обчислюється за формулою:

$$I_{\text{Пірке}} = \frac{\text{зріст стоячи (см)} - \text{зріст сидючи (см)}}{\text{зріст сидючи (см)}} \times 100\%$$

Величина індексу Пірке характеризує відносну довжину ніг: менше 87 % – мала довжина ніг (низьке розташування центру тяжіння); 87-92 % – пропорційне співвідношення між довжиною ніг і тулубом; більше 92 % – відносно велика довжина ніг (високе розташування центру тяжіння). У період дитинства змінюється від 55-60 до 90-95<sup>16</sup>.

**Індекс Л. Чулицької (індекс вгодованості)** – характеризує підшкірно-жировий шар, оцінює рівень розвитку м'язів по відношенню до зросту. Визначається за формулою:

$$I_{\text{В}} = 3 \text{ окружності плеча (см)} + \text{окружність стегна (см)} + \text{окружність гомілки (см)} - \text{довжина тіла (см)}$$

У дітей першого року життя при нормі індекс становить 20-25, у 2-3 роки – 20 см, у 4-5 років – 16-19, у 6-7 років – 10-15 см, у 7-8 років – 6-10 см. Зниження індексу вказує на гіпотрофію<sup>17</sup>.

<sup>14</sup> Методика оцінювання фізичного розвитку : навч. посіб. URL : <https://res.in.ua/navchalenij-posibnik-dlya-studentiv-vishih-mg-iiichiich-immchi.html?page=2> (дата звернення: 14.04.2022).

<sup>15</sup> Там же.

<sup>16</sup> Короткое Б. Н. Спортивная медицина как область специальных медицинских знаний. Врачебное обследование спортсменов и физкультурников. *Методические указания*. URL : <https://studfile.net/preview/1857950/page:3> (дата звернення: 14.04.2022).

<sup>17</sup> Методика оцінювання фізичного розвитку : навч. посіб. URL : <https://res.in.ua/navchalenij-posibnik-dlya-studentiv-vishih-mg-iiichiich-immchi.html?page=2> (дата звернення: 14.04.2022).

**Масо-зростовий індекс (Кетле I) або індекс Тура** – величина, яка застосовується для оцінювання маси тіла і розраховується за формулою:

$$IK = \frac{m}{h^2},$$

де  $m$  – маса тіла (кг),  $h^2$  – зріст у квадраті (м). Маса тіла оцінюється за такими критеріями: може бути нормальною (18,5-24,99), недостатньою (16-18,5), надлишковою (25-30) і мати певні стадії ожиріння: першого (30-35), другого (35-40), третього ступенів (40 і більше)<sup>18</sup>.

Для оцінювання рівня фізичного розвитку дітей використовуємо індекс фізичного розвитку (за О. Дубогай), який визначається за такою формулою:

$$ІФР = Р - (ВТ + ПКГ),$$

де  $P$  – зріст стоячи (см),  $ВТ$  – вага тіла (кг);  $ПКГ$  – периметр грудної клітки (см)<sup>19</sup>.

Отже, оцінювання фізичного розвитку дітей здійснюється на основі морфологічних (соматометричних), стоматоскопічних, фізіометричних (функціональних) показників дослідження, за якими визначаються антропометричні показники, пропорційність яких вказує на гармонійність розвитку, який можна встановити за допомогою різних індексів.

Контроль за фізичним розвитком: соматоскопічні показники. Поглиблене медичне обстеження обов'язково передбачає детальну характеристику опорно-рухового апарата дитини, водночас насамперед обстежується стан кісткової системи – наявність деформацій та їх ступінь. Із цією метою в кожній дитини оглядають поставу, форму ніг і стоп. Варто зазначити, що в дошкільному віці порушення постави та деформація стоп найчастіше мають функціональний характер і пов'язані в основному з недостатнім розвитком м'язів і зв'язок<sup>20</sup>.

Відомо, що кістково-м'язова система підтримує людину у вертикальному положенні (кістки хребта і нижніх кінцівок), а кістки черепа, хребта, грудної клітки, таза, а також м'язи живота виконують захисну функцію. Вони захищають головний і спинний мозок, легені, серце та органи черевної порожнини від впливу зовнішніх факторів. Рухову функцію виконують кістки та м'язи кінцівок, хребет, м'язи спини й грудей<sup>21</sup>.

<sup>18</sup> Методика оцінювання фізичного розвитку : навч. посіб. URL : <https://res.in.ua/navchalenij-posibnik-dlya-studentiv-vishih-mg-iiichiich-immchi.html?page=2> (дата звернення: 14.04.2022).

<sup>19</sup> Харіна Д. Л. Визначення рівня фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. URL : <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2013-10/13hldpc.pdf> (дата звернення: 14.04.2022).

<sup>20</sup> Контроль за станом здоров'я та фізичним розвитком дітей. URL : <http://um.co.ua/10/10-13/10-132502.html> (дата звернення: 14.04.2022).

<sup>21</sup> Опорно-руховий апарат людини. Розділ: Біологія. URL : <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/biolog/23053/#:~:text=Кістково->

У нормі хребет має вигини, а у фронтальній проєкції (спереду або ззаду) нормально розвинутий хребет повинен бути рівним. Трапляються такі відхилення від нормальної форми хребта: у сагітальній площині – випрямлений хребет (недостатній розвиток лордозу або кіфозу через малорухливість дитини); лордотичний хребет (збільшення лордозу); кіфотичний хребет (збільшення кіфозу); у фронтальній площині – сколіотичний хребет (наявність згинів хребта вліво або вправо). З огляду на наявні форми хребта можна виділити такі форми постави тіла: нормальну, випрямлену, лордотичну, кіфотичну (сутулу) або сколіотичну<sup>22</sup>.

Разом із формуванням хребта у дітей (до 12-13 років) розвивається й грудна клітка, яка в нормі повинна бути циліндричної форми, як у дорослих, а далі до 25-30 років лише збільшується за розмірами. Розрізняють такі відхилення в розвитку форми грудної клітки: конічна форма (звужена до верху); сплющена форма (зменшені передні-задні розміри). Варто зазначити, що різноманітні відхилення від розвитку нормальних форм хребта та грудної клітки негативно впливають як на поставу тіла та нормальний розвиток внутрішніх органів, так і погіршують рівень соматичного здоров'я<sup>23</sup>.

Причинами відхилень у формі хребта та грудної клітки в дітей можуть бути: неправильне сидіння за партою або столом (згинання у бік, низькі нахили над партою або лягання на край стола та ін.); неправильна поза під час стояння та ходьби (опускання одного плеча нижче другого, опускання голови, сутулість); фізичні перенавантаження; піднімання та перенесення важких речей (особливо в одній руці). Також до порушень постави призводять такі причини: патології стоп; різна довжина ніг; генетична схильність; дефекти внутрішньоутробного розвитку; травми хребта (наприклад, забої, переломи); захворювання хребта (наприклад, рахіт); недостатність розвитку м'язів кору; поганий зір; незручні меблі; погане освітлення<sup>24 25</sup>.

Для профілактики та запобігання відхилень у розвитку скелета тулуба необхідно дотримуватися фізичних навантажень, а також відповідних гігієнічних вимог роботи за столом або партою. Нормальному розвитку хребта та грудної клітки здебільшого сприяють раціональні фізичні вправи, систематичне виконання яких не тільки зміцнює опорно-руховий апарат дитини, але й сприяє профілактиці порушень постави та плоскостопості. Спеціальні фізичні вправи можуть бути також одним із найефективніших заходів усунення відхилень

---

м'язова%20система%20підтримує,серце%20та%20органи%20черевної%20порожнини (дата звернення: 14.04.2022).

<sup>22</sup> Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. URL : [https://pidru4niki.com/19570411/meditsina/rozvitok\\_oporno-ruhovogo\\_aparatu\\_ditey](https://pidru4niki.com/19570411/meditsina/rozvitok_oporno-ruhovogo_aparatu_ditey) (дата звернення: 14.04.2022).

<sup>23</sup> Там же.

<sup>24</sup> Там же.

<sup>25</sup> Порушення постави у дітей : причини, симптоми та профілактика. URL : <https://ivr.ua/ua/narushenie-osanki-u-detey-prichiny-simptomu-i-profilaktika> (дата звернення: 14.04.2022).

розвитку скелета, у тому числі сутулості, сколіозу тощо<sup>2627</sup>.

Форма ніг: Х-подібна (вальгусна деформація ніг), кругла (варусна деформація ніг), нормальна (нормальна форма ніг) (Рис. 1.)

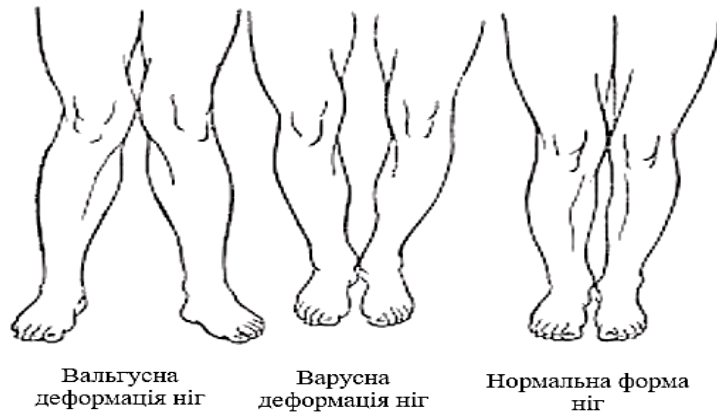


Рис. 1. Види деформації ніг у дітей

Усі кістки стопи хоча і з'єднані міцними зв'язками, однак за умови нормального розвитку вона набуває вгнутої форми склепу, що забезпечує ефект амортизатора при прямоходінні. Склепіння стопи значно зменшує поштовхи тіла під час ходіння, бігу або переносу вантажів. У новонародженої дитини стопа плоска, склепіння (зводу) ще немає. Він починає формуватися під час ходіння дитини й остаточно закріплюється в 14-16 років. Через низку причин (тривале стояння, сидіння, переніс значних вантажів, носіння вузького та занадто теплового взуття, коли стопа перегрівається; стрибки з великої висоти) зв'язки стоп дітей розтягуються, що може призвести до редуційного сплюснення стопи. Людина з плоскими стопами під час ходіння та стояння відчуває біль у ногах, швидко втомлюється, у неї зменшуються показники швидкості бігу, стрибків. Запобігти сплюсненню стопи допомагає ходіння босоніж (особливо по піску, траві, гальці), фізичні вправи для закріплення зв'язок стопи, помірні стрибки, біг, плавання, спортивні ігри, носіння зручного взуття з супінаторами (за потребою)<sup>28</sup>.

*Кісткове визрівання* є найкращим доказом біологічної зрілості. Одним із методом систематичного обстеження кожної дитини є кісткова рентгенографія, хоча в практиці охорони здоров'я її не варто застосовувати. У певному віці закономірно з'являються точки окостеніння (кисть лівої руки, стопа чи коліно в немовляти або лікоть у дитини шкільного віку), за якими можна здійснювати діагностику<sup>29</sup>.

<sup>26</sup> Порушення постави у дітей : причини, симптоми та профілактика. URL : <https://ivr.ua/ua/narushenie-osanki-u-detej-prichiny-simptomu-i-profilaktika> (дата звернення: 14.04.2022).

<sup>27</sup> Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. URL : [https://pidru4niki.com/19570411/meditsina/rozvitok\\_oporno-ruhovogo\\_aparatu\\_ditej](https://pidru4niki.com/19570411/meditsina/rozvitok_oporno-ruhovogo_aparatu_ditej) (дата звернення: 14.04.2022).

<sup>28</sup> Там же.

<sup>29</sup> Фізичний розвиток дітей раннього та дошкільного віку. Основні показники фізичного розвитку. URL : [https://studopedia.com.ua/1\\_38759\\_fizichnij-rozvitok-ditej-rannogo-ta-doshkilnogo-viku-osnovni-pokazniki-fizichnogo-rozvitku.html](https://studopedia.com.ua/1_38759_fizichnij-rozvitok-ditej-rannogo-ta-doshkilnogo-viku-osnovni-pokazniki-fizichnogo-rozvitku.html) (дата звернення: 14.04.2022).

*Шкіра та підшкіряножировий шар:* а) рожевий колір шкіри в дитини свідчить про добре її кровопостачання, а блідість шкіри може бути зумовлена анемією; б) пружність шкіри: якщо взяти у здорової дитини шкіру двома пальцями й відпустити, то вона вмить розпрямляється. Якщо складка зберігається довго й шкіра немає такої пружності, це свідчить про те, що дитячий організм втратив багато води. Це є ознакою тяжкої дегідратації (зневоднення) внаслідок проносів, блювання, високої температури тощо; в) м'язовий тонус. У нормальному стані м'язи ніколи не розслаблюються повністю, а зберігають певний ступінь напруги, що називається тонусом<sup>30</sup>.

Зуби в дітей з'являються в різному віці, зазвичай у 5-7 місяців. Інколи може бути таке, що немовля народжується вже з одним чи двома зубами, або можуть прорізатися в 13-14 місяців. Варто зазначити, що деякі захворювання, особливо хронічні, затримують прорізування зубів і формування кісткової системи. Водночас під час прискореного визрівання скелета (наприклад, раннього статевого розвитку) не простежується швидка поява зубів, а при рахіті не завжди відбувається зміна якості зубів. Однак зуби можуть вражатися за наявності білірубину в крові новонародженої дитини<sup>31</sup>.

Отже, обстеження фізичного розвитку за стоматоскопічними показниками передбачає поглиблене медичне обстеження опорно-рухового апарату: форми хребта, грудної клітки, ніг тощо. Різні їх порушення виникають через низку причин, однією з яких є недостатність фізичного виховання. Також обстежуються шкіра, підшкіряний шар, зуби, кісткове визрівання, на зміни яких впливають захворювання, нераціональне харчування, недостатність фізичного виховання.

*Контроль за фізичним розвитком:* фізіометричні (функціональні) показники. Обстеження фізіометричних або функціональних показників фізичного розвитку відбувається шляхом аналізу стану серцево-судинної, дихальної систем і розвитку фізичних (рухових) якостей (сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості)<sup>32,33</sup>, динамічної м'язової сили<sup>34</sup>, м'язової сили кистей рук (динамометрія)<sup>35,36</sup>. Одним із важливих показників функціональних можливос-

---

<sup>30</sup> Фізичний розвиток дітей раннього та дошкільного віку. Основні показники фізичного розвитку. URL : [https://studopedia.com.ua/1\\_38759\\_fizichniy-rozvitok-ditey-rannogo-ta-doshkilnogo-viku-osnovni-rokazniki-fizichnogo-rozvitku.html](https://studopedia.com.ua/1_38759_fizichniy-rozvitok-ditey-rannogo-ta-doshkilnogo-viku-osnovni-rokazniki-fizichnogo-rozvitku.html) (дата звернення: 14.04.2022).

<sup>31</sup> Там же.

<sup>32</sup> Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.

<sup>33</sup> Фізичний розвиток. URL : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Фізичний\\_розвиток](https://uk.wikipedia.org/wiki/Фізичний_розвиток) (дата звернення: 15.04.2022).

<sup>34</sup> Там же.

<sup>35</sup> Фізичний розвиток дітей раннього та дошкільного віку. Основні показники фізичного розвитку. URL : [https://studopedia.com.ua/1\\_38759\\_fizichniy-rozvitok-ditey-rannogo-ta-doshkilnogo-viku-osnovni-rokazniki-fizichnogo-rozvitku.html](https://studopedia.com.ua/1_38759_fizichniy-rozvitok-ditey-rannogo-ta-doshkilnogo-viku-osnovni-rokazniki-fizichnogo-rozvitku.html) (дата звернення: 14.04.2022).

<sup>36</sup> Методики оцінки фізичного розвитку дітей і підлітків. URL : [https://tdmuv.com/kafedra/internal/hihiena/classes\\_stud/uk/med/lik/ntn/pigiena%20та%20екологія/3/07.%20Методика%20оцінки%20стану%20та%20фізичного%20розвитку%20дітей.htm](https://tdmuv.com/kafedra/internal/hihiena/classes_stud/uk/med/lik/ntn/pigiena%20та%20екологія/3/07.%20Методика%20оцінки%20стану%20та%20фізичного%20розвитку%20дітей.htm) (дата звернення: 15.04.2022).

тей організму є функціональний стан серцево-судинної системи дитини, що відіграє значну роль в адаптації дитячого організму до фізичних навантажень. Виявити його в дітей дошкільного віку можна за допомогою функціональної проби на дозоване фізичне навантаження.

За допомогою методу пульсометрії визначаються показники серцево-судинної системи: пульс дійсного спокою ( $\text{уд.} \times \text{хв}^{-1}$ ) (його вимірюють сидячи пальпаторно за 10 с); пульс відносного спокою ( $\text{уд.} \times \text{хв}^{-1}$ ) (його вимірюють відразу після вставання пальпаторно за 10 с). Пульс (частота серцевих скорочень – ЧСС) – об'єктивний показник як стану серцево-судинної системи, так і впливу на неї фізичних навантажень. Різниця ЧСС дійсного та відносного спокою вказує на тонус вегетативної нервової системи до зміни положення тіла в просторі. Вона залежить від загального рівня функціонування серцево-судинної системи і від стану дитини на момент вимірювання. Якщо в дитини під час переходу з положення сидячи в положення стоячи зміни ЧСС перевищують 12-18 ударів за 1 хв., то це свідчить про низький рівень її фізичного розвитку, загальну втому організму або початок захворювання<sup>37</sup>.

*Проба з переміною положення тіла:* дитина лежить на кушетці протягом 3-4 хв., після цього визначають її пульс протягом 1 хв. та артеріальний тиск. Потім дитина швидко встає і у неї проводять ті самі вимірювання. Збільшення пульсу після піднімання з кушетки на 4-12 ударів за хвилину та тиску  $\pm 5-10$  мм вважається хорошим показником. Якщо пульс більше 12 ударів, а коливання тиску більше 10 мм, то це свідчить про недостатню регуляцію серцево-судинної системи<sup>38</sup>.

*Проба на дозоване м'язове навантаження* (30 легких підстрибувань за 15 с). Дитина сидить 5 хвилин, після цього у неї підраховують пульс за 10 с, частоту дихання – за рухами грудної клітки, протягом 30 с вимірюють артеріальний тиск. Не знімаючи манжетки, дитина виконує 30 підстрибувань за 15 с і потім знову проводять ті ж самі вимірювання. Розрізняють два типи реакції: позитивна реакція (збільшення пульсу на 25-50 % відносно вихідних даних, збільшенням артеріального тиску на 10-15 мм і повернення всіх показників до вихідних даних через 2 хвилини); негативна реакція (значне збільшення пульсу (більше 50 %) і падіння артеріального тиску, задишка). Затримка відновлювального процесу пульсу до 4-5 хвилин свідчить про неадекватність фізичного навантаження функціональним можливостям організму дитини. Оцінювання стану здоров'я дітей з урахуванням функціональних потреб дозволяє правильно визначити можливості організму і відповідно до цього дозувати фізичні

<sup>37</sup> Лісневська Н. В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 – «Дошкільна педагогіка» / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2016. 354 с.

<sup>38</sup> Контроль за станом здоров'я та фізичним розвитком дітей. URL : <http://um.co.ua/10/10-13/10-132502.html> (дата звернення: 14.04.2022).

навантаження під час виконання вправ<sup>39</sup>.

Для дозування фізичного навантаження важливим є й визначення фізичної працездатності дітей, що є інтегративним показником можливостей дитини й характеризується низкою об'єктивних чинників. Із метою визначення фізичної працездатності (PWC<sub>170</sub>) дитини застосовують прості й непрямі методи, до яких можна віднести пробу Руф'є. У дитини, яка лежить на спині протягом 5 хв, визначають пульс за 15 с (P<sub>1</sub>), потім вона протягом 45 с виконує 30 присідань. Після цього дитина лягає, і в неї знову підраховують пульс за перші 15 с (P<sub>2</sub>), а потім – за останні 15 с першої хвилини періоду відновлення (P<sub>3</sub>). Оцінювання працездатності серця визначають за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4(P_1 + P_2 + P_3) - 200}{10}$$

Результати оцінюються за величиною підрахунку від 0 до 15, де менше 3 – висока працездатність (5 балів); 4-6 – нормальна (4 бали); 7-9 – середня (3 бали); 10-14 – низька (2 бали); 15 і вище – незадовільна (1 бал)<sup>40</sup>.

Оцінювання *функціонального стану дихальної системи* дітей дошкільного віку здійснюється за допомогою визначення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) методом спірометрії. Для цього береться сухий повітряний або водний спірометр, дитині пропонують видихнути через трубку якомога більше повітря, тобто зробити максимальний видих (повторити тричі, фіксується найкращий результат). Стрілка спірометра покаже кількість повітря, яке видихнуто. Під час подальшого використання мундштук дезінфікується в розчині марганцевокислого калію або борної кислоти. Отримані дані порівнюються з середніми показниками ЖЄЛ дітей дошкільного віку (таблиця 3) (див. додаток В)<sup>41</sup>.

Одним із показників функціональних можливостей організму є розвиток у дітей дошкільного віку фізичних (рухових) якостей: швидкості, спритності, гнучкості, сили та витривалості. Він відбувається як під час їх природного зростання, так і спеціально організованої рухової діяльності (на прогулянці й заняттях із фізичної культури, на ранковій гімнастиці та гімнастиці після денного сну, під час рухливих і спортивних ігор, вправ спортивного характеру, самостійної рухової діяльності тощо).

**Швидкість.** Під швидкістю розуміють здатність людини виконувати різноманітні дії (фізичні вправи, трудові операції) у мінімальний для відповідних умов відрізок часу. Рівень розвитку цієї якості визначається станом рухового апарату (ступенем розвитку м'язової системи); станом

<sup>39</sup> Контроль за станом здоров'я та фізичним розвитком дітей. URL : <http://um.co.ua/10/10-13/10-132502.html> (дата звернення: 14.04.2022).

<sup>40</sup> Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.

<sup>41</sup> Там же.



центральної нервової системи (рухливістю, силою та зрівноваженістю процесів збудження й гальмування). Швидкість є складною руховою якістю, яка виявляється в різних формах, до яких відносять: латентний час рухової реакції; максимально швидке виконання одного руху (за умови малого зовнішнього опору); час виконання руху з максимальною частотою; час виконання цілісного рухового акту. У практиці фізичного виховання дошкільників найбільше значення має швидкість виконання різноманітних фізичних вправ: біг, ходьба, стрибки, метання м'яча, лазіння<sup>42</sup>.

### **Методи визначення швидкості**

**Метод визначення швидкості рухів кистю руки.** Аналізуючи швидкість рухів в одній ланці рухового апарату дитини, можна зробити висновки про здатність виконувати рухи з максимальною швидкістю і в інших його ланках. У дитини перевіряють частоту рухів кистю руки за 5 с (секундоміром): на стіл перед дитиною кладуть аркуш білого паперу, а в руку дають загострений простий олівець. За командою «Руш!» вона в довільному порядку починає ставити з максимальною швидкістю крапки на аркуші паперу, а за командою «Стій!» припиняє рухи. Тест повторюється три рази, кращий результат фіксується та порівнюється з середніми показниками (таблиця 4) (див. додаток Г)<sup>43</sup>.

**Підстрибування на місці.** Дитина виконує стрибки на місці в середині намальованого кола або обруча поштовхом обох ніг за 5 с (за секундоміром) із зімкнутої стійки – п'яти та носки разом, руки на поясі. На відстані 5-8 см від її голови тримають аркуш цупкого паперу. За сигналом «Руш!» дитина підстрибує на місці відштовхуючись обома ногами з максимальною швидкістю, торкаючись головою аркуша паперу. За командою «Стій!» рух через 5 с припиняється. Виконується три спроби, фіксується кращий результат і зіставляється з середніми показниками (таблиця 5) (див. додаток Д)<sup>44</sup>.

**Біг на 30 м (для дітей 6 років).** Проводиться за традиційною методикою, виконується одна спроба, результатом тесту є час подолання дистанції з точністю до 0,1 с. Результат порівнюється з середніми показниками (таблиця 6) (див. додаток Є)<sup>45</sup>.

**Спритність.** Спритність – це здатність людини чітко виконувати рухи в складних координаційних умовах. Критеріями оцінювання спритності є: координаційна складність рухових дій; точність рухів (у просторових, часових і силових характеристиках). Установлено, що чим краще розвинута спритність у дітей, тим легше та швидше в них

<sup>42</sup> Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.

<sup>43</sup> Там же.

<sup>44</sup> Там же.

<sup>45</sup> Постанова «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» від 5 листопада 2008 р. N 992. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF#Text> (дата звернення: 20.04.2022).

формується рухові навички. Фізіологічні механізми, які є підґрунтям розвитку та виявлення спритності, залежать від рухливості нервових процесів; координаційних здібностей ЦНС, її пластичності. ЦНС на основі створення нових тимчасових зв'язків забезпечує формування складних координаційних рухів і швидке їх переключення<sup>46</sup>.

### ***Методи визначення спритності***

#### **Метод визначення точності влучення предмета в ціль.**

Дитина метає тенісні м'ячі (для гри у великий теніс) або малі гумові м'ячі в намальовані на стінці або щиті, прикріпленому до стояка, або стіни, кола на відстані 10 см одна від одної, тобто ширина кожного з них і радіус центрального кола – 10 см. Кожна дитина виконує кидок тричі зручною для неї рукою. За влучення в центральне коло нараховується 5 балів, у наступну риску – 4 бали, у наступну від кола риску – 3 бали і т.д. За кидок, коли м'яч не влучив у кола – 0 балів. Кидки м'яча в ціль виконуються з відстані: діти 3-3,6 р. – 2 м; 4-4,6 р. – 2,5 м; 5-5,6 р. – 3 м; 6-6,6 р. – 3,5 м. Бали підсумовуються та порівнюються з середніми показниками (таблиця 7) (див. додаток Ж).

#### **Метод визначення стрибків із поворотом (у градусах).**

Дитина стає на прикріпленій до підлоги аркуш цупкого паперу, на якому нанесено градуювання (обличчям до нульової позначки) у вихідне положення – зімкнута стійка, руки на поясі. Починає виконувати почергово на максимальний кут по три стрибки вліво, а потім вправо, при цьому вона повинна приземлитися стійко, без втрати рівноваги. Оцінюючи результати, підраховуємо кут у градусах, на який повернулася дитина (фіксується краща з трьох спроб). Для визначення балів отримані результати зіставляються із середніми показниками, які наведено в таблиці 8 (див. додаток З)<sup>47</sup>.

**Метод визначення стрибків на точність.** Дитина виконує стрибок у глибину з висоти 20 см (гімнастична лава чи куб) із вихідного положення: ноги напівзігнуті, руки на поясі, з приземленням в означене місце – на три стрічки різного кольору, покладені на підлозі паралельно одна одній на відстані від лави 30-45-50 см – для дітей 3-3,6 років; 40-30-60 – для дітей 4-4,6 років; 40-55-70 см – для дітей 5-5,6 років; 45-60-80 см – для дітей 6-6,6 років. Дитина повинна приземлитись обома ногами (наступити) спочатку на дальню від лави стрічку, потім на ближню й на середню; якщо вона наступила на всі три стрічки (за три спроби), то отримує 5 балів, на дві – 3 бали, на одну – 2 бали; якщо не наступила на жодну стрічку – 0<sup>48</sup>.

<sup>46</sup> Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.

<sup>47</sup> Там же.

<sup>48</sup> Там же.

**Човниковий біг 4x9 м (с) (для дітей 6 років).** Проводиться на рівній біговій доріжці довжиною 9 м, обмеженою на старті та фініші двома паралельними лініями, за лініями малюється два півкола радіусом 50 см, центр яких на лініях, у колі на фініші кладуть два кубики. За командою «На старт!» дитина займає положення високого старту, за командою «Руш!» пробігає 9 м до другої лінії, бере один із двох кубиків із півкола, повертається бігом назад і кладе (кидати не можна, інакше спроба не зарахується) його в стартове півколо. Час фіксується від початку бігу до моменту, коли дитина покладе другий кубик у стартове півколо. Діти виконують дві спроби, фіксується кращий результат і порівнюється з середніми показниками (таблиця 6) (див. додаток Є)<sup>49</sup>.

**Гнучкість.** Ця рухова якість характеризує ступінь рухливості в різних частинах опорно-рухового апарату людини й залежить від форми побудови суглобів, еластичності м'язів і зв'язок, рухового апарату, функціонального стану ЦНС. Показником гнучкості є максимальна амплітуда рухів, яку визначають у лінійних і кутових одиницях<sup>50</sup>.

### **Методи визначення гнучкості**

**Нахил тулуба вниз.** Дитина, стоячи на лаві (висота 20 см) і не згинаючи ноги в колінах, виконує нахил тулуба вперед із зімкнутої стійки (п'ятки та носки разом) максимально «до відказу», торкаючись лінійки пальцями обох рук. Шкала лінійки градується таким чином: «0» повинен відповідати площині лави, а сантиметри зі знаком «-» йдуть вище площини лави, а зі знаком «+» – нижче. Оцінна глибина нахилу визначається в сантиметрах. Дитина виконує три спроби, кращий результат співвідноситься з середніми показниками (таблиця 9) (див. додаток К). Дітей треба страхувати, підтримуючи зі спини за майку<sup>51</sup>.

**Нахил тулуба вперед із положення сидячи (см) (для дітей 6 років).** Тест проводиться на підлозі, на якій намальована стартова лінія з розміткою від 0 до 50 см. Дитина босоніж сідає так, щоб її п'ятки (відстань між ними 20-30 см) торкались стартової лінії, руки між колінами, долонями вниз, помічник тримає ноги в колінах, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна!» дитина плавно нахилиється вперед і, не згинаючи ніг, намагається доторкнутися пальцями рук якомога далі з фіксацією положення на 2 с. Дитина виконує дві спроби, краща фіксується та порівнюється з середніми показниками (таблиця 6)

<sup>49</sup> Постанова «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» від 5 листопада 2008 р. N 992.URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF#Text> (дата звернення: 20.04.2022).

<sup>50</sup> Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.

<sup>51</sup> Там же.

(див. додаток Є)<sup>52</sup>.

**Сила.** Ця якість є результатом вияву функціональних особливостей нервово-м'язового апарату на вплив зовнішнього середовища. Оптимальний розвиток м'язової сили є необхідним компонентом фізичного розвитку дітей, стимулює в них функції багатьох органів і систем, сприяє формуванню рухових навичок і правильної постави. Методи визначення сили обираються за вибором<sup>53</sup>.

### **Методи визначення сили**

**Метод динамометрії** дозволяє визначити силу рук, яка вимірюється за допомогою дитячого кистьового динамометра, розташованого в руці дитини стрілкою до долоні. Дитина почергово кожною витягнутою в сторону рукою, не торкаючись тіла або будь-яких предметів, тричі максимально стискає його без зайвих різких рухів. Фіксується кращий результат правої та лівої рук і порівнюється з середніми показниками (таблиця 10) (див. додаток Л)<sup>54</sup>.

**Стрибок у довжину з місця.** Проводиться за традиційною методикою. Результатом тестування є дальність стрибка (у см). Дитина виконує дві спроби, фіксується кращий результат, що порівнюється з середніми показниками (таблиця 6) (див. додаток Є)<sup>55</sup>.

**Стрибок у висоту з місця (для дітей 6 років).** Дитині змащують пальці крейдою, вона стає обличчям до стіни з розміткою (у см). За командою «Можна!» дошкільник піднімає руки вгору й торкається стіни з розміткою, залишивши відбиток. Після цього опускає руки, трохи присідає і підстрибує вгору, відштовхуючись ногами, намагаючись якомога вище торкнутись кінчиками пальців обох рук розмітки. Результатом тесту є відстань між вихідною позначкою руками та кінцевою. Виконуються дві спроби, фіксується кращий результат і порівнюється з середніми показниками (таблиця 6) (див. додаток Є)<sup>56</sup>.

**Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі (для дітей 6 років).** Дитина в упорі лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги прямі, за командою «Можна!» згинає та розгинає руки, торкаючись грудьми опори. Виконується одна спроба. Не можна змінювати положення, лягати ногами на підлогу, зупинитись в положення більше ніж на 3 с, згинати руки почергово чи не з повною амплітудою. Результати порівнюються з середніми показниками

---

<sup>52</sup> Постанова «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» від 5 листопада 2008 р. N 992. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF#Text> (дата звернення: 20.04.2022).

<sup>53</sup> Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.

<sup>54</sup> Там же.

<sup>55</sup> Постанова «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» від 5 листопада 2008 р. N 992. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF#Text> (дата звернення: 20.04.2022).

<sup>56</sup> Там же.

(таблиця 6) (див. додаток Є)<sup>57</sup>.

**Підтягування на перекладині (для дітей 6 років).** Проводиться на перекладині діаметром до 2 см, висота її така, щоб діти не торкалися ногами підлоги. Дитина хватом зверху з лави чи куба береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою «Можна!», згинаючи руки з положення вису, підтягується до перекладини, підборіддя над нею й повертається знову у вис. Виконується одна спроба, але стільки разів, скільки може. Якщо дитина виконала наполовину підтягування, у якому чітко простежується кут згинання рук у ліктях, то їй зараховується 1/3 підтягування; якщо підтягнулася до положення, коли її голова торкається перекладини кінчиком носа, то їй зараховується 3/4 підтягування. Під час виконання вправи не можна розгойдуватися, зупинятися надовго, робити зайві рухи ногами. Результати порівнюються з середніми показниками (таблиця 6) (див. додаток Є)<sup>58</sup>.

**Вис на зігнутих руках (для дітей 6 років).** Проводиться на перекладині діаметром 1,5-2 см на такій висоті, щоб діти не торкалися ногами підлоги. Дитина з лави займає вихідне положення вису на перекладині на зігнутих ногах, підборіддя над перекладиною. Після зайнятого вихідного положення подається команда «Можна!», дитина перестає спиратися ногами й повисає на зігнутих руках, підборіддя в тому ж положенні. Фіксується час (у секундах), протягом якого дитина зберігала положення вису на зігнутих руках. Тестування припиняється, якщо змінюється положення рук, підборіддя чи ніг. Результати порівнюються з середніми показниками (таблиця 6) (див. додаток Є)<sup>59</sup>.

**Піднімання в сід за 1 хв. (для дітей 6 років).** Дитина лягає спиною на рівну поверхню на мат, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями 30 см, пальці рук з'єднані за головою. Помічник тримає ступні дитини, яка після команди «Можна!» переходить у положення сидячи, торкаючись ліктями колін, потім знову займає вихідне положення. Вправа виконується без зупинки, не допомагаючи собі ліктями, протягом однієї хвилини з максимальною частотою, рахується кількість разів. Результати порівнюються з середніми показниками (таблиця 6) (див. додаток Є)<sup>60</sup>.

**Витривалість.** Це здатність людини до тривалого виконання рухової діяльності (фізичні вправи, праця) на певному рівні інтенсивності. Витривалість забезпечується підвищеними можливостями функціональних систем організму. Залежно від обсягу задіяних м'язових груп розрізняють загальну та спеціальну витривалість, у дошкільників переважно розвивають загальну витривалість.

<sup>57</sup> Постанова «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» від 5 листопада 2008 р. N 992. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF#Text> (дата звернення: 20.04.2022).

<sup>58</sup> Там же.

<sup>59</sup> Там же.

<sup>60</sup> Там же.

Розрізняють статичну та динамічну витривалість<sup>61</sup>.

### ***Методи визначення витривалості***

**Метод визначення статистичної витривалості.** Дитина виконує вис на перекладині, висота якої регулюється. На початку тесту вона стає на підставку або лаву (якщо треба), хватом зверху береться за перекладину і, приймаючи положення вису, висить стільки, скільки зможе. Після виконання тесту зістрибує на гімнастичний мат. Час утримання вису фіксується секундоміром з точністю до 1 с. Дитина виконує дві спроби з перервою між ними 1,5-2 хв. для відпочинку. Фіксується кращий результат, дані порівнюють із середніми показниками (таблиця 11) (див. додаток М)<sup>62</sup>.

**Метод визначення динамічної витривалості.** Дитина виконує біг зі швидкістю 60 % від її максимальної швидкості по колу на спортивному майданчику чи стадіоні, де дистанція заміряна в метрах. Дитина біжить стільки, скільки зможе. Фіксується відстань (у метрах), яку вона зможе подолати до зупинки, дані порівнюються із середніми показниками (таблиця 12) (див. додаток Н)<sup>63</sup>.

**Біг на 600 м, хв/с (для дітей 6 років).** Проводиться за традиційною методикою. Діти стартують із високого старту на рівній біговій доріжці. Час подолання дистанції фіксується секундоміром з точністю до 1 с. Результати порівнюються з середніми показниками (таблиця 6) (див. додаток Є)<sup>64</sup>.

Сила м'язів людини виявляється за умови найбільшого вольового напруження та може бути показником функціонального стану її центральної нервової системи. Визначення **м'язової сили** (динамометрія) здійснюється трьома способами: визначення сили кисті, станової сили (сила м'язів спини) та сили м'язів черевного пресу. Для визначення **сили кисті** (ручної сили) застосовується ручний динамометр, який складається з овальної сталеві пружини, всередині якої прикріплена шкала з поділками та зі стрілкою, яка показує м'язову силу в кілограмах. Сила рук вимірюється таким чином: динамометр беруть у руку, витягуючи її в сторону, якнайсильніше стискають його. Дослідження повторюють 3 рази для кожної руки окремо, записується найкращий результат<sup>65</sup>.

М'язова сила рук залежить від зросту, ваги тіла, окружності грудної клітки і т.д. Оскільки вага тіла може змінюватися, варто визначати також і показник сили стиску кисті – відносну силу кисті. Для цього треба

<sup>61</sup> Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.

<sup>62</sup> Там же.

<sup>63</sup> Там же.

<sup>64</sup> Постанова «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» від 5 листопада 2008 р. N 992. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF#Text> (дата звернення: 20.04.2022).

<sup>65</sup> М'язова сила. URL : <https://studfile.net/preview/7088620/page:9/> (дата звернення: 15.04.2022).

цифру, яка показує силу стиску кисті сильнішої руки, помножити на 100 та отримане число поділити на вагу тіла. Ці дані порівнюють із середніми показниками (таблиця 13) (див. додаток О)<sup>66</sup>.

*Станова сила*, або сила м'язів розгиначів спини, визначається за допомогою станового динамометра. Обстежуваний стає ногами на дерев'яну площадку з прикріпленим до неї за допомогою крюка динамометром, який повинен знаходитися на рівні колін. Згинаючись у попереку, обстежуваний бере ручку станового динамометра обома руками та, не згинаючи колін, випрямляє спину, вижимаючи його до відказу. Дослідження проводиться двічі, записують кращий результат із точністю до 5 кг. Під час вимірювання станової сили необхідно враховувати, що воно потребує граничного зусилля, тому з дітьми дошкільного віку не проводиться<sup>67</sup>.

*Сила м'язів черевного преса*. Черевним пресом називається група м'язів живота, яка утворює передню стінку черевної порожнини (чотири парні м'язи: прямий м'яз живота, зовнішній косий м'яз, внутрішній косий м'яз, поперечний м'яз живота). Ступінь розвитку черевного преса визначається спеціальними функціональними пробами. Найбільш доступним способом є такий: дитина лягає на кушетку, лавку або підлогу з витягнутими вздовж тулуба руками, потім із цього положення вона повинна перейти в положення сидячи, не згинаючи ніг та не відриваючи їх від полу, а після знову опуститися. Діти зі слабо розвинутим черевним пресом зовсім не можуть піднятися без допомоги рук або високо піднімають ноги<sup>68</sup>. Ця вправа проводиться з дітьми шкільного віку.

Отже, обстеження фізичного розвитку за фізіометричними або функціональними показниками передбачає поглиблене медичне обстеження стану серцево-судинної та дихальної систем, а також розвитку фізичних якостей, м'язової сили. Лише в комплексі результати показників можуть свідчити про стан здоров'я дітей дошкільного віку.

Контроль за станом здоров'я дітей. Згідно з Положенням про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України<sup>69</sup> (пункти 4.2., 4.3.) у закладі дошкільної освіти лікарі-спеціалісти двічі на рік поглиблено обстежують стан здоров'я дітей кожної вікової групи. Складається розгорнутий висновок про виявлений у дитини діагноз захворювання, визначається група здоров'я, до якої її відносять за станом здоров'я, розробляються призначення та рекомендації щодо участі дошкільників у заняттях із

<sup>66</sup> Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.

<sup>67</sup> М'язова сила. URL : <https://studfile.net/preview/7088620/page:9/> (дата звернення: 15.04.2022).

<sup>68</sup> Там же.

<sup>69</sup> Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України від 18 серпня 2005 р. за № 909/11189. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05#Text> (дата звернення: 20.04.2022).

фізичної культури. Особлива увага приділяється дітям із слабким здоров'ям, які беруться на облік і з якими окремо проводиться система лікувально-оздоровчих заходів. Залежно від результатів комплексного медичного обстеження (органів дихання, серцево-судинної системи та ін.) дітей розподіляють за станом їх здоров'я на п'ять медичних груп, перші три з них можуть вільно відвідувати дошкільний заклад, з двома останніми – на розсуд лікаря і батьків, але зазвичай не відвідують.

*До першої групи (основної)* відносяться діти з гарним станом здоров'я, що відповідає віковим нормам психомоторного розвитку, а також із незначними відхиленнями в стані здоров'я. Вони беруть участь у всіх формах фізичної культури відповідно до програми.

*До другої групи (підготовчої)* зараховують дітей із відставанням у фізичному розвитку, які часто хворіють бронхітами, катарами, мають близорукість або туберкульозну інтоксикацію, з перезбудженою нервовою системою й функційною затримкою розвитку нервової системи. Діти, які мають бронхоаденіт та туберкульозну інтоксикацію в стані повної компенсації процесу, можуть призначатися до основної або підготовчої групи (на розсуд лікаря). Вони виконують всі фізичні вправи, окрім тих, що викликають значні фізичні напруження (лазіння по канату, стрибки в довжину та висоту з розбігу), інколи загальне навантаження зменшують.

*До третьої групи (спеціальної)* відносять дітей зі значними відхиленнями в стані здоров'я, хронічними захворюваннями (хворих на ревматизм, хронічний нефрит, гепатит, епілепсію, серцево-судинні захворювання, сколіоз та інші порушення постави). Із ними проводять лікувально-коригувальні заняття інструктори ЛФК за спеціальними програмами. Дітям цієї групи обмежують вправи на швидкість, силу та витривалість, зменшують час або дистанцію бігу тощо. Під час проведення різних форм фізичної культури вони обов'язково потребують індивідуального підходу<sup>70</sup>.

*До четвертої групи* належать діти з хронічними захворюваннями, які мають вроджені вади розвитку в стадії субкомпенсації, функціональні відхилення в роботі органів або систем, періодичні загострення основного захворювання, порушення загального стану та самопочуття, затяжний реконвалесцентний період.

*До п'ятої групи* зараховують дітей, які мають важкі хронічні захворювання, вроджені вади розвитку в стадії декомпенсації<sup>71</sup> (наприклад, після перенесеного онкозахворювання).

---

<sup>70</sup> Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : ПФ Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.

<sup>71</sup> Критерії оцінки стану здоров'я дітей дошкільного віку. Групи здоров'я. URL : <https://studfile.net/preview/5512223/page:2/> (дата звернення: 15.04.2022).



Варто зазначити, що педіатр кожні півроку переглядає розподіл дітей на медичні групи. Якщо в дитини, яка мала захворювання, стан здоров'я покращується, її переводять в основну групу I, навпаки, після перенесеного захворювання дитина з основної групи може тимчасово переводиться до підготовчої або спеціальної<sup>72</sup>.

Крім загальноприйнятої методики розподілу дітей на групи здоров'я, існує ще одна, яку запропонував академік М. Амосов. На його думку, якщо дитина протягом року жодного разу не хворіла, то її варто віднести до I групи здоров'я – групи повного здоров'я; якщо дитина протягом року хворіла один раз на рік, то її відносять до II групи – групи практично здорових дітей, але з порушенням адаптації, тобто в стадії передхвороби; якщо дитина протягом року хворіла два і більше разів, то її треба віднести до III групи – діти з хронічними захворюваннями в стадії компенсації, коли відсутні клінічні ознаки хвороби; якщо дитина постійно хворіє, то її відносять до IV групи – діти з хронічними захворюваннями в стадії декомпенсації (інвалідності) з вираженими клінічними ознаками захворювання<sup>73</sup>.

Отже, контроль за станом здоров'я дітей дошкільного віку передбачає розподіл їх на групи здоров'я. Протягом року педіатр може переводити дітей з однієї групи в іншу.

*Базові поняття:* здоров'я, фізичний розвиток, морфологічні (соматометричні) показники, соматоскопічні показники, фізіометричні (функціональні) показники, антропометричні показники, стан опорно-рухового апарату, стан серцево-судинної системи, стан дихальної системи, розвиток фізичних (рухових) якостей, м'язова сила, групи здоров'я.

#### *Питання для самоперевірки:*

1. Що таке фізичний розвиток?
2. Назвіть показники визначення фізичного розвитку?
3. Що належить до соматометричних показників?
4. Що належить до соматоскопічних показників?
5. Що належить до функціональних показників?
6. Які є групи здоров'я?
7. Хто розподіляє дітей на групи здоров'я?
8. Чи можуть діти протягом року переходити з однієї медичної групи в іншу?

<sup>72</sup> Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : ПФ Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.

<sup>73</sup> Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. Учебное пособие. / Под общей ред. Н. В. Сократова. Москва : Сфера, 2005. 224 с.

## 1.2. Формування правильної постави та склепіння стоп як показник стану здоров'я та фізичного розвитку дітей

*Особливості формування постави в дітей.* Порушення постави є одним із найбільш поширених захворювань опорно-рухового апарату дітей. Постава – це звичне положення тіла людини під час ходіння, стояння, сидіння чи роботи. Для правильної, або фізіологічної, постави властиве нормальне положення хребта з його помірними природними вигинами, симетричним положенням плечей і лопаток, прямим триманням голови, прямими ногами без сплюснення стоп. При правильній поставі простежується оптимальне функціонування системи органів руху, правильне розміщення внутрішніх органів і положення центру тяжіння.

Потрібно пам'ятати, що в дітей м'язи тулуба ще слабо розвинені, тому їхня постава нестійка. Вона, як правило, формується в 6-7 років, однак протягом життя може змінюватися. Оскільки постава не належить до спадкових ознак, то формування й закріплення рухових навичок, що формують поставу, відбувається поступово, протягом тривалого часу, починаючи з раннього віку. У дошкільні роки порушення постави можуть викликати сплюснення стоп, неправильна поза під час малювання чи перегляду телепередач тощо. Крім того, мала рухова активність у поєднанні з надлишковою вагою є чинниками, що впливають на формування патологічної постави<sup>74</sup>.

Оскільки постава та форма стопи не є природженими, то їх формування відбувається в процесі росту, розвитку й виховання дитини. У різні періоди життя дітей під впливом різних умов (побуту, навчання) постава може змінюватися. Її формування відбувається в процесі розвитку їхньою організму у взаємозв'язку із формуванням рухових функцій і має особливо нестійкий характер у період посиленого росту тіла дитини, що відбувається в старшому дошкільному віці. Це пов'язано з неодноразовим розвитком кісткового, суглобо-зв'язкового апаратів і м'язової системи дитини. Для підтримки правильної постави важливе значення має сила м'язів спини (особливо розгиначів хребта), сідничних м'язів, черевного преса, верхньої частини спини та шиї. Останні утримують у правильному положенні верхню частину тулуба, що сприяє запобіганню деформації грудної клітки<sup>75</sup>.

Варто зазначити, що неправильна постава несприятливо позначається на функціях внутрішніх органів і роботі всього організму:

<sup>74</sup> Профілактика захворювань і травм опорно-рухового апарату дітей. URL : <https://studfile.net/preview/5601874/page:18/> (дата звернення: 15.04.2022).

<sup>75</sup> Серєда Л., Лянной Ю. Порушення функцій опорно-рухового апарату в дітей дошкільного віку як сучасна проблема. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. № 1 (21), 2013. С. 306-310.

ускладнюється робота серця, легенів, шлунково-кишкового тракту, зменшується життєва ємність легень, знижується обмін речовин; з'являються головні болі, підвищується стомлюваність, знижується апетит, дитина стає млявою та апатичною. Саме через ці причини важливим є якнайшвидше виявити початкові форми порушень постави та вчасно проводити профілактику<sup>76</sup>.

Розрізняють такі види порушень постави: сутула спина, кругла спина, плоска спина, кругло-ввігнута, сколіоз, що зображено на рис. 2.

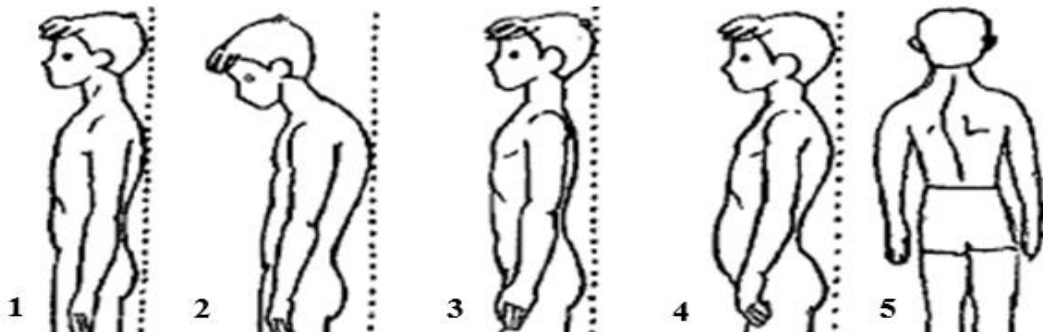


Рис. 2. Види порушення постави: 1 – правильна постава, 2 – кругла спина, 3 – плоска спина, 4 – кругло-ввігнута спина, 5 – порушення постави у фронтальній площині (сколіоз)

Обстеження постави здійснюється в чотирьох положеннях: спереду, збоку, зі спини (стоячи) та в нахилі. Під час огляду дитини спереду звертається увага на такі показники:

- положення голови;
- симетричність грудної клітки та її форма (правильна, сплющена або плоска, куряча, воронкоподібна та бочкоподібна);
- рівень знаходження сосків;
- форма та положення ніг.

Найбільш чітке уявлення про поставу дитини можна отримати під час огляду зі спини (фронтальна площина): звертається особлива увага на положення голови, рівень розташування плечей і лопаток. При правильній поставі голова пряма, плечі симетричні, однакової довжини, лопатки щільно прилягають до спини, кути лопаток на одній лінії, відстань між ними 4-6 см. У дітей дошкільного віку найчастіше трапляються опущені плечі та відсунуті лопатки (внаслідок рахіту, м'язової слабкості або звички неправильно утримувати тулуб)<sup>77</sup>.

Для визначення бокових викривлень хребта можуть використовуватися різні методи. Найпростіший – на шкіру наносять крапки на рівні потиличного бугорка, п'ятого шийного, сьомого грудного та четвертого поперекового хребців за допомогою встромленої в отвір ростоміра палички, кінець якої змочений розчином синьки,

<sup>76</sup> Вільчковський Е. С, Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : ПФ Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.

<sup>77</sup> Там же.

через які проводять пряму. Відхилення від неї характеризує ступінь викривлення хребта.

Більш детальне уявлення про форму хребта отримують шляхом обстеження фронтальної площини під час нахилу. Для цього дитина встає у вихідне положення – п'ятки разом, носки нарізно (при Х-подібній формі ніг дитині пропонують встати, трохи розставивши стопи), нахиляє голову вниз, розслаблює ноги. Той, хто обстежує, другим і третім пальцями правої руки проводить уздовж остистих відростків, починаючи від сьомого шийного хребця вниз за всією лінією хребта дитини, після цього їй пропонують випрямитись. Червона риска на її спині буде відображати форму хребта, навіть незначне відхилення вправо чи вліво від цієї риски свідчить про відхилення від форми, тобто про сколіотичну поставу<sup>78</sup>.

Більш чітке уявлення про це відхилення дає вивчення щілинних просвітів трикутної форми, які розташовані між внутрішньою поверхнею опущених рук і тулуба й вершиною їх на рівні попереку (трикутники талії). У нормі просвіти мають бути однакові за формою та величиною, оскільки навіть за незначного ступеня викривлення виникає асиметрія трикутників талії. Тому їх порівняння є одним із найпростіших способів виявлення сколіозів. Також необхідно звернути увагу на симетричність складок сідниць, колін і гомілкостопних суглобів.

Під час огляду збоку (сагітальна площина) виявляється ступінь сформованості природних вигинів хребта. Залежно від форми хребта визначають нормальну, випрямлену, сутулу, лордотичну та кіфотичну постави. Правильна форма хребта – це лінія з глибиною вигинів близько 4 см. Під час такого огляду використовують антропометр або дерев'яну планку висотою 150 см і завширшки 10 см із нанесеними на її поділками (у сантиметрах). Дитину ставлять спиною до приладу так, щоб вона торкалася його п'ятами, сідницями, міжлопатковою частиною спини, після цього заміряють глибину шийного та поперекового вигинів хребта. Отримані дані заносяться до протоколу (див. додаток П)<sup>79</sup>.

Ступінь кіфотичної постави (сутулість) та її виправлення під впливом занять фізичними вправами визначають за допомогою плечового індексу (або індексу сутулості) за такою формулою:

$$\text{ПІ} = (\text{ШП}) / (\text{ПД}) \times 100 ,$$

де ПІ – плечовий індекс, %; ШП – ширина плечей, см; ПД – плечова дуга, см. Ширина плечей (ШП) вимірюється сантиметровою стрічкою спереду між плечовими точками (місце пальпації акроміальних відростків над плечовим суглобом). Плечова дуга (ПД) вимірюється зі спини по лінії, що проходить по верхньому краю лопаток і дорівнює відстані між плечовими точками. Оцінка плечового індексу: до 89,9 % –

<sup>78</sup> Вільчковський Е. С, Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : ПФ Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.

<sup>79</sup> Там же.

сутулість (кіфотична постава), від 90 до 100 % – правильна постава у сагітальній площині<sup>8081</sup>.

Для виявлення функціональних порушень постави (сколіоз) дермографічним олівцем позначають 4 точки (вершини ромбу Машкова): остистий відросток сьомого шийного хребця (точка А); нижні кути лопаток (точки Б1 і Б2); остистий відросток п'ятого поперекового хребця (точка В). Сантиметровою стрічкою вимірюють такі відстані: між точками А та Б, між Б та В із правого та лівого боків. Порушеннями постави вважаються перевищення на 0,5 см та більше різниці довжини вказаних відрізків із правого або лівого боку (рис. 3).

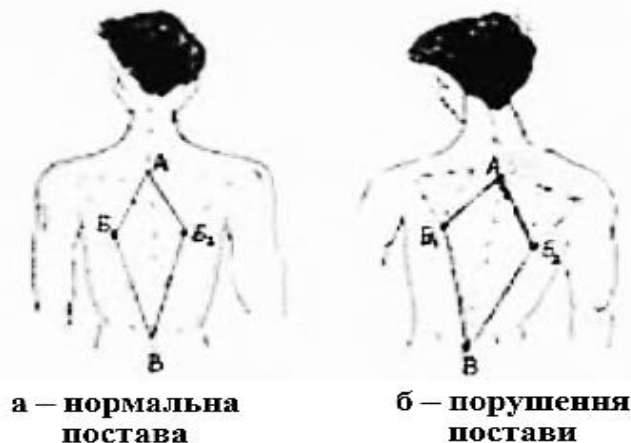


Рис. 3. Оцінка постави за вимірами ромба Машкова

Наявність сколіотичної постави можна визначити за формулою:

$$BVX = (ЛЛ / ПЛ) \times 100,$$

де BVX – вертикальне викривлення хребта (%); ЛЛ – відстань від VII шийного хребця до нижнього кута лівої лопатки (см); ПЛ – від VII шийного хребця до нижнього кута правої лопатки (см). Якщо показник BVX дорівнює від 90 до 110 % – у дитини правильна постава у фронтальній площині, якщо більше 110 % або менше 90 % – сколіотична постава<sup>8283</sup>.

Зміцненню постави та м'язів спини сприяють такі форми роботи: масаж, загартування, спеціальні фізичні вправи (носіння на голові предметів, стояння біля стіни), фізичні вправи (гімнастичні, силові), лазіння по канату, спортивні вправи (плавання, катання на велосипеді, ходьба на лижах), вправи на тренажерах, хатха-йога, цигун-терапія, танцювальні вправи (естетотерапія), іпотерапія (катання верхи).

<sup>80</sup> Круцевич Т. Ю., Воробьов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

<sup>81</sup> Профілактика порушень постави і плоскостопості у дітей в умовах закладів освіти засобами фізичного виховання. *Методичні рекомендації*. № 72.11/217.11. Київ, 2011. 49 с.

<sup>82</sup> Там же.

<sup>83</sup> Круцевич Т. Ю., Воробьов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

Отже, постава не є вродженою здібністю дитини, а формується впродовж дошкільного періоду. Достатня фізична активність, правильне положення за столом, носіння зручного одягу та взуття сприяє її формуванню. Порушення цих вимог призводить до її порушення.

Особливості формування склепіння стоп у дітей. Для формування правильної постави в дітей важливе значення має статико-динамічна функція стоп. Під час ходьби дитина зазвичай спирається на зовнішню частину стопи, а внутрішня – є амортизатором, яка забезпечує не тільки еластичність ходи, але й зменшує навантаження на кістки від взаємодії з опорою. У разі ослаблення м'язів склепіння, стопа сплющується.

Плоскостопість може бути вродженою і набутою. Вроджена трапляється зрідка (близько 3 % випадків), є наслідком внутрішньо-утробних вад розвитку стопи. Набута плоскостопість може бути таких видів: травматичною, паралітичною, рахітичною, статичною. Травматична плоскостопість виникає внаслідок травми: переломів п'яткової кістки, кісток плесна і заплесну, пошкодження м'яких тканин, від яких залежить склепіння стоп. Паралітична плоскостопість виникає в результаті паралічу м'язів нижніх кінцівок, у тому числі викликаного нейроінфекцією. Рахітична плоскостопість виникає внаслідок рахіту через нестачу вітаміну D, що призводить до деформації кісток. Найчастіше трапляється статична (82 % випадків), причинами якої є надлишкова маса тіла, носіння важких предметів, носіння неправильного взуття (вузького, без підборів або з цупкою підошвою), довге стояння та сидіння, спадкова схильність, слабкість м'язів і зв'язок стопи і гомілки<sup>84</sup>. Плоскостопість може виникати внаслідок загальної слабкості організму, погіршення фізичного розвитку, тривалого ходіння в м'якому взутті по асфальту або твердому ґрунту<sup>85</sup>.

Визначають три ступені плоскостопості: слабо виражена плоскостопість, помірно виражена, різко виражена. При слабо вираженій плоскостопості форма стоп не змінена, але в кінці дня або після тривалої ходьби внаслідок перерозтягнення зв'язок виникає біль, відчуття втоми, а при натисканні на стопу виникає хворобливе відчуття, стопа може набрякати. Помірно виражена плоскостопість характеризується болями в стопі, гомілкоstopному суглобі, зміною ходи, її важкістю або клишоногістю. Різко виражена плоскостопість призводить до порушень в опорно-руховому апараті (наприклад, поява сколіозу, остеохондрозу, артрозу, грижі міжхребцевих дисків), характеризується сильним болем, труднощами під час ходьби, потребує спеціального взуття.

---

<sup>84</sup> Фізична терапія дітей з ураженням ОПА. URL : <https://ppt-online.org/1116479> (дата звернення: 18.04.2022).

<sup>85</sup> Вільчковський Е. С, Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : ПФ Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.

Виокремлюють такі різновиди плоскостопості: поздовжня (сплощення повздовжнього відділу стопи, трапляється в 20 % випадків), поперечна (сплощення переднього відділу стопи), комбінована (наявність повздовжньої і поперечної плоскостопості). Найчастіше поздовжня плоскостопість трапляється у віці 16-25 років, поперечна – у 35-50 років, у дітей до 10 років – найчастіше поперечна<sup>86</sup>.

Розрізняють такі форми стоп: пола, нормальна, сплющена та плоска (рис. 4). Пола стопа часто розвивається після перенесених захворювань: поліомієліт, деяких хвороб нервової системи. Нормальна стопа має добре виражені склепіння на внутрішньому і зовнішньому її боці. Сплющена має незначний вигін внутрішньої частини стопи, а плоска стопа взагалі немає таких вигинів.

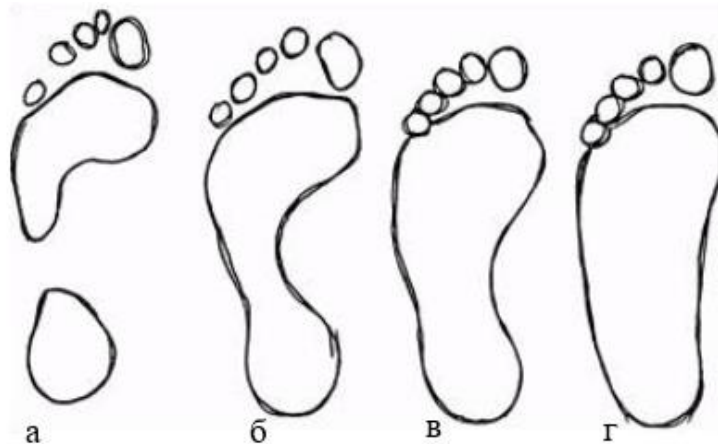


Рис. 4. Форми стопи: а – пола, б – нормальна, в – сплющена, г – плоска<sup>87</sup>

На рис. 5 приведені форми стопи з різним ступенем сплощення.

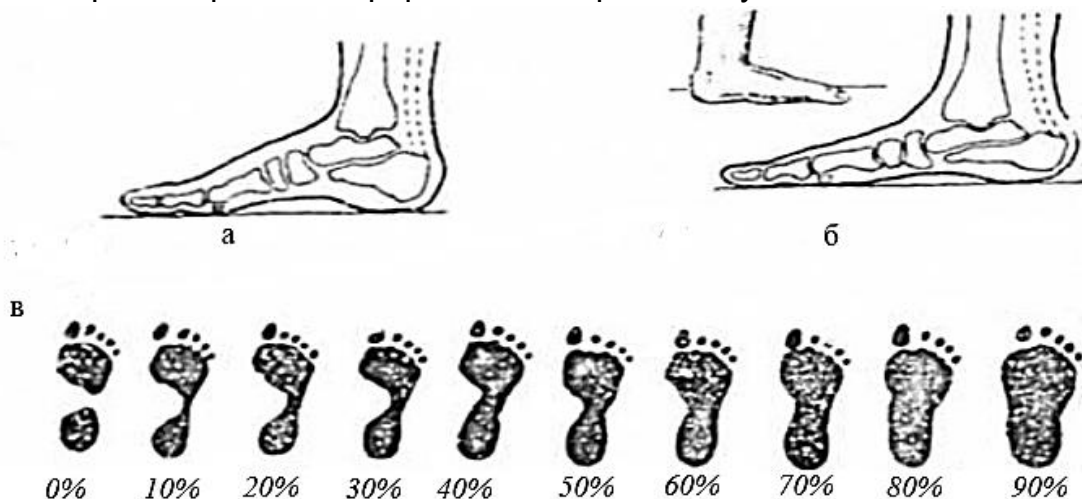


Рис. 5. Форма стопи: а – нормальна стопа; б – плоска; в – різні ступені сплощення стопи<sup>88</sup>

<sup>86</sup> Фізична терапія дітей з ураженням ОРА. URL : <https://ppt-online.org/1116479> (дата звернення: 18.04.2022).

<sup>87</sup> Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : ПФ Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.

<sup>88</sup> Профілактика захворювань і травм опорно-рухового апарату дітей. URL : <https://studfile.net/preview/5601874/page:18/> (дата звернення: 18.04.2022).

Розрізняють декілька методів визначення плоскостопості. Найпростіший спосіб – це безпосередній огляд нижньої поверхні стопи або огляд стоп дитини в положенні стоячи з трохи розставленими ногами. Якщо під склепіння стоп вільно заходить два пальці – стопи нормальні, якщо тільки один – наявне сплюснення стоп, якщо жодного пальця – плоска стопа<sup>89</sup>. Оцінити стан стоп також можна шляхом отримання їх мокрого відбитку на підлозі чи папері.

Найбільш точним способом визначення стану стоп є метод плантографії – відбиток стоп. Пантограф – це невисокий ящик, заповнений губкою, змоченою будь-яким фарбувальним розчином (синькою, марганцівкою), зверху покритий аркушем білого паперу та плівкою. Дитина стає стопами рівномірно в центр ящика, на папері відображуються відбитки її стоп. За формою відбитків можна виявити наявність або відсутність плоскостопості. Правила розрахунку відбитків стоп на плантографі: лінійкою заміряти широкую і вузьку частини відбитків стопи. Порівнюючи їх між собою, можна оцінити стан склепіння стоп. Якщо стопа має співвідношення 1:3, 1:4, то вважається нормальною, якщо 1:2 – сплющеною, а при співвідношенні 1:1 – плоскою<sup>90</sup>.

Наявність сплюснення стоп можна об'єктивно оцінити за плантографічною методикою М. Фрідлянда, В. Яралова-Яраленда. За методом М. Фрідлянда розраховують індекс стопи за формулою:

$$I = \frac{h}{L} \times 100\%,$$

де  $h$  – висота підйому стопи (см),  $L$  – довжина стопи (см).

Оцінювання індексу стопи: 34% і більше – дуже високе склепіння; 33-31% – помірно високе склепіння; 31-29% – нормальне склепіння; 29-27% – помірна плоскостопість; 27-25% – плоска стопа; 24% і менше – різка плоскостопість<sup>91</sup>.

За методом В. Яралова-Яраленда необхідно на відбиток стопи нанести дві лінії (рис. 6): АВ, що з'єднує середину п'ятки з серединою основи великого пальця; АС, що з'єднує середину п'ятки з точкою між другим і третім пальцями. Якщо внутрішній згин контуру відбитка стопи доходить до лінії АС або перетинає її (що краще) – нормальна стопа (I); якщо контур відбитка знаходиться між лініями АВ і АС – стопа сплюснена (II), а якщо контур відбитка стопи доходить тільки до лінії АВ – стопа плоска (III).

<sup>89</sup> Фізична терапія дітей з ураженням ОРА. URL : <https://ppt-online.org/1116479> (дата звернення: 18.04.2022).

<sup>90</sup> Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : ПФ Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.

<sup>91</sup> Вовканич Л. С., Гриньків М. Я. Методичні вказівки для оцінки стану здоров'я школярів (антропометричні та фізіометричні методи). Львів : «СПОЛОМ», 2003 12 с.



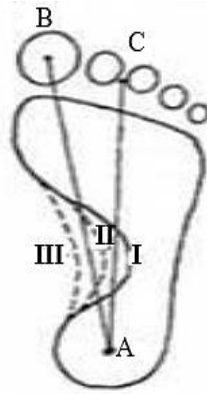


Рис. 6. Оцінювання плантограми за методом В. Яралова-Яраленда<sup>92</sup>

Зміцненню м'язів стоп сприяють такі форми роботи: масаж, загартування стоп водою, спеціальні фізичні вправи (катання олівців, м'ячиків по підлозі, згинання-розгинання пальців ніг, збирання пальцями ніг дрібних предметів – ґудзиків, намистинок), лазіння по канату, колоді; ходьба на носках, п'ятках, з перекатом; по сходах драбини з постановкою стопи на носок; босоніж по різному покриттю (м'якому, шершавому, жорсткому тощо) – кінезорефлексотерапія, по різних предметах і речовинах (піску, гальці, камінцях, каштанах, горіхах, квасолі тощо) – рефлексотерапія, стоун-терапія; танцювальні вправи (естетотерапія); спортивні ігри (футбол, баскетбол) і вправи (плавання, катання на велосипеді, ходьба на лижах); носіння взуття з супінаторами.

Отже, формування склепіння стоп відбувається протягом всього дошкільного віку. Однак з певних причин у дітей виникає плоскостопість, яка може бути різних ступенів, різновидів, форм. Лише правильно організована робота з фізичної культури з дітьми дошкільного віку сприяє формуванню в них склепіння стоп, що допомагає уникнути плоскостопості.

*Базові поняття:* постава, види порушень постави, форми грудної клітки, плоскостопість, ступені плоскостопості, різновиди плоскостопості, форми стопи, методи оцінювання плоскостопості.

#### *Питання для самоперевірки:*

1. Що таке постава?
2. Які є види порушень постави?
3. Які існують форми грудної клітки?
4. Що таке плоскостопість?
5. Які розрізняють ступені та різновиди плоскостопості?
6. Які є форми стоп?
7. Назвіть методи оцінювання плоскостопості?

<sup>92</sup> Розвиток опорно-рухового апарату дітей. URL : [https://pidru4niki.com/19570411/meditsina/rozvitok\\_oporno-ruhovogo\\_aparatu\\_ditey](https://pidru4niki.com/19570411/meditsina/rozvitok_oporno-ruhovogo_aparatu_ditey) (дата звернення: 18.04.2022).

### 1.3. Додаткове обстеження стану здоров'я дітей в умовах закладу дошкільної освіти

*Обстеження дітей щодо відповідності біологічного віку паспортному*, поняття про кількість і резерв здоров'я. Відомо, що «вік» – це період із моменту народження людини. Залежно від способу життя людини найчастіше паспортний вік не відповідає реальному. Тому існують ще такі поняття, як психологічний і біологічний вік. Найбільш важливим є вивчення відповідності паспортного віку біологічному в період найбільш інтенсивного розвитку дитини.

*Паспортний вік (хронологічний, календарний)* – період часу від моменту народження до теперішнього або будь-якого іншого моменту числення<sup>93</sup>.

*Психологічний вік* визначається шляхом співвіднесення рівня психічного (інтелектуального й емоційного) розвитку індивіда з відповідним нормативним рівнем<sup>94</sup>. Він засвідчує певний рівень розвитку психіки, що охоплює: розумовий вік – визначається загальним інтелектуальним показником за допомогою тесту Векслера, який містить завдання у вербальній і наочній (образній) формі, для дітей від 4 років; соціальну зрілість – визначається адаптацією до навколишнього середовища; емоційну зрілість – визначається довільністю емоцій, урівноваженістю, особистісною зрілістю<sup>95</sup>.

*Біологічний вік (анатомо-фізіологічний) або вік розвитку* – відповідність біологічного стану організму рівню розвитку, показникам основних фізіологічних систем і кількісній характеристиці здоров'я, які є найбільш типовими для визначення паспортного віку. Біологічний вік визначається сукупністю обмінних, структурних, функціональних, регуляторних особливостей і пристосувальних можливостей організму. Він залежить від спадковості, умов навколишнього середовища та способу життя і може не відповідати хронологічному віку<sup>96</sup>.

Уперше в науковій літературі термін «біологічний вік» з'явився в 30-40-х роках ХХ століття в працях учених В. Штефко, Д. Рохліної, П. Соколова. Пізніше (у 1975 р.) цьому питанню були присвячені праці Т. Дубіної, О. Разумович, а у 1980-х рр. – В. Войтенка, який займався виокремленням методів визначення біологічного віку<sup>97</sup>. У своєму дослідженні Т. Круцевич зазначає, що визначення біологічного віку разом із показниками фізичного розвитку дозволяє більш точно оцінити

<sup>93</sup> Вікові періоди життя. Загальні поняття про вік та вікові періоди життя людини. URL : <https://peskiadmin.ru/uk/vozrastnye-periody-zhizni-cheloveka-obshchie-ponyatiya-o-vozhaste-i-vozrastnyh.html> (дата звернення: 19.04.2022).

<sup>94</sup> Особливості розвитку і віку у дітей. URL : <https://shpykivska-gromada.gov.ua/osoblivosti-rozvitku-i-liku-u-ditej-1522996428/> (дата звернення: 19.04.2022).

<sup>95</sup> Александров Ю. В. Психологія розвитку : навчальний посібник. 2015. URL : [https://pidru4niki.com/77669/psihologiya/zagalna\\_harakteristika\\_viku](https://pidru4niki.com/77669/psihologiya/zagalna_harakteristika_viku) (дата звернення: 19.04.2022).

<sup>96</sup> Біологічний вік. URL : [https://ua-referat.com/Біологічний\\_вік](https://ua-referat.com/Біологічний_вік) (дата звернення: 19.04.2022).

<sup>97</sup> Там же.

рівень функціональних можливостей систем організму дітей<sup>98</sup>.

За ступенем біологічного дозрівання дітей одного паспортного віку можна розділити на три групи:

- діти, у яких біологічний вік менший, ніж паспортний;
- діти, у яких біологічний вік відповідає паспортному;
- діти, у яких біологічний вік випереджає паспортний<sup>99</sup>.

Невідповідність між біологічним і календарним віком дитини може вказувати на наявність у неї патології або несприятливих умов для розвитку та функціонування систем організму<sup>100</sup>. Істотна відмінність біологічного віку від календарного призводить, як правило, до порушення адаптації дитини до вікових вимог, що висуваються соціальним середовищем<sup>101</sup>.

Для визначення біологічного віку дитини аналізують такі характеристики: розвиток та зникнення основних рефлексів у дітей грудного віку; терміни прорізування молочних зубів і заміна їх на постійні; довжина тіла; ознаки статевого дозрівання (шкільний вік). Найточнішою характеристикою біологічного віку є ступінь диференціювання кістяка – окостеніння (кістковий вік), який визначають за допомогою спеціальних досліджень<sup>102</sup><sup>103</sup>, зокрема рентгенологічним методом. Однак через рентгенологічне опромінення використання цієї методики обмежене.

Окрім анатомічних маркерів (оцінювання зубної, кісткової та статевої зрілості дитячого організму), досить поширеним є також використання й фізіологічних маркерів: оцінювання стану показників артеріального тиску, пульсу, життєвої ємності легень та інших показників; індикаторів фізичної і розумової працездатностей; показників біоелектричної активності головного мозку (здійснюється спеціальним приладом).

Можна визначати біологічний вік дітей також за допомогою різних методів. Наприклад, за методом Моргана рекомендують визначати за допомогою зубних індексів, артеріального тиску, зору, слуху; за методом Дамона – за станом волосся, динамометрії кисті рук, антропометрії; за методом Вебстера – за біохімічними показниками (вміст сечовини в крові, холестерину в плазмі, швидкості осідання еритроцитів) і фізіологічними показниками (показники артеріального

---

<sup>98</sup> Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Київ : Олимпийская лит-ра, 1999. 230 с.

<sup>99</sup> Біологічний вік дітей і підлітків. URL : <http://um.co.ua/1/1-1/1-137204.html> (дата звернення: 19.04.2022).

<sup>100</sup> Педіатрія : навчальний посібник. / За ред. проф. О. В. Тяжкої. URL : [https://pidru4niki.com/14490722/meditsina/ponyattya\\_pro\\_biologichniy\\_vik\\_ditini#189](https://pidru4niki.com/14490722/meditsina/ponyattya_pro_biologichniy_vik_ditini#189) (дата звернення: 19.04.2022).

<sup>101</sup> Дробінська А. О. Анатомія і вікова фізіологія. 2015. URL : <https://stud.com.ua/26876/meditsina/biologichniy> (дата звернення: 19.04.2022).

<sup>102</sup> Педіатрія : навчальний посібник. / За ред. проф. О. В. Тяжкої. URL : [https://pidru4niki.com/14490722/meditsina/ponyattya\\_pro\\_biologichniy\\_vik\\_ditini#189](https://pidru4niki.com/14490722/meditsina/ponyattya_pro_biologichniy_vik_ditini#189) (дата звернення: 19.04.2022).

<sup>103</sup> Біологічний вік дітей і підлітків. URL : <http://um.co.ua/1/1-1/1-137204.html> (дата звернення: 19.04.2022).

тиску та життєвої ємності легень (ЖЄЛ)); за методом Суоміненна до фізіологічних показників додаємо ще й психофізіологічні: символ-цифровий тест; за методом Накамура – поєднання показників біохімічних і фізіологічних критеріїв, реакція організму на максимальне фізичне навантаження та час відновлення; за методикою Войтенка, методикою Войтенка-Токаря та іншими методиками вітчизняних і зарубіжних учених. Проте у більшості випадків ці методи стосуються дітей шкільного віку<sup>104</sup>.

З огляду на це можна визначити такі основні критерії біологічного віку, які групуються за системами ознак:

- показники морфологічної зрілості – загальний соматичний розвиток; зубна зрілість; кістковий вік; статеве дозрівання;
- фізіологічні та біохімічні показники – показники основного, вуглеводного й ліпідного обміну; секреція ферментів і гормонів; особливості серцево-судинної системи; нейродинамічні та нейрофізіологічні характеристики;
- показники нервово-психічного розвитку<sup>105</sup>.

Варто зазначити, що багато дослідників указують на значні розбіжності між біологічним і паспортним віком. Відзначається, що біологічний вік більшою мірою, ніж паспортний, відображає онтогенетичну зрілість індивіда, його працездатність і характер адаптивних реакцій. На сьогодні значна кількість дітей за морфофункціональними показниками мають суттєві відхилення від середніх значень. У межах одного паспортного віку діти відрізняються як за рівнем біологічної зрілості, так і за рівнем вияву фізичних якостей.

Визначення біологічного віку в сукупності з показниками фізичного розвитку (за індексом Кетле за формулою:  $IK=MT/P$ , де  $IK$  – індекс Кетле,  $MT$  – маса тіла,  $P$  – зріст) дозволяє точно оцінити рівень здоров'я дитини. Біологічний вік можна визначити за такою формулою:

$$БВ = ОГ / ДТ \times 100,$$

де  $БВ$  – біологічний вік,  $ОГ$  – окружність голови (см),  $ДТ$  – довжина тіла (см)<sup>106</sup>.

Найпростіше рівень біологічного розвитку дитини можна визначити за показниками початку зміни молочних зубів; виконання філіппінського тесту. Зміна молочних зубів – ураховуються всі етапи прорізання постійних зубів. Оцінювання результатів: 1 бал – якщо на момент вступу дитини до школи зміна молочних зубів почалася, 2 бали – не розпочалася.

<sup>104</sup> Омельченко Т. Г. Біологічний вік як критерій для визначення донозологічного стану організму молодших школярів. *Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 8. С. 73-77.

<sup>105</sup> Дробінська А. О. Анатомія і вікова фізіологія. 2015. URL : <https://stud.com.ua/26876/meditsina/biologichniy> (дата звернення: 19.04.2022).

<sup>106</sup> Круцевич Т. Ю., Воробьов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.

Рівень біологічного розвитку дитини можна визначити також за допомогою філіппінського тесту, який проводиться таким чином: дитина стоїть рівно, закидає руку через маківку голови, намагаючись дістати пальцями правої руки до лівого вуха або лівою рукою – до правого вуха, голова прямо. Суть тесту полягає у визначенні початку напівзростового стрибка в дітей, внаслідок інтенсивного росту опорно-рухового апарату та мозкових структур центральної нервової системи. Адже відомо, що відповідні структурні зміни організму дитини є передумовою успішної адаптації до навчання (готовність до школи). Оцінювання результатів: 1 бал – рука дістає до протилежного вуха, 2 бали – не дістає<sup>107</sup>.

Крім паспортного, психологічного та біологічного віку, у науковій літературі трапляється ще й таке поняття, як «соціальний вік», який вимірюється за допомогою співвіднесення рівня соціального розвитку дитини (наприклад, володіння певним набором соціальних ролей) із тим, що є нормою для її віку<sup>108</sup>. Тобто, яке місце має дитина в певній групі (сім'я, заклад дошкільної освіти чи школа), які ролі виконує, яку відповідальність спроможна брати на себе, яку користь приносить іншим. Суттєве відставання або випередження соціального віку від паспортного пов'язано з соціальною адаптацією особистості.

Оскільки ріст і розвиток мають індивідуальні особливості, тому та/або інша фаза біологічного, психологічного чи соціального розвитку дитини може початися раніше або пізніше порівняно з середніми показниками. Трапляються діти, коли їх біологічний, психологічний або соціальний вік значно випереджає хронологічний (паспортний), або навпаки, відстає. Наприклад, у дорослих різниця між хронологічним і біологічним віком може досягати 5 років<sup>109</sup>.

У ХХ столітті простежувалася тенденція до прискорення темпів біологічного розвитку дітей і підлітків, збільшення розмірів тіла дорослих, що отримало назву *акселерація*. Вона виявляється в більш ранньому статевому дозріванні й більш ранньому досягненні віку шкільної зрілості (у середньому 6 років)<sup>110</sup>. Однак, інколи можна зустріти дітей із затримкою фізичного розвитку й формування функціонування систем організму, що має назву *ретардація*. Кількість дітей-акселератів і дітей-ретардантів відносно загальної кількості дітей становить близько 13-20 %<sup>111</sup>. Якщо затримка між паспортним і біологічним віком не переважає двох років, і вага таких дітей відповідає біологічному віку, то батькам не варто переживати, оскільки пізніше і

---

<sup>107</sup> Система профілактично-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах. *Методичні рекомендації*. / Укл. Н. С. Полька та ін. Київ, 2013. 52 с.

<sup>108</sup> Особливості розвитку і віку у дітей. URL : <https://shpykivska-gromada.gov.ua/osoblivosti-rozvitku-i-vidku-u-ditej-1522996428/> (дата звернення: 19.04.2022).

<sup>109</sup> Там же.

<sup>110</sup> Там же.

<sup>111</sup> Поняття про хронологічний та біологічний вік. URL : [https://studopedia.com.ua/1\\_393922\\_ponyattya-pro-hronologichnij-ta-biologichnij-vik.html](https://studopedia.com.ua/1_393922_ponyattya-pro-hronologichnij-ta-biologichnij-vik.html) (дата звернення: 19.04.2022).

ріст, і розвиток систем організму дитини надолужить паспортний. Для цього достатньо буде дотримуватися здорового способу життя (раціонально харчуватися, займатися фізичними вправами), вчасно виявляти та лікувати хронічні осередки інфекції, що дасть можливість організму дитини вирости відповідно до спадковості.

Аналізуючи біологічний вік дитини, варто згадати й про рівень функціональних можливостей організму – кількість здоров'я. Цей показник визначається діленням норми (Н), яка відповідає віку, на отриманий результат – Р і помножений на 100 %<sup>112</sup>.

На думку відомого кардіохірурга М. Амосова (1913-2002), кількість здоров'я – це сума «резервних потужностей» основних функціональних систем організму, яку можна визначити за допомогою фізичної працездатності. Щоб дати кількісне оцінювання стану здоров'я, треба оцінити окремі його елементи та виявити ступінь зв'язку між ними. Кількість здоров'я тісно пов'язана з його резервом. М. Амосов запропонував поняття «кількість здоров'я» визначати кількістю резервів організму<sup>113</sup>.

Аналізуючи взаємодію людини з середовищем і враховуючи типи її конституції, можна виділити чотири основні види резервів здоров'я індивіда – біологічний, функціональний, психічний, соціальний. Так, *біологічний резерв* здоров'я людини становить нереалізовані можливості її генотипу, які виявляються через спосіб укладання родоводу, вивчення окремих генетичних особливостей, аналіз репродуктивної функції<sup>114</sup>.

*Функціональний резерв* здоров'я особистості – це ступінь зношеності основних гомеостатичних систем на кожному відрізку онтогенезу. Це резерв органів і системи організму, який може бути оцінений за допомогою дозованих фізичних навантажень, а для організму в цілому – ступенем відповідності паспортного й біологічного здоров'я. Загальною ознакою інтенсивної витрати функціонального здоров'я людини є ступінь її втоми після виконання тієї чи іншої роботи.

*Психічний резерв* здоров'я індивіда – ступінь відповідності рис характеру, темпераменту, хисту індивіда, профіль його суспільно корисної праці.

*Соціальний резерв* людини розуміють як рівень її суспільного визнання в межах недооцінювання або переоцінювання її керівних, виконавчих, організаторських та інших здібностей<sup>115</sup>.

<sup>112</sup> Здоров'я та біологічний вік : методичні вказівки для студентів спеціальної медичної групи / Укл. С. М. Киселевська, Т. В. Євсюкова. Київ : КНУБА, 2017. 27 с.

<sup>113</sup> Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. Москва : Медицина, 1978. 149 с.

<sup>114</sup> Лукащук-Федик С. В., Бадюк Р. А., Циквас Р. С. Валеология : навчальний посібник. Тернопіль : Вид-во «Економічна думка», 2006. 194 с.

<sup>115</sup> Там же.

Резерви здоров'я людини залежать від її фізичного стану (здатність виконувати фізичну роботу) та способу життя. Їх формування й підтримання високого функціонального стану фізіологічних систем організму відбувається завдяки м'язовій роботі під час виконання фізичних вправ. І, навпаки, фізична нетренованість, нераціональне харчування, гіподинамія, нервово-психічні перевантаження та стреси сприяють зниженню резервів.

Отже, обстеження стану здоров'я дітей передбачає аналіз відповідності паспортного віку біологічному, психологічному та соціальному, які можуть значно випереджати паспортний або відставати. Характеристика біологічного віку дитини передбачає аналіз рівня функціональних можливостей організму – кількості та резерву здоров'я (біологічного, функціонального, психічного, соціального).

*Визначення функціональних можливостей і фізичної працездатності організму дітей.* Як зазначалось вище, біологічний вік дитини можна визначити шляхом обстеження функціональних можливостей організму дітей, а фізична працездатність (загальна витривалість) є індикатором кількості здоров'я та фізіологічних резервів організму. Для оцінювання функціональних можливостей дітей, рівня їх фізичної працездатності можна скористатися найбільш вживаними загальноприйнятими фізіологічними методами (за Л. Абросімовою, Г. Апанасенко, Е. Вільчковським, Т. Круцевич). Одним із показників функціональних можливостей організму дітей є оцінювання їх функціонального стану дихальної системи, яка здійснюється за допомогою визначення життєвої ємності легень (ЖЄЛ) методом спірометрії (опис методики виконання в параграфі). Отримані дані порівнюються з середніми показниками ЖЄЛ дітей дошкільного віку, що відображено в таблиці 3 (додаток В).

Оцінювання функціонального стану серцево-судинної системи дітей здійснюється за допомогою методу пульсометрії, методика проведення якого описана в параграфі 1.1.4.

Для об'єктивного оцінювання функціонального стану серцево-судинної системи використовують ще й показники систолічного тиску (максимальне), діастолічного тиску (мінімальне), пульсового тиску. Максимальний артеріальний тиск можна підрахувати за формулою:

$$MAT = 100 + B,$$

де B – вік дитини в роках (можуть бути коливання в межах  $\pm 15$  мм рт. ст.). Мінімальний тиск може бути на одну третину менший за максимальний, пульсовий тиск визначається різницею між систолічним і діастолічним тиском. Підвищення або зниження артеріального тиску вище встановлених норм може свідчити про низку відхилень або захворювань. Наприклад, підвищення тиску може вказувати на пограничну гіпертонію, нефрит, деякі пороки серця, ендокринні

захворювання, а зниження – хронічну нестачу кровообігу, гостру судинну недостатність тощо. Коливання тиску можуть виникати через недоліки в організації рухового режиму дитини, порушенні способу життя, наслідками занадто великої маси тіла та ін.<sup>116</sup>

Індекс Робінсона (індекс роботи серця) відображає рівень гемодинамічного навантаження на серцево-судинну систему та характеризує роботу серцевого м'яза, застосовується для кількісного оцінювання енергопотенціалу організму дитини, а також як показник резерву серцево-судинної системи (за Г. Апанасенко). Хоча він розроблений для дітей шкільного віку, однак, на нашу думку, може застосовуватися й для визначення індексу роботи серця в дітей дошкільного віку. Вимірюється за формулою:

$$ДП = \frac{ЧСС \times АДс}{100},$$

де ЧСС – частота серцевих скорочень, АДс – систолічний артеріальний тиск, ДП – динамічний показник (індекс Робінсона). Чим більше цей показник на висоті фізичного навантаження, тим більше функціональна здатність м'яза серця. Також можна вимірювати цей показник і у спокої: чим нижче ДП у спокої, тим вище максимальні аеробні можливості та рівень фізичного здоров'я дитини. Отримані показники порівнюємо з середніми даними: високі – 74 і нижче, вище середнього – 75-80, середній – 81-90, низький – 91 і вище<sup>117</sup>.

Показники частоти пульсу та пульсовий тиск можуть також указувати й на рівень загальної витривалості (фізичної працездатності) дитини, яку можна визначити за такою формулою:

$$KB = П \times 100 / ПТ,$$

де KB – коефіцієнт витривалості, П – пульс, ПТ – пульсовий тиск. Отримані дані порівнюємо з середніми показниками (таблиця 14, додаток Р)<sup>118</sup>.

Для визначення фізичної працездатності ( $PWC_{170}$ ) дітей можна також застосовувати пробу Руф'є, методика проведення якої описана в параграфі 1.1.4.

Поряд з указаними методами для оцінювання стану організму дитини можна використовувати ще й функціональні проби, які характеризують реакцію організму на фізичне навантаження. Однією з таких проб є методика Мартіне-Кушелєвського з дозованим навантаженням: діти 3-4 років виконують 10 присідань за 15 с, діти

<sup>116</sup> Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.

<sup>117</sup> Дикий Б. В., Добра П. П. Методи об'єктивної оцінки ефективності реабілітаційних заходів при проведенні ЛФК. *Методичні рекомендації*. Ужгород, 2013. 55 с.

<sup>118</sup> Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.



5-6 років – 20 присідань за 30 с. Дитині з одягненою манжеткою апарату для вимірювання артеріального тиску, яка сидить на стільчику 1-1,5 хв., визначають тиск і пульс (ЧСС) кожні 10 с за 1 хв. Після цього вона виконує дозоване навантаження (присідання) й сідає, і їй знову вимірюють пульс протягом перших 10 с, артеріальний тиск і візуально спостерігають за частотою та характером дихання. Пізніше їй знову виміряють пульс, тиск і дихання з метою з'ясування часу повернення до вихідних величин.

Хорошим показником вважається збільшення ЧСС на 25-50 % відносно вихідних даних, а дихання – на 4-6 дихальні рухи за хвилину, підвищення систолічного тиску на 5-15 мм рт. ст., водночас діастолічний тиск залишається незмінним або знижується на 5-10 мм рт. ст. Повернення всіх показників до вихідних величин протягом 2-3 хв. Необхідно вважати нормальною реакцією організму дитини на запропоноване фізичне навантаження, а після 3 хв. – відхиленням від норми. Відхиленням від нормальної реакції (норми) треба вважати: почастішання пульсу більше ніж на 50 % й дихання (задишка), збільшення систолічного тиску більше ніж на 15 мм рт. ст. та діастолічного тиску більш ніж на 10 мм рт. ст. Якщо пульс і тиск повертаються до вихідних даних після 2 хв. – ставиться 5 балів, після 3 хв. – 4 бали, 4 хв. і більше – 2 бали<sup>119</sup>. Отримані дані можна розрахувати за формулою:

$$\text{ПМ-К} = (\text{ЧСС}_{\text{п/прис.}} - \text{ЧСС}_{\text{д/прис.}}) \times 100 / \text{ЧСС}_{\text{п/прис.}}$$

де ПМ-К – проба Мартіне-Кушелєвського, ЧССп/прис. – частота серцевих скорочень після присідань, ЧССд/прис. – частота серцевих скорочень до присідань. Якщо ПМ-К  $\leq 25$  – добрий стан ССС, 50-75 – задовільний стан ССС,  $\geq 75$  – незадовільний стан.

Ортостатична проба (проба Вальдфогеля) – вимірювання пульсу зі зміною положення тіла. Дитині, яка лежить 2-3 хв., декілька разів протягом 15 с (помножуючи на 4, визначають пульс за 1 хв.) підраховують частоту пульсу до отримання стабільних результатів. Потім вона повільно й спокійно встає, і в неї знову підраховують пульс за перші 15 с другої хвилини після вставання і множать на 4. Якщо різниця отриманих результатів менша 12 ударів за хвилину, то реакція вважається нормальною, а якщо 18 і більше – несприятливою<sup>120</sup>.

Отже, біологічний вік, фізіологічний резерв організму дитини можна визначити також шляхом обстеження функціональних можливостей організму дітей – стану серцево-судинної системи, її фізичної працездатності. Для їх оцінювання можна скористатися найбільш вживаними загальноприйнятими фізіологічними методами.

<sup>119</sup> Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.

<sup>120</sup> Там же.

*Визначення реактивності організму (ступінь опірності організму несприятливому впливу).* У Примірному положенні про комплексну оцінку здоров'я дітей<sup>121</sup> зазначено, що аналіз реактивності та резистентності організму є одним із пунктів комплексного оцінювання стану здоров'я дітей.

Організм людини є цілісною біосоціальною системою, яка перебуває в єдності з навколишнім середовищем, що регулюється центральною нервовою системою (ЦНС). Під час фізичного розвитку постійно взаємодіють чинники спадковості та середовища, які визначають особливості організму. За вченням фізіологів І. Сеченова (1829-1905) та І. Павлова (1849-1936), навколишнє середовище впливає на розвиток вроджених ознак організму та регулює його функціональні можливості. Взаємодія чинників спадковості й середовища обумовлює особливості будови тіла, вищої нервової діяльності, здібностей дитини. Організм може існувати й успішно функціонувати лише тоді, коли перебуває у рівновазі з навколишнім середовищем, під впливом якого йому доводиться змінювати фізіологічні функції, тобто виявляти реактивність.

*Реактивність організму* (reactio – протидія) – здатність організму змінювати фізіологічні функції під впливом зовнішнього середовища. Вона залежить від стану ЦНС (зокрема, стану спинного мозку, вегетативної нервової системи та психіки), ендокринної системи, сполучної тканини, умов середовища (випромінення, занять фізкультурою, які підвищують реактивність організму, харчування) і виявляється захисними реакціями, які протидіють шкідливим впливам навколишньої дійсності, допомагають йому якнайкраще пристосуватися до навколишнього середовища<sup>122</sup>.

Дитина народжується з певними вродженими задатками й можливостями, а її повноцінний фізичний і психічний розвиток протягом перших шести років потребує цілеспрямованого виховного впливу. Інтенсивний ріст і розвиток організму дітей, властива висока реактивність вимагають від педагогів особливих професійних умінь і навичок. Висока пластичність нервової системи дає змогу систематично впливати на організм дитини, розвивати вроджені задатки, створювати необхідні умови для розвитку нових якостей організму. Незважаючи на швидкий ріст і розвиток, органи та системи дитини дошкільного віку перебувають ще на стадії становлення й розвитку, а захисні сили її організму стають сильнішими тільки з віком. Усе це вимагає пильної уваги до правильного розвитку опорно-рухового апарату, зокрема формування правильної постави, нервової, серцево-

---

<sup>121</sup> Примірне положення про комплексну оцінку здоров'я дітей. URL : <https://studfile.net/preview/5653755/page:21/> (дата звернення: 21.04.2022).

<sup>122</sup> Роль реактивності в патології людини. URL : [https://tdmuv.com/kafedra/internal/patolog\\_phis/lectures\\_stud/uk/stomat/ptn/2/02.реактивність%20організму.%20роль%20реактивності%20в%20патології%20людини.htm](https://tdmuv.com/kafedra/internal/patolog_phis/lectures_stud/uk/stomat/ptn/2/02.реактивність%20організму.%20роль%20реактивності%20в%20патології%20людини.htm) (дата звернення: 20.04.2022).

судинної та дихальної систем. Уміло організована педагогом рухова діяльність є передумовою вдосконалення функцій усіх систем, адже, як стверджувала гігієніст і педагог Л. Чулицька (1870-1938), рухи є фундаментом розвитку дитини<sup>123</sup>.

У кінці 60-х років минулого століття патофізіолог М. Сиротинін (1896-1977) розробив класифікацію реактивності, особливого значення серед визначених видів надавав саме індивідуальній реактивності як такій, яка є важливою в боротьбі з хворобою<sup>124</sup>.

Розрізняють такі види реактивності організму:

- біологічна або видова (спрямована на збереження біологічного виду в цілому, так і окремого індивіда, передається спадково; у тварин виявляється таким чином: анабіоз, зимова сплячка, сезонні міграції птахів і риб);
- групова (формується на основі видової; об'єднання в групи за певною ознакою, наприклад, за видом трудової діяльності – електрики більш пристосовані до дії струму, ніж люди інших професій);
- індивідуальна (опірність кожної людини буває різною: одні можуть під час епідемій хворіти тяжко, інші – легко, а деякі взагалі не хворіти; залежить від віку, статі, конституції, спадковості, функціонального стану регуляторних систем, навколишнього середовища; може бути специфічною (імунітет, реакція біологічної несумісності тканин, підвищена чутливість) та неспецифічною (стрес, зміна функціонального стану нервової системи, парабіоз, фагоцитоз, біологічні бар'єри), які поділяються на фізіологічну (специфічна – імунітет, неспецифічна – реакція організму без порушення гомеостазу) та патологічну (специфічна – імунодефіцитний стан, алергія; неспецифічна – шок, колапс, кома, наркоз));
- фізіологічна (зміни в організмі, притаманні для конкретного віку, статі);
- патологічна (зниження опірності організму або його збільшення, яке виявляється, наприклад, лейкоцитозом крові чи підвищеною температурою тіла);
- вікова (має такі різновиди: низька реактивність дітей раннього віку (через невдосконалення систем, що забезпечують її); висока реактивність людей зрілого віку (зростає з початком статевого дозрівання); низька реактивність людей похилого віку (через вичерпання захисних сил));

---

<sup>123</sup> Фізичне виховання дітей дошкільного віку. URL : <https://studfile.net/preview/5454891/page:8/> (дата звернення : 20.04.2022).

<sup>124</sup> Роль реактивності в патології людини. URL : [https://tdmuv.com/kafedra/internal/patolog\\_phis/lectures\\_stud/uk/stomat/ptn/2/02.реактивність%20організму.%20роль%20реактивності%20в%20патології%20людини.htm](https://tdmuv.com/kafedra/internal/patolog_phis/lectures_stud/uk/stomat/ptn/2/02.реактивність%20організму.%20роль%20реактивності%20в%20патології%20людини.htm) (дата звернення: 20.04.2022).

- імунологічна (об'єднання низки взаємопов'язаних явищ, серед яких важливе значення має імунітет)<sup>125</sup>.

У постнатальному періоді реактивність, як і резистентність, змінюється протягом життя. У дітей реактивність має мінливий характер: деякі хвороби притаманні лише дітям (рахіт, краснуха та інші дитячі інфекції), гірше пристосовуються до коливань температури середовища, часто бувають кишкові хвороби, диспепсії, однак у дитячому віці підвищена резистентність до гіпоксії. Люди зрілого віку мають найкращу реактивність і резистентність, а от у людей похилого віку резистентність знижена, що виявляється великою кількістю різних хвороб (злоякісні захворювання, атеросклероз, затяжні запалення, гарячка, підвищена чутливість до гнійних захворювань, грипу, пневмонії)<sup>126</sup>.

У вченні про реактивність велику роль відіграли дослідження таких вчених, як: І. Мечнікова (1845-1916) (вивчав запалення, імунітет; фагоцитоз), О. Богомольця (1881-1946) (пов'язував реактивність із конституцією тіла), М. Сиротиніна (1896-1977) (пов'язував реактивність із резистентністю). Механізми змін реактивності під час старіння детально вивчав академік, фізіолог і геронтолог В. Фролькіс (1924-1999)<sup>127</sup>.

Стан реактивності, як і резистентності, визначають різка зміна погоди, пора року та клімат. Зниження реактивності буває при охолодженні, стомленні, поганому харчуванні, гіповітамінозі; вона залежить від статі, пов'язана з анатомічними й фізіологічними відмінностями. У дітей стан реактивності визначається за допомогою таких факторів: вік, стан системи організму, вплив зовнішнього середовища. Реактивність оцінюють за кількістю перенесених ГРЗ за рік, що залежить від імунітету та умов існування дитини. Реактивність організму є регульованою, і цю її якість використовують цілеспрямовано для підвищення захисних сил організму – резистентності<sup>128</sup>.

Отже, успішне функціонування організму в навколишньому середовищі залежить від того, наскільки він може вдало змінювати свої фізіологічні функції, що отримало назву реактивності організму. Вона залежить від низки чинників і буває таких видів: біологічна, групова, індивідуальна, фізіологічна, патологічна, вікова, імунологічна. Реактивність організму міцно пов'язана з резистентністю і залежить від дотримання здорового способу життя, уникнення переохолодження, стомлення.

---

<sup>125</sup> Реактивність та її роль у патологічній фізіології. Види реактивності. URL : <https://studfile.net/preview/5009266/page:8/> (дата звернення: 20.04.2022).

<sup>126</sup> Там же.

<sup>127</sup> Там же.

<sup>128</sup> Барзилович А. Д. Оцінка стану здоров'я дітей у віці від одного до п'яти років із урахуванням показників адаптивності організму : дис. ... канд. мед. наук : спец. 14.01.10 – «Педіатрія» / Нац. мед. ун-т ім. акад. О. О. Богомольця МОЗ України. К., 2006. 170 с.

*Визначення резистентності організму (стійкість організму до впливу негативних факторів).* Резистентність організму (resisteo – опір) – це опірність, стійкість до дії патогенних факторів чи подразників. Відображає основні властивості живого організму, взаємопов'язана з реактивністю (М. Сиротинін). Резистентність розглядається як більш вузьке поняття, ніж реактивність. Резистентність жінок до гіпоксії, голодування, крововтрати, радіального прискорення вища, ніж у чоловіків<sup>129</sup>.

У кінці 60-х років минулого століття М. Сиротинін визначив активну та пасивну резистентність, первинну й вторинну її форми: активна – виникає в результаті адаптації до пошкоджувального фактора, здійснюється завдяки захисним, пристосувальним механізмам; пасивна – обумовлена анатомо-фізіологічними особливостями організму – будовою шкіри, кісткової тканини та слизовою оболонкою; первинна – пов'язана зі спадковістю; вторинна або набута – протягом життя. Набута розподіляється на активну (підвищення стійкості до гіпоксії в результаті акліматизації до високогір'я чи після вакцинації) й пасивну (виникає при піротерапії).

Ще розрізняють неспецифічну резистентність – це опірність до багатьох факторів завдяки шкірі, слизовим оболонкам, шлунковому соку, компонентам крові; специфічна – до дії одного якого-небудь агента. Фагоцитоз є важливою ланкою неспецифічної резистентності організму, який забезпечує розвиток преімунної та імунної відповідей, усуває з кровообігу імунні комплекси, попереджаючи імунокомплексні хвороби. У процесі фагоцитозу його виконавцями реалізується складний комплекс захисно-пристосувальних механізмів, які забезпечують не тільки цитотоксичну або бактерицидну дію на об'єкт фагоцитозу, але й секрецію медіаторів запалення (екзоцитоз), активацію енергетичного метаболізму фагоцита. Клітини, які мають здатність здійснювати фагоцитоз, отримали назву фагоцитів<sup>130131132</sup>.

У механізмах резистентності організму, як і реактивності, збереженні гомеостазу, важливу роль відіграє складна система бар'єрів, які оберігають організм від несприятливих впливів навколишнього середовища. Розрізняють зовнішні й внутрішні бар'єри. До зовнішніх належать: шкіра, слизові оболонки, шлунковий і кишковий сік, захисні рухові рефлексі (кашель, чихання, затримка дихання). Внутрішніми є: печінка, селезінка, нирки, плацента, лімфатичні вузли та інші органи, які містять клітини системи мононуклеарних фагоцитів –

---

<sup>129</sup> Роль реактивності в патології людини. URL : [https://tdmuv.com/kafedra/internal/patolog\\_phis/lectures\\_stud/uk/stomat/ptn/2/02.реактивність%20організму.%20роль%20реактивності%20в%20патології%20людини.htm](https://tdmuv.com/kafedra/internal/patolog_phis/lectures_stud/uk/stomat/ptn/2/02.реактивність%20організму.%20роль%20реактивності%20в%20патології%20людини.htm) (дата звернення: 20.04.2022).

<sup>130</sup> Там же.

<sup>131</sup> Патологічна фізіологія. / За ред. проф. М. С. Регеди, проф. А. І. Березнякової. URL : <http://studentus.net/book/85-patologichna-fiziologiya/34-412-mexanizmi-reaktivnosti.html> (дата звернення: 20.04.2022).

<sup>132</sup> Реактивність та її роль у патологічній фізіології. Види реактивності. URL : <https://studfile.net/preview/5009266/page:8/> (дата звернення : 20.04.2022).

СМФ (промоноцити, їх попередники, які знаходяться в кістковому мозку, моноцити периферичної крові, тканинні макрофаги), а також кров і тканини<sup>133</sup>.

Голодування (часткове, а особливо повне чи хронічне), сильне фізичне стомлення, психічні травми, отруєння, застуда, недостатнє харчування тощо сприяють зниженню резистентності організму, можуть призвести до захворювання. Розрізняють такі засоби підвищення резистентності: загартування, сміхотерапія, саморегуляція емоційного стану (розслаблення мимічної мускулатури, дихання, візуалізація), мотиваційна саморегуляція, гіпоксичне тренування (плавання, тренування в гірському повітрі), теренкури, рефлексотерапія, кліматотерапія (аеротерапія (дихання повітрям через прогулянки, повітряні ванни, клімат-павільйони, сон біля моря), геліотерапія (сонячна енергія), таласотерапія (купання в морі чи інших водоймах)), бальнеотерапія, раціональне харчування, фітотерапія, використання фітонцидів.

Для визначення резистентності (рівня опірності) в дітей аналізують кількість і тривалість гострих респіраторних захворювань (ГРЗ) і загострення хронічних протягом року. Згідно з рекомендаціями МОЗ України показником високої резистентності вважається відсутність ГРЗ протягом року, середньої – поодинокі захворювання (до 3), низької – від 4 до 7 разів, дуже низької – 7 і більше. Якщо спостереження тривало менше року, то оцінювання резистентності проводять за індексом частоти ГРЗ, що дорівнює відношенню кількості перенесених дитиною гострих захворювань до числа місяців спостереження. Оцінювання резистентності: хороша – до 3 (індекс частоти ГРЗ – індекс резистентності – до 0,32); знижена – від 4 до 5 (індекс частоти ГРЗ – ІР – 0,33-0,49); низька – від 6 до 7 (індекс частоти ГРЗ – ІР – 0,50-0,66); дуже низька – 8 і більше (індекс частоти ГРЗ – ІР – 0,67 і більше). Також можна використати таку формулу:

$$I = \frac{N}{t},$$

де N – кількість ГРЗ, t – вік дитини. Дитиною, яка часто хворіє, вважається така, у якої індекс більший за 0,33<sup>134</sup>.

Крім вищезазначеного, про реактивність і резистентність організму дітей свідчить стан їх захворюваності, який обчислюється на основі визначення рівня загальної захворюваності, інфекційної захворюваності та індексу здоров'я. Рівень загальної захворюваності можна визначити за такою формулою:

<sup>133</sup> Роль реактивності в патології людини. URL : [https://tdmuv.com/kafedra/internal/patolog\\_phis/lectures\\_stud/uk/stomat/ptn/2/02.реактивність%20організму.%20роль%20реактивності%20в%20патології%20людини.htm](https://tdmuv.com/kafedra/internal/patolog_phis/lectures_stud/uk/stomat/ptn/2/02.реактивність%20організму.%20роль%20реактивності%20в%20патології%20людини.htm) (дата звернення: 20.04.2022).

<sup>134</sup> Барзилович А. Д. Оцінка стану здоров'я дітей у віці від одного до п'яти років із урахуванням показників адаптивності організму : дис. ... канд. мед. наук : спец. 14.01.10 – «Педіатрія» / Нац. мед. ун-т ім. акад. О. О. Богомольця МОЗ України. Київ, 2006. 170 с.

$$P33 = (\text{кількість випадків захворювань за рік} \times 1000) \div \text{середньосписковий склад групи},$$

де 1000 – стале число; середньосписковий склад групи – кількість дітей за рік  $\div$  12 міс.

Рівень інфекційної захворюваності можна розрахувати за такою формулою:

$$PI3 = (\text{кількість випадків інфекційних захворювань} \times 1000) \div \text{середньосписковий склад групи},$$

де 1000 – стале число; середньосписковий склад групи – кількість дітей за рік  $\div$  12 міс.

Кількість днів, пропущених дитиною через хворобу, розраховується за такою формулою:

*Кількість днів, які дитина пропустила через хворобу = кількість днів, пропущених через хворобу  $\div$  середньосписковий склад групи.*

Для обчислення індексу здоров'я застосовується така формула:

$$I3 = (\text{кількість дітей, які протягом року не хворіли} \times 100) \div \text{середньосписковий склад групи},$$

де 100 – стале число.

Після цього необхідно розрахувати відсоток пропусків через хворобу, який обчислюється за формулою:

$$\text{Відсоток пропусків через хворобу} = (\text{кількість пропущених днів через хворобу} \times 100) \div \text{планова кількість діто-днів},$$

Де 100 – стале число; планова кількість діто-днів – загальна кількість дітей за списком  $\times$  кількість робочих днів за рік<sup>135</sup>.

Отже, здоров'я дітей дошкільного віку залежить від того, наскільки організм може бути стійким до впливу різних негативних факторів, що отримало назву резистентності організму. Резистентність характеризується різними видами і залежить від реактивності організму, дотримання здорового способу життя, комплексного впливу фізкультурно-оздоровчих засобів та оздоровчих технологій. Також про реактивність і резистентність організму дітей свідчить стан їх захворюваності, який обчислюється на основі визначення рівня загальної захворюваності, інфекційної захворюваності та індексу здоров'я.

Вивчення адаптивних реакцій організму дітей. З реактивністю та резистентністю тісно пов'язана адаптація, тому стан здоров'я дітей також необхідно розглядати й із урахуванням процесів адаптації

<sup>135</sup> Як обчислюють рівень захворюваності дітей у дошкільному навчальному закладі за рік. URL : <https://www.pedrada.com.ua/question/73-qqqqa-17-m1-yak-obchislyuyut-rven-zahvoryuvanost-dtey-u-doshklnomu-navchalnomu-zaklad-za-rk> (дата звернення: 20.04.2022).

організму. На думку педагогів і психологів (О. Запорожець, В. Мухіна та ін.), визначальним фактором у розвитку особистості дитини є її емоційне благополуччя в сім'ї, закладі дошкільної освіти або школі. У дослідженнях Д. Андреевої, Б. Паригіна та ін. адаптація визначається як частина довготривалої соціалізації особистості до умов навколишнього соціального середовища<sup>136</sup>.

Психофізіологічні аспекти адаптації досліджують П. Анохін, Т. Казначеев, В. Лопухова та ін.; психолого-педагогічні аспекти питання адаптації дітей раннього та молодшого дошкільного віку до умов закладу дошкільної освіти розглядалися Р. Тонковою-Ямпольскою, Н. Ватутіною, Ж. Юзвак. Уперше проблема адаптації дітей дошкільного віку була досліджена Є. Кричевською, також її вивчали О. Кононко, С. Мещерякова; особливості перебігу соціальної адаптації в дітей дошкільного віку студіювали Д. Андреева, О. Кононко, А. Фурман та ін., у старших дошкільників засобами ігрової діяльності досліджувала Н. Захарова; психологічну готовність дітей до школи, особливості їх адаптації до навчання аналізували Л. Божович, Л. Венгер, О. Проскура та ін.

Адаптація – пристосування організму до змін зовнішнього середовища, яке відбувається на фізіологічному, соціальному та психологічному рівнях. Можна виділити такі основні види адаптації дітей: фізіологічна, соціальна, психічна. Фізіологічна адаптація – реакція функціональних систем організму на певну ситуацію. Соціальна адаптація – процес пристосування особистості до соціальних умов<sup>137</sup>. Психічна адаптація (охоплює психофізіологічну, соціально-психологічну) – процес встановлення оптимальної відповідності особистості й навколишнього середовища під час здійснення діяльності, яка дозволяє індивіду задовольняти свої потреби, реалізовувати цілі, забезпечуючи відповідність психічної діяльності людини та поведінки відповідно до вимог середовища<sup>138</sup>.

Розрізняють ще такі види адаптації: термінову і довгострокову. Термінова адаптація – первинна реакція організму на подразник із повною мобілізацією всіх фізіологічних резервів. Довгострокова адаптація – багаторазова мобілізація фізіологічних резервів завдяки гомеостатичному регулюванню<sup>139</sup>.

Залежно від особливостей протікання адаптації розрізняють такі її ступені (за Р. Тонковой-Ямпольской):

<sup>136</sup> Жаровцева Т. Г. Адаптация детей дошкольного возраста к условиям общественного воспитания. Київ, 1994. 122 с.

<sup>137</sup> Особливості адаптації дітей до умов дошкільного навчального закладу. URL : [https://www.kyiv-oblosvita.gov.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=361:osoblivosti-adaptatsiji-ditej-do-umov-doshkilnogo-navchalnogo-zakladu&catid=67:batkam-statti](https://www.kyiv-oblosvita.gov.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=361:osoblivosti-adaptatsiji-ditej-do-umov-doshkilnogo-navchalnogo-zakladu&catid=67:batkam-statti) (дата звернення: 21.04.2022).

<sup>138</sup> Кокун О. М. Психофізіологія. URL : [https://pidru4niki.com/18340719/psihologiya/zagalni\\_zakonomirnosti\\_adaptatsiyi](https://pidru4niki.com/18340719/psihologiya/zagalni_zakonomirnosti_adaptatsiyi) (дата звернення: 21.04.2022).

<sup>139</sup> Там же.



- легкий – поведінка, сон і апетит дитини нормалізується протягом 10-15 днів;
- середній – триває протягом 15-30 днів, до 40 – дитина худне, легко, без ускладнень може хворіти; сон, апетит і поведінка нормалізуються на кінець терміну;
- важкий – триває від 2 місяців і більше – патологічна адаптація, імунітет знижений, дитина постійно, тривало хворіє; одне захворювання змінюється іншим, поведінка, сон й апетит порушуються, не грається<sup>140</sup>.

Швидкість перебігу адаптації дітей до умов закладу дошкільної освіти відбувається неоднаково й залежить від таких чинників: віку, типу вищої нервової діяльності, стану здоров'я, стилю виховання в сім'ї, рівня розвитку ігрових навичок, емоційності, контактності (за В. Кузьменко)<sup>141</sup>. Окрім цих чинників, визначаються ще й такі, від яких залежить перебіг адаптації дітей: родинні взаємини, емоційна залежність від матері<sup>142</sup>, сила дії факторів навколишнього середовища, індивідуальна реактивність організму<sup>143</sup>, комунікабельність, соціалізація.

Процес адаптації передбачає послідовну зміну пристосування, компенсації та зриву. Залежно від впливу адаптації на функціональний стан організму академік Р. Баєвський (1928-2020) запропонував таку її класифікацію:

- стан задовільної адаптації до умов навколишнього середовища, функціональні можливості організму не знижені, клінічні вияви відсутні;
- стан напруження адаптаційних механізмів, функціональні можливості організму також не знижені, клінічні вияви відсутні;
- стан незадовільної адаптації до умов середовища, функціональні можливості організму знижені, клінічні вияви відсутні, благополуччя досягається шляхом надмірного напруження функціональних систем (є донозологічним станом – «передхворобою»);
- зрив механізмів адаптації, різке зниження функціональних можливостей організму дитини<sup>144</sup>.

Індивідуальне пристосування до нових умов існування відбувається завдяки:

- зміні обміну речовин – метаболізму;

<sup>140</sup> Жаровцева Т. Г. Адаптация детей дошкольного возраста к условиям общественного воспитания. Київ, 1994. 122 с.

<sup>141</sup> Захарова Н. М. Адаптация детей дошкольного віку до сучасного соціального простору : *монографія*. Донецьк : Вид-во «Ноулідж» (донецьке відділення), 2010. 218 с.

<sup>142</sup> Особливості адаптації дітей до умов дошкільного навчального закладу. URL : [https://www.kyiv-oblosvita.gov.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=361:osoblivosti-adaptatsiji-ditej-do-umov-doshkilnogo-navchalnogo-zakladu&catid=67:batkam-statti](https://www.kyiv-oblosvita.gov.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=361:osoblivosti-adaptatsiji-ditej-do-umov-doshkilnogo-navchalnogo-zakladu&catid=67:batkam-statti) (дата звернення: 21.04.2022).

<sup>143</sup> Реактивність організму та адаптаційні механізми. URL : <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4557/1/Лекція%208.pdf> (дата звернення: 21.04.2022).

<sup>144</sup> Баевский Р. М. Прогноз критических состояний на грани нормы и патологии. Москва : Медицина, 1989. 298 с.

- збереженню гомеостазу, тобто сталості внутрішнього середовища організму;
- імунітету, тобто несприйнятливості організму до різних агентів і речовин, як інфекційних, так і неінфекційних, які потрапляють в організм або утворюються в ньому з різних причин;
- регенерації, тобто відновлення структури пошкоджених органів або тканин організму – загоювання ран тощо;
- адаптивних безумовних та умовно-рефлекторних реакцій – адаптивна поведінка<sup>145</sup>.

Критерієм ступеня адаптації є підтримання гомеостазу незалежно від тривалості дії фактора, до якого сформувалася адаптація. В умовах захворювання настає компенсація – боротьба організму за гомеостаз завдяки додатковим захисним механізмам, які протидіють виникненню й прогресуванню патологічного процесу. Якщо надходить сигнал про небезпеку й механізмів не вистачає, виникають стресові захворювання<sup>146</sup>. Однією з найбільш досліджених реакцій адаптації є стрес.

Канадський патолог та ендокринолог австро-угорського походження Г. Сельє (1907-1982), досліджуючи стрес як неспецифічну реакцію організму на дію будь-якого подразника (стресора), розробив його концепцію, відповідно до якої провідна роль у неспецифічній резистентності організму належить гіпоталамо-гіпофізарно-наднирковій системі (ГГНС). На думку дослідника, ця система здійснює загальний адаптаційний синдром (ЗАС) – сукупність неспецифічних пристосувальних реакцій організму на дію стресора, який перебуває в трьох стадіях: реакція мобілізації або тривоги (з фазами шоку/протишоку) – відбувається негайна мобілізація захисних сил організму завдяки збудженню ГГНС; стадія резистентності – простежується гіпертрофія кори наднирників і виділяється велика кількість гормонів; стадія виснаження – спостерігається посилення секреції кортиколіберину, кортикостероїдів тощо. За умов довготривалої дії сильного стресора, резистентність не зберігається, адаптація втрачається, настає виснаження<sup>147</sup>.

Залежно від сили та тривалості дії стресора розрізняють два види стресу: дистрес (негативний, тривалий, відбувається зрив механізмів адаптації, вичерпуються захисні сили організму) та еустрес (позитивний, нетривалий, активізує можливості та резерви організму)<sup>148</sup>.

Унаслідок зниження або порушення адаптаційних можливостей дитини в певних умовах середовища виникає дезадаптація. Вона може виникнути або через сильні нетривалі впливи середовища на дитину,

<sup>145</sup> Реактивність організму та адаптаційні механізми. URL : <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4557/1/Лекція%208.pdf> (дата звернення: 21.04.2022).

<sup>146</sup> Там же.

<sup>147</sup> Сельє Г. Стресс без дистресса. Москва : Прогрес, 1982. 127 с.

<sup>148</sup> Радченко О. М. Еволюція теорії стресу : від теорії до практики. *Довкілля та здоров'я*. 2008. № 1-3. С. 26-29.

або через менш інтенсивні тривалі впливи. Фізіологічні і психологічні ознаки дезадаптації відповідають ознакам третьої стадії стресу. Розрізняють три ступені вияву дезадаптації (за Ю. Ільченко): перший ступінь – порушення процесу адаптації в момент впливу дезадаптаційного фактора; другий ступінь – порушення процесу відновлення адаптаційних функцій організму після впливу дезадаптаційного фактора; третій ступінь – порушення адаптаційних функцій організму в стані спокою без впливу дезадаптаційного фактора. Наслідки дезадаптації можуть виявлятися у вигляді різноманітних нервово-психічних і психосоматичних захворювань<sup>149</sup>.

Численні наукові та експериментальні дослідження свідчать про негативний вплив на психічне й фізичне здоров'я дитини стресогенних чинників. Невротичні вияви в поведінці з'являються в дітей у наслідок дефіциту спілкування з дорослими, зростання в умовах сімейних негараздів і від ворожого ставлення до них дорослих. Окрім того, на організм дітей негативно впливає інформаційний простір із телебачення, інтернету. Психічно здорова дитина характеризується гармонійністю розвитку, духовністю, врівноваженістю та адаптивністю. Гармонійний особистісний розвиток і фізичне здоров'я сприяють успішній адаптації дитини в соціумі, що є дуже важливим під час відвідування закладу дошкільної освіти<sup>150</sup>.

З метою оцінювання рівня адаптаційного потенціалу (АП) серцево-судинної системи дитини, що характеризує її адаптаційні можливості організму до змін довкілля та стан здоров'я, застосовують таку формулу:

$$АП = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times АТс + 0,008 \times АТд + 0,014 \times В + 0,009 \times МТ - 0,009 \times ДТ - 0,27,$$

де ЧСС – частота серцевих скорочень; АТс – систолічний (верхній) і АТд – діастолічний (нижній) артеріальний тиск (в мм рт. ст.); В – вік; МТ – маса тіла, ДТ – довжина тіла (зріст). Шкала оцінок зміни та інтерпретація адаптаційного потенціалу (у балах), адаптовані для дитячого віку: задовільний, якщо АП до 1,89; напружений, якщо АП від 1,9 до 2,14; незадовільний при АП від 2,15 до 2,41; перенапруження та зрив адаптації при АП вище 2,41<sup>151152</sup>.

Можна виокремити такі засоби підвищення адаптаційних можливостей у дітей дошкільного віку: раціональне харчування; оптимальне чергування сну та бадьорості, фізична активність,

<sup>149</sup> Кокун О. М. Психофізіологія. URL : [https://pidru4niki.com/18340719/psihologiya/zagalni\\_zakonomirnosti\\_adaptatsiyi](https://pidru4niki.com/18340719/psihologiya/zagalni_zakonomirnosti_adaptatsiyi) (дата звернення: 21.04.2022).

<sup>150</sup> Психічне здоров'я дитини : збереження та зміцнення. URL : <http://leleka.rv.ua/index.php?m=content&d=view&cid=163> (дата звернення: 21.04.2022).

<sup>151</sup> Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. Москва : Медицина, 1979. 295 с.

<sup>152</sup> Методи діагностики адаптивних можливостей організму. URL : <https://vo.uu.edu.ua/mod/resource/view> (дата звернення: 21.04.2022).

загартування, позитивний психологічний мікроклімат у групі.

Отже, нерозривно з реактивністю та резистентністю пов'язана адаптація організму дитини до впливу зовнішнього середовища. Вона відбувається на різних рівнях і має три ступені вияву. Однією з адаптаційних реакцій є стрес, а в процесі зниження або порушення адаптаційних можливостей дитини виникає дезадаптація.

*Базові поняття:* вік, паспортний, психологічний, біологічний вік; методи визначення біологічного віку, акселерація, ретардація, кількість і резерв здоров'я; біологічний, функціональний, психічний, соціальний резерви здоров'я; функціональні можливості організму дітей, фізична працездатність, реактивність і резистентність організму, рівень загальної та інфекційної захворюваності, рівень індексу здоров'я, адаптація, стрес, дезадаптація, оцінювання рівня адаптаційного потенціалу.

*Питання для самоперевірки:*

1. Дайте визначення понять «вік», «паспортний вік», «психологічний вік», «біологічний вік»? Назвіть методи визначення біологічного віку дітей дошкільного віку? Що таке акселерація та ретардація?
2. Дайте визначення кількості та резерву здоров'я? Назвіть види резервів здоров'я? Назвіть методики визначення функціональних можливостей організму дітей і їх фізичної працездатності?
3. Що таке реактивність організму? Назвіть її види? Що таке резистентність організму? Назвіть її види? Як визначається стан захворюваності дітей дошкільного віку?
4. Що таке адаптація та дезадаптація? Назвіть види адаптації та ступені?
5. Що таке стрес? Назвіть його види і стадії?

## РОЗДІЛ 2

# ОГЛЯД СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

### 2.1. Сучасні технології здоров'язбереження в освітньому процесі закладу дошкільної освіти

*Сутність і характеристика сучасних технологій здоров'язбереження.* Численні дослідження, що здійснюються в галузі зміцнення та покращення здоров'я дітей дошкільного віку, лише підтверджують актуальність цієї проблеми. Більшість науковців переконані в тому, що для збереження й покращення здоров'я дітей дошкільного віку педагогам у своїй роботі необхідно широко застосовувати технології здоров'язбереження, яких на сьогодні існує дуже багато. Одні з них можуть широко та активно застосовуватися в закладах дошкільної освіти з дітьми різного віку: раннього та дошкільного (наприклад, ароматерапія, кольоротерапія, природотерапія, фелінотерапія, каністерапія, іпототерапія, цигун-терапія, степ-аеробіка, звукова, дихальна гімнастика тощо), а інші – лише для дорослих (наприклад, ентомотерапія, гірудотерапія – додаток С).

Здійснимо аналіз сутності поняття «технологія». Сучасні науковці та практики все частіше використовують поняття «технологія». Спочатку в педагогіці це поняття пов'язували лише із застосуванням техніки – технічних засобів навчання. На сьогодні цей термін у педагогіці пов'язують із поняттям «педагогічна технологія».

У тлумачному словнику<sup>153</sup> поняття «технологія» розглядається як сукупність знань, відомостей про послідовність окремих виробничих операцій у процесі виробництва чого-небудь. Також означене поняття визначається як низка послідовних дій, які приводять до конкретного (очікуваного) результату.

У педагогіці поняття «технологія» найбільш часто використовують для позначення послідовного застосування різних прийомів, які забезпечують вирішення поставленого педагогічного завдання та входять до поняття «педагогічна технологія». Більшість авторів звертають увагу на гарантований кінцевий результат у процесі виконання певних (конкретних) дій. Але В. Кукушин зазначає, що одна й та ж сама технологія в різних педагогів може виглядати по-різному і

<sup>153</sup> Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ : Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.

мати певні відмінності в результатах, оскільки все залежить від особистих якостей педагога, вихованців, психологічного мікроклімату в групі, настрою тощо. Для того, щоб вдало, доцільно і правильно застосовувати різні технології здоров'язбереження з метою формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей, необхідно розглянути їх види та класифікації, які існують у педагогіці<sup>154</sup>.

За результатами досліджень О. Ващенко в освітньому процесі школярів, розрізняють такі *типи технологій*<sup>155</sup>:

- здоров'язбережувальні (профілактичні щеплення, забезпечення рухової активності, організація раціонального харчування, заходи санітарно-гігієнічного характеру);
- оздоровчі (фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фіто- та музикотерапія);
- технології навчання здоров'ю (валеологічна підготовка – вироблення гігієнічних і життєвих навичок, профілактика травматизму тощо);
- виховання культури здоров'я (валеологічна підготовка – формування мотивації до ведення здорового способу життя, збереження здоров'я, ціннісне ставлення до нього).

Здоров'язбережувальні технології мають таку *класифікацію*<sup>156</sup>:

- *за характером діяльності*: вузькоспеціалізовані та комплексні (інтегровані). До комплексних здоров'язбережувальних технологій належать технології комплексної профілактики захворювань, корекції та реабілітації здоров'я (фізкультурно-оздоровчі й валеологічні); педагогічні технології, які сприяють здоров'ю; технології, які формують здоровий спосіб життя;
- *за напрямом діяльності*: медичні (технології профілактики захворювань; корекції та реабілітації соматичного здоров'я; санітарно-гігієнічної діяльності); освітні, які сприяють здоров'ю (інформаційно-навчальні й виховні); соціальні (технології організації здорового й безпечного способу життя, профілактики та корекції девіантної поведінки); психологічні (технології профілактики й корекції психічних відхилень особистісного й інтелектуального розвитку).

Зовсім по-іншому *класифікує* здоров'язбережувальні технології Т. Карасьова<sup>157</sup>. Вона розподіляє їх на медико-гігієнічні, фізкультурно-оздоровлювальні, екологічні здоров'язбережувальні, технології

<sup>154</sup> Лісневська Н. В. Здоров'язберігаючі технології у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки*. № 5 (264) березень. Частина II. Луганськ. 2013. С. 149-155.

<sup>155</sup> Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*. 2006. № 8. С. 1-6.

<sup>156</sup> Лісневська Н. В. Здоров'язберігаючі технології у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки*. № 5 (264) березень. Частина II. Луганськ. 2013. С. 149-155.

<sup>157</sup> Карасева Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий. *Начальная школа*. 2005. № 11. С. 75-78.

забезпечення безпеки життєдіяльності, здоров'язбережувальні освітні технології.

Н. Левінець<sup>158</sup> класифікує здоров'язбережувальні технології на такі підгрупи: організаційно-педагогічні технології, що визначають структуру освітнього процесу, запобігають стану втоми, явищу гіподинамії та інших дезадаптивних станів; психолого-педагогічні, що пов'язані з безпосередньою професійною діяльністю, у тому числі й психолого-педагогічним супроводом освітнього процесу; навчально-виховні технології, що передбачають програми з формування в дітей знань із основ здорового способу життя, культури здоров'я.

Щодо класифікації оздоровчих технологій, то найбільш влучною є класифікація О. Богініч<sup>159</sup>, яка розподіляє їх такі: інноваційні оздоровчі технології, оздоровчі технології з профілактично-лікувальною метою, оздоровчі технології терапевтичного спрямування.

Вивченню різних видів терапії присвячені праці багатьох дослідників: А. Мухамед (кінезотерапія), С. Стівенсон (музикотерапія), А. Марголіна (петтерапія). Останнім часом педагоги (О. Богініч, Н. Левінець, К. Крутій, Н. Лісневська, В. Мануйлова, М. Сократов та ін.) акцентують увагу на використанні саме оздоровчих технологій у роботі з дітьми дошкільного віку з метою покращення їхнього здоров'я (фізичного, психічного, соціального й духовного) та фізичного розвитку. На думку педагогів, вони є найбільш дієвими за ступенем впливу на здоров'я дітей, мають комплексний підхід у вирішенні проблем збереження здоров'я. Аналіз літературних джерел засвідчив, що в педагогіці<sup>160161</sup> немає чіткого розподілу на здоров'язбережувальні та оздоровчі технології. Часто на практиці це є одні й ті ж самі технології. З огляду на це оздоровчі технології можна віднести до здоров'язбережувальних.

Отже, хоча технології здоров'язбереження (здоров'язбережувальні та оздоровчі) різняться за класифікацією, усі вони спрямовані на покращення, збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку.

*Використання інноваційних оздоровчих технологій з метою збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку.* До інноваційних оздоровчих технологій, які можна застосовувати в роботі з дітьми дошкільного віку в закладі дошкільної освіти, О. Богініч відносить: фітбол-гімнастику, дихальну та звукову гімнастику, імунну гімнастику, пальчикову (вправи, ігри, картинки), психогімнастику

<sup>158</sup> Левінець Н. В. Впровадження здоров'язберігаючих технологій як актуальний напрям сучасної дошкільної освіти. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Вип. 16. Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. С. 116-120.

<sup>159</sup> Богініч О. Л. Здоров'язберігаючі технології в дошкільній освіті України. URL : [www.ird.npu.edu.ua](http://www.ird.npu.edu.ua) (дата звернення: 19.01.2022).

<sup>160</sup> Кошель В. М., Герман Н. В. Зміст і методика використання оздоровчих технологій в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти : посібник. Чернігів : ФОП Балакіна О. В., 2020. 60 с.

<sup>161</sup> Левшунова К. В. Здоров'язберігаючі технології як чинник психічного благополуччя дошкільника. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2 (2). С. 197-205.

(вправи, ігри, етюди, пантоміми), гідроаеробіку тощо<sup>162</sup>.

*Фітбол-гімнастика* – виконання різних гімнастичних вправ з/на великому надувному еластичному м'ячі різного діаметру, кольору та конфігурації, зі спеціальною поверхнею, яка запобігає сковзанню з м'яча. За конфігурацією м'ячі бувають різних видів<sup>163</sup><sup>164</sup>: з ніжками або ортопедичний (ручки для утримання рівноваги, підходять дітям); з ріжками, ушками чи дужками або гімнастичний (також підходять дітям); з шипами чи шишечками або масажні (мають додаткову функцію масажера, можна використовувати з дітьми, однак потребує від них певних навичок користування м'ячем); гладкий або фітбол (можна застосовувати для дітей як з метою релаксації, так й інтенсивних тренінгів); спеціальні дитячі м'ячі (невеликі за розміром і різнокольорові, можна використовувати в роботі з дітьми раннього та дошкільного віку). Також є овальні м'ячі та у вигляді пончика.

Обираючи фітбол, необхідно звертати увагу на такі характеристики: м'яч повинен відповідати зросту дитини (сидячи на м'ячі кут між тулубом і ногами, гомілкою та стопою має бути 90°); наявність ріжок, ніжок (ручок) відповідно до мети роботи та тренуваності дитини; бути пружним; міцним; якісним (шви на м'ячі не повинні бути помітними, ніпель не виходить за поверхню м'яча); мати антистатичні властивості; мати систему безпеки «антирозрив», імпортовані м'ячі мають позначення ABS (Anti-Burst System) – антирозривна система (розриваючись, такі м'ячі повільно здуваються, а не вибухають).

Історія розвитку цього виду терапії почалася 60 років по тому, коли італійський інженер-виробник Аквіліно Косані в 1963 році вперше запустив у виробництво нову технологію виробництва великих міцних м'ячів. З того часу застосування фітболів почало набувати розповсюдження. Англійський фізіотерапевт Елсет Конг розробила програму неврологічної реабілітації дітей із використанням фітболу<sup>165</sup>.

Особливого поширення цей вид терапії почав набувати у Швейцарії. Британський фізіотерапевт Мері Квінтон, яка працювала в Швейцарії, почала використовувати фітболи в роботі з ново народженими та дітьми грудного віку. А швейцарський фізіотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах започаткувала застосування фітболу як терапевтичного засобу для реабілітації пацієнтів із травмами хребта, а пізніше використовувала в роботі з хворими людьми, які мали дитячий церебральний параліч<sup>166</sup>. Гімнастика з фітболами настільки стала ефективною в лікуванні хвороб, що в 1980 р. вона опублікувала працю

<sup>162</sup> Богініч О. Л. Створення здоров'язберігаючого середовища у дошкільному навчальному закладі. *Сучасні технології в дошкільній освіті*. Київ, 2008. С. 14-15.

<sup>163</sup> Що таке фітбол – загальна інформація. URL : [https://ukr.media/sport/418675/#:~:text=\(дата звернення: 19.01.2022\).](https://ukr.media/sport/418675/#:~:text=(дата звернення: 19.01.2022).)

<sup>164</sup> Развитие координации движений у детей дошкольного возраста. URL : [https://studwood.ru/1137892/pedagogika/istoriya\\_vozniknoveniya\\_fitbol\\_gimnastiki\\_otlichitelnye\\_svoystva\\_fitbolov](https://studwood.ru/1137892/pedagogika/istoriya_vozniknoveniya_fitbol_gimnastiki_otlichitelnye_svoystva_fitbolov) (дата звернення: 19.01.2022).

<sup>165</sup> Там же.

<sup>166</sup> Там же.



під назвою «Гімнастика з м'ячами для функціональної кінетики». Усе це сприяло тому, що фітбол-гімнастика почала розповсюджуватися в Америці, де американський фізіотерапевт Джоан Познер Мауер в 1989 р. почав практикувати фітболи для відновлення опорно-рухового апарату після травм<sup>167</sup>. Поступово від лікування захворювань перейшли до їх профілактики. У закладах дошкільної освіти фітбол-гімнастика набула поширення останні 30 років.

Гімнастичні м'ячі допомагають реалізувати низку загальнорозвивальних, профілактичних та оздоровчих завдань у фізичному вихованні дошкільників, а вправи на них позитивно впливають на фізичний, психічний стан і фізіологічні функції організму дитини. Рухові дії з м'ячами зміцнюють м'язи спини й черевного пресу, але головне – формують навички правильної постави. Така діяльність сприяє вдосконаленню функцій рівноваги й рухового контролю, а також зміцненню й розслабленню груп м'язів і може бути використана для тренування серцево-судинної та дихальної систем.

Фітбол-гімнастику можна також ефективно застосовувати в роботі з дітьми, які мають відхилення в стані здоров'я: порушення координації рухів, надлишкову вагу, захворювання органів дихання, слабкість м'язів, порушення постави. Така робота вимагає від педагога врахування індивідуальних особливостей дітей. Вправи на фітболі необхідно виконувати в зручному одязі та шкарпетках протягом 20-25 хв. для дітей 3-4 р., 30-35 хв. – 5-6 р. На шостому році життя можна вводити музичний супровід, оскільки діти цього віку можуть вже співвідносити свої дії з музикою<sup>168169170171</sup>.

Фітбол-гімнастику можна застосовувати під час проведення ранкової гімнастики, прогулянки, самостійних ігор дітей, розваг, індивідуальних і фізкультурних занять, на яких робота на фітболах не повинна перевищувати 40% часу від усього заняття.

*Дихальна гімнастика* – спеціальні вправи, які спрямовані на розвиток дихальної мускулатури. Під час виконання таких вправ обов'язково треба вдихати носом, а видихати ротом. Для більшого ефекту дихальну гімнастику доцільно поєднувати із звуковою.

Вправам із дихання надавали вагомого значення ще за часів Давньої Індії, Китаю, Тибету, оскільки правильне дихання було і є одним із принципів міцного здоров'я у східній медицині. Однак у

<sup>167</sup> Развитие координации движений у детей дошкольного возраста. URL : [https://studwood.ru/1137892/pedagogika/istoriya\\_vozniknoveniya\\_fitbol\\_gimnastiki\\_otlichitelnye\\_svoystva\\_fitbolov](https://studwood.ru/1137892/pedagogika/istoriya_vozniknoveniya_fitbol_gimnastiki_otlichitelnye_svoystva_fitbolov) (дата звернення: 19.01.2022).

<sup>168</sup> Байер О. М., Крутий К. Л. Використання казкотерапії в поєднанні із фітбол-гімнастикою як здоров'язбережувальна технологія (на матеріалі роботи експериментальних майданчиків). *Дошкільна освіта : наук.-практ. журн.* Запоріжжя : ТОВ «ЛІПС» ЛТД. 2008. № 1. С. 54-64. (С. 55)

<sup>169</sup> Богінч О. Л. Здоров'язберігаючі технології в дошкільній освіті України. URL : [www.ird.npu.edu.ua](http://www.ird.npu.edu.ua) (дата звернення: 19.01.2022).

<sup>170</sup> Лісневська Н. В. Аналіз вітчизняних та зарубіжних технологій фізичного виховання дітей дошкільного віку. *Система підготовки майбутніх вихователів до фізичного виховання дітей дошкільного віку : монографія.* Част. 1. Глухів : РВВ ГНПУ ім. О. Довженка, 2010. С. 74-81.

<sup>171</sup> Мануйлова В. А. Альтернативные технологии физической и оздоровительной работы в современных условиях дошкольного учреждения. Барнаул : БГПУ, 2008. 108 с.

сучасному вигляді дихальна гімнастика бере свій початок розвитку з появи методик дихання К. Бутейко (вправи на основі поверхневого дихання), Б. Толкачова (вправи з промовлянням різних звуків; вправи з енергійними рухами руками під час обливання водою, дихання ротом), О. Стрельникової (вправи на основі глибокого дихання, вдих – носом, видих – ротом), оздоровчого дихання за системою йоги. Дихальна гімнастика за О. Стрельниковою була розроблена оперною співачкою та театральним викладачем Олександрою Миколаївною Стрельниковою у 30-40 роках ХХ століття, а у 1972 році ця методика була запатентована. У закладах дошкільної освіти дихальна гімнастика використовується останні 20-30 років.

Корисна дихальна гімнастика для дітей, які мають захворювання дихальної системи, порушення роботи серцево-судинної системи. Систематичне виконання дихальних вправ сприяє зміцненню імунітету, м'язів живота, спини, дихальної мускулатури, розвитку грудної клітки, що позитивно впливає на фізичне здоров'я вихованців<sup>172</sup>. Okремо варто звернути увагу на дихальну гімнастику за О. Стрельниковою, яка складається з 12 вправ. Систематичне її виконання знімає втому, зміцнює імунітет, дихальну систему, позитивно впливає на поставу та організм. Її варто починати з таких вправ: «Долоньки», «Погончики», «Насос». Після цього виконуємо вправи: «Кішки», «Обійми плечі», «Великий маятник», потім – «Вушка», «Повороти голови», «Малий маятник», на закінчення виконуються вправи: «Перекаати», «Кроки»<sup>173</sup>.

Проводити дихальну гімнастику (або декілька її вправ – 2-4) можна на ранковій гімнастиці та гімнастиці після денного сну, під час фізхвилинок та на заняттях із фізкультури, на інших заняттях, прогулянці, перед і після сну. Дихальна гімнастика рекомендована дітям раннього та дошкільного віку, тривалість її в межах від 3-6 хвилин до 10-15, темп виконання повільний (для менших дітей) або середній (для старших дошкільників), кількість повторень кожної вправи: для малих дітей – 4-5 разів, для старших – 6-8 разів. Дихальну гімнастику за К. Бутейко можна починати з 4-х років, окремі вправи можна виконувати під час ранкової гімнастики та гімнастики після денного сну, на заняттях, до та після сну або проводити окремо комплекс, наприклад, на прогулянці. Дихальну гімнастику за Б. Толкачовим можна проводити як комплекс на прогулянці або використовувати окремі її вправи під час ранкової гімнастики та гімнастики після денного сну, на заняттях, перед і після сну. Дихальну гімнастику за О. Стрельниковою можна виконувати з дітьми, починаючи з 3-4 років як зранку, під час ранкової гімнастики, так і ввечері.

<sup>172</sup> Лісневська Н.В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К. 2016. 354 с.

<sup>173</sup> Дихання по Стрельникової : користь і шкода, техніка, вправи, відгуки. URL : <https://ideas-center.com.ua/?p=2040> (дата звернення: 26.01.2022).

*Звукова гімнастика* – це промовляння окремих звуків або їх комбінація, звуконаслідування тварин, птахів, транспорту, під час яких вібрація голосових зв'язок передається на гладку мускулатуру бронхів і легень, а через них на грудну клітку, знімаючи спазми бронхів і бронхіол. Сила вібрації залежить від сили повітря, яке видихається під час промовляння звуків. З огляду на це розрізняють три групи промовляння приголосних: максимальне напруження виникає при промовлянні глухих приголосних (п, т, к, ф, ц); середнє напруження – при промовлянні дзвінких приголосних (б, д, г, в, з); мале напруження – при промовлянні сонатних приголосних (м, н, л, р). Також звуки поділяють за такою класифікацією на спеціальні приголосні: дзижчачі (ж, з); свистячі (с, з, ц, дз) та шиплячі (ч, ш, ж, дж); дрижачий (р)<sup>174</sup>.

Важко сказати, коли саме історично зародилася звукова гімнастика, адже аналіз літературних джерел засвідчив відсутність будь-яких згадок. Однак ефективність її доведена на практиці, тому вона широко застосовується в роботі з дітьми дошкільного віку. У закладах дошкільної освіти звукова гімнастика використовується останні 20 років.

Звукова гімнастика сприяє запобіганню застудних захворювань, зміцненню м'язів живота, покращенню роботи дихальної й серцево-судинної системи, шлунка, що позитивно впливає на фізичне здоров'я. Особливо вона буде корисною для дітей з бронхіальною астмою, захворюваннями дихальних шляхів, що супроводжуються спазмом бронхів, обструктивним бронхітом. При бронхіальній астмі звуки промовляють сильно, енергійно, голосно, а при обструктивному бронхіті – м'яко, тихо, спокійно. Під час виконання вправ гімнастики важливо правильно робити вдих-видих: вдих робиться через ніс за 1-2 с, потім пауза на 1 с, потім видих через рот 2-4 с, і знову пауза на 4-6 с. Заняття починають із «очисного видиху»: губи складають трубочкою і через них промовляють: «пфф», також такий видих застосовують і між звуковими парами (до і після). Крім вищезазначеної вправи, обов'язковою вправою є «закритий стогін» – промовляння «mmm» сидячи, руки на колінах, нахилившись вперед<sup>175176177</sup>.

Застосовувати звукову гімнастику як окрему форму роботи тривалістю від 5-6 хвилин до 25-30 хв. можна, наприклад, на прогулянці, перед і після сну або окремі її вправи виконувати під час ранкової гімнастики, фізхвилинки, занять тощо.

*Імунна гімнастика* – вправи, які виконуються з узгодженням дихання та рухів тулуба, з поєднанням точкового масажу.

<sup>174</sup> Гамаюнова І. Г. Методичні рекомендації «Звукова гімнастика». URL : <https://vseosvita.ua/library/metodicni-rekomendacii-zvukova-gimnastika-253096.html> (дата звернення: 26.01.2022).

<sup>175</sup> Там же.

<sup>176</sup> Денисенко Н., Аксьонова О. Через рух – до здоров'я дітей : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2010. 88 с.

<sup>177</sup> Звукова дихальна гімнастика. URL : <https://arr.org.ua/10639/zvukova-dihalna-gimnastika/> (дата звернення: 24.01.2022).

Важко сказати, коли саме історично зародилась імунна гімнастика, адже аналіз літературних джерел засвідчив про відсутність будь-яких згадок. Однак ефективність її доведена на практиці, тому вона широко застосовується в роботі з дітьми дошкільного віку. У закладах дошкільної освіти імунна гімнастика активно використовується останні 15-20 років.

Імунна гімнастика зміцнює тіло, імунітет дошкільників, дихальну й серцево-судинну системи, підвищує тонус, покращує роботу внутрішніх органів, кровообіг, психомоторну координацію, насичує мозок киснем, збільшує опірність організму несприятливим факторам з метою запобігання застудних захворювань, що сприяє зміцненню фізичного здоров'я. Вона допомагає також досягти рівноваги, душевного спокою, дарує легкість, енергійність, бадьорість, гарне самопочуття та настрої, що сприяє зміцненню психічного здоров'я. Тривалість імунної гімнастики від 2-3 хвилин до 5-6. Комплекс імунної гімнастики варто проводити після ранкової гімнастики, перед іграми та заняттями, до і після денного сну, на прогулянці, а окремі її вправи можна використовувати під час ранкової гімнастики та гімнастики після денного сну, фізхвилинки.

*Пальчикова гімнастика* – вправи, ігри, картинки, які виконуються з метою розвитку гнучкості пальців, дрібних м'язів кисті рук, розслаблення й відпочинку напружених м'язів.

Історія виникнення вправ для пальчиків сягає сивої давнини, коли ще народна педагогіка радила проводити з дітьми грудного віку такі вправи як «Сорока-ворона», «Кую, кую чобіток» тощо з метою впливу на їх мислення та розум. Давньогрецький філософ Арістотель наголошував на тому, що рука є інструментом всіх інструментів. Пізніше відомі педагоги й мислителі минулого Ж.-Ж. Руссо, І. Кант вказували на важливість руки для розвитку дитини, а В. Сухомлинський звернув увагу на залежність розумового розвитку та мовлення дитини від рухових умінь і майстерності її руки<sup>178</sup>. У закладах дошкільної освіти пальчикова гімнастика широко використовується останні 30 років.

Пальчикова гімнастика позитивно впливає на роботу мозку, внутрішніх органів, сприяє заспокоєнню, концентрації уваги, розвитку психічних процесів, дрібних м'язів кисті руки дитини, покращенню настрою, фізичного й психічного здоров'я через вплив на біологічно активні точки. Вправи виконують повільно, від 3 до 5 разів кожною рукою, протягом декількох хвилин 2-3 рази на день<sup>179</sup>. Застосовувати такі вправи можна на заняттях із ліплення, малювання, конструювання тощо, де необхідне розслаблення дрібних м'язів кистей рук дитини; також її можна проводити після занять із фізкультури, на

<sup>178</sup> Пальчикова гімнастика : що це і навіщо? URL : <https://novoshkola.com.ua/uk/news/finger-plays-2020> (дата звернення: 27.01.2022).

<sup>179</sup> Кузуб О. В. Розвиваюча пальчикова гімнастика для дітей дошкільного віку. URL : <https://vseosvita.ua/library/rozvivauca-palcikova-gimnastika-dla-ditej-doskilnogo-viku-89952.html> (дата звернення: 27.01.2022).

прогулянці, до і після сну.

*Психогімнастика* – спеціальні заняття (вправи, етюди, ігри), коли за допомогою рухів, міміки, жестів здійснюється вплив на розвиток і корекцію різних аспектів психіки дитини – її пізнавальної та емоційно-вольової сфер.

Як самостійний вид психокорекції психогімнастика була запропонована Г. Юною в 1979 році. Це були вправи для підлітків. Пізніше М. Чистякова запропонувала методику для дітей молодшого віку. У роботі психолога цей метод психотерапії був дуже поширений. Відтоді вона почала розвиватись і набула широкого розповсюдження<sup>180</sup>. У закладах дошкільної освіти психогімнастика широко використовується останні 30 років.

Психогімнастику проводять для зняття емоційного і фізичного напруження в дітей після занять із фізичної культури, трудової діяльності та для того, щоб урівноважити процеси збудження й гальмування. Її також проводять із тими дітьми, які мають надмірну рухливість або моторну загальмованість, слабку концентрацію уваги, боязкість, замкнутість. Систематичне використання психогімнастики впливає на розвиток вихованців і сприяє зміцненню їх психічного здоров'я. Тривалість психогімнастики не повинна перевищувати 15-20 хвилин. У змісті кожного заняття має бути не менше 2-3 вправ із мімікою, пантомімою на емоції та емоційний контакт, які допомагають дітям зрозуміти інших, усвідомити свої та чужі емоції, правильно їх висловлювати та переживати<sup>181</sup>. Психогімнастику можна проводити не тільки як форму роботи з дітьми, але й застосовувати окремі її вправи на заняттях, фізхвилинках, прогулянці, до і після сну тощо.

*Гідроаеробіка (аквааеробіка)* – застосування комплексу вправ у воді з інвентарем або без. Така гімнастика має подвійний вплив на організм дітей: безпосередньо вправи аеробіки та водне середовище, у якому вони виконуються.

Уміння плавати виникло ще за часів первісно-суспільного ладу, а пізніше в Давньому Єгипті, Греції, Римі, Китаї це вміння широко цінувалося. В епоху Середньовіччя плаванню не надавали вагомого значення і лише в епоху Відродження воно почало вважатися необхідною та корисною навичкою. На початку ХХ ст. в США були поширені фігурні хороводи у воді під музичний супровід з метою пропаганди. Аквааеробіка – водна гімнастика – уперше з'явилась у 50-х роках ХХ ст. в США і була продемонстрована Джеком Лалейном у спеціальному шоу про здоровий спосіб життя, у якому він наголосив на користі такої гімнастики для людей незалежно від віку: чи то 5, чи 105 років. Протягом 1970-1980 років у США аквааеробіка набуває

---

<sup>180</sup> Лісневська Н. В. Вплив психогімнастики на психічне здоров'я дітей дошкільного віку та особливості її застосування в навчально-виховному процесі ДНЗ. *Сборник научных трудов SWorld. Педагогика, психология и социология*. Выпуск 49. Том 2. Иваново : Научный мир, 2017. С. 32-36.

<sup>181</sup> Там же.

широкого розповсюдження. Пізніше в 1990-х роках вона набула популярності й у СРСР<sup>182</sup>. У закладах дошкільної освіти гідроаеробіка (аквааеробіка) широко використовується останні 20 років.

Гідроаеробіка впливає позитивно на м'язи, органи й системи організму дітей, покращує настрій, самопочуття, роботу дихальної та серцево-судинної систем, сприяє розвитку фізичних якостей, загартуванню. Однак єдиною умовою для проведення такої гімнастики є наявність басейну (водойми влітку), проте, на жаль, не всі заклади дошкільної освіти мають таку можливість. Тривалість і кількість повторень вправ гідроаеробіки залежить від віку дітей, проте варто пам'ятати, що у водному середовищі навантаження дещо збільшується й дитина не помічає втому. Вправи гідроаеробіки можна проводити щодня відповідно до віку дітей, використовуючи їх під час занять із плавання, на прогулянці влітку.

Отже, особливу увагу в фізичному вихованні дошкільників варто звернути на використання таких видів гімнастики, як фітбол, дихальної, звукової, імунної, гідроаеробіки, які сприяють покращенню фізичного здоров'я дітей. На психічне здоров'я дошкільників позитивно впливає пальчикова та психогімнастика.

Оздоровчі технології з профілактично-лікувальною метою у практиці роботи закладів дошкільної освіти. До оздоровчих технологій із профілактично-лікувальною метою О. Богініч<sup>183</sup> відносить: ароматерапію (ароматизацію приміщення); фітотерапію (чаї, коктейлі, фітомішечки); вітамінотерапію (вітамінізацію страв).

Останнім часом у фізичному вихованні дітей дошкільного віку з метою збереження та зміцнення їхнього здоров'я широкого розповсюдження набувають такі оздоровчі технології, як ароматерапія та фітотерапія. Їх доцільно проводити в періоди, критичні для формування і прогресування відхилень у стані здоров'я дітей: під час адаптації до закладу дошкільної освіти, збільшення частоти застудних і грипозних захворювань, для дітей, які часто хворіють.

*Ароматерапія* – це вплив на організм ефірних олій через дихальні шляхи, шкіру, слизові оболонки за допомогою ванни, масажу, інгаляцій, вдихання випаровувань у приміщенні. Цей вид терапії вимагає попереднього дозволу батьків і лікаря (за необхідності). Під час використання ароматерапії важливим є початок її проведення задовго до періоду збільшення застудних захворювань, урахування індивідуальних особливостей (стану здоров'я, самопочуття, настрою, наявності алергії) і сприйняття дитиною ефірних масел.

Історія виникнення ароматерапії бере свій початок від глибокої давнини. Ароматичні речовини широко застосовували ще у стародавніх країнах: Єгипті, Індії, Китаї, Греції й Римі. Зокрема, використовували

<sup>182</sup> Аквааеробіка. URL : <https://cyclowiki.org/wiki/Аквааэробика> (дата звернення: 27.01.2022).

<sup>183</sup> Богініч О. Л. Створення здоров'язберігаючого середовища у дошкільному навчальному закладі. *Сучасні технології в дошкільній освіті*. К., 2008. С. 14-15.

для дезінфекції приміщень, догляду за шкірою, приготування аромаванн, ароматизації білизни, додавали в їжу та вино, під час будівництва храмів, у релігійних обрядах тощо. У працях Гіппократа, Галена, Авіценни, Теофраста згадується про важливість аромамасел для організму людини, лікування ними деяких захворювань. Пізніше Ф. Хоффман, М. Гаттефос, Д. Валне досліджували запахи та механізми їх передачі. Сучасний термін «ароматерапія» був запропонований французьким хіміком і парфумером Рене-Моріс Гаттефосом у 1920-х рр., коли він обпечену в лабораторії руку сунув у ємність з аромамаслом лаванди і помітив швидке її загоєння без рубців. Саме він вперше почав досліджувати антисептичну дію ефірних олій на організм людини, зокрема лавандової, ромашкової, лимонної, тім'янової та пізніше написав книгу «Ароматерапія»<sup>184185</sup>.

Продовжив працювати над впливом аромамасел на організм людини і французький лікар Джон Валне. Він також вивчав антисептичну дію ефірних масел для лікування ран, у лікуванні туберкульозу, інших захворювань. Розвитку ароматерапії сприяла австрійський косметолог і біохімік Маргарита Маурі, яка вперше об'єднала використання ефірних олій з масажем, сформувала холістичний підхід до ароматерапії (тобто підбір масел для конкретної людини). Отже, ароматерапія поширилась у Франції, Австрії, Англії, а пізніше в СРСР. Російський лікар В. Манассеїн для лікування деяких хвороб запропонував застосовувати лікування запахами (повітротерапія). Пізніше в 30-р. ХХ ст. біолог Б. Токін, досліджуючи та описуючи бактерицидні властивості рослин, запропонував термін «фітонциди», а в 1942 р. написав книгу «Бактерициди рослинного походження (фітонциди)». У ці роки радянський лікар А. Кюнцель вперше почав застосовувати аромаванни з сосновим і валеріановим маслом для лікування неврозів. Значний внесок у розвиток ароматерапії зробив академік С. Миколаївський, який один із перших почав вивчати дію ефірних масел і обґрунтував доцільність їх застосування в пульмонології і на шкідливих виробництвах<sup>186187</sup>. На сьогодні ароматерапія є дуже поширеною, у закладах дошкільної освіти вона широко застосовується останні 30 років.

---

<sup>184</sup> История ароматерапии. URL : <https://florasecret.ua/ru/история-ароматерапии> (дата звернення: 02.02.2022).

<sup>185</sup> История ароматерапии. URL : <http://pro100market.com/statyi/istorija-aromamasel> (дата звернення: 28.01.2022).

<sup>186</sup> История ароматерапии. URL : <https://florasecret.ua/ru/история-ароматерапии> (дата звернення: 02.02.2022).

<sup>187</sup> История ароматерапии. URL : <http://pro100market.com/statyi/istorija-aromamasel> (дата звернення: 28.01.2022).

Відомо, що ефірні масла, які є основою аромамасла, мають протизапальну, заспокійливу, антимікробну, протівірусну, тонізуючу, болезаспокійливу дію, і водночас вони позитивно впливають на діяльність нервової (заспокоюють або збуджують) і серцево-судинної систем, сприяють розширенню судин головного мозку, зниженню артеріального тиску. Якщо правильно підібрати аромамасло, можна досягти необхідного результату. Окрім заспокійливої та збуджувальної дії, аромамасло здійснює й фітонцидну дію (знищує бактерії та віруси, збагачує повітря в приміщенні іонами). Фітонцидну дію мають також і кімнатні рослини, які ще й очищують повітря від шкідливих речовин. Наприклад, герань знищує стафілококи та стрептококи; хлорофітум, традесканція, лавр, розмарин, аглаонема, хвойні, цитрусові, карликовий фікус, мирт знищують віруси та бактерії. Окрім того, хвойні рослини, кротон насичують повітря іонами. Такі рослини, як хлорофітум, традесканція, фікус, драцена, плющ, спатифілум та інші очищують повітря від негативних речовин (фенол, толуол).

Із метою знищення інфекції при застудах використовують масло евкалипта, фенхеля, шавлії лучної. Бактерицидні властивості також має і масло ялівцю. Його використовують при різних дерматитах, гнійних висипах. При болях у суглобах, порушеннях кровообігу застосовують масло меліси, кориці, розмарину, м'яти; при болях голови використовують масло базиліка, майорану або лимона в поєднанні з масажем обличчя. При перевтомі застосовують масло лаванди, шавлії, мускатного горіха та чебрецю, при неврастенії – піхти, герані, м'яти. Евкалиптове масло швидко відновлює організм після стресу, при фізичних навантаженнях. Його використовують при захворюваннях дихальних шляхів (бронхіт, тонзиліт). М'ята перцева заспокоює, корисна при стресах, знімає головний і м'язовий біль, нормалізує пульс. М'ятне масло підвищує настрій, допомагає позбутися страхів, депресії, покращує апетит. Масло герані використовується при розладах нервової системи, неврозах, головному болі, при безсонні, допомагає долати депресію, напруженість, сльозливість. Розмарин допомагає при хворобах серця, зміцнює стінки судин, допомагає при ревматичних болях, при порушеннях кровообігу, лікує фурункульоз. Масло троянди позитивно впливає на шкіру, позбавляє тривожності, є гарним антисептиком. Масло сандалового дерева використовують при дерматитах, свербінні, інфекційних захворюваннях дихальної системи, безсонні, страхах, апатії.

Ароматерапію варто проводити під час умивання або миття ніг (декілька крапель масла у воду, розмішати з рідким милом, молоком або медом), масажу (декілька крапель масла на 5-10 мл масла-основи), інгаляції (декілька крапель масла), а також вдихати випаровування за допомогою аромалампи (декілька крапель масла протягом 15-30 хв.). Окрім аромамасла, для зміцнення фізичного здоров'я, а також для розвитку гостроти нюху можна застосовувати вдихання пахощів квітів і



трав – конвалії, ромашки, шавлії, чебрецю, м'яти, меліси тощо. Ароматерапію треба використовувати до або після проведення занять, трудової діяльності, перед сном із метою зняття втоми, розслаблення організму, покращення самопочуття та зміцнення здоров'я вихованців.

Збереження й покращення здоров'я дітей неможливе без раціонального харчування. Ураховуючи те, що багато дітей часто хворіють, мають низький гемоглобін, необхідно проводити фітотерапію та додаткову вітамінізацію харчування.

*Фітотерапія* – це вживання фітосаїв і фітококтейлів, в основі яких – застосування лікарських рослин. Під час використання фітотерапії важливим є початок її проведення з урахуванням хронічних і періодичних захворювань дітей, їх індивідуальних особливостей (стану здоров'я, самопочуття, настрою, наявності алергії) і сприйняття дитиною лікарських трав.

Історія виникнення фітотерапії сягає стародавніх часів. Ще у III тис. до н.е. у Шумері лікарі застосовували рослини для лікування, що було відображено в медичному трактаті. Найбільш поширеними були такі трави, як: гірчиця, сосна, ялиця, чебрець, плоди сливи, груші, фігі тощо. Культуру шумерів успадкували вавилоняни, застосовуючи для лікування корінь солодки, дурман, блекоту, насіння льону тощо. Вони вперше звернули увагу на правила сушіння рослин (у тіні). Лікарські рослини також застосовували в Китаї, Індії, Тибеті. Першим фармакологом вважають китайського імператора Шень-нуна (2700 р. до н.е.). Китайська медицина використовувала більше 1500 рослин, зокрема женьшень, лимонник китайський, солодку, примулу, шоломницю, цибулю, часник, спаржу, астрагал, корицю, імбир, шкірку мандарина, кизил тощо. У давньоіндійській медицині застосовувалося близько 800 рослин, які згадуються в трактаті «Аюрведа» (I ст. до н.е.). Медицина Тибету також використовувала лікарські рослини, що відображено в медичному трактаті «Жуд-ши»<sup>188</sup>.

Родоначальником наукової медицини варто вважати давньогрецького лікаря, філософа Гіппократа (460-370 рр. до н.е.), який у практиці застосовував 200 лікарських рослин. Давньоримський лікар і фармацевт Клавдій Гален видав два травники, у яких описано більше 300 лікарських рослин. Він уперше почав застосовувати настоянки та екстракти. На Русі лікування лікарськими травами було відомо з давньої глибини і велося знахарями, відунами, волхвами. У 1130 р. Євпраксія, онука Володимира Мономаха, написала трактат «Мазі». Пізніше при царі Івані Грозному була відкрита Аптекарська хата для збору лікарських рослин по всій Русі. Згодом цар Петро I видав указ про утримання при дворі знавців трав. Застосування лікарських трав продовжувалось і в XIX-XX ст. Особливо активно використовували рослини з антисептичною, бактерицидною дією в роки Другої світової

<sup>188</sup> З історії розвитку фітотерапії. URL : <https://alls.in.ua/16827-z-istori-rozvitku-fitoterapi.html> (дата звернення: 02.02.2022).

війни (часник, цибулю, мох-сфагнум, календулу, звіробій, ялицю, тополиний пух)<sup>189</sup>. Фітотерапія дуже поширена і в наш час, у закладах дошкільної освіти вона застосовується останні 20-30 років.

До лікарських трав, які треба вживати з перервою, належать такі рослини: звіробій, шишки хмелю, липа, листя подорожника, пижма (з обережністю), тисячолістник, золототисячник, гілки сосни, ялини.

До лікарських трав щоденного вжитку належать такі рослини: іван-чай, чебрець, ромашка аптечна, меліса, м'ята, календула, листя чорниці; плоди шипшини, барбарису, обліпихи; листя смородини, малини, вишні, ожини, суниці; ягоди малини, калини, чорноплідної горобини тощо. Також деякі лікарські рослини щоденного вжитку та трави-приправи можна додавати в їжу дітей: кропива (молоді стебла з листям ранньою весною), кульбаба (листя ранньою весною), ревінь (листя), естрагон (пагони), смородина (бруньки та молоде листя), шипшина (молоде листя), щавель, шпинат, кріп, петрушка, кінза, рукола, базилік, спаржа, часник, цибуля (зелене пір'я), кмин, селера, фенхель, пастернак, майоран, шавлія, крес-салат, гірчиця, коріандр, перець білий молотий. Фітотерапія передбачає також застосування фітомішечків із лікарськими рослинами (класти перед сном на подушку дітей<sup>190</sup> або вдихати у вільний від занять час).

*Вітамінотерапія* – додаткове вживання вітамінів. Вона застосовується в ЗДО у вигляді вітамінізації харчування дітей: С-вітамінізація третіх страв (готових компотів і чаїв) та додаткове вживання соків (овочевих і фруктових).

Історію розвитку вітамінотерапії можна тісно пов'язати з періодом виникнення майже 200 років тому вчення про вітаміни, коли почали досліджувати їх фізіологічну роль і важливість у вияві захворювань. Хоча про важливість пророслих зерен пшениці, рису тощо згадується ще в Давньому Єгипті, Китаї, Індії. В індійському трактаті «Аюрведи» описується користь для організму пророслих ростків. Також грецький лікар Гіппократ рекомендував пророслі ростки своїм пацієнтам. А слов'янські народи активно вживали в їжу ростки пшениці, вівса, гречки в різній комбінації<sup>191</sup>.

Відкриття певних сполук у їжі, необхідних для нормальної життєдіяльності організму, належить вченому, педіатру М. Луніну (1881 р.). Назву терміна «вітамін» увів польський учений Казімір Функ (1911 р.) під час вивчення захворювання бері-бері. Дослідженню вітамінів були присвячені праці Хр. Ейкмана (1897 р., бері-бері), Ф. Гопкінса (1929 р.), У. Мерфі, Дж. Уіппла, Дж. Майно (1934 р.), Ал. Сент-Дьорді (1937 р.), Е. Дойзі, Х. Дама (1940 р.). Серед українських

<sup>189</sup> З історії розвитку фітотерапії. URL : <https://alls.in.ua/16827-z-istori-rozvitku-fitoterapi.html> (дата звернення: 02.02.2022).

<sup>190</sup> Лісневська Наталія. Фітотерапія : дбаємо про здоров'я малюків. *Дошкільне виховання*. 2018. № 12. С. 24-26.

<sup>191</sup> Изотова М. А., Сарафанова Н. А., Мицьо В. П., Ионова А. А. Большая энциклопедия народной медицины. Москва. : ОЛМА Медиа Групп, 2007. 1040 с.

дослідників вагомий внесок у дослідження ролі вітамінів для організму людини зробили О. Палладін, Р. Чаговець, У. Шамрай, О. Розанов, П. Подорожний, Я. Томашевський та інші<sup>192</sup>.

У ХХ ст. вітамінам стали надавати вагомого значення та почали додатково вживати з їжею. У 30-х роках ХХ ст. у США почали вперше вітамінізувати страви, зокрема молоко, та інші продукти вітаміном D. У 50-ті роки у Фінляндії з метою запобігання раку шлунка та легень почали збагачувати продукти харчування вітаміном С, також у Фінляндії та Великобританії з метою уникнення цирозу печінки почали додавати вітаміни групи В в алкогольні напої. А з 1996 року в США з метою профілактики уражень нервової системи плода вагітних у продукти почали додавати фолієву кислоту. Останнім часом у США здоровим людям рекомендується додатково щодня вживати полівітамінні препарати. На основі цього в медицині починає розвиватися напрям профілактичного прийому як окремих вітамінів, так і їх комплексів з метою запобігання захворювань, який дістав назву вітамініотерапія<sup>193</sup>. У закладах дошкільної освіти вітамініотерапія застосовується протягом останніх 50 років.

Вітамініотерапія в закладах дошкільної освіти проводиться з метою зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, особливо вона рекомендована ослабленим дітям, які часто хворіють, з анемією, після перенесених захворювань, після лікування паразитарних хвороб (глистяна інвазія), з хронічними захворюваннями. Під час її застосування важливим правилом є не зловживати вітаміними, щоб не нашкодити організму. З дітьми дошкільного віку вітамініотерапію можна використовувати щодня у вигляді вживання чаю з лимоном, відвару шипшини, часнику, цибулі, гарбуза, моркви, буряка, натуральних соків (яблучного, морквяного, виноградного, гранатового тощо), а також, як радять педагоги<sup>194195</sup>, екстракту елеутерококу та родіоли рожевої, ягід лимоннику китайського, пророслих ростків пшениці, вівса, жита, ячної шкаралупи, а також вітамінного комплексу.

С-вітамінізація третіх страв проводиться один раз на день, оскільки в процесі термічної обробки вітамін С руйнується. Вітамініотерапія застосовується під час вживання їжі: сніданку, обіду, полуденку, вечері.

Отже, щоденне застосування аромамасла під час масажу, ніжних ванн і вмивання, вдихання через аромалампу сприяє зміцненню не тільки фізичного, але й психічного здоров'я дітей дошкільного віку. Фітотерапія та вітамініотерапія сприяють зміцненню фізичного здоров'я дошкільників, імунітету, покращенню самопочуття, роботи внутрішніх органів.

---

<sup>192</sup> Вітамінопрофілактика : користь, марність, шкідливість. URL : <https://rpht.com.ua/ua/archive/2017/4%2845%29/pages-56-63/vitaminoprofilaktika-korist-marnist-shkidlivist> (дата звернення: 07.02.2022).

<sup>193</sup> Там же.

<sup>194</sup> Лекманов А. Часто болеющим детям можно помочь. *Здоровье детей*. 2002. № 9. С. 11.

<sup>195</sup> Мартынов С. М. *Здоровье ребёнка в ваших руках*. Москва : Просвещение, 1991. 222 с.

*Оздоровчі технології терапевтичного спрямування.* Відповідно до класифікації О. Богініч<sup>196</sup> до оздоровчих технологій терапевтичного спрямування відносяться бібліоказкотерапія та сміхотерапія, музична терапія, арттерапія, кінезотерапія, рефлексотерапія, ігрова й піскова терапія, кольоротерапія тощо.

Збереженню здоров'я дошкільників, покращенню їх самопочуття та настрою сприяє читання. Із цією метою в закладі дошкільної освіти застосовують *бібліоказкотерапію* (бібліотерапію та казкотерапію) як метод арттерапії, тобто читання оповідань, творів, віршів, гумористичних розповідей, гуморесок, казок.

Історія зародження бібліотерапії починається від того часу, коли з'явилися книги для дітей. Художня література має вагоме значення для виховання та розвитку дитини. Читання оповідань, віршів, творів з метою впливу на дитину радили ще педагоги минулого: К. Ушинський, В. Сухомлинський, Є. Тихеева. Із сучасних педагогів – А. Богуш, Н. Гавриш, О. Кононко та ін. Особливості сприймання дитиною художніх творів досліджено в працях Л. Виготського, С. Рубінштейна, О. Запорожця, Є. Фльоріної та ін.; як засіб виховання та розвитку дітей художні твори досліджували О. Білецький, Н. Волошина, В. Плахтій, Ю. Ярмиш та ін. У закладах дошкільної освіти читання творів застосовується з минулого століття, однак як метод впливу бібліотерапія активно використовується останні 20 років.

Історія виникнення казкотерапії сягає давнини, коли ще народна педагогіка радила розповідати дітям народні казки, які передавалися з покоління в покоління. Роль казки досліджували такі психологи, як З. Фрейд, К. Юнг, Е. Фромм, Е. Берн. Вагоме значення казці як засобу розвитку дитини приділяли відомі психологи і педагоги минулого та сьогодення: О. Запорожець, Б. Ельконін, К. Ушинський, В. Сухомлинський, Є. Водовозова, Є. Тихеева, Л. Славіна, М. Осоріна, М. Лісіна, В. Пропп, Т. Зінкевич-Євстигнеєва та ін. Як метод впливу казкотерапія почала широко використовуватися в роботі з дітьми дошкільного віку з II половини ХХ ст. У закладах дошкільної освіти читання казок хоча не є чимось новим, однак з терапевтичною метою вона застосовується останні 20 років.

Читання книг (творів, віршів, оповідань) впливає на розумовий розвиток дитини; розвиває у неї мислення, пам'ять, уяву, вміння робити висновки, узагальнення, порівняння; сприяє розвитку кругозору, морально-вольових якостей; збагачує досвідом. Читання гуморесок, гумористичних розповідей викликає в дітей сміх, покращуючи настрій і самопочуття, а це вже сміхотерапія. Читання казок сприяє розвитку внутрішнього світу дитини, її психічних процесів (мислення, пам'яті, уяви, уваги), формуванню морально-вольових якостей, коректуванню психіки, впливає на дитячу поведінку, розум, емоції, мовлення

<sup>196</sup> Богініч О. Л. Створення здоров'язберігаючого середовища у дошкільному навчальному закладі. *Сучасні технології в дошкільній освіті*. Київ, 2008. С. 14-15.

(особливо при переказуванні), словниковий запас.

Читання книг показано для гіперактивних і гіпоактивних дітей: для гіперактивних – читання літератури, що заспокоює, для гіпоактивних – читання книг, які стимулюють емоційні переживання<sup>197</sup>. Читання казок, оповідань перед сном сприяє швидкому засинанню та міцному сну, після виконання фізичних вправ лежачи на килимку під спокійну музику – відновленню і заспокоєнню. Застосовувати бібліоказкотерапію можна щодня, головне, щоб твори були доступні для розуміння дітей. Під час читання оповідання, вірша чи казки незрозумілі для дитини моменти необхідно роз'яснювати, після їх прочитування обов'язково треба провести бесіду за змістом. Використовувати цей вид терапії можна на заняттях та у вільний час, прогулянках, перед сном.

Оздоровленню дітей сприяє естетотерапія – використання впливу різних видів мистецтва, до складу яких належать музикотерапія, арттерапія, кінезотерапія тощо.

*Музикотерапія* – це один із видів арттерапії, що здійснює вплив на дитину за допомогою музики. У фізичному вихованні дітей дошкільного віку музика відіграє важливу роль, здійснює не тільки виховний, але й лікувальний вплив.

Історія виникнення музикотерапії пов'язана з появою музики. Однак про лікувальний ефект музики вперше згадується в папірусах Давнього Єгипту, датованими 1500 р. до н.е. Музика в них описується як засіб зцілення тіла, заспокоєння розуму та очищення душі. В Ізраїлі музику застосовували для лікування фізичних і психічних захворювань. Перші відомості про використання саме музикотерапії знаходимо в Давній Греції в працях Піфагора, Платона, Арістотеля. Музикою лікували також у Давньому Римі, Китаї, Індії. Зародження сучасної музикотерапії почалося у ХІХ ст. і пов'язуються з невропатологом Джеймсом Л.Корнінгом, який у 1899 р. провів перше дослідження впливу музики на лікування пацієнтів<sup>198</sup>.

У кінці ХІХ – початку ХХ ст. з'являються перші наукові праці, у яких розкривається механізм дії музики на людину. У роботах В. Бехтерева, І. Тарханова, І. Догель досліджено вплив музики на центральну нервову систему, кровообіг, дихання, газообмін. Зокрема, В. Бехтерев у 1913 р. заснував Товариство для визначення лікувально-виховного значення музики і гігієни, а перше застосування музикотерапії відбулося в 1914 р., що було описано в журналі Американської музичної асоціації. У 1918 р. у США в Колумбійському університеті Маргарет Андерсен вперше почала використовувати музикотерапію як навчальну дисципліну. У медицині музикотерапію вперше почав застосовувати французький психіатр Жан-Етьєн Домінік Еськіроль. У 30-х р. музикотерапію почали використовувати німецькі лікарі для лікування виразки шлунка,

<sup>197</sup> Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. Учебное пособие / Под общей ред. Н. В. Сократова. Москва : ТЦ Сфера, 2005. 224 с. (С. 206).

<sup>198</sup> Музикотерапія. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Музикотерапія> (дата звернення: 09.02.2022).

швейцарські – легких форм туберкульозу, а австрійські акушери – знеболення під час пологів. Також музикотерапію почали застосовувати й у стоматології та хірургії з метою знеболення. Це призводить до її поширення і того, що у II половині XX ст. у багатьох країнах Європи (Швеція, Швейцарія, Австрія, Німеччина) та США виникає багато музико-психотерапевтичних центрів, де музикотерапія починає активно застосовуватися, що сприяє її розвитку як окремої індустрії<sup>199</sup>. На сьогодні музикотерапію радять широко застосовувати в роботі з дітьми дошкільного віку такі педагоги, як С. Стівенсон, С. Мамулов, Л. Ігнат'єва, М. Проселкова, Ю. Шевченко, Г. Подкопаєва та ін. У закладах дошкільної освіти музикотерапія як метод психотерапії застосовується останні 20 років.

Педагоги С. Шабутин, С. Хміль, І. Шабутіна<sup>200</sup> вважають, що музикотерапія впливає на рецептори шкіри, серцевий ритм і пульс, травлення, енергоінформаційний потенціал організму, температуру шкіри; знижує больовий поріг, м'язову напругу; покращує координацію рухів, пам'ять, здатність до навчання; активізує функції нервової системи; регулює виділення гормонів, кров'яний тиск; стимулює емоції, настій, внутрішньоутробний розвиток плоду. Музика змінює всі фізіологічні системи дитини, посилює обмін речовин, збільшує або зменшує м'язову енергію, змінює дихання, кров'яний тиск, дає фізичну основу для емоцій. Вона допомагає також збагатити знання дітей про навколишній світ, прищепити любов до музики, навчити слухати й розуміти, як і про що розповідає музика. Музикотерапія здатна вирішувати в дитини проблеми, пов'язані з відхиленнями в фізичному та психічному розвитку, міжособистісного спілкування, поведінки, мотивації, уваги; використовується для профілактики й психокорекції розвитку, зняття агресивності, тривожності, апатії.

Розрізняють такі методи музичної терапії: активний (експресивний) – коли діти виявляють себе; пасивний (рецептивний) – коли діти музику тільки слухають. Також вона охоплює такі напрями: вокалотерапія (співи), у рухах (танці, музично-ритмічні ігри), музикування на музичних інструментах. Використання співів у підгрупах з одночасними рухами позитивно впливає на нервову систему дітей, а музично-ритмічні ігри по всьому простору кімнати – на їх рухову активність. Деякі педагоги (С. Стівенсон, С. Мамулов, Л. Ігнат'єва) вказують на позитивний вплив музичних інструментів: гра на кларнеті сприяє покращенню кровообігу, нормалізує роботу серцево-судинної системи; скрипка й піаніно – заспокоює і розслаблює. М. Проселкова, Ю. Шевченко, Г. Подкопаєва вважають виправданим і перспективним використання музикотерапії при нервово-психічних відхиленнях у здоров'ї дошкільників<sup>201</sup>.

<sup>199</sup> Музикотерапія. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Музикотерапія> (дата звернення: 09.02.2022).

<sup>200</sup> Там же.

<sup>201</sup> Ігнат'єва Л. П. Музикотерапія в дитячому садку. *Дошкільна освіта : науково-практичний журнал*. Запоріжжя : ТОВ «ЛІПС» ЛТД, 2008. № 4. С. 14-18.

Музикотерапію можна проводити щодня як з окремою дитиною, так із групою, найбільш ефективним вважається вік 5-7 років. Для цього необхідно мати окрему кімнату, де будуть розташовані музичні інструменти з різних країн світу, адаптовані для віку дитини, щоб їй було зручно на них грати. Інструменти повинні бути барвистими, гарної якості, мати точність настроювання. Для слухання музики підходять різні типи музичних творів (церковні дзвони, опера, класична музика, народна музика (колискові), рок-музика (з обережністю) тощо), однак найбільш поширеною є музика В. Моцарта. Після прослуховування з дітьми обговорюються отримані враження, думки, спогади, фантазії, асоціації<sup>202</sup>.

На одному занятті з музикотерапії прослуховують не більше трьох музичних творів або їх уривків. Кожен твір має бути тривалістю не більше 10 хвилин: перший твір – спокійна, релаксаційна музика, другий – динамічна, драматична, яскрава музика (основна), третій – для зняття напруги, заспокоєння (спокійна або енергійно оптимістична музика)<sup>203</sup>. Загальний час для прослуховування музики – від 10-15 років до 30 хвилин, з терапевтичною метою – для дітей 4-5 років до 5 хвилин, для дітей 6-7 років до 10 хвилин, для нормалізації психічного стану достатньо 10-15 хвилин щодня. Заняття проводять після прийому їжі через 1,5-2 години в спеціальній кімнаті без сторонніх предметів, іграшок, з великою кількістю подушок; гучність музики не повинна бути великою, а такою, щоб можна було заснути<sup>204</sup>.

Список музичних творів, які можна застосовувати в роботі з дітьми дошкільного віку з різною метою, представлено в додатку Т. Музикотерапію можна використовувати під час проведення ранкової гімнастики, фізкультурних занять, рухливих ігор, перед сном, на прогулянці тощо. Використання музичних творів під час проведення ранкової гімнастики, занять із фізичної культури не тільки допоможе дітям у виконанні вправ (бадьора, швидка або повільна), але й розслабитися після їх виконання (спокійна, рівна за звучанням музика).

*Арттерапія* (терапія мистецтвом) (*ізотерапія*) – це досить новий метод психотерапії, який оснований на застосуванні мистецтва (малювання, конструювання, скульптури) з метою впливу на психоемоційний стан дитини.

Історія виникнення арттерапії пов'язана з ідеями психоаналізу З. Фрейда та К. Юнга, які стверджували, що художня творчість виражає несвідоме. Однак, на відміну від З. Фрейда, саме К. Юнг пропонував пацієнтам виражати свої мрії та фантазії в малюнках і потім їх досліджував з метою психоаналізу. Термін «арттерапія» був введений у 1938 р. художником Адріаном Хіллом під час роботи з туберкульозними

<sup>202</sup> Естетотерапія. Лекція : Музикотерапія. URL : [http://megalib.com.ua/content/241\\_26\\_Lekciya\\_Muzikoterapiya.html](http://megalib.com.ua/content/241_26_Lekciya_Muzikoterapiya.html) Дата входу: 09.02.2022.

<sup>203</sup> Там же.

<sup>204</sup> Музикотерапія – метод психологічної корекції, вправи. URL : <https://vcf.vn.ua/muzikoterapiya-metod-psixologichno%D1%97-korekci%D1%97-vpravi/> (дата звернення: 09.02.2022).

хворими в санаторії. Пізніше арттерапія була застосована до дітей після перебування їх у німецьких концтаборах. У США в 1966 р. однією з перших, хто почав застосовувати арттерапію в роботі з дітьми, які мали поведінкові проблеми, була Маргарет Наумбург, яка пізніше розробила декілька навчальних програм із арттерапії. У 1969 р. в Америці була створена Американська арттерапевтична асоціація. Поступово арттерапія протягом ХХ ст. набуває великої поширеності<sup>205206</sup>. У закладах дошкільної освіти як метод психотерапії широко застосовується останні 30 років.

Оскільки арттерапія спрямована на розвиток самопізнання й самовираження дитини, вона застосовується з метою діагностики, сприяє подоланню бар'єрів у спілкуванні, розвитку уяви, самоконтролю, творчих здібностей, зняттю психічного напруження, підвищеної тривожності, страхів, депресії, фобій, підвищенню самооцінки, виходу агресії. Як зазначає А. Осіпова, арттерапію варто використовувати в таких випадках: коли необхідно дати вихід агресивності й іншим негативним почуттям; полегшити процес лікування; отримати продукт для діагностичного висновку; розвинути художні здібності й підвищити самооцінку дитини тощо<sup>207</sup>.

Педагог М. Сократов рекомендує проводити арттерапію за таких показань: наявних труднощів у емоційному розвитку; при стресі, депресії, зниженні емоційного тону, лабільності, імпульсивності емоційних реакцій; емоційній депривації дітей, переживанні дитиною емоційної відчуженості й почуття самотності; наявності конфліктних міжособистісних відносин; незадоволенні внутрішньо сімейною ситуацією, ревнощах до інших дітей у сім'ї; підвищеній тривожності, страхах, фобіях; негативній «Я-концепції», низькій дисгармонічній, неправильній самооцінці, низькому самосприйманні; некоординованому посмикуванні різних м'язів (нервовий тик), асиметричних, некоординованих, різких рухах, треморі (дрижанні) пальців рук; дисгармонійній, адіологічній мові, зокрема різних дисартричних порушеннях (заїканні)<sup>208</sup>.

Арттерапія проводиться як окрема форма роботи, або як складник іншої форми роботи; вона може бути як індивідуальною, так і груповою. Обмежень у тривалості немає, головне, щоб дитина намалювала малюнок, сконструювала (наприклад, оригамі) або виготовила скульптуру. Арттерапію можна застосовувати у вигляді малювання малюнків різної тематики, як одноосібно, так і колективно. Наприклад, одноосібно намалювати тварину, якої не існує (див. додаток Е);

<sup>205</sup> Арттерапия. URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Арттерапия> (дата звернення: 10.02.2022).

<sup>206</sup> Історія і розвиток терапії мистецтвом (арттерапія). Розділ : Психологія. URL : [https://ru.osvita.ua/vnz/reports/psychology/28947/#:~:text="](https://ru.osvita.ua/vnz/reports/psychology/28947/#:~:text=) (дата звернення: 10.02.2022).

<sup>207</sup> Лісневська Н. В. Аналіз вітчизняних та зарубіжних технологій фізичного виховання дітей дошкільного віку. *Система підготовки майбутніх вихователів до фізичного виховання дітей дошкільного віку : монографія*. Част. 1. Глухів : РВВ ГНПУ ім. О. Довженка, 2010. С. 74-81.

<sup>208</sup> Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. Учебное пособие / Под общей ред. Н. В. Сократова. Москва : ТЦ Сфера, 2005. 224 с.



декілька дітей малюють пейзаж на ватмані з використанням різних технік: пензликом, пальцем, долонею, шматком фольги (див. додаток К); намалювати те, що бентежить; намалювати свій страх, тобто чого боїться дитина; намалювати те, що злякало тощо.

Окрім малюнків, можна застосовувати ліплення скульптур з різного матеріалу або конструювання з паперу, наприклад, виготовлення оригамі – різні фігурки з паперу. Останнім часом оригамі набуває поширення, воно допомагає в роботі з дітьми, які хворі на аутизм або перебувають у стані страху, тривоги, депресії, для підвищення впевненості в собі, покращення емоційного стану. Застосовувати арттерапію можна на прогулянці, заняттях, у вільний від занять час.

*Кінезотерапія* (кінез – рух) – один із видів естетотерапії, що передбачає оздоровлення дітей за допомогою різних рухів. Це можуть бути активні та пасивні рухи. До активних належать вправи лікувальної гімнастики та рухливі ігри (для дітей), а до пасивних – масаж, вправи на спеціальних апаратах і тренажерах, метод витягування<sup>209</sup>.

Історія виникнення кінезотерапії бере свій початок з давніх часів, коли люди інтуїтивно масажували та активно розробляли хвору частину тіла. Перші зафіксовані результати застосування кінезотерапії у вигляді дихальних технік і вправ датуються III тис. до н.е. в Давньому Китаї, де була школа з підготовки до виконання лікувальної гімнастики та масажу. Також згадки про використання фізкультури, гімнастики, масажу при різних захворюваннях можна знайти в китайській книзі «Кунг-фу» (2698 р. до н.е.), в єгипетських зображеннях на стінах пірамід і на саркофагах, в індійській книзі «Аюрведи» (1800 р. до н.е.). У Давній Індії вчення про йогу передбачало більше 900 вправ спеціальної дихальної гімнастики для профілактики та лікування різних захворювань. Давня Греція прославилася засновниками лікувальної медичної гімнастики, до яких належать Гіппократ, Цельс, Аскпеліад, Геродокс та ін., які радили для профілактики та лікування захворювань кінцівок фізичні вправи, масаж, гідропроцедури та правильне харчування. У Давньому Римі розвиток лікувальної гімнастики продовжився і набув високого рівня. Уперше виходить книга з лікувальної гімнастики К. Галена «Мистецтво повертати здоров'я». Пізніше книги з лікувальної гімнастики видав Авіценна: «Канон лікувальної науки» та «Книга зцілення»<sup>210</sup>.

В епоху Відродження увага до лікувальної гімнастики значно зросла, а в 1573 р. італійський лікар Ієронім Меркуріас видає перший підручник з медичної гімнастики. У кінці 1770-х роках французький військовий лікар і фізіотерапевт К. Тіссо, автор відомого афоризму «Движение может заменить многие лекарства, но ни одно лекарство не заменит движение», упровадив лікувальну гімнастику для лікування

<sup>209</sup> Кінезітерапія. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Кінезітерапія> Дата входу: 11.02.2022.

<sup>210</sup> Історія розвитку кінетотерапії. URL : <http://atocentr.sumy.ua/?p=8248> Дата входу: 11.02.2022.

ортопедичних і хірургічних хворих, а в 1782 р. написав працю «Медична та хірургічна гімнастика» («Gymnastique médicale et chirurgicale»). Пізніше, близько ста років потому, німецький учений, лікар Ф. Гофман розробив систему лікування на основі фізичних вправ і правильного харчування<sup>211</sup>.

У XIX ст. розвиток лікувальної гімнастики продовжили відомі вчені, лікарі М. Пирогов, Х. Гюббенет, В. Штанге, П. Лесгафт, М. Барсов, Ф. Гребнер та ін. М. Пирогов рекомендував використовувати фізичні вправи для лікування поранених, а його учень проф. Х. Гюббенет<sup>212</sup> у 1854 р. виступив з доповіддю «Про значення гімнастики в житті людини і народів». В. Штанге<sup>213</sup>, який є засновником функціональної проби з затримкою дихання, у Петрограді очолив кафедру фізичних методів лікування та нелікарської терапії. М. Барсов<sup>214</sup> у Москві заснував масажно-гімнастичний інститут і започаткував масажні курси, а Ф. Гребнер<sup>215</sup> в Одесі створив інститут механотерапії лікарської гімнастики. П. Лесгафт<sup>216</sup>, вивчаючи протягом двох років організацію занять за допомогою гімнастики в Європі й практику підготовки вчителів гімнастики, відкрив дворічні навчально-гімнастичні курси.

У XX ст. розвиток лікувальної гімнастики пов'язаний з такими прізвищами, як В. Крамаренко (1911 р., праця «Посібник з масажу і лікарської гімнастики»), М. Ситенко (1921 р., відкриття в Харкові першого дитячого ортопедичного профілакторію), Б. Шимшелевеч (1929 р., замість понять «лікарська гімнастика», «кінезотерапія», «ерготерапія» тощо увів поняття «лікувальна фізична культура», хоча воно вужче, ніж кінезотерапія)<sup>217</sup>.

Активний розвиток кінезотерапії відбувається в роки Другої світової війни та післявоєнний період. В останні роки на основі кінезотерапії розробляються авторські методики: методика В. Дікуля щодо лікування захворювань хребта; методика С. Бубновського щодо лікування захворювань суглобів і хребта; методика А. Сітеля щодо лікування захворювань суглобів і хребта; методика О. Шішоніна щодо лікування шийного відділу хребта. На сьогодні кінезотерапія активно практикується в медичній реабілітації в лікарнях, фізкультурних диспансерах, поліклініках та інших лікувально-профілактичних закладах<sup>218,219</sup>. У закладах дошкільної освіти кінезотерапія у спрощеному вигляді використовується останні 20-30 років.

<sup>211</sup> Історія розвитку кінетотерапії. URL : <http://atocentr.sumy.ua/?p=8248> Дата входу: 11.02.2022.

<sup>212</sup> Там же.

<sup>213</sup> Там же.

<sup>214</sup> Там же.

<sup>215</sup> Там же.

<sup>216</sup> Лесгафт, Петр Францевич. URL : [https://ru.wikipedia.org/wiki/Лесгафт,\\_Пётр\\_Францевич](https://ru.wikipedia.org/wiki/Лесгафт,_Пётр_Францевич) (дата звернення: 11.02.2022).

<sup>217</sup> Історія розвитку кінетотерапії. URL : <http://atocentr.sumy.ua/?p=8248> (дата звернення: 11.02.2022).

<sup>218</sup> История развития кинезотерапии. URL : <https://evolution37.ru/istoriya-razvitiya-kinezoterapii/> (дата звернення: 11.02.2022).

<sup>219</sup> Гурьянова Е. А., Тихоплав О. А. Вопросы медицинской реабилитации : учебное пособие. Москва, Берлин : Директ-Медиа, 2020. 292 с. (С. 99-100). URL : <https://books.google.com.ua/books> (дата звернення: 11.02.2022).

Кінезотерапія рекомендована дітям, які мають ураження ЦНС, неврологічні порушення, ДЦП, м'язову дистрофію, вроджені вади фізичного розвитку, хвороби дихальних шляхів, бронхів, легенів, головний біль, порушення сну, викривлення хребта, зайву вагу, після травм та операцій. Вона також сприяє розвитку координації, дрібної моторики, усуненню спазмів, покращенню іннервації, кровообігу<sup>220221</sup>.

У закладах дошкільної освіти кінезотерапія представлена рухливими іграми як видом активних рухів, фізичними вправами різної спрямованості: для опорно-рухового апарату, для покращення мовлення, для зміцнення загального тону організму, масажем і самомасажем, тривалість яких повинна відповідати віку дитини. Для дітей, окрім рухливих ігор, масажу та фізичних вправ, з метою їх оздоровлення, зміцнення постави та запобігання плоскостопості варто використовувати танці, під час яких обов'язково потрібно застосовувати індивідуальний підхід. Танці також позитивно впливають і на психічне самопочуття дітей, покращуючи їх настрій<sup>222223224</sup>. Кінезотерапію можна застосовувати на ранковій гімнастиці, фізхвилинках, прогулянці, гімнастиці після денного сну, заняттях із фізичної культури та ЛФК.

*Рефлексотерапія* – стимулювання роботи центральної нервової системи та внутрішніх органів за допомогою впливу на біологічно активні точки. На тілі людини розташовується більше ніж 800 точок<sup>225</sup>.

Історія виникнення рефлексотерапії пов'язана з Давнім Китаєм, де в 5 тис. до н.е. була відома «чжен-цзю терапія» – голковколювання та припалювання. Китайські лікарі накопичували досвід і передавали його з покоління в покоління. Першим медичним трактатом з рефлексотерапії, де були викладені показання та протипоказання для голковколювання, правила її проведення й топографія 295 точок, була книга «Хуан-ді ней-цзін» («Трактат про внутрішнє, або Про природу життя»), що датована близько 221 р. до н.е. Пізніше Хуан Фумі написав книгу «Цзя-і-цзін», у якій описав 649 точок для голковколювання і вперше застосував термін «чжен-цзю» (чжен – укол голкою, цзю – припалювання)<sup>226</sup>. У 1026 р. було видано «Атлас точок»<sup>227</sup> з 600 точками для голковколювання та припікання і відливається бронзова

<sup>220</sup> Кінезотерапія. URL : <https://zhabenya.com.ua/kinezoterapiya> (дата звернення: 11.02.2022).

<sup>221</sup> Кінезотерапія для реабілітації дітей. URL : <https://ml.com.ua/reabilitatsiya-dtsp/vykorystannya-kinezoterapiyi-dlya-reabilitatsiyi-ditej/> (дата звернення: 11.02.2022).

<sup>222</sup> Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. Учебное пособие / Под общей ред. Н. В. Сократова. Москва : ТЦ Сфера, 2005. 224 с.

<sup>223</sup> Денисенко Н. Оздоровчі технології в освітньому процесі. *Дошкільне виховання*. 2004. № 12. С. 4-6.

<sup>224</sup> Лісневська Н. В. Здоров'язберігаючі технології фізичного виховання. *Вісник ГДПУ. Серія : Педагогічні науки*. Випуск 14. Глухів. 2009. С. 164-167.

<sup>225</sup> Рефлексотерапія що це таке. URL : <https://madagaskar.kiev.ua/refleksoterapiya-shho-ce-take/> (дата звернення: 14.02.2022).

<sup>226</sup> История возникновения рефлексотерапии. URL : <http://vbelov.rv.ua/ru/история-рефлексотерапии/> (дата звернення: 12.02.2022).

<sup>227</sup> Основи рефлексотерапії : метод. вказ. до проведення практ. заняття з магістрами 2-го курсу IV мед. фак-ту / Упоряд. А. Г. Істомін, О. В. Резуненко, С. І. Латогуз та ін. Харків : ХНМУ, 2020. 36 с. URL : <http://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/27736/1/Істомін%20Основи%20рефлексотерапії%20маг.pdf> (дата звернення: 12.02.2022).

статуетка людини з нанесеними точками. Значним кроком для розвитку рефлексотерапії було створення в Китаї в 1076 р. перших медичних шкіл і вищої медичної школи, які започаткували підготовку спеціалістів із голковколювання та припалювання<sup>228</sup>.

В Європі рефлексотерапія з'явилася в XIII ст. завдяки місіонерам, купцям, мандрівникам. Однак перша книга була видана значно пізніше – у 1671 р. Значний інтерес до цього методу терапії підвищився в XIX ст., коли французькі автори опублікували 142 праці в цій галузі. Наприклад, Л. Берліоз у 1816 р. написав книгу «Записки про хронічні захворювання, кровопускання та акупунктуру», а в 1826 р. у Парижі Ж. Клокет (J. Cloquet) опублікував книгу щодо голковколювання<sup>229</sup>.

Автором сучасної рефлексотерапії вважають американського вченого Вільяма Фітцджеральда<sup>230</sup>, який у 1913 р. окреслив схему взаємозв'язків різних частин тіла, виокремивши десять основних ліній, які проходять через все тіло людини. У середині 50-х р. XX ст. до Китаю з метою вивчення цього методу й подальшого його застосування в лікувальній практиці були відряджені на два роки радянські вчені – проф. І. Русецький, проф. В. Вогралік, Є. Тіочінська, М. Усова, М. Осіпова. Це створило можливість з 1978 р. на кафедрі неврології (м. Київ) готувати спеціалістів з рефлексотерапії<sup>231</sup>. У закладах дошкільної освіти рефлексотерапія у спрощеному вигляді застосовується останні 10-15 років.

Рефлексотерапія застосовується при захворюваннях травної, ендокринної, нервової, дихальної та серцево-судинної систем, епілепсії, хронічній втомі, порушеннях зору та слуху, захворюваннях шкіри, больовому синдромі, відставанні в мовленнєвому розвитку дитини, регулярних застудах, алергіях, заїканні, енурезі, неспокійному сні<sup>232233</sup>.

Серед багатьох методів рефлексотерапії (голковколювання, припікання (прогрівання або термотерапія), акупресура, аурикулотерапія, електропунктура (мікрострумова рефлексотерапія), вакуумна (баночна терапія), магнітопунктура, лазерна, сантиметрохвильова, ультразвукова, лицьова, апирефлексотерапія)) із дітьми дошкільного віку можна застосовувати такі: акупресуру, аурикулотерапію, баночну терапію, лицьову рефлексотерапію.

<sup>228</sup> История возникновения рефлексотерапии. URL : <http://vbelov.rv.ua/ru/история-рефлексотерапии/> (дата звернення: 12.02.2022).

<sup>229</sup> Там же.

<sup>230</sup> Рефлексотерапія що це таке. URL : <https://madagascar.kiev.ua/refleksoterapiya-shho-ce-take/> (дата звернення: 14.02.2022).

<sup>231</sup> История возникновения рефлексотерапии. URL : <http://vbelov.rv.ua/ru/история-рефлексотерапии/> (дата звернення: 12.02.2022).

<sup>232</sup> Що так рефлексотерапія, показання та протипоказання, види методики. URL : <https://www.dobrobut.com/ua/library/c-to-takoe-refleksoterapiya-pokazania-i-protivopokazania-vidy-metodiki> (дата звернення: 12.02.2022).

<sup>233</sup> Рефлексотерапія: що це таке. URL : <https://madagascar.kiev.ua/refleksoterapiya-shho-ce-take/> (дата звернення: 14.02.2022).

Акупресура – натискання на точки кінчиками пальців рук. Наприклад, якщо в людини нежить, то натискаємо на крила носа кісточки фалангами вказівних пальців (назотерапія), а також на точки, які знаходяться трохи вище початку брів. Аурикулотерапія – вплив точковим масажем на активні точки вушної раковини, на яких розташовано більше 200 активних точок. У нормі точки безболісні, при захворюваннях у гострій фазі під час їх натискання відчувається біль, а при хронічній формі хвороби з'являється горбкуватість, лущення, блідість. Наприклад, масаж (самомасаж) вушних раковин дитини. Вакуумна або банкова терапія – використання спеціальних банок шляхом створення вакууму. Наприклад, водіння (накладання) банками по спині, животу, грудній клітці дитини. Лицьова рефлексотерапія передбачає вплив на біологічно активні точки обличчя. Суть її полягає в нормалізації мікроциркуляції в м'яких тканинах. Наприклад, масаж (самомасаж) обличчя дитини. Також можна використовувати такі види методик рефлексотерапії: корполяру (все тіло), краніальну (шкіра голови), су-джок (долоні та кисті рук), педотерапія (підшви ніг)<sup>234</sup>.

Багато біологічно активних точок є на стопі, на які можна впливати за допомогою прийомів кінезорефлексотерапії. Один із них – це ходьба босоніж по доріжці, жорсткість покриття якого поступово збільшується: трава, пісок, морські камінці, галька, шишки, каміння, пеньки. Така ходьба не тільки впливає на точки, але й сприяє загартуванню організму. Після виконання фізичних вправ для зняття втоми, а також при напруженні м'язів із дітьми дошкільного віку треба використовувати пальцевий масаж і самомасаж активних точок на пальцях, стопах ніг, обличчі, кистях рук. Найкраще було б навчити дітей виконувати декілька простих масажних рухів після виконання вправ до та після денного сну, у кінці дня<sup>235236</sup>. Тривалість лікувального сеансу – від 5 до 20 хвилин. Вправи рефлексотерапії можна застосовувати на ранковій гімнастиці, фізхвилинках, прогулянці, гімнастиці після денного сну, заняттях і у вільний від занять час.

Крім вищезазначених оздоровчих технологій, не варто забувати про ігрову та піскову терапії, які є різновидом арттерапії.

*Ігрова терапія* – метод профілактично-лікувального впливу на дітей і дорослих за допомогою ігор з метою нормалізації їх фізичного, психічного, емоційного стану.

Історію виникнення ігрової терапії пов'язують із З. Фрейдом, який у 1913 р. уперше застосував гру в практиці дитячої психотерапії як допоміжний метод. Однак він не розглядав гру як терапію. У 1932 р. саме М. Кляйн звернула увагу на гру як терапевтичний засіб і почала

<sup>234</sup> Рефлексотерапія: що це таке. URL : <https://madagascar.kiev.ua/refleksoterapiya-shho-ce-take/> (дата звернення: 14.02.2022).

<sup>235</sup> Денисенко Н. Оздоровчі технології в освітньому процесі. *Дошкільне виховання*. 2004. № 12. С. 4-6.

<sup>236</sup> Лісневська Н. В. Здоров'язберігаючі технології фізичного виховання. *Вісник ГДПУ. Серія : Педагогічні науки*. Випуск 14. Глухів. 2009. С. 164-167.

застосовувати її в психотерапії дітей. Вона вигадувала ігри для дітей і пасивно спостерігала за їх ходом, навіть дозволяла дітям змінювати правила. У 1946 р. А. Фрейд наголошувала, що в грі необхідно займати активну позицію та керувати процесом, а не відсторонено спостерігати. У роботі з дітьми вона використовувала маленьких ляльок як членів сім'ї та наполягала на роботі з батьками для корекції їх стилю виховання. Відповідно до цих двох підходів було розроблено дві моделі ігрової терапії: *директивну* (керування грою дитини) – формування в неї соціально схвалювальної поведінки, бажаних навичок існування в соціумі шляхом ідентифікації з різними персонажами гри та *недирективну* (не втручання у процес гри або вільна гра) – дає можливість дитині виявити свої переживання та емоції, навіть приховані – агресію, страх, образу тощо; самостійно вирішувати свої внутрішні конфлікти або проблеми через зняття напруження; створює атмосферу, яка відображає всі почуття, і в якій дитина зможе прийняти відповідальність за свої вчинки. Засобами недирективної ігрової терапії є: структуровані – через які дитина виявляє власні потреби (застосовуються ляльки, м'які іграшки); неструктуровані – використовуються для емоційного зняття напруження (використовуються ігри з піском, водою, глиною тощо); іграшки, які допомагають встановити контакт або виявити проблеми в спілкуванні (застосовуються пістолет, машинки, літаки, телефони тощо)<sup>237</sup>.

Грі як провідному виду діяльності присвячені праці М. Ловенфельд, Л. Виготського, Б. Ельконіна, С. Рубінштейна та ін., а ігровій терапії як методу психотерапії приділено увагу в дослідженнях М. Клейна, А. Фрейд, Г. Хаг-Хельмута, Я. Кесслера, Д. Леві, Ф. Алена, Д. Тафті, К. Роджерса, Х. Джінотта, Г. Лендрета, В. Екслейна, К. Мустакаса та ін. У кінці 80-х – початку 90-х рр. ХХ ст. Р. Дмитриченко одна із перших почала активно використовувати технологію ігротерапії в роботі дітьми та дорослими і є розробником авторської методики «Психодрама на столі»<sup>238</sup>. У закладах дошкільної освіти ігрова терапія як метод психотерапії використовується останні 20 років.

Ігрова терапія рекомендована при наявності аутизму, проблем і розладів різноманітного характеру (наприклад, проблеми в спілкуванні тощо), емоційних і мовних порушень, депресії, тривоги, паніки, низької самооцінки, негараздів у сім'ї<sup>239</sup>.

Розрізняють індивідуальну та групову ігротерапію, остання рекомендована дітям, які мають такі відхилення (за Х. Джіноттом)<sup>240</sup>: неконтактні діти; незрілі діти (від надмірної опіки батьків); діти зі

<sup>237</sup> Ігротерапія. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Ігротерапія> (дата звернення: 14.02.2022).

<sup>238</sup> Игротерапевты : Роза Николаевна Дмитриченко. URL : <http://gametherapy.ru/roza-dmitrichenko.htm> (дата звернення: 15.02.2022).

<sup>239</sup> Ігрова терапія : теоретичні принципи, використання та застосування. URL : <https://uk.warbletoncouncil.org/terapia-de-juego-7882> (дата звернення: 15.02.2022).

<sup>240</sup> Джинотт Х. Дж. Групповая психотерапия с детьми. Теория и практика игровой терапии. Институт психотерапии. 2005. 272 с.

страхами (боязкість темряви, гучних звуків, бруду тощо); «занадто слухняні» діти; діти зі шкідливими звичками (смоктання пальців, обкусування нігтів, істерики тощо); діти з розладами поведінки (агресивні, жорстокі). З дітьми в закладах дошкільної освіти для ігрової терапії можна застосовувати різні види ігор: сюжетно-рольові, рухливі, дидактичні, театралізовані. Особливо корисними є ігри з водою та піском, які не тільки викликають задоволення, але і сприяють фізичному й розумовому розвитку дітей, підносять їх настрій, покращують самопочуття. Тривалість і частота проведення ігрової терапії залежить від віку дітей, мети, глибини проблеми. Ігрову терапію можна застосовувати на прогулянці, заняттях і у вільний від занять час.

*Піскова терапія* – метод психотерапії, який передбачає застосування в роботі з дітьми піску.

Історія виникнення піскової терапії пов'язана з 1929 р., коли англійський дитячий психотерапевт М. Ловенфельд почала застосовувати в роботі з дітьми піднос із піском та іграшками. На основі цього нею була розроблена «Світова техніка Ловенфельд» і вперше представлена в 1931 р., а в 1937 р. на конференції, де виступила М. Ловенфельд, її ідеями зацікавився К. Юнг і розробив принцип «терапії піском». У 1950-х рр. теорії і методи М. Ловенфельд послугували для розроблення піскової терапії в сучасному її вигляді швейцарським лікарем і психотерапевтом Д. Калфф, ученицею К. Юнга. Вона розробила теоретичні принципи піскової терапії, змінила деякі умови роботи з піском (розмір пісочниці, підняла пісочницю з підлоги на стіл, додала глечик із водою). Д. Калфф ввела термін «піскова терапія» (Sandplay) і розробила її в тому вигляді, у якому вона застосовується сьогодні: ящик із піском (або два ящики: один – із сухим піском, другий – із мокрим), пофарбований усередині блакитним кольором – колір неба, водойм, стелажі з моделями з різного матеріалу (скло, пластмаса, дерево, залізо тощо) та мініатюрними іграшками, природним матеріалом, глечик з водою для ігор з піском<sup>241242</sup>. У закладах дошкільної освіти піскова терапія як метод психотерапії застосовується останні 20 років.

Піскову терапію можна застосовувати за умови наявності проблем у поведінці різного характеру, затримки психічного та мовленнєвого розвитку, страхів, агресії, тривожності, замкнутості, сором'язливості, труднощів у спілкуванні, зниженої самооцінки, ДЦП, аутизму, епілепсії, гіперактивності, невротичних і психосоматичних розладів, проблем взаємодії з однолітками та батьками<sup>243</sup>. А ще вона знімає нервову

<sup>241</sup> Естетотерапія. Лекція : Теорія та практика пісочної терапії. URL : [http://megalib.com.ua/content/248\\_212\\_Lekciya\\_Teoriya\\_ta\\_praktika\\_pisochnoi\\_terapii.html](http://megalib.com.ua/content/248_212_Lekciya_Teoriya_ta_praktika_pisochnoi_terapii.html) (дата звернення: 16.02.2022).

<sup>242</sup> Человек, играющий в песок. К истокам метода. URL : [https://old.altspu.ru/ped-pshyhol/inst\\_center/21380-chelovek-igrayuschiy-v-pesok-k-istokam-metoda.html](https://old.altspu.ru/ped-pshyhol/inst_center/21380-chelovek-igrayuschiy-v-pesok-k-istokam-metoda.html) (дата звернення: 16.02.2022).

<sup>243</sup> Піскова терапія. URL : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Піскова\\_терапія](https://uk.wikipedia.org/wiki/Піскова_терапія) (дата звернення: 15.02.2022).

напруження, покращує настрій, викликає різні асоціації, сприяє вираженню своїх почуттів і переживань, розкриттю індивідуальності, активізації творчих здібностей, розвитку психічних процесів, координації рухів, дрібної моторики рук, орієнтуванню в просторі<sup>244</sup>.

Грати з піском можна як на майданчику (пісочниці), так і в груповій кімнаті (розмір ящика довільний, але дозволено 70 см на 50 см, висотою від 7 до 10-15 см із прожареним піском, дно і боки якого пофарбовано у блакитний колір). Розрізняють два варіанти піскової терапії в приміщенні: ящики з підсвічуванням (світова пісочниця) та без (інтерактивна пісочниця)<sup>245</sup>.

У ящиках з підсвічуванням використовується тонкий шар піску, дно якого підсвічується; малюючи по піску, малюнок світиться. Ящики без підсвічування мають товстий шар піску, де діти можуть будувати різні композиції з фігурами, будинками тощо, а також грати в сюжетно-рольові ігри: сім'я, ферма, будівництво тощо, використовуючи різні фігурки. Доцільно обігрувати різні сюжети з життя тварин різних місць існування: пустеля, сафарі, тропіки тощо, використовуючи фігурки тварин, птахів, дерев, кущів. Ящики розташовуються так, щоб до них був вільний доступ з різних боків; поруч із ящиками на полиці розташовуються різні фігурки і предмети для ігор. Також можна використовувати мокрий, кінетичний, різнокольоровий пісок.

Тривалість ігор з піском необмежена. Під час таких ігор діти відображають свій внутрішній світ, зміни у психіці, свої конфлікти, страхи, переживання, негаразди в сім'ї тощо. Застосовувати піскову терапію можна протягом дня у вільний від занять час, на прогулянці.

*Кольоротерапія* – це застосування кольорів у роботі з дітьми (більш детально кольоротерапія розглянута в наступному параграфі).

Отже, оздоровчі технології терапевтичного спрямування широко застосовуються в роботі з дітьми в різних формах роботи та режимних моментах, що позитивно впливає на фізичне й психічне здоров'я дошкільників.

Ураховуючи те, що здоров'я дітей дошкільного віку має тенденцію до погіршення, ця проблема потребує більш ретельної уваги з боку дорослих. З огляду на це метою фізичного виховання, крім навчання й виховання, повинно стати збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) вихованців. Вагомий потенціал у збереженні здоров'я дошкільників мають оздоровчі технології, використання яких в освітній діяльності дітей сприяє не тільки їх розвитку, покращенню настрою, але й зміцненню здоров'я.

*Базові поняття:* технологія, типи технологій, фітбол-гімнастика, дихальна гімнастика, звукова гімнастика, імунна гімнастика, пальчикова

---

<sup>244</sup> Песочная терапия : суть и задачи. Какую песочницу и песок выбрать для занятия. URL : <https://inkluzia.com.ua/ru/pisochna-terapiya-sut-ta-zavdannya.-pisochna-animatsiya.-kinetichniy-pisok.-yaku-pisochnitsu-ta-pisok-obrati-dlya-zanyattya> Дата входу: 15.02.2022.

<sup>245</sup> Там же.



гімнастика, психогімнастика, гідроаеробіка, ароматерапія, фітотерапія, вітамінотерапія, бібліоказкотерапія, сміхотерапія, музична терапія, арттерапія, кінезотерапія, рефлексотерапія, ігрова терапія, піскова терапія, кольоротерапія.

*Питання для самоперевірки:*

1. Що таке технологія?
2. Які є типи технологій?
3. Які є види оздоровчих технологій? Хто їх автор?
4. Які є інноваційні оздоровчі технології? Коротко охарактеризуйте їх.
5. Які є оздоровчі технології з профілактично-лікувальною метою? Коротко охарактеризуйте їх.
6. Які є оздоровчі технології терапевтичного спрямування? Коротко охарактеризуйте їх.

## **2.2. Кольоротерапія і здоров'я дітей дошкільного віку**

*Поняття кольоротерапії та характеристика кольорів.* Кольоротерапія – це нетрадиційний метод лікування, який впливає на життєдіяльність організму за допомогою кольорів. Вона є складником арттерапії й часто використовується для діагностики та покращення психічного стану дітей. Головною перевагою кольоротерапії є ігрова форма, якою можна легко зацікавити дитину, зробивши діагностику й лікування цікавою розвагою.

Доведено, що кольори впливають на біохімічні реакції в людському організмі. Вони можуть стимулювати секрецію гормонів або, навпаки, пригнічувати їхню дію. Уперше цю властивість кольорів помітив індійський учений Г. Гхадіалі, чиї праці пізніше було покладено в основу кольоротерапії. Усі кольори поділяються на дві групи: хроматичні та ахроматичні (сірий, білий, чорний). Хроматичні поділяються на спектральні й неспектральні (відноситься коричневий колір – суміш теплих і холодних відтінків). Спектральні поділяються на теплі (жовтий, помаранчевий, червоний, рожевий, світлі відтінки зеленого й коричневого) та холодні (зелений, блакитний, синій, фіолетовий)<sup>246</sup>.

*Жовтий*<sup>247</sup> – позитивно впливає на роботу головного мозку, шлунка, підшлункової залози, усуває шкіряні захворювання, нервові розлади, покращує пам'ять, мислення, розумові здібності, зір, настрій, самопочуття, підвищує концентрацію уваги, активність рухових центрів,

<sup>246</sup> 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.

<sup>247</sup> Там же.

має жовчогінний, послаблювальний ефект, сприяє очищенню шкіри, печінки, кишечника; знімає депресію, нервові напруження, розвиває комунікабельність, товариськість, дає натхнення, оновлює цілющі сили організму. Не варто застосовувати, якщо є підвищена температура тіла, невралгія, перезбудження нервової системи.

*Помаранчевий*<sup>248</sup> – покращує роботу селезінки, шлунково-кишкового тракту, нирок; покращує імунітет, настрої, апетит; сприяє розвитку інтелектуальних можливостей, пізнавальній активності, тонізує та мобілізує сили організму, дає відчуття тепла й затишку, стимулює комунікабельність і товариськість. У надмірній кількості призводить до перезбудження, подразнення нервової системи.

*Червоний*<sup>249</sup> – стимулює роботу головного мозку, надниркових залоз, підвищує кров'яний тиск, гемоглобін, апетит, енергійність, сприяє росту еритроцитів, появі віри в себе та високій самооцінці, активізує життєві сили, прискорює серцебиття, обмін речовин, покращує імунітет, збільшує частоту дихання, допомагає при втомі, стресі та виснаженні. У великій кількості призводить до появи головного болю, перезбудження, роздратування, агресії, втоми, погіршення психологічного клімату. Не варто використовувати в роботі з дітьми з нестійкою психікою, оскільки він діє на них як подразник, також протипоказаний гіпертонікам.

*Рожевий*<sup>250</sup> – знижує агресивність і збудливість нервової системи, сприяє зняттю зовнішніх і внутрішніх психологічних подразників, розслабленню.

*Зелений*<sup>251,252</sup> – застосовується при безсонні, захворюваннях серцево-судинної системи, сприяє загоєнню ран, регенерації та зрощенню зламаних кісток, допомагає розслабитися, підтримує організм після хвороби, стабілізує тиск і пульс, має знеболювальну дію, заспокоює нерви, відновлює нервову систему, запобігає втомі та роздратуванню, знімає головний біль, напругу та втому очей, знижує кров'яний тиск, розширює судини, підвищує їх тонус, має лікувальний і тонізувальний ефект. Для спокійних дітей його варто використовувати обережно, оскільки це може призвести до гальмування в діях і реакціях.

*Блакитний*<sup>253</sup> – заспокоює агресивних і неврівноважених дітей, має знеболювальну дію, знижує кров'яний тиск, корисний при стресах і нервовій втомі, має незначний заспокійливий, снодійний і антисептичний ефект, допомагає зібратися з думками, зосередитися, вгамувати емоції, усуває страхи, тривогу, стимулює творчу

<sup>248</sup> 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.

<sup>249</sup> Там же.

<sup>250</sup> Там же.

<sup>251</sup> Там же.

<sup>252</sup> Изотова М. А., Сарафанова Н. А., Мицьо В. П., Ионова А. А. Большая энциклопедия народной медицины. Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2007. 1040 с.

<sup>253</sup> 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.

енергію, знімає стрес, м'язове напруження, заспокоює пульс і дихання, зменшує хвилювання. У великій кількості може призвести до засмученості й плаксивості, не варто застосовувати при зниженому тиску, для сором'язливих дітей, оскільки може спровокувати в них апатію та фобію.

*Синій*<sup>254</sup> – знімає м'язове напруження, відчуття тривожності, допомагає сконцентруватися, позбавитися фобій, нормалізує пульс, частоту дихання, активізує пам'ять, знижує тиск, температуру, робочу активність, покращує мислення, заспокійливо діє на психіку, знімає спазми та головний біль, зменшує апетит, сприяє покращенню уваги та посилює інтелектуальну діяльність, має снодійний і знеболювальний ефект. У надлишку може призвести до депресії, емоційної сухості, викликати відчуття втоми.

*Фіолетовий*<sup>255</sup> – позитивно впливає на гіпофіз, зміцнює судини, серце, знімає напругу, неприємні відчуття в очах, допомагає знайти вихід із творчої кризи, зняти нервові перезбудження, при різних запальних захворюваннях, мігрені, покращує роботу серця, нирок, легень, підвищує тиск, нормалізує стан лімфатичної системи, сприяє підвищенню самооцінки, працездатності у творчих людей. У надмірній кількості сприяє появі відчуття втоми, депресії, надмірної мрійливості.

*Коричневий*<sup>256</sup> – знімає тривогу, напругу, заспокоює, допомагає відчути себе захищеним, сприяє вияву наполегливості та стабільності. У надлишку призводить до депресії, пригнічення фантазії, ініціативи та самостійності.

*Сирій*<sup>257</sup> – колір стабільності, пасивності та невпевненості, вказує на пригнічення або відсутність емоцій. У великій кількості викликає депресію, заважає людині проявити себе.

*Чорний*<sup>258</sup> – зміцнює та підвищує енергетичний потенціал людини, допомагає зосередитися. У надлишку викликає депресію.

*Білий*<sup>259</sup> – надихає, допомагає долати труднощі, вирівнює настрій, дає силу, енергію, має лікувальну дію на ЦНС. У надмірній кількості викликає відчуття розчарування, відчуженості та спустошеності.

Отже, аналізуючи дію кольору на організм людини, можна відзначити, що теплі кольори покращують фізіологічні процеси в організмі та м'язову працездатність, збуджують і підбадьорюють, а холодні – навпаки, уповільнюють фізіологічні процеси, заспокоюють і можуть пригнічувати психіку та викликати депресію.

---

<sup>254</sup> 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.

<sup>255</sup> Там же.

<sup>256</sup> Там же.

<sup>257</sup> Там же.

<sup>258</sup> Там же.

<sup>259</sup> Там же.

*Історія розвитку кольоротерапії.* Історичні дані свідчать про те, що вплив кольору на організм людини вивчається вже понад 5 тис. років, починаючи з Стародавнього Єгипту, Давнього Риму, Китаю, Індії, а пізніше Середньовіччя. Китайські лікарі під час лікування шлунка використовували жовтий колір, а хворим на скарлатину рекомендували носити червоні шарфи. Перський філософ і лікар Авіценна радив для покращення здоров'я використовувати ванни з водою різних кольорів. Також у його працях згадується про те, що хворому, який стікав кров'ю, не можна дивитися на червоне, а потрібно зупиняти погляд на синьому, оскільки цей колір має заспокійливі властивості<sup>260</sup>. Пізніше німецький письменник і філософ Й. Гете досліджував вплив різних кольорів на фізіологічний і психічний стан людини, отримані результати відобразив у своїй книзі «Вчення про колір»<sup>261</sup>.

Одним із перших, хто розкрив роль сонячного та блакитного світла, був Ав. Плезантон, що було відображено в книзі «Блакитне та сонячне світло». Саме він уперше почав лікувати хронічні захворювання людей за допомогою блакитного світла. У 1877 р. лікар С. Пенкост помітив, що фіолетове світло вбиває більшість небезпечних бактерій і заспокоює нервову систему, що знайшло своє відображення в книзі «Блакитне та червоне світло»<sup>262</sup>.

Як окремий напрям науки, що вивчає цілющі властивості кольорів, кольоротерапія почала виокремлюватися лише в ХІХ столітті, коли англійські вчені Д. Даун і Р. Блант довели, що ультрафіолетове випромінювання має лікувальні властивості й може використовуватися для терапії шкірних захворювань і рахіту. Однак справжньою сенсацією стала книга лікаря Ед. Беббіта «Принципи світла та кольору», у якій він описав особливості лікування світлом, пропущеним через кольорові фільтри, причому промені направляли на хворі частини тіла людини. Пізніше датський фізіотерапевт Н. Фінзен у 1903 р. отримав Нобелівську премію за дослідження впливу концентрованого сонячного світла на захворювання шкіри. А російський учений і лікар В. Бехтерев, вважаючи, що кольоролікування інколи більш ефективно, ніж прийом ліків, досліджував вплив кольорових променів на органи людського тіла; отримані результати опублікував у праці «Світлотерапія в лікуванні нервових хвороб»<sup>263264265</sup>.

У 1949 р. швейцарський учений М. Люшер захистив дисертацію з кольору як інструмента психодіагностики, а в середині 50-х рр.

<sup>260</sup> Изотова М. А., Сарафанова Н. А., Мицьо В. П., Ионова А. А. Большая энциклопедия народной медицины. Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2007. 1040 с.

<sup>261</sup> Гёте И. В. Учение о цвете. Теория познания : пер. с нем. 3-е изд. Москва : Либроком, 2012. 200 с.

<sup>262</sup> Изотова М. А., Сарафанова Н. А., Мицьо В. П., Ионова А. А. Большая энциклопедия народной медицины. Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2007. 1040 с.

<sup>263</sup> Там же.

<sup>264</sup> Кольоротерапія. Лікування мистецтвом. Методичний посібник / Укладач І. М. Скрипник. Рівне, 2014. 36 с.

<sup>265</sup> 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.

розробив оригінальний колірний тест, хоча перша його редакція, яка зробила його відомим, була в 1948 р. Після багатьох експериментів із 4500 тонів і відтінків були обрані кольори, які найбільш ефективно впливають на фізіологію і психологію людини. Проведені Люшером дослідження засвідчили, що колір може змінити функції окремих систем людського організму. Наприклад, помаранчево-червоний змінює частоту пульсу, дихання, тиск крові і загалом має збудливу дію. Темно-синій колір, навпаки, заспокоює<sup>266267</sup>.

У 90-х рр. XIX ст. було з'ясовано, що ультрафіолетові промені здатні знищувати багато хвороботворних бактерій, після чого їх почали застосовувати в лікарнях для дезінфекції приміщень і для лікування хворих із ранами, опіками та застудними захворюваннями<sup>268</sup>. У закладах дошкільної освіти кольоротерапію застосовують останні 20-25 років.

Отже, історичні дані свідчать про те, що кольоротерапія була відома дуже давно і широко застосовувалася в медицині стародавніх країн, однак у сучасному вигляді вона почала активно застосовуватися лише в кінці XIX століття.

Колір продуктів харчування і функціонування організму людини. Споживання продуктів харчування різного кольору впливає на організм по-різному. Продукти червоного кольору (яловичина, баранина, печінка, буряк, редиска, червоний перець і цибуля, червона квасоля, помідори, червоні яблука, кавун, полуниця, малина, вишня, гранат, грейпфрут тощо) покращують роботу серця, кровообіг, утворення червоних кров'яних тілець, м'язовий тонус, працездатність, настрій; наповнюють енергією; стимулюють нервову систему, надниркові залози; сприяють досягненню життєвої мети; прискорюють обмін речовин; лікують депресію; зміцнюють імунітет; знімають утому; підвищують тиск, гемоглобін, мужність, силу, впевненість у собі; знижують рівень «поганого» холестерину; активізують діяльність шкіри та залоз внутрішньої секреції. Продукти цього кольору мають лікопен, що є сильним антиоксидантом, тому вони сприяють нейтралізації вільних радикалів, очищують від токсинів, захищають організм від появи ракових клітин та корисні для людей, які мають анемію, низький тиск, хто завжди мерзне. Однак не варто вживати у великій кількості продукти червоного кольору людям, які мають підвищений тиск або проблеми з кровотечами, збудливі, роздратовані, оскільки це може призвести до втоми, пригніченості, перенавантаження.

Продукти *жовтого кольору* (злаки, бобові, лимони, банани, жовток яйця, жовті яблука та перець, кукурудза, рослинна олія, персики, ананаси, сир, топлене масло, світлий виноград, картопля, айва,

<sup>266</sup> Цветовой тест Макса Люшера. URL : <https://hr-portal.ru/article/cvetovoy-test-maksa-lyushera> (дата звернення: 16.02.2022).

<sup>267</sup> Luscher M. The Luscher colour test. London : Jonathan Cape, 1970. 185 p.

<sup>268</sup> Кольоротерапія. Лікування мистецтвом. Методичний посібник / Укладач І. М. Скрипник. Рівне, 2014. 36 с.

кабачки, патисони жовтого кольору тощо) активізують мозок і мислення; сприяють травленню, виводу токсинів, очищенню тіла, розвитку творчих здібностей і живості розуму; збуджують апетит, зміцнюють стінки судин, позитивно впливають на роботу лімфо- та нервової системи, шлунково-кишкового тракту, печінки, ендокринної залози; покращують стан шкіри, настрій; корисні при закрепах, розладах шлунка, діабеті, тонізують організм, попереджують розвиток хвороби Альцгеймера.

Продукти *помаранчевого кольору* (абрикоси, хурма, лосось, апельсини, мандарини, оранжевий перець, гарбуз, морква, манго тощо) виводять токсини та відновлюють пошкоджені клітини через значний уміст антиоксидантів, допомагають при депресії, страхах, нервозності, ревматизмі, лікуванні епілепсії, безпліддя, захворювань зв'язок, суглобів; відновлюють гормональний баланс, корисні у період менопаузи; покращують колір шкіри, зір, кровообіг, роботу шлунково-кишкового тракту, ендокринних залоз, дихальної системи, настрій; впливають на фізичний і психічний розвиток (роблять людей оптимістичними, творчими, комунікабельними), сприяють зародженню нових ідей, забезпечують організм енергією, «зігрівають» його, підвищують сексуальну активність. Уміст бета-каротину в продуктах цього кольору покращує гостроту зору, здоров'я судин, допомагає боротися зі старінням.

Продукти *зеленого кольору* (чечевиця, горох, капуста, артишок, огірки, кабачки, патисони, шпинат, авокадо, зелень, спаржа, щавель, петрушка, аґрус, морська капуста, зелений чай, ківі, зелені яблука тощо) позитивно впливають на роботу серця, легень, кишечника; лікують аритмію, знижують (нормалізують) тиск, «поганий» холестерин; заспокоюють нервову систему; знімають головний біль, утому очей, роздратованість, напругу, втому; дарують нам спокій, рівновагу, гармонію. Хлорофіл у продуктах допомагає очистити, освіжити та зміцнити тіло, виводить токсини, захищає від бактеріальних інфекцій, підвищує тонус. Однак надмірне вживання продуктів зеленого кольору сприяє підвищенню концентрації жовчі, навіть до появи каменів у жовчному міхурі.

Продукти *синього кольору* (деякі сорти слив і винограду, чорниця, ожина, лохина, жимолость, сині водорості тощо) покращують концентрацію уваги, роботу легень, очей, щитоподібної та шишкоподібної (епіфіз) залоз, сприяють появі відчуття спокою, впевненості; знижують апетит; знімають спазми, кольки; допомагають при захворюваннях горла, лікуванні коклюшу та жовтяниці; очищають від слизу, а охолоджувальний ефект продуктів корисний для зниження високої температури тіла та при опіках. Однак надмірне споживання продуктів синього кольору здійснює гальмівну дію на організм, може виникнути втома, сум, знизитись кров'яний тиск, а у людей з порушеннями нервової системи – відчуття страху, боязкість замкнутого простору.

Продукти *фіолетового кольору* (баклажани, інжир, базилік, червонокочанна капуста, буряк, смородина, деякі сорти винограду тощо) знімають утому, покращують пам'ять, постачання кисню, роботу головного мозку; зменшують біль у горлі, головний біль (при мігрені), запалення, жар, спазми; очищують кров, заспокоюють нервову систему; сприяють роздумам, розширенню свідомості; підвищують інтуїцію, допомагають побороти безсоння, виводять токсини, застосовують при лікуванні ревматизму, нирок, жовчного та сечового міхура. Бетанідін, який міститься в продуктах цього кольору й зберігається саме при запіканні, допомагає нашому організму засвоювати вітамін Е, який підтримує молодість, покращує стан шкіри і волосся, корисний вагітним. Однак надмірне споживання продуктів фіолетового кольору може викликати сум і депресію.

Продукти *коричневого кольору* (шоколад, фініки, какао, кава, гречка, деякі сорти меду, печена картопля, коричневий рис і цукор тощо) позитивно впливають на роботу очей, вух, носа, шкіри, легень, щитоподібної залози; покращують настрій, розумові та фізичні здібності; заряджають енергією; пробуджують співчуття, чесність, ясність; сприяють рівновазі, спокою.

Продукти *білого кольору* (молочні продукти, м'ясо курки, біла риба, рис, цукор, сіль, цибуля, часник тощо) діють заспокійливо, знімають роздратування, згладжують емоції, покращують роботу залоз внутрішньої секреції, зміцнюють кістки, запобігають застуді (цибуля та часник), виводять токсини. Однак надмірне вживання продуктів цього кольору може викликати відчуття відчуженості, розчарування, дискомфорту й холоду, збільшення ваги тіла через високий вміст вуглеводів<sup>269270271</sup>.

Отже, для нормального функціонування організму людини важливо вживати продукти різного кольору. Їх необхідно рівномірно вводити в раціон харчування дитини для зміцнення її здоров'я. Під час складання меню в умовах закладу дошкільної освіти (далі ЗДО) варто звернути увагу на різноманітність продуктів того чи іншого кольору.

Вплив кольоротерапії на організм дитини та методика її застосування. Кольоротерапія допомагає розслабитися, позбутися виявів тривожності, зняти стрес тощо. Сучасні дослідники Т. Глушанок, В. Сухарєва<sup>272</sup> встановили, що колір впливає на ритм серцевих скорочень, частоту дихання, артеріальний тиск та напругу в м'язах.

<sup>269</sup> 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.

<sup>270</sup> Як впливають на організм людини продукти різного кольору? URL : <https://www.epochtimes.com.ua/health/traditions/produkty-riznogo-koloru-72745.html> Дата входу: 20.02.2022.

<sup>271</sup> Кольоротерапія. Лікування мистецтвом. Методичний посібник / Укладач І. М. Скрипник. Рівне, 2014. 36 с.

<sup>272</sup> Єфименко М. Колір у фізичному вихованні дошкільнят. *Дошкільне виховання*. 1998. № 11-12. С. 18-19.

Використовувати кольоротерапію можна в оформленні інтер'єру групової кімнати, вітальні, фізкультурної зали, кабінету ЛФК (у фарбуванні стін і стелі, предметів інтер'єру та побутового вжитку). Застосування одягу певного кольору дозволяє позитивно впливати на організм дітей. Не менш важливе значення в кольоротерапії відіграють кімнатні рослини з квітами різного кольору. Але який би колір не використовувався, варто пам'ятати про доцільність і помірність, щоб не нашкодити дітям. Колір використовується і в арттерапії, яка лікує психосоматичні розлади та нормалізує фізіологічні процеси в організмі. Кольоротерапію варто застосовувати для профілактики втоми очей, розвитку гостроти зору<sup>273</sup> – спостереження за квітами, різними предметами, зосереджуючи зір на зеленому, блакитному, жовтому кольорах, м'яких іграшках, кольорових пейзажах тощо.

У кінці ХХ століття сучасні заклади дошкільної освіти активно впроваджують у свою роботу принципи кольоротерапії. Колір є одним із елементів інтер'єру, тому вже це можна використовувати з терапевтичною метою, наприклад, пофарбувати стіни в ті кольори, які стимулюють розумову діяльність і допомагають дітям почуватися комфортно. У ЗДО кольоротерапію використовують для визначення схильностей і творчого потенціалу дитини. За допомогою кольорів можна з'ясувати емоційний стан дітей і скоригувати їх поведінку. З цією метою варто виконати такі вправи: запропонувати дошкільнику обрати з різнокольорових олівців найкращий, на його думку, олівець. Коли дитина зробить вибір, цей олівець треба відкласти і знову запропонувати зробити те саме. Так продовжується, доки не залишиться один олівець. Послідовність вибору малюка допомагає визначити його психоемоційний стан. Перші три олівці відображають кольори емоційного добробуту, наступні три – психологічно нейтральні, а останні кольори символізують емоційну нестабільність<sup>274</sup>.

У педагогіці<sup>275276277</sup> виділяються такі методи застосування кольоротерапії в роботі з дітьми дошкільного віку:

- малювання;
- оздоблення кімнат;
- кольорові предмети побуту та вжитку;
- кольорові ванни;
- кольорова вода;
- лампа з кольоровими фільтрами;
- кольоропунктура;

<sup>273</sup> Денисенко Н. Колір у нашому житті. *Дошкільне виховання*. 2006. № 11. С. 16-19.

<sup>274</sup> Luscher M. The Luscher colour test. London : Jonathan Cape, 1970. 185 p.

<sup>275</sup> Изотова М. А., Сарафанова Н. А., Мицьо В. П., Ионов А. А. Большая энциклопедия народной медицины. Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2007. 1040 с.

<sup>276</sup> Кольоротерапія. Лікування мистецтвом. Методичний посібник / Укладач І. М. Скрипник. Рівне, 2014. 36 с.

<sup>277</sup> 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.



➤ вживання їжі різного кольору.

Малювати можна за допомогою олівців, фломастерів, лаку і фарб, пензлика, ватної палички, зубної щітки, фольги, пальців та долоні руки тощо. Якщо під час малювання дошкільники найчастіше обирають червоний, зелений, жовтий кольори – це свідчить про те, що дитина розвивається добре, її цікавить усе нове, яскраве, незвичайне, а якщо обирає чорний і білий – це вказує на її замкнутість<sup>278279</sup>.

Вагомого значення набуває естетичне оформлення групової кімнати, ігрових куточків, роздягальні, спортивної та музичної зали, коридорів, території ЗДО для покращення настрою дітей, створення позитивного мікроклімату в групі. Окрім того, на організм дітей позитивно впливає милування природою, зосередженість зору на кімнатних рослинах або на певному кольорі протягом 10-15 хвилин. Обираючи меблі та обладнання для дітей, краще надавати перевагу світлим кольорам натурального дерева або світло-зеленим кольорам, що підвищує їхню працездатність; дошка повинна бути теж зеленого кольору, оскільки саме він розслаблює очі<sup>280</sup>.

З метою збереження спокою й позитивного психологічного мікроклімату в групі варто оздоблювати предмети та стіни в спокійних, пастельних тонах. Нервові напруження в дітей і дорослих у закладах дошкільної освіти знімають зелені, жовто-зелені та блакитно-зелені кольори. Сині та блакитні кольори рекомендується застосовувати у фарбуванні приміщень та обладнання, де дуже тепло (влітку жарко через південно-західне розташування вікон, а взимку гарне опалення) й галасливо; а червоні кольори можна застосовувати в приміщеннях, де діти знаходяться нетривалий час або там, де збудження необхідно (наприклад, у спортзалі, на ігровому або спортивному майданчику тощо)<sup>281</sup>.

Також варто застосовувати предмети побуту та вжитку відповідного кольору: чашки, миски, серветки, рушники, іграшки; звертати увагу дітей на одяг різного кольору тощо. Колір посуду та предметів сервірування столу повинен бути переважно блакитний, синій, бузковий, сіро-рожевий, оскільки саме такі кольори покращують функцію травлення, знижують апетит; а жовтогарячий, червоний колір посилює апетит. Добираючи та зосереджуючи зір на одязі певного кольору, іграшках, предметах, можна впливати на організм дітей<sup>282</sup>.

Загальновідомо, що шкіра через воду сприймає найменші коливання кольору. Кольорові ванни можна отримати шляхом додавання у воду кольорової морської солі або підсвічування води

<sup>278</sup> Кольоротерапія. Лікування мистецтвом. Методичний посібник / Укладач І. М. Скрипник. Рівне, 2014. 36 с.

<sup>279</sup> 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.

<sup>280</sup> Там же.

<sup>281</sup> Там же.

<sup>282</sup> Там же.

кольоровими лампами. Можна використовувати також колірний наповнювач для ванни. В умовах ЗДО можна застосовувати кольорові ванни для ніг. Лампи з кольоровими фільтрами або електричні лампочки різних кольорів можна застосовувати в роботі з дітьми як для впливу на все тіло, так і на частину тіла чи орган. На заняттях із фізичної культури за допомогою кольорових ламп можна впливати на фізіологічний стан дитини: лампи блакитного кольору приводять частоту дихання та серцеві скорочення у відносно спокійний стан; лампи помаранчевого та червоного кольорів застосовують для підвищення рухової активності, моторної діяльності. Змінюючи фільтри або лампочки, можна отримати різні результати: блакитний, синій, зелений заспокоюють, жовтий – зігріває, червоний – активізує, рожевий – розслаблює. Можна використовувати також запалені свічки в склянках різного кольору<sup>283284</sup>.

Кольоропунктура<sup>285286</sup> – вплив забарвлених променів на меридіани тіла, на точки акупунктури людського тіла. Також можна на шкіру накладати кольорову плівку та направляти на неї промінь ліхтарика. Застосовувати кольоропунктуру можна при болях у кістках і суглобах, головних болях і мігрені, опіках, шкіряних захворюваннях.

Кольоротерапію можна застосовувати на ранковій гімнастиці та гімнастиці після денного сну, заняттях, у вільний від занять час, на прогулянці, під час вживання їжі, перед сном.

Отже, кольоротерапія набула широкого розповсюдження в ЗДО в кінці ХХ – початку ХХІ століття, яка позитивно й комплексно впливає на організм дитини. У роботі закладів дошкільної освіти можна застосовувати різні методи кольоротерапії в їх єдності, тільки так вона буде ефективною.

*Базові поняття:* кольоротерапія, кольорові ванни, кольорова вода, лампа з кольоровими фільтрами, кольоропунктура.

#### *Питання для самоперевірки:*

1. Дайте визначення кольоротерапії. Схарактеризуйте кольори.
2. Коли з'явилися перші історичні згадки про вплив кольору на організм людини? Коли кольоротерапія виокремилася в окремий напрям науки? З прізвищами яких учених це пов'язано?
3. Назвіть методи застосування кольоротерапії в ЗДО?

<sup>283</sup> Изотова М. А., Сарафанова Н. А., Мицьо В. П., Ионова А. А. Большая энциклопедия народной медицины. Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2007. 1040 с.

<sup>284</sup> 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.

<sup>285</sup> Там же.

<sup>286</sup> Изотова М. А., Сарафанова Н. А., Мицьо В. П., Ионова А. А. Большая энциклопедия народной медицины. Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2007. 1040 с.

## 2.3. Анімалотерапія і здоров'я дітей дошкільного віку

Поняття анімалотерапії, її функції, напрями використання. Анімалотерапія – система лікування людей за допомогою спілкування з тваринами. У зв'язку з тим, що в Україні з кожним роком збільшується кількість дітей із психофізичними особливостями, тому ця технологія набуває все більшого поширення. За статистикою, на 10000 дітей в середньому 5-10 страждають аутизмом; з синдромом Дауна народжуються близько 400 дітей на рік; на 1000 новонароджених немовлят зафіксовано від 2,5 до 5,9 випадків ДЦП. Такі діти вимагають своєчасної допомоги та соціальної підтримки з боку лікарів, педагогів і суспільства.

### *Функції анімалотерапії<sup>287288</sup>:*

- психофізіологічна (взаємодія з тваринами знімає стрес, нормалізує роботу нервової системи, психіки в цілому);
- психотерапевтична (взаємодія з тваринами сприяє гармонізації міжособистісних відносин);
- реабілітаційна (додаткова взаємодія особистості з навколишнім світом, що сприяє її психічній і соціальній реабілітації);
- задоволення потреби в компетентності (є однією з найважливіших потреб людини, що виражається через «я можу»);
- самореалізація (потреба в реалізації свого внутрішнього потенціалу, потреба бути значущим і потрібним в житті інших, також є однією з важливих потреб людини);
- спілкування (партнер по спілкуванню).

### *Напрями використання анімалотерапії<sup>289</sup>:*

- терапія за допомогою тварин (реабілітаційні вправи, які регулярно проводяться спеціалістами та спрямовані на досягнення конкретних лікувальних цілей);
- заняття за участю тварин (вправи та ігри з тваринами, які не передбачають постановки чітких лікувальних цілей, є менш структурованими, спонтанними, спрямовані на підвищення якості життя);

<sup>287</sup> Цветкова М. В. Влияние анімалотерапии на детей с ограниченными возможностями здоровья в детских домах. *Молодой ученый*. 2013. № 4. С. 623-625.

<sup>288</sup> Загайнова О. С., Ломтатидзе О. В., Алексеева А. С. Прикладные аспекты зоопсихологии : анімалотерапия. Учеб.-метод. пособие. Екатеринбург : Из-во Уральского университета, 2019. 112 с.

<sup>289</sup> Там же.

- навчання за допомогою тварин (структуровані навчальні вправи та розвивальні заняття, які спрямовані на покращення освітніх можливостей).

На сьогодні в Україні є люди, які ефективно застосовують цей метод у роботі, а також розроблені спеціальні програми, у яких передбачено використання тварин у роботі як з дітьми (наприклад, інвалідами), так і дорослими (наприклад, після участі й пораненнях в АТО).

Отже, значне погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку вимагає від медиків, педагогів, батьків широко застосовувати у своїй роботі анімалотерапію, завдяки якій можливо всебічно (на фізичному, психічному, соціальному та духовному рівні) впливати на організм дітей.

*Історія розвитку анімалотерапії.* Про лікувальні властивості тварин було відомо ще 10 тисяч років до н. е. У V ст. до н. е. Гіппократ помітив вплив природи на людину й користь лікувальної верхової їзди. Стародавні греки 3000 років тому виявили здатність собак допомагати людям долати різні недуги, а єгиптяни за аналогією використовували кішок. У Стародавній Індії надавали велике значення прослуховуванню пташиного співу<sup>290</sup>.

Із 1792 року в Йорку (Англія) у лікарні для психічнохворих почали використовувати тварин як складник терапевтичного процесу. У США в 1919 р. почали залучати тварин (кішок, собак, коней) до лікування психічних захворювань. Із другої половини XX століття анімалотерапія стає самостійним популярним методом лікування, однак офіційна історія анімалотерапії починається в 70-і роки XX століття. Існує навіть спеціальний термін «анімалотерапія» (від латинського «animal» – тварина), засновником якого став американський дитячий психіатр Борис Левінсон (Boris Levinson) у середині XX століття в Нью-Йорку. Він виявив, що стан дев'ятирічного хлопчика з психічними відхиленнями поліпшувався кожен раз, коли його собака Джингл був із ним в одній кімнаті. Доктор Б. Левінсон розповідав, що йому вдалося завоювати довіру хлопчика тільки завдяки Джинглу. Згодом у кабінеті лікаря з'явилися акваріум із рибками, кішка, черепахи, також він почав у роботі використовувати канарок, папуг і навіть змії<sup>291</sup>.

У 1961 році доктор Левінсон представив Американській психологічній асоціації (American Psychological Association) ідею анімалотерапії, яка була сприйнята скептично. Проте опитування, проведене доктором Левінсоном через 10 років, виявило, що з 319 психологів, які взяли участь в опитуванні, 16 % під час проведення своїх терапевтичних сеансів використовують тварин-компаньйонів. Психологи зазначали, що анімалотерапія робить людей більш

<sup>290</sup> Зоотерапія. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Зоотерапія> (дата звернення: 18.02.2022).

<sup>291</sup> Загайнова О. С., Ломтатидзе О. В., Алексеева А. С. Прикладные аспекты зоопсихологии : анималотерапия. Учеб.-метод. пособие. Екатеринбург : Из-во Уральского университета, 2019. 112 с.

відкритими. За звітністю колег-лікарів було зроблено висновок, що постійна присутність і спілкування хворих людей із тваринами гарантувало спокій, відчуття щастя, підвищувало цікавість до життя, почуття гумору; вони починали посміхатись і з інтересом спілкуватися<sup>292</sup>.

У США анімалотерапія практикується вже понад півстоліття й засвідчує позитивні результати. Багато психіатричних клінік, наприклад, у Лімі (штат Огайо), схожі на тваринницькі ферми – на їх подвір'ях вільно розгулюють вівці, гуси, кози, кури, кролики. У штаті Вашингтон навчають собак-поводирів для сліпих людей з інвалідністю, а також собак, які супроводжують епілептиків і своїм гавканням попереджають господаря про наближення нападу (причому собака відчуває це за 30-60 хвилин раніше). Помічено, що так само гостро собаки відчувають наближення загострення хвороб їх господарів, зокрема на цукровий діабет<sup>293294</sup>.

На сьогодні анімалотерапія завдяки безлічі позитивних прикладів одужання стала загальноновизнаною методикою у світовому масштабі. У деяких країнах (США, Британія, Канада та Франція) створені спеціалізовані медичні асоціації, спеціальні інститути, які вивчають вплив тварин на людей із фізичними або психічними проблемами. У програмах анімалотерапії беруть участь медики, соціальні працівники та психологи. Також починають активно організовуватися міжнародні конференції та семінари, присвячені методикам лікування за допомогою тварин. Уперше така конференція відбулася в Америці в 1982 році<sup>295</sup>.

Варто відзначити, що багато дослідників (Л. Смолова, А. Ліпов, Д. Уеллс, Є. Бугаєва та ін.) досліджують цю проблему, визначаючи її цілі, задачі, важливість у роботі з дітьми, людьми з інвалідністю, похилого віку, хворими. Доглядаючи за тваринами, люди набувають нового соціального досвіду і поведінки. У закладах дошкільної освіти анімалотерапія почала активно застосовуватися останні 5-10 років.

Отже, застосовування тварин з метою покращення, збереження та зміцнення здоров'я людини почалося дуже давно. Однак офіційно анімалотерапія з'явилася в 70-і роки ХХ ст. і з того часу вона неухильно розвивалася, удосконалювалася і сьогодні набула поширення.

*Характеристика видів анімалотерапії, їх вплив на організм дитини та методика застосування.* Розрізняють такі види анімалотерапії: спрямована, або направлена (використання спеціально

---

<sup>292</sup> Анімалотерапія. URL : <http://library.vnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/09/Animaloterapiya.pdf> (дата звернення: 22.02.2022).

<sup>293</sup> Використання методу анімалотерапії. URL : <http://znau.edu.ua/tsentr-gumanitarnoji-osviti-ta-vikhovannya/structure-tsentra/sector-inf-zab/nashi-zahodu/vikoristannya-metodu-animoloterapiji#:~:text> (дата звернення: 22.02.2022).

<sup>294</sup> Зоотерапія. URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Зоотерапія> (дата звернення: 22.02.2022).

<sup>295</sup> Міненко Г. М., Крошка С. А. Основні лікувальні властивості анімалотерапії. URL : <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1625/1/MinenkoKroshka.pdf> (дата звернення: 22.02.2022).

навчених тварин, а не тварин пацієнта, за розробленими терапевтичними програмами) і неспрямована, або ненаправлена терапія (взаємодія з тваринами в домашніх умовах, без професійного психотерапевтичного впливу, без усвідомлення або цілеспрямованого розуміння їх терапевтичного значення), а також використання символів – малювання, читання книг, ігри<sup>296297</sup>.

Відомо, що тварини здатні впливати як на душевний, так і на фізичний стан здоров'я людини. З огляду на це анімалотерапія корисна насамперед для людей, які постійно перебувають у стані стресу, з психічними захворюваннями та розладами нервової системи. Домашні тварини здатні покращувати обмін речовин, лікувати серцево-судинні захворювання, застуду, захворювання опорно-рухового апарату. Анімалотерапія може застосовуватися при психозах, афективних розладах, дитячих психологічних травмах, епілепсії, посттравматичних синдромах, розсіяному склерозі, деменції тощо. Окрім того, тварини допомагають людині долати почуття самотності та глибоку депресію, корисні в роботі з маленькими дітьми, з діагнозом ДЦП, олігофренією I-II ступеня та аутизмом<sup>298</sup>. Анімалотерапія також сприяє розвитку в дітей комунікативних функцій, самостійності, соціалізації, емпатії, відповідальності, трудових навичок; знімає стрес через тактильні відчуття; покращує фізичний, психічний, емоційний стан<sup>299</sup>. Також вона застосовується при синдромі Дауна, затримці психомовного розвитку, інтелектуальних і сенсорних порушеннях, низькому рівні розвитку навичок спілкування та самообслуговування<sup>300</sup>.

Залежно від того, яких тварин використовуємо в роботі, анімалотерапія розподіляється на такі види: іпотерапія, дельфінотерапія, каністерапія, фелінотерапія, апітерапія, ентомотерапія, грудотерапія; а також застосування акваріумних рибок – акваріумотерапія; птахів – орнітотерапія; кроликів, морських свинок, хом'ячків; черепах, жаб, ящірок, рептилій.

*Іпотерапія* – це спілкування з кінями та верхова їзда. Як метод терапії іпотерапія застосовується протягом багатьох років.

Історія виникнення іпотерапії бере свій початок ще за часів Гіппократа в V ст. до н.е., який помітив закономірність швидкого одужання поранених або хворих, що активно займалися верховою їздою. Люди з порушенням психоемоційної рівноваги після спілкування

---

<sup>296</sup> Кряжева Н. Л. Кот и пес спешат на помощь. Анималотерапия для детей. Ярославль : Академия развития. 2000. 176 с.

<sup>297</sup> Загайнова О. С., Ломтатидзе О. В., Алексеева А. С. Прикладные аспекты зоопсихологии : анималотерапия. Учеб.-метод. пособие. Екатеринбург : Из-во Уральского университета, 2019. 112 с.

<sup>298</sup> Використання методу анімалотерапії. URL : [http://znau.edu.ua/tsentr-gumanitarnoji-osviti-ta-vikhovannya/structure-tsentra/sector-inf-zab/nashi-zahodu/vikoristannya-metodu-animioterapiji#:~:text=\(дата звернення: 22.02.2022\).](http://znau.edu.ua/tsentr-gumanitarnoji-osviti-ta-vikhovannya/structure-tsentra/sector-inf-zab/nashi-zahodu/vikoristannya-metodu-animioterapiji#:~:text=(дата звернення: 22.02.2022).)

<sup>299</sup> Цветкова М. В. Влияние анималотерапии на детей с ограниченными возможностями здоровья в детских домах. *Молодой ученый*. 2013. № 4. С. 623-625.

<sup>300</sup> Загайнова О. С., Ломтатидзе О. В., Алексеева А. С. Прикладные аспекты зоопсихологии : анималотерапия. Учеб.-метод. пособие. Екатеринбург : Из-во Уральского университета, 2019. 112 с.

з кіннями відчували радість життя<sup>301</sup>.

У середині XVIII ст. (1751 р.) французький письменник, філософ Д. Дідро у своєму трактаті «Про верхову їзду і її значення для того, щоб зберегти здоров'я і знову його придбати» зазначив, що верхову їзду можна застосовувати як профілактичний і лікувальний метод від багатьох хвороб<sup>302</sup>. Однак науковий підхід до вивчення верхової їзди почався лише в кінці XIX ст. У 1888 р. французький лікар Коліне узагальнив уявлення про вплив верхової їзди на організм людини, зокрема відзначив, що під час їзди верхи посилюється кровообіг і обмін речовин, адже задіяно багато м'язів. Родоначальницею цього виду анімалотерапії вважається датська спортсменка з кінного спорту Ліз Хартел, яка, захворівши на поліомієліт, що призвів до часткової паралізації, після дев'яти років наполегливих тренувань досягла разючих результатів, і в 1952 р. на Олімпійських іграх в Гельсінкі виборола срібну медаль<sup>303</sup>.

У 1960-х рр. іпотерапію як метод фізіотерапії почали застосовувати в Німеччині, Австрії, Швейцарії. У кінці 1980-х рр. іпотерапія набула свого поширення в США, де в 1992 р. була створена Американська іпотерапевтична асоціація<sup>304</sup>. У СРСР на початку 1970-х рр. іпотерапію почали застосовувати в Грузії, а через 20 років у країнах СНГ, зокрема в Україні<sup>305</sup>.

Практично в кожній області України є центри іпотерапії (приватні центри, кінноспортивні клуби (школи), реабілітаційні центри)<sup>306</sup>. У Києві, на території Національного виставкового центру, діє благодійний фонд Олени Петрусевич з 16 кіннями; у Сумах при обласному центрі медико-соціальної і трудової реабілітації дітей-інвалідів задіяно 15 коней; у Львові в благодійній установі - Навчально-реабілітаційному центрі «Джерело» функціонує кінноспортивна база «Буревісник»; в Одесі вже 10 років працює центр реабілітації «Майбутнє»<sup>307</sup>. Також кінні та кінноспортивні клуби, клуби верхової їзди, кінноспортивні школи, стайні є в Закарпатській (с. Баранинці, с. Тур'я Пасіка), Івано-Франківській (м. Івано-Франківськ), Львівській (м. Львів, с. Старе Село, с. Зубра, с. Селисько, с. Бартатів), Волинській (с. Зміїнець), Рівненській (с. Суськ, с. Козлин), Тернопільській (с. Перволока), Чернівецькій (м. Чернівці, с. Мігове), Хмельницькій (м. Хмельницький, м. Дунаївці, с. Пашківці), Київській (м. Київ, м. Біла Церква, с. Бобриця, с. Верем'я, с. Димитрове, с. Жуківці, с. Здорівка, с. Кожухівка, с. Круглик, с. Княжичі, с. Лісники,

<sup>301</sup> Загайнова О. С., Ломтатидзе О. В., Алексеева А. С. Прикладные аспекты зоопсихологии : анималотерапия. Учеб.-метод. пособие. Екатеринбург : Из-во Уральского университета, 2019. 112 с.

<sup>302</sup> Иппотерапия. URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Иппотерапия> (дата звернення: 17.02.2022).

<sup>303</sup> Історія розвитку іпотерапії. Лекція : Лікувальна і профілактична верхова їзда (іпотерапія). URL : <https://elearn.nubip.edu.ua/mod/book/view.php?id=183971> (дата звернення: 17.02.2022).

<sup>304</sup> Иппотерапия. URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Иппотерапия> (дата звернення: 17.02.2022).

<sup>305</sup> Загайнова О. С., Ломтатидзе О. В., Алексеева А. С. Прикладные аспекты зоопсихологии : анималотерапия. Учеб.-метод. пособие. Екатеринбург : Из-во Уральского университета, 2019. 112 с.

<sup>306</sup> Іпотерапія. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Іпотерапія> (дата звернення: 17.02.2022).

<sup>307</sup> Історія розвитку іпотерапії. Лекція : Лікувальна і профілактична верхова їзда (іпотерапія). URL : <https://elearn.nubip.edu.ua/mod/book/view.php?id=183971> (дата звернення: 17.02.20).2.

с. Литвинівка, с. Личанка, с. Нові Петрівці, с. Новоселки, с. Осокорки, с. Проців, с. Чубинське, с. Яцьки), Вінницькій (с. Агрономічне), Одеській (м. Одеса, с. Красносілка, с. Богнатово, с. Маяки), Черкаській (м. Жашків), Кіровоградській (м. Кропивницький), Миколаївській (с. Кандибіно), Херсонській (с. Праві Саги), Запорізькій (с. Хортиця, с. Малокатеринівка), Донецькій (м. Слов'янськ), Дніпропетровській (м. Дніпро, смт. Обухівка), Харківській (м. Харків, с. Дергачі, с. Караван, смт. Бабаї), Полтавській (с. Супруновка), Чернігівській (с. Бреч), Сумській (с. Дубровка, Шосткинський р-н) областях. У закладах дошкільної освіти іпотерапія застосовується дуже рідко, а якщо й використовується, то останні 10-15 років.

Іпотерапію можна використовувати при неврологічних і психічних захворюваннях, порушеннях опорно-рухового апарату, черепно-мозкових травмах, атеросклерозі, поліомієліті, захворюваннях шлунково-кишкового тракту, простатиті, сколіозі, розумової відсталості, дитячому церебральному паралічі та інших захворюваннях<sup>308</sup>. На коні вершник відчуває себе більш впевнено, що важливо для тих людей, які не ходять, а також для аутистів, оскільки кінь виступає як посередник, із ним простіше спілкуватися, а у людей із ДЦП розвивається рівновага, кінь дає зрозуміти, як правильно рухатися, набувається стереотип руху. Доведено, що спілкування з кіньми формує позитивний емоційний фон, який є цілющим. Існує думка, що якщо погладити коня по гриві або розчесати його, то втома і головний біль проходять миттєво. Це можливо, як зауважують учені, завдяки сильному біополю. Як і дельфіни, коні здатні заряджати організм людини позитивною енергетикою, що сприяє відновленню сил. Деякий досвід роботи з іпотерапії є в дошкільному навчальному закладі № 21 «Оленка» м. Сміли Черкаської області. У 2001 р. закладу був подарований поні, з яким діти постійно спілкуються, взаємодіють, доглядають. Дітей навчають їзди верхи, проводяться різноманітні вправи на поні, його залучають до занять, ігор<sup>309</sup>. Тривалість іпотерапії необмежена, застосовувати цей вид терапії можна під час занять, на прогулянці.

*Дельфінотерапія* – це один із методів лікарсько-психологічної реабілітації та оздоровлення, який передбачає спілкування з дельфінами, що дозволяє не тільки зняти психологічне напруження, але й поліпшити психоемоційний стан людини, заспокоїтися.

Історію розвитку дельфінотерапії пов'язують із 1978 р., коли в США лікар і клінічний психолог Д. Натансон почав досліджувати роль дельфінів у лікуванні та навчанні дітей-інвалідів, зокрема з синдромом Дауна<sup>310</sup>. У 2005 році створено Міжнародний Інститут Дельфінотерапії (International Institute Of The Dolphin Therapy), у якому була розроблена

<sup>308</sup> Іпотерапія. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Іпотерапія> (дата звернення: 17.02.2022).

<sup>309</sup> Шавровська В. Н., Шавровська Н. В. Путівник в доквілля : науково-методичний посібник. Черкаси : ЧОІПОПП, 2012. 80 с. (С. 27-28).

<sup>310</sup> Загайнова О. С., Ломтатидзе О. В., Алексеева А. С. Прикладные аспекты зоопсихологии : анималотерапия. Учеб.-метод. пособие. Екатеринбург : Из-во Уральского университета, 2019. 112 с.



перша офіційна програма з цього виду анімалотерапії. Починаючи з 1990-х рр. XX ст. дельфінотерапію почали застосовувати приватні центри та організації<sup>311</sup>.

Дельфінарії розташовані у Львівській (м. Трускавець), Київській (м. Київ), Одеській (м. Одеса), Херсонській (м. Скадовськ, м. Генічеськ), Запорізькій (м. Бердянськ, с. Кирилівка), Харківській (м. Харків) областях. У закладах дошкільної освіти дельфінотерапія не застосовується через відсутність дельфінів і високу вартість методу (один сеанс дельфінотерапії в дельфінарії коштує в межах 1500-3000 грн.). Дельфінотерапія як лікувальний метод використовується в спеціальних закладах останні 10-15 років.

Використання дельфінів із лікувальною метою обумовлено їх унікальними природними особливостями: їх мозок випромінює ультразвук, за допомогою якого вони орієнтуються в морі й лікують дітей у дельфінаріях при аутизмі, заїканні, гіперактивності, затримці розумового та мовленнєвого розвитку, хронічній втомі, м'язовій астенії, ДЦП, олігофренії, синдромі Дауна, функціональних порушеннях ЦНС, органічних ураженнях головного мозку, депресії, неврозах, туговухості, гіпотонії, серцево-судинних захворюваннях тощо<sup>312313</sup>. Ефект від лікування за допомогою ультразвуку (принцип лікування сонофорезом) обумовлений позитивними змінами в біоелектричній активності мозку людини. Є також відмінною психологічною реабілітацією для дітей, які пережили серйозні психологічні потрясіння<sup>314</sup>.

Дельфінотерапію проводять у вигляді занять, тривалість яких довільна й залежить від віку дитини (починаючи з трьох років), наявного захворювання, бажання. Змістом таких занять є ігри та фізичні вправи з дельфінами як у воді, так і на бортику басейну. Застосовувати дельфінотерапію можна на прогулянці, у вільний від занять час.

Окремим видом анімалотерапії є *каністерапія* (від лат. canis – собака) – профілактика та лікування хворих за допомогою собак.

Історія розвитку каністерапії починається з 1792 року, коли в англійському графстві Йоркшир уперше почали застосовувати собак для лікування психічнохворих. Унаслідок у них помітно знизилася частота нападів і рівень агресивності. У 1796 р. психіатр У. Тьюк помітив, що в присутності собак у хворих знижувалася частота та інтенсивність нападів у хворих<sup>315</sup>.

Початком виникнення каністерапії можна вважати 1960-ті рр., коли в США дитячий психіатр Д. Левінсон уперше почав застосовувати свого

<sup>311</sup> Дельфінотерапія. URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Дельфинотерапия> (дата звернення: 18.02.2022).

<sup>312</sup> Зоотерапія. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Зоотерапия> (дата звернення: 18.02.2022).

<sup>313</sup> Бугаєва Е. І. Дельфінотерапія в корекційно-реабілітаційній діяльності с дітьми. *Сборник работ 69-й научной конференции студентов и аспирантов Белорусского государственного университета, 14-17 мая 2012 г.*, Минск. В 3 ч. Ч. 2. Минск, 2013. С. 5-9.

<sup>314</sup> Дельфінотерапія. URL : <https://shahtar.com.ua/?view=article&id=32&catid=12> (дата звернення: 18.02.2022).

<sup>315</sup> Загайнова О. С., Ломтатидзе О. В., Алексеева А. С. Прикладные аспекты зоопсихологии : анималотерапия. Учеб.-метод. пособие. Екатеринбург : Из-во Уральского университета, 2019. 112 с.

собаку Джингла на заняттях із хворими дітьми. На його думку, такий метод буде корисним для замкнених, скутих і нетовариських дітей, хворих на аутизм, шизофренію. Пізніше Ф. Фрідман, Д. Уеллс помітили позитивні зміни в стані здоров'я дітей, яких лікували за допомогою собак. З початку XXI ст. каністерапія розповсюдилася не тільки в США, але й в Канаді, Європі (Великобританії, Польщі), Росії, Україні<sup>316</sup>.

Каністерапію застосовують у Чернігові в Центрі медико-соціальної реабілітації дітей-інвалідів «Відродження»; у смт. Брюховичах Львівської області в Багатопрофільному навчально-реабілітаційному центрі Святого Миколая; у Фастові Київської області у Фастівському навчально-реабілітаційному центрі; у Тернополі в Тернопільському обласному центрі комплексної реабілітації; у Києві в Центрі соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді з функціональними обмеженнями; у Маріуполі Донецької області в Маріупольському центрі комплексної реабілітації осіб з інвалідністю. У закладах дошкільної освіти каністерапія набула поширення останні 5-7 років.

Каністерапія активно застосовується як допоміжна психотерапевтична методика в роботі з пацієнтами, які важко йдуть на контакт; допомагає розвитку емоційних, розумових здібностей та рухових функцій. Її також застосовують у роботі з дітьми, хворими на аутизм, синдром Дауна, церебральний параліч (ДЦП), олігофренію. У дітей значно покращується стан, поліпшується пам'ять і координація рухів, зменшується спастичність<sup>317318</sup>.

Однією з найважливіших функцій каністерапії є реабілітація, заняття проходять в ігровій формі й ефект досягається ненав'язливо; спеціальні вправи добираються інструктором відповідно до діагнозу. Було помічено, що в присутності тварин у дітей стає сильнішою мотивація, тому вони краще промовляють слова при вадах слуху та мовлення, виконують певні рухи для розвитку рухових функцій рук і ніг при ДЦП. Каністерапія також допомагає при гіподинамії (корисно при малорухомому способі життя), інфаркті міокарду, неврастенії, істерії, психастенії й неврозах, дефіциті спілкування; її використовують для профілактики серцево-судинних захворювань; вона сприяє підвищенню самооцінки<sup>319320</sup>. Окрім того, у собачій слині, як і в котячій, міститься фермент лізоцим, який убиває хвороботворні мікроорганізми та сприяє кращому загоєнню ран. Також вчені довели, що собаки за запахом можуть визначати в людини наближення судом, гіпоглікемії, наявність ракової пухлини<sup>321</sup>.

<sup>316</sup> Загайнова О. С., Ломтатидзе О. В., Алексеева А. С. Прикладные аспекты зоопсихологии : анималотерапия. Учеб.-метод. пособие. Екатеринбург : Из-во Уральского университета, 2019. 112 с.

<sup>317</sup> Там же.

<sup>318</sup> Зоотерапія. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Зоотерапія> Дата входу: 18.02.2022.

<sup>319</sup> Там же.

<sup>320</sup> Загайнова О. С., Ломтатидзе О. В., Алексеева А. С. Прикладные аспекты зоопсихологии : анималотерапия. Учеб.-метод. пособие. Екатеринбург : Из-во Уральского университета, 2019. 112 с.

<sup>321</sup> Липов А. Н. Дебора Л. Уэллс Домашние собаки и здоровье человека : обзор. *Британский журнал психологии здоровья*. 2007. № 12. С. 145-156.

Каністерапію можна проводити щодня, тривалість необмежена (наприклад, ігри з собакою, догляд, годування, вигул), або як цілеспрямовані заняття (індивідуальні та групові), тривалість яких від 30 до 60 хв., один-два рази на тиждень. Для каністерапії підходять здорові, щеплені, проглистовані, добрі, контактні собаки – як породні (лабрадори, золотисті ретривери, кане-корсо, вівчарки, хаски, маламути, бордер коллі), так і безпородні. Застосовувати цей вид терапії можна у вільний від занять час, на прогулянці.

*Феліноterapia* (лат. felis – кішка) – це метод профілактики та лікування різних захворювань за допомогою котів/кішок.

Історія виникнення феліноterapia пов'язана з Давнім Єгиптом, де кішка була не тільки священною твариною, але там уперше помітили її позитивний вплив на організм людини. Пізніше у Давньому Римі, Ассирії, Вавилоні теж почали використовувати кішок. Однак у середні віки котам великого значення не надавали і навіть почали активно знищувати, що призвело до розповсюдження в Європі чуми. Вивчення лікувальних властивостей кішок почалося випадково, коли співробітники Лондонського інституту лікувальних методів під час експерименту з токами низької частоти помітили наявність великого електромагнітного поля в кішки Марти. У процесі розроблення методики лікування хронічних запальних захворювань за допомогою токів низької частоти вчені вирішили з цією метою використати кішку. Експеримент пройшов вдало, що засвідчило про наявність лікувальних властивостей у котів. Це й було поштовхом для подальшого вивчення тварин<sup>322</sup>. Однак історичних згадок щодо виникнення поняття «феліноterapia» як методу лікування не існує. У закладах дошкільної освіти феліноterapia є новим методом; якщо й використовується, то останні 3-5 років.

На думку лікарів-терапевтів Англії і США, коти/кішки допомагають людям, які страждають на психічні захворювання, серцеві розлади, ушкодження мозку, зміцнюють імунну систему, сприяють здоров'ю, довголіттю, зціленню від алкоголю та наркотиків, зняттю втоми, стресу, мігрені, допомагають при ревматизмі та безсонні, остеохондрозі, радикуліті та артрозі. Також феліноterapia сприяє зниженню артеріального тиску, нормалізує роботу серця, позбавляє від суглобових і головних болів, прискорює відновлення після травм, лікує внутрішні запальні захворювання, допомагає при депресії, неврозі, манії та шизофренії, оскільки люди, які мають порушення психіки, сприймають кішку без роздратування<sup>323</sup>. Як зазначають учені з Північної Кароліни, котяче муркотіння (це певні звукові коливання, частота яких від 20 до 50 Герц), допомагає загоювати рани і зміцнювати кістки (добре зростаються кістки при переломах); також воно сприяє

<sup>322</sup> Фелиноterapia : лечение кошками. URL : <https://koleso-gizni.com.ua/zdorove/felinoterapiya-lechenije-koshkami> (дата звернення: 23.02.2022).

<sup>323</sup> Зоотерапія. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Зоотерапія> (дата звернення: 22.02.2022).

розслабленню, підвищенню захисних сил організму. Коти часто лягають на хворі місця свого господаря, вони можуть сприяти запобіганню серцевого нападу чи гіпертонічного кризу, інсульту<sup>324</sup>. Тривалість застосування фелінотерапії необмежена, головне, щоб у дітей не було алергії на шерсть котів. Означений вид терапії можна використовувати як на заняттях, так і у вільний від занять час, на прогулянці.

*Апітерапія* – лікування та профілактика захворювань продуктами бджільництва (отрутою, прополісом, пергою, воском, маточним молочком, медом). Не рекомендується людям із алергією.

Історія виникнення апітерапії бере свій початок із Стародавнього Єгипту, Греції та Китаю. У Єгипті віск і мед застосовували з лікувальною метою як косметичний засіб, про що було згадано в папірусах. У Месопотамії в 2700 р. до н.е. згадується про лікування медом. Відомі філософи, лікарі минулого Діоскорид, Гіппократ, Арістотель, а пізніше К. Гален надавали меду великого значення в лікуванні та профілактиці хвороб, а також радили застосовувати віск, отруту. Згадки про апітерапію також є у Ведах, Біблії та Корані. У XII ст. донька Володимира Мономаха Євфимія написала книгу про лікування, у якій згадувалося й про використання меду<sup>325326</sup>.

З другої половини XIX ст. починається клінічне вивчення дії бджолої отрути. У 1859 р. у Франції доктор Desjardins провів та описав експеримент щодо впливу бджолої отрути під час лікування ревматизму. У 1864 р. професор М. Лукомський (Петербург) також звернув увагу на бджолої отруту як лікувальний засіб. Засновником апітерапії в Європі вважається австрійський лікар чеського походження Філіп Терч, який у 1888 році написав публікацію, у якій висвітлив клінічні дослідження використання бджіл. У США основоположником апітерапії вважають Бодога Бека, автора книги «Лікування бджолої отрутою» (*Bee venom therapy*, 1935 р.). У 1897 р. військовий лікар В. Любарський також досліджував користь бджолої отрути в лікуванні ревматизму, свої результати він опублікував у статті «Бджолої отрута як чудодійний засіб». Вагомий внесок у розвиток апітерапії зробили радянські та російські вчені – професори М. Артемов, його учні Б. Орлов і В. Крилов. Перша праця М. Артемова вийшла в 1939 р., а в 1941р. – монографія «Бджолої отрута, її фізіологічні якості та терапевтичне застосування»<sup>327328329330331</sup>.

<sup>324</sup> Анімалотерапія. URL : <http://library.vnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/09/Animaloterapiya.pdf> (дата звернення: 22.02.2022).

<sup>325</sup> Апітерапія. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Апітерапія#:~:text=Апітерапія> (дата звернення: 22.02.2022).

<sup>326</sup> Загальна апітерапія. Історія. URL : [https://apiterapia.dovidnyk.info/index.php/posibnikzapiterapiyi/185-zagal\\_na\\_apiterapiya\\_istoriya](https://apiterapia.dovidnyk.info/index.php/posibnikzapiterapiyi/185-zagal_na_apiterapiya_istoriya) (дата звернення: 22.02.2022).

<sup>327</sup> Що таке апітерапія? URL : <http://roomrent.com.ua/rizne/7569-shcho-take-apiterapiia> (дата звернення: 23.02.2022).

<sup>328</sup> Апітерапія. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Апітерапія#:~:text=Апітерапія> (дата звернення: 22.02.2022).

<sup>329</sup> Бодог Бек. URL : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Бодог\\_Бек](https://uk.wikipedia.org/wiki/Бодог_Бек) (дата звернення: 23.02.2022).

У післявоєнні роки дослідження властивостей апітерапії на організм людини активно розвивається, захищаються кандидатські та докторські роботи, видаються монографії, наукові статті, журнали, у яких висвітлювалися фізико-хімічні й лікувальні властивості бджолоїної отрути (М. Артемов, 1969 р., Б. Орлов, 1972 р.), прополісу (В. Кавалкіна, А. Поправко), пилку (Т. Вахоніна, А. Кайяс), маточного молочка (Б. Брайнес), меду (С. Младенова)<sup>332</sup>. У закладах дошкільної освіти апітерапія (вживання меду) застосовується останні 5-10 років за умови відсутності алергії в дітей.

Бджолина отрута використовується при лікуванні захворювань опорно-рухового апарату, нервової системи, аутоімунних захворювань, розсіяного склерозу, варикозу, тромбофлебіту, хвороб суглобів і хребта, артрозів, артрити та інших хвороб. Крім бджолоїної отрути, корисні ще й продукти життєдіяльності бджіл: мед, прополіс, перга, маточне молочко тощо. Мед цінується як дієтичний продукт, антиоксидант, який має протимікробну, антисептичну, антимікробактеріальну, протівірусну дію; його застосовують при лікуванні захворювань серця, шкіри, заспокоєнні нервової системи, загоєнні ран. Він знижує холестерин у крові, зміцнює м'язову систему, сприяє виведенню шлаків з організму, піднімає гемоглобін. Прополіс має антиоксидантну, протимікробну, протизапальну, кардіопротекторну, імуномодулюючу та антиангіогенну дію, зміцнює імунітет, підвищує рівень гамма-глобулінів в організмі, його застосовують при запорах, колітах, гастритах. Перга активізує утворення білків в організмі, покращує мікрофлору кишечника, підвищує захисні сили організму, сприяє відновленню м'язової та кісткової тканини при різних травмах. Вживати пергу варто натщесерце декілька гранул, розсмоктати та нічим не запивати<sup>333</sup>. Маточне молочко має антибактеріальні властивості, сприяє підвищенню працездатності, тонусу та захисних сил організму, стимулює діяльність ЦНС; його застосовують при гіпертонії, стенокардії, спазмах судин, бронхіальній астмі, фарингіті, цукровому діабеті, захворюваннях і травмах очей, опіках, ранах<sup>334</sup>. Оскільки в ЗДО використовується лише мед, обмежень на його вживання немає. Застосовувати його можна під час сніданку, обіду, полуденку, вечері.

*Акваріумні рибки – акваріумотерапія – спостереження за акваріумними рибками як спосіб психологічного розвантаження.*

---

<sup>330</sup> Пилипчук І. І., Пилипчук І. С. Апітерапія, апітоксин та продукти бджільництва. URL : <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/99/2511/5376-1?inline=1> (дата звернення: 24.02.2022).

<sup>331</sup> Загальна апітерапія. Історія. URL : [https://apiterapia.dovidnyk.info/index.php/posibnikzapiterapiyi/185-zagal\\_na\\_apiterapiya\\_istoriya](https://apiterapia.dovidnyk.info/index.php/posibnikzapiterapiyi/185-zagal_na_apiterapiya_istoriya) (дата звернення: 22.02.2022).

<sup>332</sup> Там же.

<sup>333</sup> Пилипчук І. І., Пилипчук І. С. Апітерапія, апітоксин та продукти бджільництва. URL : <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/99/2511/5376-1?inline=1> (дата звернення: 24.02.2022).

<sup>334</sup> Изотова М. А., Сарафанова Н. А., Мицьо В. П., Ионова А. А. Большая энциклопедия народной медицины. Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2007. 1040 с.

Історія виникнення акваріумістики пов'язана з Давнім Єгиптом та Ассирією. Розведення риб широко практикувалося в Єгипті ще 5-6 тис. р. до н.е. У Вавилоні в IX в до н. е. у висячих садах Семіраміди створювалися відкриті декоративні ставки з рибою, а в палацах встановлювали великі кам'яні чаші з ними. Басейни з рибами були і в Помпеях. У XVI ст. в Мексиці ацтеки мали басейни з прісноводною та морською рибою, а в покоях Монтесуми були чаші-акваріуми. У Стародавньому Римі також будували басейни з рибками. Найбільшого розквіту акваріумістика досягла у східних країнах – Китаї, Кореї, Таїланді. Зокрема, у Стародавньому Китаї перші згадки про рибок в акваріумах датуються VI ст. до н. е.<sup>335</sup>

В Європі рибок в акваріумах почали розводити в кінці XVIII ст. У 1797 р. Й. Бехштейном була опублікована перша книга про правила утримання в'юна та золотої рибки «Природнича історія свійських тварин». Перший акваріум у сучасному його розумінні з'явився в 1841 р., який був з рибками та рослинами. Його винахідником вважається англійський учений Незевіль Вард, який із 1829 р. почав розводити риб і рослини у скляних судинах. Слово «акваріум» було запропоноване дещо пізніше англійським ученим-натуралістом Філіпом Анрі Госсом, який у 1849 р. у Лондонському зоопарку організував виставку з експозицією акваріумних риб і рептилій. Перша книга з акваріумістики була видана Ф. Госсом у 1854 р. під назвою «Акваріум або Відкриті чудеса глибин», у 1856-1857 рр. вийшло ще дві книги німецького зоолога Э. Россмесслера «Озеро в склі» («Der See im Glase») і «Прісноводий акваріум». У 1858 р. Л. Мюллер видав брошуру «Акваріум», пізніше в 1868 р. у Відні професор медицини Густав Ягер (Gustav Jäger) видав книгу «Життя у воді і акваріумі»<sup>336</sup>.

Починаючи з 1860-х рр. відкриваються публічні акваріуми у Відні, потім – у Парижі, Нью-Йорку, Бостоні, Берліні. Відтоді акваріумістика почала набувати свого поширення<sup>337</sup>. У 1870 р. у Санкт-Петербурзі А. Набатов, автор книг «Морський акваріум у кімнаті, його обладнання та догляд за ним» і «Кімнатний прісноводний акваріум», започаткував Товариство любителів акваріумів. Перша книга в Росії про акваріум і розведення риб була видана М. Злотницьким, який у 1899 р. в Москві заснував Товариство любителів акваріумів і тераріумів. Починаючи з 1910 р. в Києві Л. Шелюжко організував першу риборозводню, а з 20-30 рр. XX ст. були засновані перші гуртки акваріумістів. Пізніше почали видаватися книги з акваріумістики (Ф. Полканов, М. Ільїн, М. Рахлін, В.Жданов), а з 1958 р. починають видаватися журнали з акваріумістики<sup>338</sup>.

На сьогодні в Україні акваріумні центри знаходяться в Києві,

<sup>335</sup> Акваріумістика. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Акваріумістика> (дата звернення: 24.02.2022).

<sup>336</sup> Там же.

<sup>337</sup> Там же.

<sup>338</sup> Білявцева В. В., Мушит С. О., Сироватко К. М. Основи акваріумістики : навчальний посібник. Вінниця, 2020. 233 с. (С. 9).

Харкові, Дніпрі, Одесі, Львові. У Києві створені такі центри: океанаріум «Морська казка», акваріум в ТРЦ Ocean Plaza; у Харкові – океанаріум «Немо», океанаріум в ТРЦ «Караван Харків»; у Дніпрі – акваріум прісноводних риб; в Одесі – океанаріум-тропікаріум «Немо»; у Львові – океанаріум «Львів». У закладах дошкільної освіти акваріумами з рибками застосовують останні 30-40 років.

Спостереження за рибками допомагають не тільки розслабитись і відволіктися від турбот, але й вилікувати від деяких захворювань шкіри. На думку дослідників, акваріумотерапія позитивно впливає на організм при таких захворюваннях, як хвороба Альцгеймера, стенокардія, нейродерміт, бронхіальна астма, застуда, неврастенія, невроз; вона також є корисною при стресах<sup>339</sup>. Акваріум із рибками допоможе тим, хто страждає від нервових зривів, депресій, безсоння, хто переніс сильне потрясіння: емоційний шок, переляк тощо. Окрім того, вода, випаровуючись із акваріуму, зволожує сухе повітря в приміщенні, що позитивно впливає на стан дихальної системи. Також вважається, що рибки здатні покращувати інтелектуальний рівень людини або дитини, що буде корисно в навчанні; сприяють зміцненню сімейних відносин, а яскравий акваріум і рибки (особливо золоті) викликають радість і відчуття благополуччя. Уважається, що якщо довго спостерігати за рибками, людина буде менше робити помилок у своєму житті, водночас виникає бажання більше часу проводити з сім'єю<sup>340341</sup>.

Мінімальна тривалість процедури з метою отримання терапевтичного ефекту – 15 хв., а максимальна – 1,5 години. Відповідно до Положення про куточок живої природи в дошкільному закладі у II молодшій групі можна утримувати карасів і золотих рибок, у середній – різні види золотих рибок, окрім вуалехвіста та телескопа, у старшій – всі види золотих рибок, у тому числі вуалехвіста, телескопа, монеток та ін.<sup>342</sup> Спостерігати та доглядати за рибками можна на деяких заняттях, у вільний від занять час.

*Орнітотерапія* – вид терапії, що полягає у профілактиці та лікуванні різних захворювань і розладів співом пташок. Птахи є хорошими психотерапевтами, у роботі можна використовувати різних птахів, але для прослуховування співу наживо поширеними є папуги та канарки, спів інших (соловейка, щиглів, чижів, дроздів, вівсянок тощо) – у запису.

<sup>339</sup> Загайнова О. С., Ломтатидзе О. В., Алексеева А. С. Прикладные аспекты зоопсихологии : анималотерапия. Учеб.-метод. пособие. Екатеринбург. Из-во Уральского университета, 2019. 112 с. (С. 16-17).

<sup>340</sup> Анімалотерапія. URL : <http://library.vnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/09/Animaloterapiya.pdf> (дата звернення: 22.02.2022).

<sup>341</sup> Шавровська В. Н., Шавровська Н. В. Путівник в довкілля : науково-методичний посібник. Черкаси : ЧОІПОПП, 2012. 80 с. (С. 30).

<sup>342</sup> Семенець М. О. Положення про куточок живої природи в дошкільному закладі. URL : <https://vseosvita.ua/library/polozenna-pro-kutocok-zivoi-prirodi-v-doskilnomu-zakladi-226943.html> (дата звернення: 25.02.2022).

Важко сказати, коли зародилася орнітоterapia. Однак історичні дослідження свідчать про те, що виникнення лікування птахами пов'язано з Стародавньою Індією, де приділяли увагу прослуховуванню пташиного співу як засобу лікування<sup>343</sup>. Лише у другій половині ХХ ст. почали знову застосовувати з лікувальною метою спів птахів, записаний на платівки. Співробітники Інституту проблем екології та еволюції ім. О. Северцова довели позитивний вплив на організм людини прослуховування звуків природи, зокрема пташиного співу. Розроблена методика передбачала застосування співу пташок у різній комбінації з іншими звуками природи: солов'їні трелі, крякання качок, крик журавля, спів зозулі<sup>344</sup>. У закладах дошкільної освіти орнітоterapia застосовують останні 10 років.

Спостереження за птахами та слухання їх співу позитивно впливає на нервову систему (людина заспокоюється, відволікається від неприємностей, поліпшується настрій), підвищується творча активність і працездатність людини. Папуги полегшують біль у серці, лікують заїкання та неврози; канарки заспокоїть нерви, лікують від депресії, підвищують настрій<sup>345</sup>. Лікуванню захворювань серцево-судинної системи допомагає прослуховування ритмічного пташиного співу: канарок, зябликів, дроздів, вівсянок. При хронічній втомі, неврозах, втраті апетиту та сну допомагає голосний спів щиглів, чижів. Зняття спазмів внутрішніх органів, головного, серцевого або суглобового болю допомагає спів зарянки<sup>346</sup>. Під час депресії корисно слухати соловейка; зняти головний біль і налагодити роботу внутрішніх органів допоможе спів кропив'янки; при гіпертонії допоможе спів чорного дрозда; при неврозах покращують настрій співи щиглика та чижа; при головних і серцевих болях, спазмах у печінці та шлунку допомагають співи вільшанки; при стресах, неврозах, аритмії, гастриті корисний спів канарок; радість і спокій у душі викликають трелі жайворонка; для зменшення болю в серці треба слухати співи папуг<sup>347</sup>.

Обмежень у прослуховуванні пташиного співу немає, тривалість довільна. Відповідно до Положення про куточок живої природи в дошкільному закладі у II молодшій і середній групі можна утримувати канарок, у старшій – канарок і хвилястих папуг<sup>348</sup>. Застосовувати орнітоterapia можна на заняттях, прогулянці, у вільний від занять час, перед сном.

<sup>343</sup> Шавровська В. Н., Шавровська Н. В. Путівник в довкілля : науково-методичний посібник. Черкаси : ЧОІПОПП, 2012. 80 с. (С. 26).

<sup>344</sup> Загайнова О. С., Ломтатидзе О. В., Алексеева А. С. Прикладные аспекты зоопсихологии : анималотерапия. Учеб.-метод. пособие. Екатеринбург : Из-во Уральского университета, 2019. 112 с. (С. 16).

<sup>345</sup> Анималотерапия. URL : <http://library.vnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/09/Animaloterapiya.pdf> (дата звернення: 22.02.2022).

<sup>346</sup> Загайнова О. С., Ломтатидзе О. В., Алексеева А. С. Прикладные аспекты зоопсихологии : анималотерапия. Учеб.-метод. пособие. Екатеринбург. Из-во Уральского университета, 2019. 112 с. (С. 16)

<sup>347</sup> Орнітоterapia. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Орнітоterapia> (дата звернення: 24.02.2022).

<sup>348</sup> Семенець М. О. Положення про куточок живої природи в дошкільному закладі. URL : <https://vseosvita.ua/library/polozenna-pro-kutocok-zivoi-prirodi-v-doskilnomu-zakladi-226943.html> (дата звернення: 25.02.2022).



*Кролики, морські свинки, хом'ячки* є гарними психотерапевтами. За ними можна не тільки спостерігати, але й контактувати – гладити, годувати, прибирати.

Важко сказати, коли саме історично зародилася потреба в догляді за кроликами, морськими свинками та хом'яками, адже аналіз літературних джерел засвідчив про відсутність будь-яких згадок. Однак ефективність їх доведена на практиці, тому цих тварин широко використовують у роботі з дітьми дошкільного віку. У закладах дошкільної освіти кроликів, морських свинок, хом'яків застосовують останні 30 років.

Ці тварини корисні тим, у кого є проблеми в спілкуванні з людьми, оскільки допомагають своїм господарям подолати невпевненість у собі, позбутися комплексів і замкнутості. На думку фахівців, білі щурі допомагають у лікуванні неврозів, кролики та хом'яки лікують хвороби суглобів, а тактильні контакти з ними розслаблюють дрібну мускулатуру, знижують емоційне напруження, тривогу, агресію<sup>349</sup>.

Обмежень у контакті з кроликами, морськими свинками, хом'яками немає. Відповідно до Положення про куточок живої природи в дошкільному закладі кроликів, морських свинок можна утримувати, починаючи з середньої групи, у старшій – кроликів, морських свинок, хом'яків<sup>350</sup>. З терапевтичною метою застосовувати цих тваринок можна на заняттях, прогулянці, у вільний від занять час, перед сном.

Серед домашніх улюбленців нерідко можна зустріти *черепах, жаб, ящірок і змій*, хоча в закладах дошкільної освіти ці тварини не є поширеними.

Оскільки ці тварини позитивно впливають на організм, тому їх використовують у роботі з дітьми дошкільного віку. У закладах дошкільної освіти черепах, жаб, ящірок і змій застосовують останні 5-7 років.

Уважається, що ці тварини сприяють оздоровленню людини, а рептилії лікують нервову систему. Взаємодія з домашніми земноводними зміцнює нерви, нормалізує емоції, покращує стан при шкірних захворюваннях, а відвідування тераріуму позитивно впливає на людей, які хворі на неврастенію, слабоумство<sup>351</sup>. Для лікування фізичний контакт не важливий, достатньо візуально взаємодіяти з земноводними та рептиліями. Обмежень у взаємодії та контакті з черепахами, жабами, ящірками й зміями немає. З терапевтичною

<sup>349</sup> Анімалотерапія. URL : <http://library.vnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/09/Animaloterapiya> (дата звернення: 22.02.2022).

<sup>350</sup> Семенець М. О. Положення про куточок живої природи в дошкільному закладі. URL : <https://vseosvita.ua/library/polozenna-pro-kutocok-zivoi-prirodi-v-doskilnomu-zakladi-226943.html> (дата звернення: 25.02.2022)

<sup>351</sup> Шевирьова Г. Г. Зоотерапія в житті дітей з особливими потребами. Система надання освіти дітям з особливими освітніми потребами в умовах сучасного закладу : *Збірник за матеріалами VII Всеукр. науково-практичної конференції (11 грудня 2019 року)*. Лисичанськ : ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка». Лисичанськ : ФОП Єгорова О. Є. 2019. С. 187-188.

метою цих тварин можна застосовувати на заняттях, у вільний від занять час, на прогулянці.

Отже, останнім часом анімалотерапія як метод психотерапевтичного впливу набуває поширення в роботі з дітьми дошкільного віку. Різноманітність її видів допомагає комплексно вирішувати завдання збереження та зміцнення всіх видів здоров'я дітей.

*Базові поняття:* анімалотерапія, функції анімалотерапії, напрями використання анімалотерапії, спрямована (направлена) та неспрямована (ненаправлена) анімалотерапія, види анімалотерапії, іпотерапія, дельфінотерапія, каністерапія, фелінотерапія, апітерапія, ентомотерапія, гірудотерапія, застосування акваріумних рибок – акваріумотерапія; птахів – орнітотерапія; кроликів, морських свинок, хом'ячків; черепах, жаб, ящірок, рептилій.

*Питання для самоперевірки:*

1. Що таке анімалотерапія?
2. Назвіть функції анімалотерапії?
3. Назвіть напрями використання анімалотерапії?
4. Коли зародилась анімалотерапія?
5. Назвіть види анімалотерапії?
6. Назвіть, на які види розподіляється анімалотерапія залежно від того, які тварини використовуються в роботі?

## **2.4. Природотерапія (екотерапія) і здоров'я дітей дошкільного віку**

*Поняття природотерапії.* Дошкільний вік обґрунтовано вважають найважливішим періодом для формування особистості. Якщо раніше більше уваги приділяли активізації режиму дітей, формуванню в них умінь і навичок, то сьогодні фізичне виховання дошкільнят має бути спрямоване на охорону й зміцнення фізичного і психічного здоров'я, підвищення захисних сил організму, вироблення звички до здорового способу життя, формування культури здоров'я. На сьогодні існує багато різних технологій оздоровлення дітей, однією з яких є природотерапія (екотерапія).

*Природотерапія (екотерапія)* – це застосування засобів природи з лікувально-профілактичною метою. Цей вид терапії передбачає милування природою, слухання її звуків, споглядання зелених насаджень як на вулиці, так і в приміщенні, облаштування на робочому столі «острівців природи» (квіти в горщиках), і навіть перегляд світлин природи чи оздоблення стін пейзажами (дерев, полів, води тощо).

Отже, природотерапія є однією з технологій формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку. Через засоби природи відбувається вплив на організм дитини.

*Історія розвитку природотерапії.* Ще Гіппократ у V ст. до н.е. зазначив, що природа – це найкращий цілювач, і звернув увагу на можливості природи позитивно впливати на людину. Пізніше цю думку підтвердили Я. Коменський, Ж.-Ж. Руссо, Й. Песталоцці та ін. Чеський педагог Я. Коменський наголошував, що людина є частиною природи, яка повинна розвиватися за її законами. Цікавими є погляди на роль природи у формуванні особистості дитини видатного французького мислителя Ж.-Ж. Руссо, який також був прихильником природного виховання дітей. Він уважав, що перебування дітей на природі, на свіжому повітрі зміцнює їх не тільки фізичні та розумові можливості, але й впливає на формування тіла. Мислитель уважав, що повноцінний фізичний розвиток дітей може відбуватися лише серед природи, і був проти їх виховання в умовах міст. На думку педагога, одним із найкращих засобів фізичного розвитку дітей є прогулянки на природі, де можна вільно бігати, стрибати, задовольняючи природню потребу в рухах<sup>352</sup>.

Педагог К. Ушинський називав природу «всерозвивальною», оскільки вона здійснює фізичне, розумове, моральне, естетичне виховання дитини, а С. Русова вважала, що праця дітей у природі позитивно впливає на їх фізичне здоров'я<sup>353</sup>.

Організатор дошкільної справи, педагог Є. Тихеева зазначала, що без природи як елемента середовища не можливо виховати здорову, всебічно розвинену людину, адже саме вона є основним лікарем і вихователем маленької дитини, яка зміцнює її, лікує й збагачує знаннями. Радила вести дітей у ліс, якщо хочете сформувати в них уявлення про нього, щоб вони побачили власними очима його красу, різноманітність; почули його звуки, відчувати пахощі, задовольнили свою потребу в рухах. Марія Монтесорі у своїй праці «Метод наукової педагогіки, що застосовується до дитячого виховання в будинках дитини» важливе місце відводила природі як засобу зміцнення фізичних сил дітей і їх психіки<sup>354</sup>.

Видатний український педагог В. Сухомлинський важливого виховного потенціалу надавав природі, природному оточенню як засобу фізичного, розумового, морального й естетичного виховання та розвитку; зміцнення фізичних сил, покращення стану здоров'я. З цією метою він створив школу під відкритим небом, де з дітьми організовувалися прогулянки в ліс, поле, на луки, де вони могли ходили босоніж, дихати цілющим повітрям, захоплюватися простором і

---

<sup>352</sup> Яришева Н. Ф. Методика ознайомлення дітей з природою : навч. посібник. Київ : Вища шк., 1993. 255 с.

<sup>353</sup> Там же.

<sup>354</sup> Там же.

неповторною красою природи. Свої ідеї педагог висвітлив у книзі «Серце віддаю дітям»<sup>355</sup>.

Хоча термін «природотерапія» був уведений пізніше (у 1960-х рр.), варто зазначити, що ще В. Сухомлинський, не вживаючи означене поняття, упровадив її основні форми та методи роботи в практику і почав широко використовувати в навчанні й вихованні дітей «під блакитним небом» смакотерапію, кольоротерапію, ароматерапію, рослино- та квіткотерапію, поєднавши з музикотерапією та іншими формами психолінгвотерапевтичного впливу. Педагог навчав дітей милуватися красою природи, прислухатися до співу пташок, шелесту листя, шуму вітру, спостерігати за барвами сонця, веселки після дощу, тішитися кольором стиглого винограду, смакували його ягодами тощо<sup>356</sup>.

У 1970-х рр. у США професори Р. і С. Каплан (Rachel and Stephen Kaplan) досліджували вплив природи на здоров'я людини, розумову втому. Вони вважали, що навіть вид із вікна на природу (сніг на деревах, пташка в кущах, переливи на листі чи квітах тощо) має відновлювальну функцію, і радили робоче місце облаштовувати так, щоб за вікном можна було бачити природу<sup>357</sup>.

Психолог-еколог, професор Р. Ульріх, досліджуючи хворих після операцій, помітив, що ті, які мали за вікном елементи природи, одужували швидше, ніж ті, які бачили лише будівлі. Свої думки він виклав у 1984 р. у статті «Вид з вікна здатний вплинути на відновлення після операції» («View through a window may influence recovery from surgery»)<sup>358</sup>. У 2009 р. професор К. Шалквіст і лікар Л. Баззел у книзі «Екотерапія: лікування у злагоді з природою» («Ecotherapy: Healing with Nature in Mind») зазначили, що, перебуваючи в природних умовах, організм швидко відновлюється як у психоемоційному плані, так й у фізичному<sup>359</sup>.

Щодо садової терапії, то про зв'язок людини і рослин відомо ще з часів Давнього Єгипту, коли лікарі радили психічно хворим членам сім'ї фараона гуляти в саду. У Середньовіччі застосовували землеробство в лікуванні психічнохворих. Починаючи з XVIII ст. в Америці та Європі сади почали широко застосовувати в психіатричних лікарнях. У ІХХ ст. лікар-психіатр Б. Раш вперше звернув увагу на садівництво як можливість позитивно впливати на психічне здоров'я людей. У 1940-х

<sup>355</sup> Яришева Н. Ф. Методика ознайомлення дітей з природою : навч. посібник. Київ : Вища шк., 1993. 255 с.

<sup>356</sup> Застосування природотерапії в освітньому процесі дошкільного закладу. URL : <https://dnz52.edu.vn.ua/index.php/dlya-batkiv/dlya-mam-i-tat-pro-zhittya-malyat/34-ozdorovchi-tekhnologiji> (дата звернення: 28.02.2022).

<sup>357</sup> Kaplan Rachel. The role of nature in the context of the workplace. *Landscape and Urban Planning*, 26 (1993), Amsterdam. School of Natural Resources and Environment, University of Michigan, USA. P. 193-201.

<sup>358</sup> Що відбувається, коли ви виходите погуляти. URL : <https://staff-capital.com/що-відбувається-коли-ви-виходите-погу/> (дата звернення: 28.02.2022).

<sup>359</sup> Пять видов терапии, о которых вы никогда не слышали. URL : <https://leavycon.com/unique-treats> (дата звернення: 28.02.2022).

та 1950-х роках садова терапія довела свою ефективність і була визнана одним із методів психотерапії<sup>360361</sup>.

На сьогодні садова терапія широко використовується для лікування стресу, депресії та тривоги, а у США і Великобританії – з метою реабілітації людей різного віку та з різними захворюваннями. У Дрездені (Німеччина) створений сад для людей, які погано чують і не бачать. Він має достатній простір для вільного пересування, кущі висаджують на високих клумбах, щоб до них можна було вільно доторкнутися, сад облаштовується поручнями та табличками з надписами шрифтом Брайля<sup>362363</sup>.

В Японії розповсюджено милування природою, цвітінням, а також така форма природотерапії, як шінрін-йоку (з 1980-х рр.) – це буквально «лісове купання», тобто неспішна прогулянка або сидіння серед дерев і споглядання їх, крони, неба з метою покращення фізичного і психічного здоров'я, настрою, самопочуття, сну, збагачення організму енергією, очищення розуму і зближення з довкіллям через вбирання запахів, звуків і текстури дерев, занурення в ліс за допомогою п'яти відчуттів: зору, слуху, нюху, смаку, відчуття.

Від садової терапії в середині 1970-х рр. виокремився такий вид садів, як сенсорний сад, який останнім часом набуває поширення у світі<sup>364</sup>. Науковими дослідженнями, проведеними у США, Канаді, Європі, підтверджено терапевтичний ефект сенсорних садів у лікуванні різних патологій, зокрема хвороби Альцгеймера, паралічу, сліпоти, деменції. Також такі сади корисні для психофізичного й емоційного відновлення, позитивно впливають на дітей (особливо від 3 до 12 років)<sup>365</sup>.

Облаштування такого саду відбувається на основі задіяння п'яти відчуттів (як і в японській шінрін-йоку). Рослини для саду добираються такі, які активізують зір (різного кольору, структури), звук (шумлять, шарудять, сприяють гудінню бджіл, цвіріньканню цвіркунів; додатково облаштовують водоспадом, фонтаном чи струмком), нюх (пахучі рослини – трави, квіти, кущі), смак (фрукти, овочі, трави, які можна покуштувати), дотик (різної фактури: м'якої, шовковистої, бархатистої, шершавої, твердої тощо, окрім колючої; листя, стебла, кора). Для зручності такі сади облаштовують доріжками, лавами чи гамаками, різними фігурками, повітряними дзвіночками, каменями, гравієм, корою дерев, піском, соломною. Є такі сади в США, Бразилії, Фінляндії, Англії,

<sup>360</sup> Садовая терапия. URL : <https://sadovodka.ru/posts/8059-sadovaja-terapija.html> (дата звернення: 28.02.2022).

<sup>361</sup> Что такое садовая терапия и работает ли она? URL : <https://www.epochtimes.com.ua/ru/krasota-i-zdorove/chto-takoe-sadovaya-terapiya-i-rabotaet-li-ona-126682> (дата звернення: 28.02.2022).

<sup>362</sup> Там же.

<sup>363</sup> Садовая терапия. URL : <https://sadovodka.ru/posts/8059-sadovaja-terapija.html> (дата звернення: 28.02.2022).

<sup>364</sup> Вукович Н. А. Сенсорные сады : теория и практика : *монографія*. Москва : Litres, 2019. 148 с.

<sup>365</sup> Що таке сенсорний сад? Дизайн та рослини. URL : <https://uk.planeta-design.com/6641590-the-sensory-garden> (дата звернення: 01.03.2022).

Італії, Чехії, Росії. В Україні, на жаль, таких садів ще немає, лише тільки у Львові нещодавно створили сенсорний сад для собак (2021). У закладах дошкільної освіти деякі форми (екскурсії, прогулянки, переходи) природотерапії використовуються давно, а окремі з них (уроки милування природою, садова терапія, екостежини) – останні 5-10 років, ретрити та сенсорні сади поки що не облаштовані. На жаль, зазначені форми природотерапії застосовуються в ЗДО насамперед не як метод психотерапії, а для трудового, екологічного, а інколи і фізичного виховання.

Отже, починаючи свій розвиток з глибокої давнини, природотерапія набуває поширення в ХХ ст. Природі надають великого значення в лікуванні психічнохворих людей. З цією метою поширення набуває садова терапія: садівництво та огородництво. Останнім часом для впливу на здоров'я людей розвиваються сенсорні сади, які, на жаль, у нашій країні ще не набули популярності.

*Вплив природотерапії на організм дитини та методика її застосування.* Спілкування з природою сприяє покращенню фізичного і психічного стану здоров'я, інтелектуальних здібностей дітей, зміцненню імунітету, розширенню життєвого простору, розвитку фізичних якостей, сенсорних систем; допомагає позбутися депресії, набути екологічні знання, позитивні емоції<sup>366</sup>.

Взаємодія з природою сприяє формуванню морально-вольових якостей дитини, навичок догляду за рослинами і тваринами; розвиває почуття гармонії, спостережливості, уміння встановлювати логічні зв'язки, чуттєву та емоційну сфери, мовлення, психічні процеси; позитивно впливає на нервову систему, сприяє зменшенню рівня стресу, покращенню настрою та самопочуття, розвитку сенсорних систем: зору, слуху, дотику, нюху, смаку.

З метою впливу на організм дитини можна використовувати такі форми роботи з природотерапії: екскурсії, піші переходи, прогулянки, походи, уроки милування природою, відпочинок на природі, садова терапія (садівництво, огородництво), сенсорні сади, екостежини, ретрити (від англ. retreat – усамітнення). Екскурсії, піші переходи, прогулянки проводяться один раз на тиждень (за бажанням і можливістю можна й частіше) на луки, до лісу, парку, річки чи озера, у поле. Їх тривалість від 20-40 хвилин до 1-1,5 год. Час залежить від форми роботи, віку дітей, можливостей закладу дошкільної освіти. Походи проводяться 1-2 рази на місяць тривалістю від 2-3 годин до декількох днів. Садівництво, огородництво, сенсорні сади можна застосовувати щодня, тривалість залежить від віку дітей, мети. Уроки милування природою та відпочинок на природі можна проводити щодня, час необмежений.

---

<sup>366</sup> Генатуліна С. А. Природотерапія в початковій школі. URL : <https://vseosvita.ua/library/pedagogika-statta-prirodoterapia-v-pocatkovij-skoli-151123.html> (дата звернення: 28.02.2022).

*Екостежина*<sup>367</sup> – це пізнавально-туристична стежка, яка облаштовується в зонах туризму: лісі, парку, заповідниках і має дороговкази, оглядові майданчики, фотозони, місця для відпочинку. Мета таких стежин – ознайомити з ландшафтом, його походженням, флорою та фауною. Тривалість залежить від мети, довжини маршруту (як правило їх довжина в межах 1,5-2 км), віку дітей. Ретрити – індивідуальне або групове усамітнення на лоні природи та зцілення через неї. Проводяться з метою духовного й психічного зцілення через пізнання себе, відсторонення від звичних подразників, які призводять до стресу, незадоволенням собою та життям. Можна проводити як мовчання на певний час із концентрацією уваги на собі, слухаючи себе та світ навколо з метою розслаблення, отримання душевної рівноваги і спокою. Також можна проводити ходіння босоніж по траві з концентрацією на відчуттях через єднання з природою. Застосовувати природотерапію можна у вільний від занять час, на прогулянці, під час праці в огороді, саду, клумбі.

Отже, природотерапія сприяє відновленню фізичного і психічного стану дитини, гармонійного розвитку особистості. Застосовувати її можна в різних формах, поєднуючи їх між собою.

*Базові поняття:* природотерапія, екотерапія, садова терапія, уроки милування природою, сенсорні сади, екостежина, ретрит.

*Питання для самоперевірки:*

1. Що таке природотерапія?
2. Коли виникла природотерапія?
3. Що таке садова терапія? Назвіть час її виникнення?
4. Що таке «сенсорні сади»? Коли вони виникли?
5. Що таке шінрін-йоку? У якій країні вона набула поширення?
6. Назвіть форми природотерапії?
7. Що таке екостежина? Яка її методика проведення?
8. Що таке ретрити? Яка їх методика проведення?

---

<sup>367</sup> Екологічна стежка. URL : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Екологічна\\_стежка#:~:text=Екологічна](https://uk.wikipedia.org/wiki/Екологічна_стежка#:~:text=Екологічна) (дата звернення: 28.02.2022).

## 2.5. Нетрадиційні технології і здоров'я дітей дошкільного віку

*Поняття літотерапії, історія розвитку, її вплив на організм дитини та методика застосування.* Існує низка різноманітних нетрадиційних технологій оздоровлення, які впливають на фізичне і психічне здоров'я дітей. Однією із таких є літотерапія, що у перекладі з давньогрецької мови «litos» означає «каміння», а «therapy» – «лікування».

*Літотерапія* – це один із методів нетрадиційної медицини, лікування камінням і мінералами (природним і синтетичним), яка об'єднує в собі такі види: мінералотерапію, кристалотерапію, металотерапію, стоун-терапію<sup>368</sup>. Найбільш корисними є саме природні мінерали: дорогоцінні (рубін, сапфір, смарагд, олександрит, аквамарин, турмалін, корунд тощо), напівдорогоцінні (опал, циркон, аметист, кварц тощо), виробні (гірський кришталь, бірюза, агат, раухтопаз, яшма, онікс, малахіт, лазурит, цитрин тощо), органічні (перлини – річні та морські, бурштин, корал, перламутр тощо). Можна також застосовувати гірські та вулканічні породи, скам'янілості тварин, раковини молюсків, різні метали, друзу (агрегат із кристалами мінералів), жеоду (округлі геологічні утворення мінералів), дерево<sup>369</sup>.

Використання каменів і мінералів впливає на людину на трьох рівнях: енергетичному (допомагають відновити енергію хворого органу), психологічному (впливають на психіку через колір: жовті камені (напр., бурштин) підвищують енергію, оптимізм; білі – очищують організм, припиняють запальні процеси; червоні – збуджують нервову систему, покращують кровообіг; сині – заспокоюють, знімають м'язову напругу, покращують мислення, роботу серця; зелені – знімають стрес, втому, підвищують впевненість у собі), хімічному (різний мінеральний склад залежно від місця знаходження і віку породи)<sup>370</sup>.

Для літотерапії використовують камені, які очищені, відшліфовані та енергетично насичені<sup>371</sup>. Застосовувати означений вид терапії можна під час масажу, у вигляді прикладання каміння/мінералу до точки болю, перебирання чоток (з нефриту, сердоліку, ялівцю), носіння амулетів або прикрас (наприклад, браслетів (зокрема, Шамбала), намиста, кулонів тощо), оздоблення приміщень атрибутами, знаходження в кам'яних печерах (у закладі дошкільної освіти цей метод використовувати важко через відсутність вільного доступу до печер),

<sup>368</sup> Літотерапія. URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Литотерапия> (дата звернення: 09.03.2022).

<sup>369</sup> Літотерапія. URL : <https://likarni.com/articles/netradicionnaja-medicina/litoterapija> Дата входу: 10.03.2022.

<sup>370</sup> Літотерапія : как лечат камни. URL : <https://tsn.ua/ru/lady/zdorovye/zdorovyi-obraz-zhizni/litoterapiya-kak-lechat-kamni.html> (дата звернення: 09.03.2022).

<sup>371</sup> Літотерапія та інші способи лікування камінням. URL : <https://gems.ua/news/Litoterapiya> LechenieKamnyami (дата звернення: 09.03.2022).



уживання води, настояній на каменях або металі (шунгіт, кремній, срібло) (у закладі дошкільної освіти останній метод не застосовується) тощо.

Історія виникнення літотерапії бере свій початок із глибокої давнини (Давній Єгипет, Рим, Греція, Китай, Індія). У Єгипті використовували каміння у вигляді носіння прикрас, амулетів, талісманів; оздоблення одягу; вживання в напоях; спалювання. Більш поширеними і дорогими були перлини, за допомогою яких лікували ожиріння, недокрів'я, печінку, хвороби серцево-судинної системи, порушення обміну речовин, а також передбачали близьку смерть (давали в руки хворому перлину, якщо вона темніла чи мутніла, то хворий швидко помре). Окрім перлин, із лікувальною метою застосовували перламутр із мушлі, яким лікували виразку, притрушували рани та забої для швидкого загоєння. Пізніше стали використовувати бурштин з метою покращення кровообігу в мозку, а також при втраті свідомості та коматозному стані (бурштин спалювали в кімнаті з хворим, щоб він прийшов до тями)<sup>372</sup>.

У Давньому Римі широко застосовували геми – дорогоцінне каміння з врізаними (інталія) та випуклими (камея) зображеннями, а також особисті печаті у вигляді персня. Завдяки тому, що знання з використання каменів і мінералів накопичувалися, виникла потреба в їх поширенні, тому в Римі були видані перші книги, які мали назву лапідарії. У них була описана класифікація каменів за зовнішніми ознаками та якостями; каміння розподілялося на амулети, талісмани, лікувальні, культові, магічні. У Давньому Римі цінували такі камені, як: рубін, турмалін, смарагд, опал і берил (останні два цінували також і в Давній Греції)<sup>373</sup>.

Однак батьківщиною літотерапії вважають саме Давню Грецію, оскільки тут не тільки всебічно вивчалися камені та мінерали, їх вплив на організм людини, але й було написано багато праць<sup>374</sup>. Чудодійним якостям каміння та мінералів присвячували свої праці Арістотель, Теофраст, Гіппократ, Пліній Старший, Діоскорід, а пізніше Авіценна, Парацельс, М. Коперник. Зокрема, Пліній Старший зазначав, що рослини треба розтирати в ступці, зробленій із сицилійського агата, оскільки він підвищує вплив рослин; Диоскорід зібрав багато інформації про лікування каменями, особливо малахіту, лазуриту, нефриту, бурштину. А у XVI ст. М. Коперник розробив ліки, в основі яких були порошки з перетертих мінералів<sup>375</sup>.

Протягом XI ст. – XVII ст. видаються праці з літотерапії, які збереглися в наш час: «Лапідарій» Марбода Ренського (XI ст.), «Книга

<sup>372</sup> Роцин И. И. Литотерапия. Лечение камнями и минералами. Москва : T8RUGRAM / Научная книга, 2017. 154 с.

<sup>373</sup> Там же.

<sup>374</sup> Там же.

<sup>375</sup> Литотерапия : целебные свойства камней. URL : <https://jewellerymag.ru/p/lithotherapy-healing-stones/> (дата звернення: 10.03.2022).

про мистецтво зцілення» Хільдегарди Бінгенської (XII ст.), «Про мінерали» («De mineralibus») Альбертуса Магнуса (XIII ст.), «Історія дорогоцінних каменів» («Gemmarum et lapidum historia»), опублікована в 1609 р. Ансельмом Боецієм де Боотом<sup>376</sup>. Згодом про неї забули аж на три століття.

У сучасному розумінні «терапія камінням» отримала широке розповсюдження лише тільки в 70-ті роки ХХ ст. У 1902 р. німецький геолог опублікував книгу «Літотерапія. Історичні дослідження медичного використання дорогоцінних каменів»<sup>377</sup>. На сьогодні в США, Болгарії, Швейцарії існують курорти, які спеціалізуються на лікуванні каменями.

В Україні початком застосовування літотерапії можна вважати 1989 р., коли в Києві в Інституті підвищення кваліфікації геологів вперше було проведено факультатив під час стажування біологаторів. Вони продемонстрували навички медичної діагностики, добирали камені відповідно до хвороби людини. З того часу літотерапія набула поширення, її значення обговорювалося на конференціях<sup>378</sup>. У закладах дошкільної освіти літотерапію в спрощеному вигляді (перебирання камінців, малювання на камінцях тощо) застосовують останні 3-5 років.

Літотерапія позитивно впливає на психоемоційний, духовний і фізичний стан організму, зміцнює імунітет, покращує роботу шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної, дихальної, нервової, ендокринної систем, а також вона корисна при соматичних і хронічних захворюваннях дитини, необхідності поповнення енергії<sup>379</sup>. Варто зазначити, що застосування каміння в роботі з дітьми сприяє розвитку в них сприйняття, математичних і творчих здібностей, сенсорному розвитку тощо.

Розрізняють такі способи використання каміння з дошкільниками:

- збирання каміння різного розміру, форми, матеріалу (кварц, граніт, щебінь, вапняк);
- сортування каміння за різними критеріями: кольором, розміром, формою, вагою або фактурою (завдання можна варіювати залежно від віку дитини або її розумових здібностей);
- викладання каміння в рядки різної довжини, геометричні фігури, цифри;
- визначення каміння на дотик;

<sup>376</sup> Лагутенков А. «Каменное» лечение – обращайтесь осторожно. URL : <https://www.nkj.ru/archive/articles/33856/> (дата звернення: 10.03.2022).

<sup>377</sup> Там же.

<sup>378</sup> Літотерапія та інші способи лікування камінням. URL : <https://gems.ua/news/LitoterapiyaLechenieKamnyami> (дата звернення: 09.03.2022).

<sup>379</sup> Літотерапія : как лечат камни. URL : <https://tsn.ua/ru/lady/zdorovye/zdorovyi-obraz-zhizni/litoterapiya-kak-lechat-kamni.html> (дата звернення: 09.03.2022).

- кидання каменів у воду – калюжу, річку, озеро (дослідження наслідків залежно від розміру, ваги, форми каменя, глибини водойми);
- малювання на пласкому камені (розвиток творчих здібностей). Малювання відбувається на попередньо погрунтованому камені білою акриловою фарбою без запаху; розписувати можна різними фарбами: гуашшю, аквареллю, акриловими фарбами;
- ходіння босоніж по камінню;
- стукання каменями один по іншому, по різних поверхнях: дереву, пластику, металу (з'ясування, який звук: дзвінкий, низький; який звук у великого камінця, а який – у маленького).

Ходіння босоніж по камінню (це рефлексотерапія) і постукування одним каменем по іншому (це глибокий вібраційний масаж) відносять до стоун-терапії.

Масаж можна проводити із застосуванням каменя (наприклад, гуаша, кам'яних шарів) або ролера протягом 20 хв. За допомогою гуаша здійснюють масаж обличчя та тіла; кам'яними шарами масажують долоні рук, ролером можна масажувати обличчя, руки, ноги, живіт, спину.

Масаж гуаша виконується спеціальним скребком, виготовленим із натуральних матеріалів (нефриту, агату, онікса, кварцу, сердоліку або дерева) по масажним лініям протягом 5-10 хвилин. Силу натискання можна регулювати: слабке натискання впливає лише на верхні шари шкіри, сильне натискання впливає на м'язи. Такий масаж покращує обмін речовин, лімфо- та кровотік, знімає м'язове напруження. Після процедури скребок необхідно промити теплою водою з милом<sup>380</sup>.

Відомо, що на долонях рук (як і на стопі) розташовано багато біологічно активних точок. Масаж кам'яними шарами здійснює їх стимуляцію, унаслідок чого відбувається зняття стресу, втоми, нормалізація циркуляції крові, зміцнення кісток, оздоровлення внутрішніх органів, покращення пам'яті. Такий масаж також допомагає при гіпертонії, м'язових спазмах, нервовому дрижанні рук. Корисними для проведення такого виду масажу є обсидіан, яшма, сердолік, рожевий і димчатий кварц, лазурит, гірський кришталь, нефрит. Останній найбільш корисний<sup>381</sup>.

Масажувати обличчя та інші частина тіла можна ролером, який виготовляється з нефриту, кварцу, по масажним лініям протягом 5-10 хвилин. Такий масаж покращує циркуляцію крові, стан шкіри, емоційний стан, знімає м'язовий спазм. Після процедури ролер треба

<sup>380</sup> Как делать массаж гуаша : все о массаже лица. URL : <https://www.myblackpearl.ru/articles/kak-delat-massazh-guasha-vse-o-massazhe-lica/> (дата звернення: 11.03.2022).

<sup>381</sup> Гуаша – техника массажа, которая вернет коже сияние и упругость. URL : <https://marieclaire.ua/beauty/guasha-tehnika-massazha-kotoraya-vernet-kozhe-siyanie-i-uprugost/> (дата звернення: 11.03.2022).

промиту мильною водою кімнатної температури та дати висохнути<sup>382</sup>.

Прикладання того чи іншого каменя залежить від виду й місця болю, мети. Так, *буришин* впливає на обмін речовин, допомагає при хворобах горла, щитоподібної залози, печінки, нирок, суглобів; регулює душевну рівновагу; *топаз* захищає імунну систему, зміцнює нерви, врівноважує емоції; *аквамарин* допомагає при захворюваннях дихальної системи; *сердолік* допомагає при остеохондрозі, головних болях (для цього його кладуть на очі), лікує рани, особливо інфіковані; *хризопраз* допомагає при очних захворюваннях; *рубін* допомагає при головних болях, лікуванні хронічного тонзиліту, захворювань хребта, суглобів, нирок, зміцнює серце, нервову систему, очищує кров, знімає депресію, покращує обмін речовин та імунну систему; *рожевий кварц* також допомагає при головних болях (прикладають до скронь), а також при вегето-судинній дистонії, психосоматичних захворюваннях; *малахіт* допомагає при алергіях і застудах, міжреберній невралгії, позитивно впливає на кровотворення, підшлункову залозу та сечовий міхур; *лазурит* знижує температуру тіла, захищає серце та нирки; *жадеїт*, а також *лазурит* використовують при застудах, артрозах; *онікс*, а також *жадеїт* позитивно впливають при бронхіті й плевриті; *яшму*, а також *онікс* варто використовувати при ожирінні; *кошаче око* корисне при ангіні, нормалізує роботу нервової системи, печінки, нирок, допомагає уникати конфліктних ситуацій; *смарагд* покращує зір, заспокоює нервову систему, знижує температуру, тиск; лікує болі в серці, суглобах, при ревматизмі, подагрі, хвороби внутрішніх органів (шлунка, печінки); *нефрит* корисний при хронічній утомі, циститі; *корал* допомагає при запаленнях органів малого тазу, астмі, склерозі, покращує пам'ять, позитивно впливає на емоційний фон; *місячний камінь* покращує сон, нормалізує тиск, пульс, допомагає при депресії; *перлини* допомагають при захворюваннях легень, шлунково-кишкового тракту, печінці; *гранат* використовують при температурі, головному болі, безсонні, лікує ангіну, бронхіт, лихоманку; *аметист* сприяє підвищенню імунітету, покращує слух і зір; *олександрит* урівноважує емоції та розум, допомагає при захворюваннях підшлункової залози, нормалізує тиск і цукор у крові; *агат* допомагає при ангіні, бронхіті, захворюваннях серця і судин, безсонниці, страхах; *сапфір* корисний при лікуванні хвороб очей, нирок, серця, допомагає при безсонні, застуді, бронхіальній астмі<sup>383384385</sup>.

<sup>382</sup> Как правильно делать массаж лица роллером. URL : <https://official-online.com/krasota/beauty-revisor/face-massage-with-roller/> (дата звернення: 11.03.2022).

<sup>383</sup> Лечение камнями (литотерапия). URL : <https://www.mineraly.ru/application/06/02/> (дата звернення: 09.03.2022).

<sup>384</sup> Кучук Н. Г., Міняфаєв В. Р. Оздоровчі технології з позиції літотерапії. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія : Валеологія : сучасність і майбутнє.* № 1066. 2013. С. 46-50. URL : [philosophy.karazin.ua/ua/kafedra/visn\\_val/Visnyk\\_1066\(2013\).pdf](http://philosophy.karazin.ua/ua/kafedra/visn_val/Visnyk_1066(2013).pdf) (дата звернення: 11.03.2022).

<sup>385</sup> Литотерапия и лечебные свойства камней. URL : <https://gems.ua/ru/news/LitoterapiyaLechebnyeSvoystvaKamney> (дата звернення: 09.03.2022).

Носіння прикрас (браслетів Шамбала, кулонів, намиста тощо) допоможе покращити фізичний стан. Для зміцнення імунітету варто носити такі камені: агат, авантюрин, цитрин, яшма, турмалін; для захисту від стресу та для отримання позитивних емоцій корисні білий криштал, агат, місячний камінь, онікс, сердолик тощо; при захворюваннях серцево-судинної системи допоможуть прикраси з авантюрину, гірського кришталю, перлин, коралу, місячного каменя тощо; для захисту легень і дихальних шляхів допоможуть гранат, котяче і тигрове око, малахіт; для нормалізації роботи внутрішніх органів – нирок, печінки, травної системи – корисними будуть малахіт, онікс, перлини; для зняття головного болю ефективним буде носіння прикрас із гранату, малахіту, місячного каменя; для покращення зору корисні шунгіт, агат тощо; для боротьби із застудами, запаленнями та інфекційними захворюваннями треба використовувати онікс, агат, турмалін, шунгіт тощо; очищенню організму сприяють агат, яшма, а виведенню токсинів – агат, бурштин<sup>386</sup>.

Для настоювання води (мінеральної) можна обирати різні мінерали, але зазвичай використовують кремній, шунгіт або срібло, які вбивають бактерії, очищують від важких металів, нітритів, хлору. Перед тим, як проводити масаж, прикладання або виготовляти воду, камінь необхідно промити під проточною водою, після цього покласти на добу на сонце. Перед використанням необхідно взяти каміння в руку і відчути його<sup>387</sup>. Літотерапію можна застосовувати до або після проведення занять, перед сном, у вільний від занять час.

Отже, лікування каменями і мінералами було відомо дуже давно, хоча в сучасному вигляді літотерапія з'явилася й набула поширення лише в кінці ХХ ст. У закладах дошкільної освіти можна використовувати різні камені, мінерали для масажу, прикладання, перебирання чоток, носіння амулетів і прикрас, оздоблення приміщень атрибутами тощо.

*Поняття стоун-терапії, історія розвитку, її вплив на організм дитини та методика застосування. У перекладі з англ. «stone» – камінь, «therapy» – лікування.*

*Стоун-терапія – стародавній спосіб лікування природним камінням, оздоровча й лікувальна технологія, релаксаційна та оздоровча процедура, основана на прикладанні до активних точок тіла гарячих і холодних каменів різних порід, тобто поєднання термо- та рефлексотерапії. Її можна проводити під час накладання на тіло гарячих і холодних каменів, масажу, ходіння босоніж по камінню, глибокого вібраційного масажу, які є доступними в умовах ЗДО.*

Історія виникнення стоун-терапії починається з давніх часів. Перші

<sup>386</sup> Литотерапія : целебные свойства натуральных камней. URL : <https://brasletik.kiev.ua/blog/litoterapiya-tselebnye-svoystva-naturalnyh-kamnej> (дата звернення: 10.03.2022).

<sup>387</sup> Там же.

згадки про неї були знайдені в древніх східних медичних трактатах. Ще в Давньому Китаї тепле каміння почали використовувати задовго до появи акупунктури з метою розслаблення м'язів. У Давньому Римі нагріте на сонці каміння використовували для лікування, масаж з ним проводили для відпочинку та розслаблення<sup>388</sup>.

У Месопотамії лікарі клали на тіло хворого невеликі нагріті камені, а стародавні індійці вірили, що деякі з них здатні забирати погану енергію. Японські монахи ще кілька тисячоліть тому знали цілющі властивості гарячих порід та використовували їх. Тепле каміння використовували також і китайські імператриці й стародавні римляни. Сучасну методику стоун-терапії (дотик і масаж гарячими і холодними каменями з використанням принципів точкового масажу шиацу) започаткувала в 1993 р. та розробила член Американської асоціації масажистів Мері Нельсон Хеннгіна з Арізони<sup>389</sup>.

З 90-х рр. ХХ ст. у США стоун-терапія набула поширення в косметологічній галузі<sup>390</sup>. На сьогодні стоун-терапія поширена і в Україні. Її активно використовують у косметичних і спа-салонах, а також проводяться семінари та курси з підготовки спеціалістів у цій галузі. У закладах дошкільної освіти стоун-терапія застосовується дуже рідко, лише як ходіння босоніж по камінням, глибокий вібраційний масаж (стукання одним каменем об інший) протягом останніх 5 років.

Стоун-терапія завдяки температурі позитивно впливає на органи людини, нормалізує обмін речовин, мікроциркуляцію в тканинах, а масаж має релаксуючий і гармонізуючий ефект, що призводить до стабілізації гормонального фону. Стоун-терапія рекомендована також при стресі, депресії, сильних нервових переживаннях, травмах опорно-рухового апарату, захворюваннях судин, м'язових болях, довгих застудних захворюваннях, жовчнокам'яній хворобі, холециститі, ожирінні, головних болях, хронічній втомі, гіпотонії, апатії, безсонні, порушенні обміну речовин, уповільненні відтоку лімфи, мовленнєвих порушеннях, для поліпшення роботи внутрішніх органів – підшлункової залози, шлунка, сечового міхура, тону м'язів і шкіри, зняття психічного або емоційного напруження та загального оздоровлення. Стоун-терапію можна використовувати як для загального розслаблення організму, так і для профілактики та лікування захворювань<sup>391,392</sup>.

Варто зазначити, що короткотривалий вплив гарячими каменями викликає місцеві реакції і призводить до розширення крово- і лімфосудин, розслаблення м'язів. А довготривалий вплив викликає системні реакції і призводить до потовиділення, посилення обміну

<sup>388</sup> Стоунтерапія – історія, види камей і протипоказання. URL : <https://fashionhot.ru/stounterapiya/> (дата звернення: 11.03.2022).

<sup>389</sup> Стоун-терапія : каміння для здоров'я та краси. URL : <https://zhyvyaktyvno.org/news/stoun-terapyu-kamnyu-dlya-zdorovya-ta-krasi> (дата звернення: 09.03.2022).

<sup>390</sup> Что такое стоунтерапія? URL : <https://stonetherapy.ru/articles/02/> (дата звернення: 09.03.2022).

<sup>391</sup> Стоун-терапія : каміння для здоров'я та краси. URL : <https://zhyvyaktyvno.org/news/stoun-terapyu-kamnyu-dlya-zdorovya-ta-krasi> (дата звернення: 09.03.2022).

<sup>392</sup> Стоун-терапія. URL : <https://nictm.org/uslugi/stounterapiya.html> (дата звернення: 11.03.2022).

речовин, підвищення бактерицидності крові, а також кількості еритроцитів і лейкоцитів у ній, розслаблення гладкої мускулатури, збудження парасимпатичної нервової системи і заспокоєння нервової системи, зменшення частоти дихання та серцевих скорочень, релаксації<sup>393</sup>.

Короткотривалий вплив холодними каменями сприяє підвищенню обміну речовин, стимуляції симпатичної нервової системи, скороченню периферійних і розширенню коронарних судин, прискоренню серцевого ритму, поглибленню дихання, зменшенню потовиділення, ослабленню перистальтики кишечника. Довготривалий вплив сприяє активізації парасимпатичної нервової системи, відтоку крові від внутрішніх органів, зменшенню застою у внутрішніх органах, покращенню травної активності, насиченості крові киснем, посиленню обміну речовин, стимуляції розщеплення глікогену в печінці. Чергування теплих і холодних каменів тренує судини, нормалізує лімфообіг, стимулює імунітет<sup>394</sup>.

У закладі дошкільної освіти стоун-терапію можна застосовувати як масаж (самомасаж), постукування камінням об каміння (глибокий вібраційний масаж); усі дії проводяться в ігровій формі, рухи повторюються з різною інтенсивністю 3-5 разів. Камінці для роботи можуть бути різними за формою, величиною, гладкістю.

Масаж (самомасаж) і накладання каменів проводиться шляхом поєднання рефлексотерапії (вплив на біологічно активні точки та зони) та нагрівання окремих ділянок тіла, водночас чергуються холодні та гарячі камені. Тепло від гарячих каменів проникає через шкіру до тканин, що сприяє поліпшенню кровопостачання, унаслідок цього до клітин збільшується об'єм надходження кисню та поживних речовин. Холодні ж камені навпаки знімають запалення та больові відчуття. Залежно від вибору виду каменів і точок, а також цілей лікування та особливостей організму людини стоун-терапія має різні варіації<sup>395</sup>.

Камені для стоун-терапії добирають двох типів: чорні гарячі та білі холодні: базальтові, мармурові, жадеїтові, морські. Для нагрівання підбирають каміння з вулканічних порід, наприклад, жадеїт чи базальт (він повільно віддає тепло, сприяє розслабленню м'язів, зігріває холодні ділянки тіла), також можна морське каміння, їх нагрівають у спеціальному приладі до 40-45°C. Із холодних найчастіше використовують білий мармур (він стимулює кровообіг, тонізує, охолоджує запалені ділянки тіла), також підходить морське каміння, їх охолоджують до 10-0°C. Усі камені мають різну форму: круглі, плоскі та відшліфовані (інколи для очищення шкіри застосовують каміння з шорсткою поверхнею, для проведення масажу обличчя –

<sup>393</sup> Что такое стоунтерапия? URL : <https://stonetherapy.ru/articles/02/> (дата звернення: 09.03.2022).

<sup>394</sup> Там же.

<sup>395</sup> Стоун-терапія. URL : <https://lubava.if.ua/likuvalnyi-ta-spa-masazh/stoun-terapiia.html> (дата звернення: 11.03.2022).

напівдорогоцінне каміння)<sup>396</sup>.

Залежно від техніки роботи та температури каменя застосовують різні види технік: використання в масажі тільки гарячих каменів; тільки холодних каменів; контрастне використання каменів (або одночасне гарячих (теплих) і холодних, або поперемінне). На початку сеансу терапії на шкіру пацієнта зазвичай наносять ароматичну олію, потім на активні точки тіла укладають нагріті або холодні гладкі плоскі камені або масажують ними окремі ділянки тіла: обличчя, шия, плечі, декольте, живіт, спина (вздовж хребта, на лопатки), сідниці, ноги (у тому числі й стопи, пальці ніг), руки (у тому числі й кисті, долоні)<sup>397</sup>.

Ходіння босоніж по камінню сприяє профілактиці захворювань (адже на стопах знаходиться велика кількість біологічно активних точок, які масажуються камінням при ходьбі) та загальному оздоровленню організму. Під час такого масажу відбувається зняття нервового напруження, втоми, больових відчуттів при подагрі, остеохондрозі. Для масажу можна використовувати різні типи каміння, однак найкращим є шунгіт. Шунгітові крихти насипають у металевий піддон або коробку, після цього необхідно босоніж постояти на ній протягом 1-2 хвилин, переступаючи на місці. Якщо виникають больові відчуття в окремих точках стопи, це свідчить про наявність захворювання. Потім можна додатково промасажувати камінчиком стопу в точках виникнення болю протягом 15-20 хвилин<sup>398</sup>.

Глибокий вібраційний масаж здійснюється шляхом ударів одного каменя об інший. Ударна хвиля, яка виникає, здійснює вібрацію, що передається по кінцівках і глибоко проникає в тканини, і навіть суглоби та кістки. До того ж при ударах камінцями відбувається ще й масажування долонь. Стоун-терапію можна застосовувати до або після проведення занять, перед сном, у вільний від занять час.

Отже, хоча застосування каменів з профілактично-лікувальною метою почалося в давнину, у сучасному вигляді стоун-терапія з'явилася й набула поширення лише в кінці ХХ ст. У закладах дошкільної освіти з використанням каменів можна проводити масаж і самомасаж, ходіння босоніж, глибокий вібраційний масаж.

*Поняття су-джок терапії, історія розвитку, її вплив на організм дитини та методика застосування. У перекладі з корейського «су» – кисть, «джок» – стопа.*

*Су-джок терапія* – сукупність спеціальних прийомів на біологічно активні точки кисті та стопи за допомогою погладження, натискання (масаж). Вона є різновидом корпоральної рефлексотерапії. Якщо при су-джок терапії з'являється головний біль, запаморочення, це вказує на неправильність вибору точок. Про правильно дібрані точки свідчить

<sup>396</sup> Что такое стоунтерапия? URL : <https://stonetherapy.ru/articles/02/> (дата звернення: 09.03.2022).

<sup>397</sup> Там же.

<sup>398</sup> Литотерапия : применение и лечение. URL : <https://ladystyle.biz/a117511-litoterapiya-primenenie-lechenie.html> (дата звернення: 11.03.2022).



посилення ознак захворювання на початку проведення терапії та подальше їх зменшення при продовженні. Су-джок терапія добре поєднується з арома- і фітотерапією, масажем, мануальною терапією тощо<sup>399</sup>.

Принципами су-джок терапії є єдність протилежностей – взаємодія жіночого (інь) і чоловічого (ян) начал. Кисть відноситься до чоловічого, а стопа – до жіночого начала, тильна сторона кисті та стопи – це чоловіче, а долоні та підшви – жіноче. Для визначення зони впливу необхідно співвіднести долоні та стопи з тулубом (внутрішні органи; частина долоні біля великого пальця – органи грудної клітки, решта долоні – органи черевної порожнини), а пальці з кінцівками (верхні кінцівки – це вказівний і мізинець, нижні кінцівки – середній і безіменний) та головою і шиєю (великий палець). Кінчики пальців рук і ніг, а також нігтьові пластини пов'язані з головним мозком. На тильну сторону руки проєктується спина, серединна лінія – хребет. Аналогічно все проєктується на стопі. За умови патологічного процесу в органі на кисті й стопі виникають хворобливі точки, масажуючи які ми можемо позитивно вплинути на хворобливий орган<sup>400</sup>.

Історія виникнення су-джок терапії пов'язується з рефлексотерапією. Вона виникла не так давно – близько 35 років тому та була заснована в 1986 р. південно-корейським професором Пак Чже Ву. Попередньо професор почав вивчати акупунктуру, вступивши до Інституту східної медицини в Китаї. Під час опрацювання медичних трактатів зрозумів, що акупунктура як наука не розвивається, та вирішив віднайти щось нове. Після довгих досліджень і клінічних спостережень прийшов до висновку, що кисть руки пов'язана з внутрішніми органами людини. Так і була заснована су-джок терапія. У лютому 1987 р. він опублікував першу статтю з цього виду терапії, а в березні був заснований інститут Су-Джок терапії в Сеулі. Високі результати терапії і простота методів сприяли швидкому розповсюдженню її в різних країнах<sup>401</sup>.

На сьогодні в багатьох країнах (Бразилії, Йорданії, Естонії, Литві, Великобританії, Ірані, Вірменії, Грузії) лікарі займаються цим видом терапії. Також вона була введена в освітні програми (викладається в Греції, Індії, семінари проводяться в Греції, Індії, Швеції, Данії, Чехії, Болгарії, Румунії, Росії, Польщі, Ізраїлі, Італії, Сербії, Угорщині, Латвії, Молдові, Мексиці, Канаді, США) та державні програми охорони здоров'я. У Радянський Союз цей вид терапії було започатковано в 1991 р., коли в Москві на конгресі з альтернативної медицини виступив Пак Чже Ву, що викликало великий інтерес у слухачів. Це сприяло створенню в 1992 р. робочої групи з вивчення су-джок терапії, що мала великий успіх. Після цього професор відвідав різні країни Союзу:

<sup>399</sup> Панина Н. А. Су-Джок терапия. Москва : РИПОЛ классик, 2013. 256 с.

<sup>400</sup> Там же.

<sup>401</sup> Там же.

Казахстан, Узбекистан, Грузію, Білорусь, Україну. На сьогодні в Україні діє Українська асоціація акупунктури Су-Джок терапії<sup>402</sup>. У закладах дошкільної освіти су-джок терапію (окремі її методи) застосовують останні 5 років.

Су-джок терапія сприяє покращенню емоційного стану; підвищує працездатність, настрій, стійкість до стресів; сприяє розслабленню організму, усуває тривогу, неспокій. Її також можна застосовувати при знепритомненні; для зупинки носової кровотечі, запобігання загострення хронічних захворювань, при фізичній перевтомі, захворюваннях дихальної (бронхіальна астма, пневмонія), серцево-судинної (стенокардія), ендокринної (ожиріння, цукровий діабет), травної (шлунково-кишкові розлади), опорно-рухової (остеохондроз, артоз), нервової (заїкання, мігрень, невралгія, порушення пам'яті тощо) систем, при захворюваннях очей<sup>403</sup>. Окрім того, у дітей відбувається розвиток дрібної моторики рук, мовлення, психічних процесів (концентрації уваги, творчого мислення, пам'яті), покращується розумова діяльність.

Су-джок терапію в ЗДО можна застосовувати як акупунктуру (натискання зубочисткою, масажною паличкою), акупресуру (натискання пальцями), припікання (прогрівання), масаж (самомасаж) біологічно активних точок. Можна також використовувати масажери (роликові), аплікатори (магнітні).

Масажні палички можуть бути дерев'яні, залізні, кістяні. Їх використовують для знаходження та масажування біологічно активних точок. Масажують такі точки обертальними рухами за годинниковою і протигодинниковою стрілкою до того часу, поки не зникне больове відчуття й не з'явиться відчуття тепла. Процедура триває 3-5 хвилини й більше та повторюється кожні 3-4 години (якщо лікується хронічне захворювання)<sup>404</sup>.

Акупресура проводиться як вихователем, так і самою дитиною шляхом натискання великим і вказівним пальцями на біологічно активні точки. Прогрівання можна здійснювати спеціальним ліхтариком або електричними чи світловими приборами (проводиться перед масажем і аплікацією) з використанням кольоротерапії (кольоропунктура), а масаж і самомасаж проводиться на всій площі долоні й стопи. Масажувати можна як пальцями, так і допоміжними засобами: каштанами, горіхами, кісточками плодів, квасолею, м'ячиками (кульками) і кільцями різного розміру й конфігурації (з шипами і без) тощо. Масажери також масажують всю поверхню кисті й стопи, а аплікатори прикладаються на окрему ділянку.

<sup>402</sup> Гопаченко А. Су Джок. Основные приёмы самопомощи. Харьков : Аггау Литагент «Фолио», 2013. 160 с.

<sup>403</sup> Панина Н. А. Су-Джок терапия. Москва : РИПОЛ классик, 2013. 256 с.

<sup>404</sup> Су Джок терапія. URL : <http://studcon.org/su-dzhok-terapiya?page=1> (дата звернення: 14.03.2022).

Як доступні аплікатори можна застосовувати й природні стимулятори – насіння рослин (здатного до пророщування), яке прикладається до точки чи зони відповідності й фіксується пластиром (не більше ніж на одну добу, потім, за потребою, його треба замінити на інше). Якщо за основу береться форма насіння, то добирається таке, яке ззовні нагадує хворий орган: наприклад, квасолина нагадує нирки, калина чи гречка – серце, горох або чорний перець – очі, виноградні або яблучні кісточки – підшлункову залозу, дві половинки волоського горіха – головний мозок. Можна також використовувати конкретні властивості насіння: кавунові кісточки, накладені на зону відповідності нирок, сприяють підвищеному сечовиділенню; насіння вівса або шипшини на зоні відповідності печінки сприяють жовчовиділенню; насіння чорниці на зоні відповідності кишечника сприяють припиненню діареї; насіння, які мають багато густого соку (насіння льону), допомагають при лікуванні запальних процесів з утворенням слизу (нежить, бронхіт, гастрит). Для лікування застудних захворювань підходять насіння та ягоди брусниці, обліпихи, журавлини. Якщо насіння обирати за кольором, то при захворюваннях легень використовують коричневе насіння груші, при атонії кишечника – насіння кмину. Якщо рослини обирають за лікувальним впливом, то при цукровому діабеті треба використовувати кукурудзу, при хворобах печінки й жовчного міхура – шипшину, серцевій недостатності – конвалію. Такий спосіб впливу особливо буде ефективний на стопі, оскільки під час ходьби відбувається додаткова стимуляція<sup>405406</sup>.

Окрім природних стимуляторів, можна використовувати штучні – великі та маленькі металеві зірочки (білого і жовтого кольору, встановлюють від декількох хвилин до 2-3 тижнів) (вони також бувають магнітні зі зворотною дією: білі – тонізують, жовті – гальмують, встановлюють від декількох хвилин до декількох годин). Для дітей дошкільного віку підходять маленькі. Білі зірочки здійснюють гальмівну дію, їх використовують при патологічних станах з підвищеною функціональною активністю (запалення, больовий синдром, неспокій, збудження, підвищений тиск). Жовті зірочки мають тонізувальний вплив на організм, їх використовують при патологічних станах зі зниженою функціональною активністю: слабкість, відсутність апетиту, зниження артеріального тиску, слуху і зору, відчуття важкості в животі<sup>407</sup>.

При масажі точки спочатку натискаємо на неї паличкою до больового відчуття, після цього треба масажувати точку різними техніками (обирається залежно від частини руки/стопи) до появи тепла й зникнення болю. Масажувати кисті та стопи можна за допомогою таких технік: уривчастий тиск (сильне натискання одним, двома

<sup>405</sup> Су Джок терапія. URL : <http://studcon.org/su-dzhok-terapiya?page=1> (дата звернення: 14.03.2022).

<sup>406</sup> Гопаченко А. Су Джок. Основные приёмы самопомощи. Харьков : Аггау Литагент «Фолио», 2013. 160 с.

<sup>407</sup> Там же.

пальцями або суглобом пальця), защипування (шкіру й тканини захоплюють великим і вказівним пальцями до почервоніння, особливо ефективна для стимуляції зон серця і легень), тертя (проводиться інтенсивно одним або двома пальцями, особливо зручно масажувати зони відповідності голові на кінчиках пальців рук і стоп), вібрація (здійснюється сильний, швидкий віброуючий рух пальцями, до 160-180 коливань за хвилину), обертальний (колові рухи з сильним тиском одним або двома пальцями, до 60 обертів за хвилину) і лінійний масаж (виконується пальцями в одному напрямку)<sup>408</sup>.

Проводити су-джок терапію необхідно щодня, декілька разів на день під час ранкової гімнастики й гімнастики після денного сну, між заняттями, на прогулянці, у вільний від занять час від декількох хвилин і довше. Проводити су-джок терапію з дітьми можна в ігровій формі, починаючи з року, а масаж із м'ячиком – і раніше (з півроку). Під час масажу м'ячиком (кулькою) або кільцем для маленьких дітей можна розповідати казку, для більш старших дітей проводити ігрові вправи та ігри з різними рухами (можна з віршованим текстом для стимуляції розвитку мовлення), які вона повторює.

Отже, одним із різновидів рефлексотерапії є су-джок терапія, під час якої здійснюється вплив на біологічно активні точки кистей рук і стоп ніг. У закладі дошкільної світи можна широко використовувати різні методи впливу: натискання на точки пальцем, зубочисткою, масажною паличкою, масаж і самомасаж, прогрівання, аплікацію, накладання насіння тощо.

*Поняття хатха-йоги, історія розвитку, її вплив на організм дитини та методика застосування.* «Хатха» в перекладі із санскриту означає «інтенсивність», «зусилля», а «йога» – «єднання», «союз», «злиття». Цей термін ще розглядається як слово, що складається з двох складів – ha tha, де ha означає розум та ментальну енергетику, а склад tha – пранічну енергію. Класична хатха-йога заснована на виконанні асан у статичі в комплексі з диханням і високою концентрацією уваги<sup>409</sup>.

*Хатха-йога* – це індійська гімнастика, сукупність фізичних вправ, що спрямовані на опрацювання тіла за допомогою вправ на спину, ноги, прес і гнучкість.

Історія виникнення хатха-йоги бере свій початок з X-XI ст.. Її пов'язують з Матс'єндранатхом та його учнем Горакшанатхом, останній із них систематизував практики роботи з тілом і свідомістю (хоча йога відома в Індії з глибокої давнини – близько 2,5 тис. р. до н. е.), вважається автором чисельних текстів по хатха-йозі. Однак класичним твором з хатха-йоги, у якому було систематизовано багато практик,

<sup>408</sup> Гопаченко А. Су Джок. Основные приёмы самопомощи. Харьков : Аггау Литагент «Фолио», 2013. 160 с.

<sup>409</sup> Хатха-йога. URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Хатха-йога> (дата звернення: 09.03.2022).

стала праця Свами Сватмарами «Хатха-йога-прадипіка», датована XIV-XV ст. Починаючи з XVII-XVIII ст. хатха-йога почала активно розвиватися, що було відображено в працях мудреців: «Гхеранда-самхіта», автор Гхеранд; «Йога-карніка» – Агхорананд; «Хатха-санкета-чандріка» – Сундарадеве<sup>410</sup>.

У XIX ст. під впливом британської військової підготовки хатха-йога була доповнена новими техніками і методами. На перетині XIX-XX ст. були написані книги йога Рамачараки «Наука про дихання» та «Хатха-йога». Сучасна хатха-йога зародилася на початку XX ст., засновником її був Шрі Тірумалай Крішнамачар'я. У 1966 р. один із трьох його учнів Айєнгар опублікував книгу «Йога Діпіка: прояснення йоги», у якій було описано 200 асан йоги, 10 пранаям тощо. У своїй книзі Марк Сінглтон «Тіло йоги. Витоки сучасної постуральної практики» описав історію розвитку та сутність хатха-йоги<sup>411</sup>.

Поступово хатха-йога набула поширення в усьому світі; починають створюватися секції, клуби, інститути, лабораторії. У деяких країнах хатха-йога увійшла в систему фізичної підготовки військовослужбовців, зокрема льотчиків і підводників, також її використовують у своїй підготовці спортсмени і космонавти. У Швеції (штабквартира в Стокгольмі) створений Міжнародний всесвітній союз йоги, а в Угорщині (штабквартира в Будапешті) – Європейська асоціація йоги<sup>412</sup>.

У країнах Європи у 1980-х рр. з'явилася дитяча йога – бебі-йога (для дітей від 3-х років), засновницею якої була Ф. Фрідман (Великобританія). У США дитяча йога (для дітей від 4 років) започаткована з 1991 р., засновницею якої була інструктор з йоги М. Веніг<sup>413</sup>. В Україні з 1998 р. заснована Українська федерація йоги (представлена в 16 містах), президентом якої є А. Сафронов, автор праці «Йога: фізіологія, психосоматика, біоенергетика»<sup>414</sup>. У закладах дошкільної освіти окремі вправи хатха-йоги застосовуються останні 5 років.

Вправи хатха-йоги допомагають дитині розвинути гнучкість хребта, суглобів, рівновагу; сформуванню струнку поставу та координацію рухів; зміцнити м'язи тіла, і згодом уникати таких захворювань, як сколіоз, кіфоз; зміцнити внутрішні органи та поліпшити загальний стан. Виконання цих вправ привчає до щоденного подолання труднощів, також знімає напругу, втому; розслаблює всі частини тіла; готує організм до подальшої діяльності; сприяє підвищенню життєвого

<sup>410</sup> Откуда есть пошла йога нынешняя, или краткая история хатха-йоги. URL : <https://scriptures.ru/yoga/hatha-yoga.htm> (дата звернення: 22.03.2022).

<sup>411</sup> Там же.

<sup>412</sup> История возникновения йоги. URL : <http://yoga.sgu.ru/content/istoriya-vozniknoveniya-iogi> (дата звернення: 22.03.2022).

<sup>413</sup> Арешина Ю. Б. Методи рухової активності при рецидивному бронхіті у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 5 К (86) 2017. С. 10-15.

<sup>414</sup> Українська федерація йоги. URL : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Українська\\_Федерація\\_Йоги](https://uk.wikipedia.org/wiki/Українська_Федерація_Йоги) (дата звернення: 22.03.2022).

тону, працездатності, настрою<sup>415</sup>. Також регулярне виконання вправ хатха-йоги покращує тонус шкіри та м'язів тіла, сприяє зміцненню зв'язок; розвитку гнучкості, рухливості, розумових здібностей; попередженню хвороб серцево-судинної системи; поліпшенню пам'яті; покращує роботу головного мозку, сон; створює гарний настрій, позитивно впливає на душевну рівновагу, допомагає тілу добре функціонувати; нормалізує обмінні процеси в організмі, ваг., допомагає при депресії, стресі<sup>416</sup>.

Розрізняють такі рівні хатха-йоги:

- яма – виконання моральних устоїв: правдивість, ненасилля тощо;
- ніяма – внутрішнє самовдосконалення та духовний розвиток;
- асани – статичні пози, які утримують протягом певного часу для того, щоб дати енергії в тілі перерозподілитися від одного органу до іншого; виконується повільно, для гармонійного фізичного розвитку тіла;
- пранаяма – практики дихання – затримка та контроль, які допомагають контролювати та перерозподіляти енергію в тілі<sup>417</sup>.

Перші два рівні можна об'єднати в один – це сукупність життєвих правил, яких треба притримуватися. У закладі дошкільної освіти складниками гімнастики хатха-йоги є асани та пранаями, які дають змогу здійснювати контроль над функціями внутрішніх органів, хоча використання ями та ніями у простому вигляді теж корисно, що сприяє моральному вихованню дітей дошкільного віку.

Відповідно до положення тіла на килимку розрізняють такі групи вправ хатха-йоги: пози стоячи, пози сидячи, пози лежачи, нахили вперед, прогини, перевернуті пози, баланси, скрутки (останні три треба виконувати, коли добре освоїли попередні пози). *Пози (асани) стоячи* (наприклад, Тадасана, Уттанасана, Вірабхадрасана, Врікшасана, Падахастанасана (поза лелеки), Пранамасана, Гарудасана (поза орла), Хаста Уттанасана) позитивно впливають на фізичне тіло. *Група сидячих поз* (наприклад, Сукхасана, Ваджрасана, Вирасана, Вакрасана, Сіддхасана, Сімхасана (поза лева), Падмасана, Ека Пада Раджакапотасана (поза голуба), поза стиснутого кута, поза човна) розвиває рухливість суглобів, гнучкість, розтягує м'язи ніг, покращує кровообіг, відбувається розкриття тазостегнових суглобів, профілактика артрозів, захворювань суглобів. *Група лежачих поз* (наприклад, Шавасана, Матсіасана (поза риби), Пашімотасана, Бхуджангасана (поза кобри), Баласана, Ардха Бхуджангасана (поза сфінкса), Ардха Шалабхасана, Дханурасана (поза лука), Марджариасана (поза кішки),

<sup>415</sup> Сучасні інноваційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку. URL : <http://irinaschastlivceva.blogspot.com/2018/05/blog-post.html> (дата звернення: 09.03.2022).

<sup>416</sup> Дикий Б. В. Застосування індійської гімнастики хатха-йоги у фізичній реабілітації та ЛФК. *Методичні рекомендації*. Ужгород, 2013. 89 с.

<sup>417</sup> Хатха-йога : позитивні моменти і нюанси практики. URL : <https://wkrolik.com.ua/xatxa-joga/> (дата звернення: 22.03.2022).

Сусірандрасана (поза голки), Мандукасана (поза жаби) розвивають гнучкість хребта, м'язи тіла, використовують для розслаблення тіла<sup>418</sup>.

*Пози з нахилами* (наприклад, Халасана (поза плуга), Адхо Мукха Шванасана (поза собаки мордою вниз), Уттанасана, Баласана, Падахастасана (поза лелеки)) вперед допомагають розслабитися, вирівнюють тіло, заспокоюють розум, нервову систему, тонізують черевні м'язи, покращують сон. *Перевернуті пози* (наприклад, Халасана, Сарвангасана (поза берези), Віпаріта Карані (поза перевернутої свічки), Халасана (поза плуга)) повертають внутрішні органи в природне положення, стимулюють кровообіг у мозку, тонізують внутрішні органи. *Пози в балансі* (наприклад, Анантасана, Врікшасана (поза дерева), Ватаянасана, Натараджасана, Тір'яка Тадасана (поза дерева, що гнеться), Ашва Санчаланасана (поза наїзника), Вірабхадрасана, Рудрасана) сприяють комплексному зміцненню м'язів, масажу внутрішніх органів, покращують рівновагу, координацію рухів, концентрацію уваги. *Скрутки* (наприклад, Марічіасана (поза Мудреця), Паріврітта Тріконасана, Ардха Матсіендрасана, Супта Матсіендрасана) корисні для хребта, покращують живлення хребців, сприяють розтягненню дрібних м'язів, масажуванню органів шлунково-кишкового тракту. Під час виконання вправ варто пам'ятати про важливе правило: після нахилу завжди іде прогин, після напруги – розслаблення, після вдиху – видих<sup>419</sup>.

Вправи з хатха-йоги виконують через півтори години після прийому їжі та за півгодини до наступного її прийому, босоніж, на спеціальному килимку, у зручному одязі, який повинен бути вільним, зручним і не заважати рухам. Починати хатха-йогу з дітьми можна з будь-якого віку (з року), виконуючи прості дихальні та гімнастичні вправи. У 2-3 роки також можна проводити короткі дихальні та гімнастичні вправи в ігровій формі тривалістю не більше 30 хв., 1-2 рази на тиждень, або кожен день окремі вправи. У 4-5 років виконують складні вправи, тривалість 30 хв., 2-4 рази на тиждень. У 6-7 років більш складні вправи, виконують цілий комплекс, тривалість заняття 40 хвилин. Вправи виконуються повільно, з затримкою в кожній позі на 10-15 с<sup>420</sup>.

Вправи з хатха-йоги виконуються в легкій ігровій формі, складні назви можна замінити на спрощені варіанти, пов'язані з тваринами, комахами, птахами, рослинами, предметами. Наприклад, поза «кішка», «кобра», «жаба», «коник», «журавель», «лук», «плуг», «дерево», «лотос» тощо. Крім правильного виконання вправи, варто стежити за правильністю дихання: ритмічне, через ніс. Використовувати вправи хатха-йоги можна на ранковій гімнастиці, заняттях з фізкультури, фізхвилинках, гімнастиці після денного сну, у вільний від занять час, перед сном.

<sup>418</sup> Хатха-йога : позитивні моменти і нюанси практики. URL : <https://wkrolik.com.ua/xatxa-joga/> (дата звернення: 22.03.2022).

<sup>419</sup> Там же.

<sup>420</sup> Як зацікавити дітей до занять йогою. URL : <https://madagascar.kiev.ua/yak-zacikaviti-ditej-do-zanyat-jogoju/> (дата звернення: 22.03.2022).

Отже, хатха-йога спрямована на вдосконалення фізичного і психічного стану дітей, профілактику захворювань внутрішніх органів, опорно-рухового апарату. Різноманітність поз (асан) дозволяє підібрати вправи для дітей як раннього, так і дошкільного віку.

*Поняття цигун-терапії, історія розвитку, її вплив на організм дитини та методика застосування.* Однією з основних нетрадиційних технологій оздоровлення дошкільнят, які мають відхилення в стані здоров'я, є цигун-терапія. У перекладі з китайської qì (氣) «ці» («чі», «кі»), що означає «життєвий дух», а gōng (功) «гун» – «культтивування».

*Цигун-терапія* – китайська оздоровлювальна практика, основана на поєднанні концентрації уваги, дихання та руху. Є різновидом дихальної гімнастики.

Історія виникнення цигун-терапії пов'язана з Давнім Китаєм, де вона виникла в 400 р. до н. е. як засіб підтримки здоров'я і терапевтичного лікування. Цигун відомий під різними назвами: даоїнь (проведення життєвої енергії в тілі), туна (вдих-видих), цзочань (сидяча медитація), сінці (стимуляція циркуляції життєвої енергії ці). Однак перші згадки про цигун, її теоретичні основи були викладені в «Книзі Перемін» задовго до цього часу (близько 771 р. до н.е.). Засновником цигун вважається Лао-цзи, який був і основоположником даоської школи філософії. За часів правління династій Цинь і Хань (221-220 рр. до н. е.) з'являються твори про цигун як важливий засіб профілактики та лікування хвороб. Також згадки про цигун (тоді вона називалася даоїнь) були знайдені в шовкових свитках, які знайшли під час розкопок Ханьських гробниць у провінції Хунань у 1973 р.: в одному свитку були описані види захворювань, які можна вилікувати за допомогою даоїнь, а в іншому – були розміщені 40 малюнків у різних позах<sup>421</sup>.

Лікар Східної династії Хань (25-220 рр.) розробив комплекс вправ даоїнь, що імітували рухи п'яти тварин: ведмедя, тигра, оленя, мавпи, птахів, які сприяли продовженню життя. Вправи даоїнь згодом набувають поширення; лікарі того часу (Ге Хун – 281-341 рр., Тао Хунцзин – 456-536 рр.) систематизували знання, накопичили досвід їх проведення, видали трактати (наприклад, «Головний трактат про причини і симптоми захворювань», автор – лікар Чао Юаньфан (581 р.), «Тисяча рецептів для невідкладних випадків», автор – Сунь Симяо (650 р.))<sup>422</sup>.

На початку XII ст. група імператорських лікарів написала книгу «Основний набір для священного полегшення захворювань», яка містила два розділи щодо даоїнь і цигун з ретельним описом використання свідомості для керування внутрішньою енергією з метою лікування захворювань. Згодом лікар Цао Юаньбай при династії Мін

<sup>421</sup> Юнь Лун, Юйфэн Цэнь. Цигун – китайская гимнастика для здоровья. Современное руководство по древней методике исцеления. Издательство : «Э», 2016. 320 с.

<sup>422</sup> Там же.



(1368-1644 рр.) описав у книзі «Секрети збереження здоров'я» терапевтичні основи даоїнь, а також 46 захворювань, які можна було вилікувати були. У «Повному збірнику медичних записів із древніх і сучасних праць» Чен Менлея та інших учених династії Цин (1644-1911 рр.) були описані методи даоїнь, які накопичилися протягом багатьох століть<sup>423</sup>.

У сучасному вигляді цигун-терапія з'явилася в 1949 р., коли були відновлені наукові дослідження в цій галузі. Сам термін «цигун» був уведений в 1950-х рр. На початку 1960-х рр. у Шанхаї вчені-медики здійснили попереднє вивчення фізіологічних аспектів цигун. У листопаді 1977 р. учені Інституту ядерних досліджень при Академії наук Китаю у процесі дослідження рук майстра цигун Лінь Хоушена виявили низькочастотне модульоване інфрачервоне випромінювання зовнішньої енергії (вайци). Через рік Пекінський інститут досліджень традиційної китайської медицини виявив таке саме випромінювання в Чжао Гуана, який практикував цигун. Учені виявили, що майстри, крім інфрачервоного випромінювання, ще випромінювали статичну електрику, низькочастотні магнітні токи, термодинамічні потоки та потоки мікрочастинок<sup>424</sup>. В Україні практика цигун лише набуває поширення, а людей, які професійно займаються і навчають – одиниці, серед них закарпатський майстер східних єдиноборств – Петро Янович Ганчак. У закладах дошкільної освіти цигун-терапія поки що не використовується.

Цигун зміцнює всередині та ззовні, дозволяє вдосконалити моральні якості, розвинути природні дані, допомагає позбавитися хронічних захворювань, продовжує життя. Вона оснований на регулюванні свідомості й тіла в поєднанні з правильним диханням, що є важливим чинником гімнастики, й використовується для лікування та профілактики підтримки психічного і фізичного здоров'я. Цілющі механізми даоської дихальної гімнастики полягають у тому, що вони позитивно впливають на кору великих півкуль мозку й вегетативних центрів підкірки, на ендокринну, імунну, дихальну, серцево-судинну, травну, сечостатеву системи організму людини. Також цигун-терапія використовується з метою зняття больового синдрому, усунення функціональних порушень, стимуляції імунітету<sup>425426</sup>.

Особливо корисна ця терапія при захворюваннях органів дихання в дітей, для покращення стійкості організму до захворювань, зокрема респіраторних, роботи внутрішніх органів<sup>427</sup>. Цигун-терапія знижує тиск,

---

<sup>423</sup> Юнь Лун, Юйфэн Цэнь. Цигун – китайская гимнастика для здоровья. Современное руководство по древней методике исцеления. Издательство : «Э», 2016. 320 с.

<sup>424</sup> Там же.

<sup>425</sup> Там же.

<sup>426</sup> Мельник В. Л., Шевченко В. К., Римар М. П. Цигун-терапія. Оздоровча гімнастика : навч. посіб. Полтава : ПП Шевченко Р. В., 2014. 117 с.

<sup>427</sup> Арешина Ю. Б. Методи рухової активності при рецидивному бронхіті у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 5 К (86) 2017. С. 10-15.

позитивно впливає при м'язових і суглобових болях, ефективна при тривогах, безсонні, ожирінні, підвищує концентрацію уваги, розвиває рівновагу, м'язи-стабілізатори, сприяє розтягненню м'язів, що призводить до покращення живлення<sup>428</sup>.

Суть цигун-терапії основана на свідомій концентрації на позах тіла і диханні. Виконання вправи починається з концентрації уваги на обраній частині тіла або хворому органі: серці, легенях, нирках, печінці тощо. Після цього необхідно направити енергію в обраний орган чи частину тіла. Якщо на органі сконцентруватись не вдається, то можна у свідомості візуалізувати який-небудь приємний об'єкт – ясне небо, спокійне синє море, букет красивих квітів тощо. Необхідно намагатися відчувати власне дихання<sup>429</sup>.

Відповідно до положення тіла вправи з цигун поділяються на вправи в положенні стоячи; сидячи; лежачи; під час ходьби. Вони виконуються як у статичному, так і динамічному положенні. Вправи також розподіляються залежно від ефекту, який здійснюють: розслабляючі (фансун); внутрішнього заповнення (нейян); оздоровлення (цянчжуан) тощо<sup>430</sup>. Заняття цигун варто розпочинати з вправ, які розігрівають, обережних обертальних рухів, потягувань і легких постукувань по плечах, грудній клітині, животу, ногам. Вправи цигун охоплюють все тіло<sup>431</sup>.

Цигун поєднує в собі дихальну гімнастику з м'якими повільними рухами. Під час виконання вправ необхідно намагатися розслабити м'язи (заспокоїтися). Якщо необхідно тонізувати організм, то вправи виконують з заплющеними очима справа наліво, а якщо необхідно очиститися від хвороб, то з розплющеними очима зліва направо. Комплекс вправ можна виконувати двічі: зранку та ввечері, бажано на свіжому повітрі серед хвойних дерев або в провітреному приміщенні, одяг має бути зручним і не утруднювати рухи. Також виконувати вправи можна протягом дня, але не відразу після їжі. У процесі виконання вправ кінчик язика має бути піднятим до піднебіння відразу за верхніми зубами; губи злегка зімкнуті в незначній посмішці; очі або заплющені, або розплющені (за потреби). Якщо розплющені, то погляд спрямовано в бік руху голови, очі не напружені. Для збереження спокою варто дотримуватися таких принципів: «дивитись, але не бачити» і «бачити, але не надавати значення». Під час виконання вправ може вироблятися багато слини, проковтнути її треба трьома невеликими ковтками після всього комплексу; темп і швидкість виконання вправ

---

<sup>428</sup> Чжан Цзыцян. Гимнастика цигун : оздоровительный комплекс упражнений для здоровья и долголетия. URL : <https://aif.ru/boostbook/gimnastika-tsigun.html> (дата звернення: 22.03.2022).

<sup>429</sup> Юнь Лун, Юйфэн Цэнь. Цигун – китайская гимнастика для здоровья. Современное руководство по древней методике исцеления. Издательство : «Э», 2016. 320 с.

<sup>430</sup> Там же.

<sup>431</sup> Чжан Цзыцян. Гимнастика цигун : оздоровительный комплекс упражнений для здоровья и долголетия. URL : <https://aif.ru/boostbook/gimnastika-tsigun.html> (дата звернення: 22.03.2022).

повільний, щоб не було утрудненого дихання<sup>432</sup>.

Щоденне виконання вправ цигун сприяє збереженню спокою, бадьорості духу, підтримці емоційної рівноваги, що допомагає в боротьбі зі стресами. З цією метою корисна така вправа: стоячи, сидячи або лежачи так, щоб було зручно, заплющити очі та посміхнутись від щирого серця. Розслабити тіло, починаючи від голови, і повільно просуватися аж до пальців ніг, після цього зробити десять повільних і плавних вдихів-видихів. Розслабитися та забути про все на 5-10 хвилин, побути в спокійному стані. Завершити вправу масажем обличчя<sup>433</sup>.

Вправи цигун-терапії (попередні): переміщати язик вгору-вниз, узгоджуючи з диханням (під час руху вгору виконується вдих, а руху вниз – видих); зробити язиком обертальні рухи, торкаючись стінок рота доти, доки рот не наповниться слиною, після цього проковтнути її трьома великими ковтками, уявляючи, як вона опускається в мечовидний відросток грудини в надчеревній ямці (середній даньтянь); розслабити тіло, починаючи з голови, шиї, плечей, потім верхні кінцівки, груди, спину, талію, таз, литки, гомілки, ступні, пальці ніг; покласти руки на нижню частину живота (нижній даньтянь) і спрямувати сюди внутрішню енергію (ці)<sup>434</sup>.

Наведемо деякі з вправ цигун-терапії (основні)<sup>435</sup>. Для усунення застою крові та блокування енергії, позитивно впливає на серцево-судинну систему: в. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, коліна ледь зігнуті на рівні пальців ніг. Повернути коліна спочатку назовні, потім всередину, повернутись у в. п., живіт підтягнутий, хребет прямий, голова злегка нахилена вперед, очі прикриті, губи стулені, язик торкається піднебіння за верхніми зубами. Після цього повільно підняти руки вгору до рівня плечей, кисті долонями вниз – вдих. Потім плавно присісти, коліна за лінію пальців ніг не виходять, кистями злегка натиснути на живіт – видих. Повернутись у в. п., повторити повільно 6 разів.

При захворюваннях серцево-судинної і дихальної систем, болях у плечовому суглобі: в. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, злегка зігнуті, руки схрещені на рівні живота, ліва кисть зверху (для жінок) (для чоловіків – права), спина пряма. Руки розвести в сторони, коліна повільно випрямити, підняти руки долонями вгору над головою і схрестити – вдих, уявити образ купчастих хмар. Опустити руки у в. п. – видих, повторити повільно 6 разів.

<sup>432</sup> Мельник В. Л., Шевченко В. К., Римар М. П. Цигун-терапія. Оздоровча гімнастика : навч. посіб. Полтава : ПП Шевченко Р. В., 2014. 117 с.

<sup>433</sup> Там же.

<sup>434</sup> Юнь Лун, Юйфэн Цзень. Цигун – китайская гимнастика для здоровья. Современное руководство по древней методике исцеления. Издательство : «Э», 2016. 320 с.

<sup>435</sup> Мельник В. Л., Шевченко В. К., Римар М. П. Цигун-терапія. Оздоровча гімнастика : навч. посіб. Полтава : ПП Шевченко Р. В., 2014. 117 с.

При захворюваннях дихальної системи (бронхіальна астма, кашель із мокротою, утруднене дихання), болі в спині та плечовому поясі: в. п. – як у попередній вправі. Повернути кисті рук долонями вгору, ліву руку витягнути вперед долонею вгору, праву руку долонею вгору провести праворуч мимо живота, попереку, підняти вгору до рівня вух, описуючи дугу, корпус розвернутий у бік правої руки, поглядом стежимо за рукою – вдих. Підняти праву руку вгору і вперед, долонею вниз – видих. Провести лівою рукою під правою і підтягнути до грудей, потім продовжити рух вниз-назад-вгору з поворотом корпусу і одночасним поглядом за рухом – вдих. Розвернути долоню правої руки вгору, а ліву руку зігнути в лікті, опустити до рівня вух і виштовхнути її вперед – видих. Повторити 6 разів.

Для регуляції роботи селезінки, нирок, зміцнення хребта: в. п. – ноги на ширині плечей, спина прямо, руки опущені. Виконуємо махи руками вгору-вліво з одночасним поворотом корпусу і голови «немов подивилися на місяць» – вдих. Повернутись у в. п. – видих. Повторити в інший бік, п'яти не відривати, амплітуда максимальна.

Для покращення роботи шлунка, кишечника, нирок: в. п. – ноги зігнуті в колінах, руки опущені, корпус прямо – як стійка «вершник». Ліву руку виштовхнути вперед, повернути її долонею до себе на рівні очей. Праву руку вивести вперед на рівні пупка долонею вліво. Повернути корпус до упору вліво одночасно з руками, зробити вдих. Підняти праву руку до рівня очей долонею до себе, ліву опустити до рівня пупка долонею вправо. Після цього повернути корпус разом із руками в інший бік, зробити видих. Рухи рук м'які, повторити 6 разів.

Вправи цигун поєднуються з дихальними вправами і звуками. Наведемо деякі з них<sup>436</sup>. Вправи в поєднанні з дихальними вправами (виконуються стоячи): 1. Великі та вказівні пальці на обох руках зімкнуті в кільце, ліва рука розташована на рівні верхньої частини грудної клітки, пальці направлені вгору, кінчик середнього пальця знаходиться поряд з підборіддям. Права рука зігнута на рівні нижньої частини грудної клітки, долоня повернута вгору. Дихання: на видиху енергія опускається в ступні, на вдиху енергія піднімається по ногах вгору через тулуб і виходить через долоні. 2. Права рука опущена довільно вниз, пальці прямі. На лівій руці великий і середній пальці з'єднати в кільце, решта прямі, підняти її до рівня нижньої частини грудної клітки, долоня розгорнута вгору. Дихання: на видиху енергія зверху опускається в ступні, а на вдиху вона піднімається по ногах вгору і виходить через долоні.

Вправи у поєднанні зі звуками: 1. В. п. – стоячи прямо, ноги злегка розставлені, очі заплющені, зосередитися. Відчути, як повітря потрапляє в легені, а потім виходить, і хочеться видати який-небудь звук – це може бути стогін або будь-який інший. Головне, щоб він

<sup>436</sup> Мельник В. Л., Шевченко В. К., Римар М. П. Цигун-терапія. Оздоровча гімнастика : навч. посіб. Полтава : ПП Шевченко Р. В., 2014. 117 с.

починався від ступнів і піднімався вище через все тіло. Голос може бути різним: гучним чи тихим, м'яким чи грубим, благозвучним чи ні, тремтячим чи сильним, високим чи низьким, головне, щоб він був вільним. У кінці має з'явитися легкий подих. 2. В. п. – стоячи прямо, ноги злегка розставити, очі заплющити. Імітувати звук сирени, починаючи з низьких нот і поступово підняти його до високих, потім знову опуститися до низьких, намагаючись відчувати, як він виходить через нижню частину тулуба. Після цього голос знову має підніматися до тонкого, уявивши, як він проходить через усе тіло вгору. Вправу закінчити опущенням голосу до низьких нот і уявити, як голос проходить вниз через все тіло до ступнів. Після виконання вправи необхідно сісти й трохи відпочити.

Окрім вправ, в основу цигун-терапії покладено й контроль за своїми емоціями, помірність в їжі, невживання занадто холодної і гарячої їжі, незловживання певним видом їжі: занадто солоної (сприяє згортанню крові), гіркої (шкодить ниркам і кісткам), гострої (шкодить легеням), солодкої (шкодить селезінці, шлунку, м'язам), кислої (шкодить сухожиллям, печінці). Важливо також уникати протягів, холоду, вологості<sup>437</sup>. Цигун-терапію можна проводити на ранковій гімнастиці, прогулянці, гімнастиці після денного сну, у вільний від занять час.

Отже, хоча вправи цигун у світі були відомі ще багато століть тому, однак набувати популярності вони почали зовсім недавно. У закладах дошкільної освіти цигун-терапію можна проводити з дітьми дошкільного віку щодня з метою збереження та зміцнення їх здоров'я, покращення імунітету тощо.

*Поняття степ-аеробіки, історія розвитку, її вплив на організм дитини та методика застосування. Степ-аеробіка – це танцювальні вправи на спеціальній платформі (степ-платформа висотою до 8-10 см, шириною 25 см, довжиною 40 см, із легкого та міцного матеріалу, обтягнута дерматином), під час яких виконуються танцювальні рухи з підніманням і опусканням у ритмі музики<sup>438</sup>.*

Історія розвитку степ-аеробіки почалася з 1960-х рр., коли американський лікар-фізіолог Кеннет Купер вигадав такий вид аеробіки. Однак тоді вона була популярною лише серед медиків і спортсменів. Головна роль у розповсюдженні у світі степ-аеробіки належить американській акторці Джейн Фонді. Дитячий вид аеробіки виник набагато пізніше як модифікація дорослої аеробіки. Вона складається з ходьби, бігу, ритміки, стрибків, вправ на розтяжку. На сьогодні вправи степ-аеробіки вводяться в програму фізичної підготовки як шкіл, так і садочків. Окрім того, при фітнес-центрах існують секції і гуртки з цього

<sup>437</sup> Мельник В. Л., Шевченко В. К., Римар М. П. Цигун-терапія. Оздоровча гімнастика : навч. посіб. Полтава : ПП Шевченко Р. В., 2014. 117 с.

<sup>438</sup> Чуніс М. В. Степ-аеробіка для дітей дошкільного віку. URL : <https://vseosvita.ua/library/step-aerobika-dla-ditej-doskilnogo-viku-114758.html> (дата звернення: 23.03.2022).

виду для дітей<sup>439</sup>. У закладах дошкільної освіти степ-аеробіка набула поширення лише останні 3-5 років.

При регулярному виконанні степ-аеробіки тіло стає підтягнутим, гнучким, пластичним, красивим і витривалим. Вона прищеплює любов до активного способу життя, розвиває комунікативні здібності, координацію рухів, позитивно впливає на роботу дихальної (зміцнюються легені), серцево-судинної системи (зміцнюється серце), опорно-рухового апарату (зміцнюються суглоби, м'язи постави і склепіння стопи), сприяє прискоренню обміну речовин, зменшенню ваги, задовольняє природну потребу в рухах, тренує витримку, самоконтроль, силу волі, покращує імунітет, настрій, самопочуття<sup>440</sup>.

Проводити степ-аеробіку можна з дітьми з трьох років в ігровій формі 2-3 рази на тиждень, тривалість від 10 до 30 хвилин (залежно від віку)<sup>441</sup>. Проводять її в різному темпі та з різною інтенсивністю, ритмічні рухи необхідно виконувати легко. Заняття складається з чотирьох частин: вступної (підготовчої), основної, вправ на дихання, завершальної частини. Вступна (підготовча) – спрямована на розігрів організму, підготовку до сприймання основного навантаження. В основній частині проводиться комплекс степ-аеробіки, закінчується вправами на дихання. У завершальній частині можна використати вправи на розслаблення. Форма роботи та тривалість степ-аеробіки залежить від віку: з дітьми старшого дошкільного віку можна проводити заняття оздоровчо-тренувальної спрямованості протягом 25-35 хв. З дітьми молодшого дошкільного віку – як складник фізкультурного заняття протягом 10-15 хв.<sup>442</sup>.

Окремі вправи можна виконувати під час степ-розваг, деяких рухливих ігор (наприклад, «День і ніч», «Мисливці та зайці», «Кіт та пташки»). Заняття проводяться в провітреному приміщенні, степ-платформи розташовують у шаховому порядку для кращого обзору (також можна розташовувати в шерензі, по колу, V-подібно), одяг зручний, взуття спортивне. Один комплекс степ-аеробіки діти виконують протягом трьох місяців. Окремі вправи, що вже добре засвоєні, можна змінювати або доповнювати. Вправи степ-аеробіки можна застосовувати на ранковій гімнастиці, занятті з фізичної культури, прогулянці, фізкультурних святах і розвагах<sup>443</sup>.

Отже, значно покращити фізичний розвиток дітей дошкільного віку, підвищити інтерес до фізичної культури, зміцнити фізичне і психічне здоров'я здатна степ-аеробіка. Зміст вправ, їх складність, тривалість

<sup>439</sup> Аеробіка для дітей : опис, види та правила тренувань. URL : <http://karapuz.net.ua/1069-aerobika-dlya-ditey-osoblivosti-step-aerobiki-ta-ritmichnoyi-gimnastiki-sportivnoyi-dlya-doshkilnyat-fitness-i-dityachantsyuvaina-aerobika-dlya-ditey-8-10-rokiv-i-malyukiv-doshkilnogo-viku.html> (дата звернення: 23.03.2022).

<sup>440</sup> Там же.

<sup>441</sup> Там же.

<sup>442</sup> Чуніс М. В. Степ-аеробіка для дітей дошкільного віку. URL : <https://vseosvita.ua/library/step-aerobika-dla-ditej-doshkilnogo-viku-114758.html> (дата звернення: 23.03.2022).

<sup>443</sup> Там же.

добираються відповідно до віку дітей. Головна вимога для проведення такого виду аеробіки – це наявність степ-платформ.

*Базові поняття:* літотерапія, стоун-терапія, су-джок терапія, хатха-йога, цигун-терапія, степ-аеробіка.

*Питання для самоперевірки:*

1. Що таке літотерапія? Назвіть види літотерапії?
2. Що таке стоун-терапія? Коли вона була заснована?
3. Що таке су-джок терапія? Хто є її засновником?
4. Назвіть методи впливу су-джок терапії в закладі дошкільної освіти?
5. Назвіть асани хатха-йоги для дітей раннього і дошкільного віку?
6. Що є в основі цигун-терапії? Назвіть вправи для дітей дошкільного віку?
7. Коли виникла степ-аеробіка? Яка тривалість виконання вправ?
8. Які розміри дитячої степ-платформи?

## РОЗДІЛ 3

# ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ РОБОТИ З ДІТЬМИ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЇХНЬОГО ЗДОРОВ'Я, ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

### 3.1. Комплекси пальчикової гімнастики

*Для дітей раннього віку*

Дитсадок – веселий дім,  
Буде весело у нім!  
Я побачив гарний дім.  
*(стуляємо кінчики пальців обох рук під кутом, ніби «дах»)*

Хто живе у домі тім?  
Здогадався, мабуть, тут  
Гарні дітоньки живуть.  
*(вказівний палець правої руки піднімаємо вгору)*

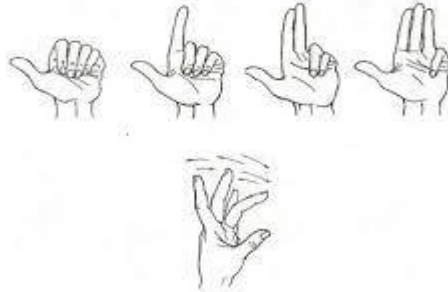
Дитсадок – веселий дім,  
Буде весело у нім!  
Радісно вітає нас  
Наша група кожен раз  
Дружать в нашій групі  
Хлопчики й дівчатка.  
Ми подружимо пальчики,  
Ніби це малятка.  
*(охоплюємо правою долонею ліву і похитуємо руками в ритмі вірша)*

Ждуть вже зимоньку звірі,  
А птахам вже час у вирій  
Я живу в густому лісі,  
А ласую угорі *(ручки піднімаємо вгору)*  
У сосні дупло я маю –  
Взимку тут відпочиваю.  
*(стуляємо долоні разом та притуляємо до щічки)*



### *Вправа «Наш малюк»*

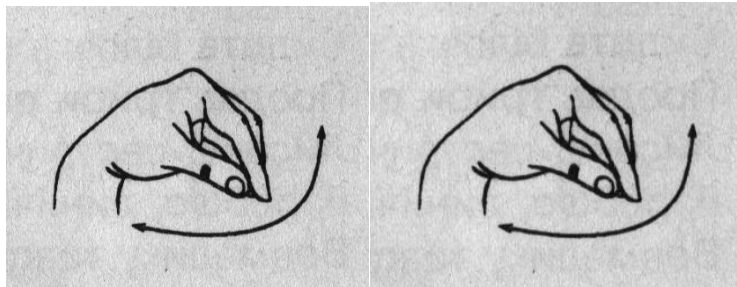
Цей пальчик – дідусь,  
Цей пальчик – бабуся,  
Цей пальчик – татусь,  
Цей пальчик – матуся,  
Цей пальчик – наш малюк.



*Зігнути всі пальчики в кулачок, а потім по черзі розгинути їх.  
Починати треба з великого пальця.*

### *Вправа «Пензлик»*

Стіл, стілець, вікно і лаву  
Я пофарбував на славу.  
Киця лагідно муркоче –  
Фарбуватись також хоче.



***З'єднати всі подушечки пальців руки і рухами пальців та  
зап'ястка розгойдувати кисть справа наліво і навпаки.  
Праворуч – пальці роз'єднувати, ліворуч – м'яко з'єднувати  
подушечки пальців.***

### *Вправа «Клен»*

Вітер тихо клен качає (розчепірювати пальчики),  
вправо, вліво нахилляє (долоньки вправо-вліво);  
раз – нахил і два – нахил (долоньками в потрібну сторону),  
зашумів листям клен (поворухити пальчиками).

*Для дітей дошкільного віку*

*Вправа «Апельсин»*

Ми ділили апельсин! *(руки зчеплені в замок, погойдуємо)*

Нас багато, *(пальці розчепірювати)*

А він один. *(показуємо тільки один палець)*

Ця часточка для їжака,

*(пальці складені в кулачок, відгинаємо по одному пальчику)*

Ця часточка для стрижа, *(відгинаємо наступний пальчик)*

Це часточка для качат, *(відгинаємо наступний пальчик)*

Це часточка для кошенят, *(відгинаємо наступний пальчик)*

Ця часточка для бобра, *(відгинаємо наступний пальчик)*

А для вовка шкірка! *(долоні вниз, пальчики розчепірені)*

Він сердитий на нас, біда! *(погрозити пальцем)*

Розбігайтеся хто куди! *(імітувати біг пальцями по столу).*

*Вправа «Сім'я»*

Цей пальчик – дідусь! *(покрутити великим пальцем, загнути)*

Цей пальчик – бабуся! *(покрутити вказівним пальцем, загнути)*

Цей пальчик – татусь! *(покрутити середнім пальцем, загнути)*

Цей пальчик – матуся! *(покрутити безіменним пальцем, загнути)*

Ну, а це маленький я! *(покрутити мізинчиком, загнути)*

Ось і вся моя сім'я! *(зробити кулачок, розігнути пальчики).*

*Вправа «Зима»*

Раз, два, три, чотири, п'ять, *(загинаємо пальчики по одному)*

Ми у двір пішли гуляти.

Бабу снігову ліпили, *(імітуємо ліплення грудок),*

Пташок крихтами годували, *(«кришимо хлібець» всіма пальчиками)*

З гірки ми потім каталися,

*(ведемо долонькою правої руки по долоні лівої руки)*

А ще в снігу валялися.

*(кладемо долоньки на стіл то однією, то іншою стороною)*

Всі в снігу додому прийшли, *(обтрушуємо долоньки)*

З'їли суп і спати лягли.

*(виробляємо рух уявною ложкою, кладемо руки під щоку).*

*Вправа «Пальчики-братики»*

*Загнути по черзі пальчики, починаючи з мізинця (але черговість можна міняти, ураховуючи, що подобається малюкові). Водночас виконується легкий масаж пальчиків.*

Цей пальчик хотів спати,

цей пальчик – шусть у ліжко;

цей пальчик лише задрімав,

цей пальчик враз заснув;

цей пальчик міцно спить;

Більше ніхто не шумить!

### *Вправа «Павучок»*

*(Схрещуємо руки на грудях, а пальчиками «пробігаємо» по передпліччях) Павучок ходив по гілці, а за ним ходили дітки; дощик з неба раптом полив (кисті опускаємо, «струшуємо» дощик), павучків на землю змив; сонце стало пригрівати (піднімаємо долоньки вгору), павучок повзе знову (робимо, як спочатку); а за ним повзуть всі дітки, щоб погуляти на гілці («біжать» по плечах на голову).*

*Руки потрібно з'єднати в замок, а потім почати крутити великі пальчики навколо одне одного в прискореному темпі, долоні зачіпати не можна. Цю вправу також можна виконувати вдвох: гравці з'єднують праві руки, після чого кожен із суперників намагається своїм великим пальцем притиснути зверху палець іншого.*

### *Вправа «Гра з пальчиками»*

*Психолог розглядає на своїй руці пальці, говорячи: «Це великий пальчик, а цей менший, а ось зовсім маленький – мізинчик. Усі вони живуть поряд, як рідні брати. Послухайте віршик про пальчики. По черзі загинаючи свої пальчики, психолог говорить:*

*Цей пальчик хоче спати,  
Цей пальчик – стриб у ліжко!  
Цей пальчик задрімав...  
Залишається один великий пальчик.*

*Психолог звертається до нього:*

*Тихіше, пальчику, не шуми,  
Братиків своїх не розбуди!*

*Після невеликої паузи, розгинаючи пальці і підіймаючи вгору руку, весело закінчує:*

*Втомилися пальчики. Ура!  
У дитячий садок йти пора!*

*Повторюючи гру, психолог активізує мовлення дітей – вимовляє текст так, щоб вони самі доповнювали пропозиції словами.*

### *Вправа «Гусак»*

*Долоню зігнути під прямим кутом. Пальці витягнути вперед і притиснути один до одного. Вказівний палець зігнутий та спирається на великий (якщо складно виконувати, можна вказівний палець не згинати, а тримати паралельно іншим пальцям).*

*Гусак пишався:  
Гусенята –  
Такі гарнесенькі хлоп'ята!  
Так воду люблять! Молодці!  
Всі від народження плавці!*

*Або*

*Наш гусак піднявся на кладку,*

Став, як завше, на зарядку,  
Повернувся вліво, вправо,  
Чітко робить вільні вправи.

#### *Вправа «Кінь»*

*Великий палець правої руки підняти вгору. Згори обхопити цю долонь іншою долонею під кутом, так щоб вийшла грива. Великий палець лівої руки підняти вгору. Потім можна змінити руки.*

*Їде, їде пан, пан  
На конику сам, сам,  
А за паном хлоп, хлоп,  
На конику скок, скок.*

#### *Вправа «Кулька»*

*Пальці обох рук зібрані пучкою і стикаються кінчиками.*

*«Надуваємо кульку»:*

*надати пальцям таке положення, яке буває, коли руки тримають м'ячик або кульку.*

*«Кулька лопнула»:*

*пальці повертаються у вихідну позицію.*

*Пружну кульку я надую,  
Мотузочок зав'яжу.  
Ну а потім її здую,  
Всім цей фокус покажу.*

#### *Вправа «Миємо ручки»*

*«Миємо руки»:*

*ритмічно потираємо долоні, наче миємо руки.*

*Узяли духмяне мило,  
Добре руки з ним помили.*

*«Струшуємо водичку з рук»:*

*пальці стиснути в кулачок, потім із силою випрямити їх, наче струшуючи водичку.*

*Полетіли від води  
Бризки з рук туди-сюди.*

*«Витираємо руки»:*

*енергійні рухи імітують почергове витирання кожної руки рушником.*

*Рушничок я свій беру,  
Швидко ручки обітру.*

#### *Вправа «Равлик»*

*Вказівний, середній та безіменний пальці притиснуті до долоні. Великий палець та мізинець випрямляються, а потім ховаються. Виконувати вправу спочатку однією рукою по черзі, потім обома руками одночасно. Можна зобразити, як равлик повзе по столу.*

Равлик повагом повзе,  
Хатку на собі везе.

*Вправа «Веселі пальчики»*

Перший пальчик – наш дідусь,  
Другий пальчик – то бабуся,  
Третій пальчик – наш татусь,  
А четвертий – то матуся,  
А мізинчик – наш малюк,  
Він сховався тут

*(показуємо на пальчик та кажемо: «перший пальчик..  
загинаємо, і продовжуємо гру, загинаючи кожен пальчик»).*

Задрімав мізинчик трішки,  
Безіменний – стриб у ліжку,  
А середній там лежить,  
Вказівний давно вже спить.  
Вранці всі вони схопились враз –  
У дитсадочок бігти час

*(по черзі загинаємо пальчики до долоні, потім великим пальцем  
торкаємося всіх інших – «будимо їх, розкриваємо всі пальці»).*

*Вправа «Сорока-білобока»*

Сорока-білобока  
на припічку сиділа

*(легенько стукаємо вказівним пальчиком малюка у долоньку  
протилежної руки),*

дітям кашку варила;  
ополоником мішала

*(цим же пальчиком круговими рухами водимо по долоньці),*

а хвостиком накривала

*(і – накрили долонькою долоньку)*

Цьому дам і цьому дам,  
цьому дам і цьому дам,  
а цьому – не дам!..

*(загинаємо по черзі пальчики долоньки, стараємося, щоб  
дитинка самотійно своєю протилежною ручкою це зробила)*

Він діжі не місив,  
дров не носив,  
діток гуляти не водив, –  
справжній лежень!

*(тримаємо і легенько масажуємо один пальчик, який на нашу  
думку, лінивий).*

### *Вправа «Дітки»*

*Діти стають у коло і промовляють разом із психологом слова, супроводжуючи їх відповідними рухами:*

Раз-два-три-чотири-п'ять!

Будемо пальці рахувати –

Всі міцні, хороші,

Між собою схожі.

*Підняти кисть правої (лівої) руки вгору, широко розсунути пальці. По черзі згинати їх у кулачок, починаючи з великого.*

Тихше, тихше, не кричить,

Наших діток не будить!

Будуть птахи щебетати –

Будуть пальчики вставати.

*Розгойдувати кулачок вгору-вниз згідно з ритмікою віршованих рядків, а на слово «вставати» – розкрити кулачок, широко розсунувши пальці. Вправу виконувати спочатку однією рукою, потім другою, а на завершення – обома разом.*

### *Вправа «На роботу»*

Старший встав – не лінувався.

Вказівний за ним піднявся –

Розбудив сусід його.

Той – свого, а той – свого.

Встали вчасно всі брати –

На роботу треба йти.

*Стиснути пальці в кулачок. По черзі розгинати їх, починаючи з великого. А від слів: «Встали вчасно всі...» широко розсунути пальці.*

### *Вправа «Доброго ранку»*

Доброго ранку, сонце привітне!

Доброго ранку, небо блакитне!

Доброго ранку, у небі пташки!

Доброго ранку тобі і мені!

*(пальцями правої руки по черзі «вітатися» з пальцями лівої руки, торкаючись один до одного кінчиками).*

### *Вправа «Зайчик»*

Зайчику, зайчику, нам покажись, *(пальці зібрати в кулачок)*

Ти з діточками мерщій подружись *(вказівний і середній витягнути вгору).*

### *Вправа «Долонька, кулак, ребро»*

Будемо гратися ми так:

*(покласти долоньки на стіл)*

Ось долонька, ось кулак,

*(зібрати пальці в кулаки)*

На ребро долоньку ставимо,  
*(розігнути пальці й покласти долоні ребрами на стіл).*  
І спочатку починаємо.

*Вправа «Червоненькі квіточки»*

Червоненькі квіточки розкривають пелюстки,  
*(скласти долоні з напівзігнутими пальцями, утворивши голівку нерозквітлої квітки)*

Вітерець літає,

Квіти колихає.

Червоненькі квіточки закривають пелюстки,

Тихо засинають,

Голівки стуляють

*(повільно розвести пальці-«пелюстки», потім стулити їх знову і легенько погойдати ними з боку в бік).*

*Вправа «Пальчики в лісі»*

Раз, два, три, чотири, п'ять,

Вийшли пальчики гуляти.

Оцей пальчик в ліс пішов,

Оцей пальчик гриб знайшов,

Цей пальчик чистив,

А цей смажив,

Ну а цей все їв та їв,

Та й від цього поповнів

*(імітаційний показ за змістом тексту із за діянням кожного пальчика, починаючи з мізинця).*

*Вправа «Бублики»*

Йшла Оксана по сніжку,

*(рух вказівним і безіменним пальцями по столу – імітація ходьби)*

Несла бублики в мішку.

*(показ пальцями бубликів – великим і вказівним)*

Бублик Сашку,

Бублик Мишку.

Бублик є для Прошки,

*(кільця з двох пальців лівої руки по чергово одягати на кожен наступний палець)*

Іринки і Антошки,

Ще й для Ванюшки і для Тетянки.

*(далі переміна пальців рук з лівої на праву)*

*Вправа «Дні тижня»*

У понеділок я прала,

*(кулачки тремо один до одного)*

Підлогу у вівторок підмітала.

*(розслаблених рук вниз і робимо, імітуючи рухи по столу)*

У середу я пекла калач,

*(печемо «пиріжки»)*

Весь четвер шукала м'яч,

*(праву руку підносимо до лоба і робимо «козилок»)*

Чашки в п'ятницю помила,

*(пальці лівої руки напівзігнуті, долоня стоїть на ребрі, а вказівним пальцем правої руки водимо по колу всередині лівої руки)*

А в суботу торт купила.

*(долоньки розкриті і з'єднані разом по стороні мізинців)*

Всіх подружок у неділю

Покликала на день народження.

*(махаємо долоньками до себе)*

### *Вправа «Горох»*

П'ять маленьких горошин

Замкнені в стручку.

*(переплітаючи пальці, стискаємо руки разом)*

Ось виросла одна,

І тісно їй вже.

*(випрямляє великі пальці)*

Але ось росте друга,

І третя, а потім

Четверта, п'ята ...

*(випрямляє пальці по черзі)*

Сказав стручок: «Бом!».

*(лякаємо)*

### *Вправа «Коники»*

По гладенькому столу

*(«коник» чотирма пальцями (крім великого) стукати по столу)*

Пальчики стукочуть.

*(стукати голосніше)*

То не пальчики, ні-ні –

Коники цокочуть.

*(стукати ритмічно, цокаючи язиком)*

Цок-цок-цок, цок-цок-цок,

За місток.

*(«місток» – поставити руки «паличкою» одна на одну)*

За млинок

*(«млинок» – крутити кулачками один над одним)*

Цок-цок-цок, цок-цок-цок,

*(«коник»).*



В чисте поле, за лісок  
(«дерево»)  
Цок-цок-цок, цок-цок-цок,  
(«коник»)  
Потім знову в дитсадок.  
(«дах» над головою).

*Вправа «Зайчика злякались»*

Ми ходили по гриби,  
(переступати двома пальцями по столу; «гриб» – накрити кулачок опуклою долонею)  
Зайчика злякались.  
(«зайчик»)  
Поховались за дуби.  
(«дерево» – дві долоні, виставлені пальцями вгору, поставити навхрест)  
Розгубили всі гриби.  
(«гриб» і «кошик» – з'єднати дві опуклі долоні)  
Потім засміялись – (усміхнутися)  
Зайчика злякались!  
(показати на «зайчика» вказівним пальцем другої руки)

*Вправа «Мишка»*

Мишка в нірку пробралася,  
На замочок закрилася.  
В дірочку дивиться –  
Кішка не біжить?  
*На перший рядок – «крокувати»; двома пальчиками по столу, зображуючи підкрадання; на другий – з'єднати пальці («ланцюжок»); на третій – зробити колечко і подивитися в нього; на четвертий – піднести праву руку долонею вниз до чола і подивитися з-під неї.*

*Вправа «Рукавичка»*

Весела мишка  
Рукавичку знайшла,  
(розкриваємо долоньку, пальці розчепірені (рукавичка).  
Повертаємо руки то долонею, то тильною стороною вгору).  
Гніздо в ній влаштувавши,  
(складаємо долоні «ковшиком»)  
Мишенят покликала.  
(згинаємо-розгинаємо пальці (жест «кличе»))  
Їм скоринку хліба

Дала пожувати,

(кінчиком великого пальця по черзі стукаємо по кінчиках інших пальчиків).

Погладила всіх

(великим пальцем гладимо інші (ковзаючим рухом від мізинця до вказівного)).

і відправила спати.

### *Вправа «Кільця»*

*По черзі з'єднувати подушечку кожного пальця з великим пальцем, утворюючи колечко. Спочатку на правій, потім на лівій. А в кінці заняття – синхронні рухи на обох руках.*

Раз, два, три, чотири, п'ять,

Вийшли пальчики гуляти.

Раз, два, три, чотири, п'ять,

Будемо пальчики рахувати<sup>444445446447448449450</sup>.

### *Вправа «Ліхтарики»*

#### *Варіант 1.*

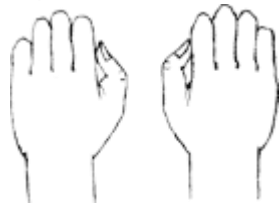
В. п. – розташувати перед собою прями долоні, пальці розтопирити.

Стискати та розтискати пальці на двох руках одночасно, супроводжуючи рухи відповідними фразами:

*1 – засвітились ліхтарі! (випрямити пальці)*



*2 – а зараз вони потухли! (стиснути пальці) (4 рази)*



<sup>444</sup> Пальчикова гімнастика. URL : [http://ostroh-internat.at.ua/load/palchikova\\_gimnastika/1-1-0-51](http://ostroh-internat.at.ua/load/palchikova_gimnastika/1-1-0-51) (дата звернення: 23.03.2022).

<sup>445</sup> Пальчикова гімнастика для дошкільнят та молодших школярів. URL : <http://www.vmschool.org.ua/docs/Palchikova%20gimnastika.pdf> (дата звернення: 23.03.2022).

<sup>446</sup> Пальчикова гімнастика для дітей у віршах. URL : <https://dovidka.biz.ua/palchikova-gimnastika-dlya-ditey-u-virshah/> (дата звернення: 23.03.2022).

<sup>447</sup> Пальчикові ігри для дітей. URL : <https://mala.storinka.org/пальчикові-ігри-для-дітей-читати-дивитись-відео.html> (дата звернення: 23.03.2022).

<sup>448</sup> Пальчикова гімнастика для розвитку мовлення дошкільнят. URL : <https://sites.google.com/site/posmihnitsavivsadocku/vihovatelu-na-dopomogu/palcikovi-igri> Дата входу: 23.03.2022.

<sup>449</sup> Розвиваємо малюка вдома : пальчикові ігри для найменших. URL : <https://mini-rivne.com/palchukovi-igri/> (дата звернення: 23.03.2022).

<sup>450</sup> Пальчикові ігри для малят. URL : <http://child-ua.blogspot.com/2015/01/blog-post.html> (дата звернення: 23.03.2022).

*Варіант 2 (ускладнений).*

Виконувати стискання і розстискання пальців по черзі на лівій і правій руці, спочатку повільно, потім поступово прискорювати темп. Спочатку виконувати на рахунок, а потім рядками, що промовляються ритмічно, супроводжуючи рухи:

*Вже стемніло на дворі, засвітилися ліхтарі. Хай ліхтарики горять, підуть дітлахи гуляти (6 разів).*



### *Вправа «Кулька»*

В. п. – пальці обох рук стикаються кінчиками, долоні трохи розведені. «Надуваємо кульку»: придати пальцям таке положення, яке буває, коли руки тримають м'ячик або кульку. «Кулька лопнула»: пальці повертаються у в. п.

*Пружну кульку я надую, мотузочок зав'яжу, ну а потім її здую, всім цей фокус покажу (6 разів).*



### *Вправа «Їжачок»*

В. п. – долоні поставити під кутом одна до однієї, пальцями переплести руки між собою. Ворушити прямими пальчиками, не роз'єднуючи рук.

*Як ти носиш, їжачок, так багато колючок? (5 разів)*



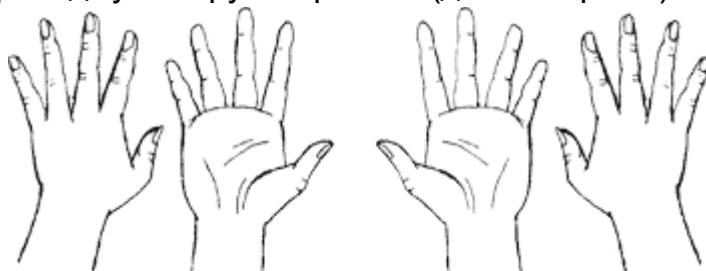
### *Вправа «Напечемо ми млинців»*

#### Варіант 1.

По черзі торкатися поверхні столу тильною стороною кисті руки і долонею. Промовляти слова: *На сметані, на яйці тісто зробимо на млинці. Напече нам мама їх. Гаряченьких і смачних.*

### Варіант 2.

Торкатись столу то тильною стороною руки, то долонею, рухи рук одночасні, але почергові. Вправу можна виконувати на рахунок «раз-два» або супроводжувати рухи віршами (див. 1 варіант).



### *Вправа «Прапорці»*

### Варіант 1.

В. п. – розташувати долоні перед собою. Одночасно опускати та підіймати долоні, не згинаючи пальці, супроводжуючи рухи віршованим рядком:

*Я тримаю у руці кольорові прапорці.*



### Варіант 2 (ускладнений).

По черзі змінювати положення рук на рахунок: «раз-два»: ліва рука пряма вгорі, права рука опущена вниз.

### *Вправа «Пташка п'є воду»*

В. п. – пальці скласти пучком – це «дзьоб». Не відриваючи лікоть від столу, руку опустити вниз, торкнувшись столу «дзьобом». Далі – імітувати рухи птаха: узяти «воду», підняти «голову», поклацати «дзьобом».

*Птах дістався до криниці, хоче випити водиці.*<sup>451</sup>



<sup>451</sup> Лісневська Н. В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 – «Дошкільна педагогіка» / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2016. 354 с.

## 3.2. Комплекси фітбол-гімнастики

### Комплекс I

#### *Вправа «Показали м'ячі»*

- В. п. – ноги разом, м'яч тримаємо за «вусики» внизу, голова опущена.  
1 – підняти м'яч уперед, голову підняти, подивитися на м'яч.  
2 – в. п. (6-8 р.).

#### *Вправа «М'яч літає»*

- В. п. – ноги разом, м'яч тримаємо за «вусики» внизу.  
1 – підняти м'яч вгору, встати навшпиньки.  
2 – в. п. (6-8 р.).

#### *Вправа «Силачі»*

- В. п. – ноги разом, руки витягнуті вперед, м'яч тримаємо за «вусики» перед собою.  
1 – руки в сторони, м'яч у правій руці.  
2 – в. п.  
3 – руки в сторони, м'яч у лівій руці.  
4 – в. п. (по 4 р. в кожную сторону).

#### *Вправа «Танцюємо»*

- В. п. – сидячи на м'ячі, руки на поясі.  
1 – права нога в сторону на п'яту, руки в сторони.  
2 – в. п.  
3 – ліва нога в сторону на п'яту, руки в сторони.  
4 – в. п. (по 4 р. в кожную сторону).

#### *Вправа «Стрибунці»*

- В. п. – сидячи на м'ячі, м'яч тримаємо за «вусики».  
1-8 – стрибаємо на місці, обертаючись у праву сторону.  
1-8 – стрибаємо на місці, обертаючись у ліву сторону

#### *Вправа «Планочка»*

- В. п. – м'яч попереду тримаємо за «вусики», сидячи на колінах за ним (сховалися за м'яч).  
1 – «прокочуємось» вперед, лягаючи на м'яч грудьми, ноги рівні.  
2 – в. п. (6-8 р.).

#### *Вправа «Сильні ніжки»*

- В. п. – м'яч тримаємо ступнями ніг, сидячи, упор на руки позаду, ноги рівні.  
1 – підняти м'яч.  
2 – в. п. (6-8 р.).

### *Вправа «Відпочинемо»*

В. п. – сидячи на м'ячі, м'яч тримаємо за «вусики».

1 – вдих, руки через сторони вгору.

2 – видих, руки вперед-вниз (6 р.).

### **Комплекс II**

1. Стоячи на одній нозі, друга – на м'ячі, зробити присідання 5 разів.  
Руки в сторони. Ноги в колінах прямі.

2. Перекати з носків на п'ятки. Руки в сторони.

3. Сидячи на м'ячі (п'ятки і гомілку якомога ближче до м'яча), ноги відірвати від підлоги й утримувати рівновагу як можна довше. Руки в сторони.

4. Лежачи на спині, на м'ячі, впертися прямими ногами в підлогу, руки в сторони. Утримувати положення декілька секунд.

5. Лежачи на животі, на м'ячі, ходьба на прямих руках вперед і назад.  
Ноги прямі, паралельно підлозі.

6. Перекати на спині вперед-назад. Лежачи на спині, на м'ячі, впертися прямими ногами в підлогу, руки в сторони. Виконувати згинання та розгинання ніг.

7. Піднімання м'яча вгору.

В. п. – о. с., м'яч на підлозі перед дитиною.

1-4 – присісти, взяти м'яч руками і, обертаючи його пальцями від себе, підняти над головою – потягнутися вгору; 5-8 – обертаючи м'яч і присідаючи, опустити його на підлогу (повторити 2 рази).

### **Комплекс III**

#### *Вправа «Тік-так»*

В. п. – сидячи на м'ячі, ноги нарізно, руки опущені вниз, голова прямо.

1 – нахилити голову вліво.

2 – в. п.

3 – нахилити голову вправо.

4 – в. п. (10 р.).

#### *Вправа «Вітерець»*

В. п. – сидячи на м'ячі, руки підняті вгору.

1 – нахил тулуба вправо.

2 – в. п.

3 – нахил тулуба вліво.

4 – в. п. (8 р.)

### *Вправа «Гойдалка»*

В. п. – сидячи на м'ячі, руки опущені вниз.

1 – прокотитися на м'ячі вперед, поставити ноги на носочки, водночас піднімаючи руки вгору.

2 – прокотитися на м'ячі назад, поставити ноги на п'ятки, руки водночас відвести назад, а тулуб нахилити вперед (6 р.).

### *Вправа «Змія»*

В. п. – сидячи на колінках, м'яч перед собою, руки на м'ячі.

1 – лягти на м'яч, руки в «замок», голову опустити вниз.

2-3 – потягнути руки назад, відводячи плечі назад, голову підняти.

4 – в. п. (6 р.).

### *Вправа «Чебурашка»*

В. п. – лежачи на спині на м'ячі, руки зігнуті в ліктях у «замок» за головою.

1-3 – підняти голову на плечі.

2-4 – в. п. (8 р.).

### *Вправа «Колеса»*

В. п. – сидячи на м'ячі, руки зігнуті в ліктях перед грудьми. Обертання зігнутих рук, одна навколо іншої (10 с).

## **Комплекс IV**

### *Вправа «Правильна постава»*

В. п. – сидячи на м'ячі, стопи поставити на підлогу, руки на стегнах, спина пряма. Зберігати правильну поставу, голову не опускати (10 с).

### *Вправа «Переكاتи»*

В. п. – теж саме. Переكاتи стопами з п'ятки на носки і навпаки (15 с).

### *Вправа «Годинник»*

В. п. – сидячи на м'ячі, руки на поясі.

1 – нахил вправо (вліво).

2 – в. п. (2-3 р.).

### *Вправа «Буратіно»*

В. п. – сидячи на м'ячі, руки на стегнах.

1 – поворот голови вправо.

2-3 – повільно повертаючи голову вліво, описати носом півколо від правого плеча до лівого.

4 – в. п. (5 р.).

### *Вправа «Незнайко»*

В. п. – сидючи на м'ячі, руки опущені вниз.  
1-2 – підйом плечей, руки ковзають уздовж м'яча вгору.  
3 – в. п. (7 р.).

### *Вправа «Лінивий»*

В. п. – сидючи на п'ятках перед м'ячем, руки покласти на м'яч, одна долоня на іншій, підборіддя на долоні. Погойдування на м'ячі вперед-назад (5 р.).

### *Вправа «Силач»*

В. п. – сидючи на п'ятах, тримати м'яч руками.  
1 – встати на коліна, підняти м'яч вгору, подивитися на нього.  
2 – в. п. (5 р.).

### *Вправа «Підними ногу»*

В. п. – сидючи на м'ячі, ноги розставити ширше плечей, руки за головою.  
Пострибати на м'ячі, піднімаючи то одну, то іншу ногу (10-12 р.)

## **Комплекс V**

### *Вправа «Покажи п'ятки»*

В. п. – лежачи на животі на м'ячі, опору робити на стопи і на долоні.  
1 – підняти прямі ноги.  
2 – в. п. (5 р.).

### *Вправа «Черепашка»*

В. п. – лежачи на животі на м'ячі з опорою на стопи і долоні.  
1 – повільно підняти праву (ліву) ногу.  
2 – в. п. (3 р.).

### *Вправа «Терези»*

В. п. – лежачи на животі на м'ячі, спираючись на стопи і долоні.  
1-4 – повільно зігнути руки, нахилившись уперед, ноги підняти з підлоги.  
5 – в. п. (6 р.).

### *Вправа «Подивись на долоньки»*

В. п. – лежачи спиною на м'ячі, руки опустити, ноги зігнути в колінах.  
1 – підняти руки, подивитися на долоньки.  
2 – в. п. (8 р.).

### *Вправа «М'ячики»*

В. п. – сидючи на м'ячі, руки опустити.  
1 – легкі підстрибування на м'ячі з рухами рук у сторони – вгору з підйомом по черзі колін.  
2 – в. п. (30 с).



### *Вправа «Годинничок»*

В. п. – сидячи на м'ячі, руки на поясі.

1 – нахил вправо (вліво).

2 – в. п. (2-3р.).

### *Вправа «Легке розтягнення»*

В. п. – стоячи на четвереньках, м'яч під животом.

1-3 – підняти ліву (праву) руку і праву (ліву) ногу.

2-4 – в. п. (4 р.).

### *Вправа «Бічний зсув»*

В. п. – сидячи на м'ячі, ноги разом, руки вільно.

1 – змістити таз вліво.

2 – змістити таз вправо.

### *Вправа «Потряси руками»*

В. п. – сидячи на м'ячі, ноги розставити ширше плечей, руки опустити.

Пострибати на м'ячі, при цьому вільно, як хочеться, трясти руками і одночасно виставляти вперед ноги (по черзі) (6-8р.).

## **Комплекс VI**

1. Дитина сидить на м'ячі (намагається тримати спину прямо), спираючись ногами в підлогу, руки на поясі чи допомагають підтримувати рівновагу. Нахили головою вперед-назад і вправо-вліво. Повороти головою направо-наліво. Темп виконання повільний. Повторити 4-5 р.
2. Дитина сидить на м'ячі. Повороти тулуба вправо-вліво.
3. Сидячи на м'ячі. «Сходи» – піднімати руки по черзі на пояс, на плечі, вгору, два хлопки руками і назад по черзі так само (плечі, пояс, два хлопки вниз по м'ячу). Поступово темп вправ можна збільшувати.
4. Сидячи на м'ячі. Ходьба сидячи на м'ячі вперед-назад (не відриваючи сідниці від м'яча). Пройти якнайдалі. Спина пряма.
5. Сидячи на м'ячі. Стрибки на м'ячі якомога вище, відриваючись від підлоги; стрибки сидячи на м'ячі навколо себе (підстрибуємо, поступово переставляючи ноги і рухаємося по колу).
6. Дитина сидить на м'ячі (намагатися тримати спину прямо), спираючись ногами в підлогу. Тримати дитину за гомілки, по чергово в повільному темпі відводити в сторону одну з гомілок, а дитина повинна намагатися зберігати рівновагу.
7. Лежачи животом на м'ячі, спираючись ногами та руками в підлогу. Перехилившись вперед, поступово переставляючи ступні й долоні, крокувати вперед і назад.

8. Лежачи на м'ячі, спираючись ногами в підлогу, руки розвести в сторони, протримати 5 с.
9. Лежачи спиною на фітболі. Підтримка балансу дитини, лежачи спиною на гімнастичному м'ячі – фітболі і зміна підтримки на руках на підтримку на ногах.
10. Лежачи на килимку, на спині, м'яч обхопити руками й ногами, робити переكاتи на спині вперед-назад.
11. Лежачи на килимку, на спині, м'яч обхопити ногами з двох сторін. Підняття та опускання прямих ніг. Руками можна триматися за килимок<sup>452453454</sup>.

---

<sup>452</sup> Мушка М. В. Заняття з фітбол-гімнастики для дітей «Веселі м'ячики». URL : <https://vseosvita.ua/library/zanatta-z-fitbol-gimnastiki-dla-ditej-veseli-maciki-91644.html> (дата звернення: 23.03.2022).

<sup>453</sup> Комплекс загальнорозвиваючих вправ : фітбол-гімнастика. URL : <http://kyiv8.irc.org.ua/news/18-31-43-31-03-2020/> (дата вернення: 23.03.2022).

<sup>454</sup> Комплекс загальнорозвивальних вправ з фітбол-м'ячами для старших дошкільнят. URL : [http://shostka-dnz10.edukit.sumy.ua/fizichna\\_kuljtura\\_v\\_nezabudci/fitbol\\_drug\\_partner\\_to\\_trenazher/kompleksi\\_zagaljno\\_rozvivaljnih\\_vprav\\_z\\_fitbolami\\_dlya\\_ditej\\_starshogo\\_doshkiljnogo\\_viku/](http://shostka-dnz10.edukit.sumy.ua/fizichna_kuljtura_v_nezabudci/fitbol_drug_partner_to_trenazher/kompleksi_zagaljno_rozvivaljnih_vprav_z_fitbolami_dlya_ditej_starshogo_doshkiljnogo_viku/) (дата звернення: 23.03.2022).

### 3.3. Комплекси дихальної гімнастики

#### Комплекс I

##### *Вправа «Сонячна лісова галявина»*

«Яка чудова галявина, духмяний квітковий запах!» (підняти руки вгору, вдихнути, опустити руки донизу, видихнути).

##### *Вправа «Вітерець»*

«Подув теплий вітерець!» (вдих носом, а видих зі звуком «ш-ш-ш»). Вправу виконувати 3-4 рази.

##### *Вправа «Метелики»*

«Прилетіли метелики!» (руки через боки вгору – вдих носом, плавно опустити руки вниз, видих). Вправу виконувати 3-4 рази.

##### *Вправа «Закувала зозуля»*

Тривалий вдих, на видих промовляємо «ку-ку-ку-ку». Вправу виконувати 3-4 рази.

##### *Вправа «Зберемо букет»*

Присісти, «зірвати» квіточку, понюхати, глибоко вдихнути, на видиху сказати «ах». Вправу виконувати 3-4 рази.

##### *Вправа «Загубились дітлахи!»*

Тривалий вдих носом, на видиху промовляємо «аго-о-ов!». Вправу виконувати 3-4 рази.

#### Комплекс II

##### *Вправа «Годинник»*

Годинник уперед іде,  
За собою нас веде.

В. п. – стоячи, ноги злегка розставлені.

1 – змах руками вперед – «тік» (вдих);

2 – змах руками назад – «так» (видих).

##### *Вправа «Півник»*

Крилами змахнув півень,  
Всіх нас розбудив він раптом.

В. п. – о. с.

1 – підняти руки в сторони (вдих);

2 – плескати руками по стегнах «ку-ку-рі-ку» (видих).

### *Вправа «Насос»*

Накачаєм ми води,  
Щоб полити квіти.

В. п. – о. с.

1 – нахил тулуба вправо (*вдих*).

2 – руки ковзають, водночас голосно вимовляти звук «с-с-с» (*видих*).

### *Вправа «Світлофор»*

Найголовніший на дорозі,  
Не буває з ним тривоги.

В. п. – сидячи, ноги зрушити разом.

1 – піднімання рук у сторони (*вдих*).

2 – повільне опускання з тривалим видихом і промовлянням звуку «з-з-з» (*видих*).

### *Вправа «Дихання»*

Подихай однією ніздрею,  
І прийде до тебе спокій.

В. п. – о. с.

1 – праву ніздрю закрити вказівним пальцем правої руки, лівою ніздрею робити тихий, тривалий вдих.

2 – як тільки вдих закінчено, відкрити праву ніздрю, а ліву закрити вказівним пальцем лівої руки. Через праву ніздрю зробити тихий тривалий видих з максимальним звільненням від повітря легенів і підтягуванням діафрагми максимально вгору.

### *Вправа «Крила»*

Крила замість рук у нас,  
Летимо ми, вищий клас.

В. п. – стоячи, ноги злегка розставлені, руки вздовж тулуба.

1 – руки через сторони підняти вгору (*вдих*).

2 – опустити руки вниз, промовляючи «вниз» (*видих*).

### *Вправа «Дихання»*

Всі ми повільно подихаємо,  
Тишу навколо послухаємо.

*Або*

Тихо-тихо ми подихаємо,  
Серце ми своє почуємо.

В. п. – о. с.

1 – повільний вдих через ніс, коли грудна клітка почне розширюватися – припинити вдих і зробити паузу тривалістю 4 с;

2 – плавний видих через ніс.

### **Комплекс III**

1. В. п. – сидячи за столом, руки до плечей.  
1 – руки вперед, пальці розчепірити (*вдих*).  
2 – в. п. (*видих*). Повторити 4-6 разів у середньому темпі. Руки згинати до плечей енергійно, плечі розводити так, щоб сходилися лопатки. Голову тримати рівно.
  
2. В. п. – стоячи біля столу, ноги нарізно, ліву руку за голову, праву за спину.  
1-3 – пружні нахили вправо, натискаючи лівою рукою на голову (*видих*).  
4 – змінити положення рук (*вдих*).  
5-8 – те саме в інший бік. Повторити 3-4 рази в кожен бік у середньому темпі. Ноги не згинати.
  
3. В. п. – стоячи з боку стола, обличчям до нього, руки на столі.  
1-2 – присісти на носках, коліна розвести (*видих*).  
3-4 – в. п. Повторити 4-6 разів у повільному темпі. Тулуб тримати вертикально, голову не нахилити.

### **Комплекс IV**

#### *Вправа «На березі моря»*

1. Ось ми опинилися на березі моря. Як тут тепло і гарно. Під ногами так багато камінців. Розімнемо свої ніжки, походимо по них. Стоячи на місці, перекочування з п'ятки на носок. Повторити 5 разів.
2. Яке свіже морське повітря, як легко дихати. Підняти плечі вгору вдихнути через ніс; опустити плечі вниз – видих через рот. Повторити 5 разів.
3. Як багато чайок кружляє над морем. Вони високо піднімаються до сонечка й опускаються вниз. Піднятися на носки, руки вгору – вдихнути через ніс; руки опустити вниз, присісти. Видихнути через рот, повторити 5 разів.
4. А теплі хвильки набігають на берег, обмивають ніжки. Рухи руками через сторони до грудей – вдихнути через ніс; рухи руками від грудей вперед видих зі звуком пфу-у-у. Повторити 5 разів.
5. Яка гарна вода, хочеться зачерпнути її та обмитися. Присісти, зачерпнути водичку руками, піднятися, руки вгору, вилити водичку на голову, вдихнути через ніс; присісти, видихнути через рот зі звуком с-с-с. Повторити 5 разів.
6. Із моря налетів теплий ласкавий вітерець і легенько зашумів. Руки вгору – вдихнути через ніс; нахил вліво-вправо – видихнути зі звуком ш-ш-ш. Повторити 5 разів.

7. Доніс вітерець із моря звуки у-у-у. Та це ж великий білий корабель пливе до нашого берега і сповіщає нас про своє прибуття. Вдихнути через ніс, піднести руку до рота і вдихнути зі звуком у-у-у. Повторити 5 разів.

### **Комплекс V (для дітей 3 років)**

1. *Вправа «Носоріг»*. По черзі дихаємо то однією, то іншою ніздрею.
2. *Вправа «Курочка»*. Сидячи на стільчику, руки опущені вниз. Зробити швидкий вдих, підняти ручки долонями до пахв, неначе крила в курочки, опустити їх вниз (*видих*). Повторити декілька разів.
3. *Вправа «Хом'ячок»*. Зробити вдих, надути щічки та пройти так 10 кроків, після цього видихнути, здувши щоки. Пройтись декілька кроків, роблячи при цьому декілька вдихів носом, нібито винюючи їжу. Потім вправу повторити ще декілька разів.
4. *Вправа «Качечка»*. Зробити вдих, руки назад, на видиху промовити «кря-кря-кря». Повторити кілька разів.
5. *Вправа «Гуси-лебеді»*. На вдиху розвести руки у сторони, на видиху промовити га-га-га. Повторити декілька разів<sup>455456457458459</sup>.

### **Комплекс VI (за О. Стрельниковою)**

#### ***Вправа «Долоньки»***

В. п. – встати прямо, зігнути руки в ліктях (ліктях вниз) і «показати долоні педагогу».

Робити голосні, короткі, ритмічні вдихи носом й одночасно стискати долоні в кулаки (хапальні рухи). Підряд робити 4 різких ритмічних вдихів носом (тобто «шмигнути» 4 рази). Потім руки опустити й відпочити 3-4 с – пауза. Зробити ще 4 коротких головних вдихів і знову пауза. Норма: «пошмигати» носом 8 разів по 4 вдихи.

#### ***Вправа «Погончики»***

В. п. – встати прямо, руки стиснути в кулаки і притиснути до живота на рівні поясу.

У момент вдиху різко штовхати кулаки вниз до підлоги, ніби

<sup>455</sup> Соляник О. «Цілющий дотик» (Конспект майстер-класу для батьків та вихователів з використання різних видів масажу). URL : [https://solynik.blogspot.com/2019/02/blog-post\\_22.html](https://solynik.blogspot.com/2019/02/blog-post_22.html) (дата звернення: 04.04.2022).

<sup>456</sup> Орлова О. О. Дихальна гімнастика для дітей. URL : <https://vseosvita.ua/library/dihalna-gimnastika-dla-ditej-250279.html#:~:text=Під%20час%20оздоровчої%20роботи%20можна,Потім%20діти%20випрямляють%20відпочивають> (дата звернення: 04.04.2022).

<sup>457</sup> Комплекси дихальної гімнастики. URL : <http://ditsad.com.ua/helth112.html> (дата звернення: 04.04.2022).

<sup>458</sup> Кадобна Т. Ю. Комплекс вправ дихальної гімнастики. URL : <https://vseosvita.ua/library/kompleks-vprav-dihalnoi-gimnastiki-83581.html> (дата звернення: 04.04.2022).

<sup>459</sup> Дихальні вправи для дітей. URL : <https://poradumo.com.ua/279956-d-149/> (дата звернення: 04.04.2022).

віджимаючись від неї (плечі напружені, руки прямі, тягнуться до підлоги). Потім руки повернути у в. п. на рівень поясу. Плечі розслаблені – видих «пішов». Вище за пояс руки не піднімати. Зробити підряд вже не 4 вдихи-рухи, а 8. Потім відпочинок 3-4 с і знову 8 вдихів-рухів. Норма: 4 серії по 8 вдихів-рухів.

#### *Вправа «Помпа»*

В. п. – встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей, руки вздовж тулуба. Зробити легкий нахил (руками тягнутися до підлоги, але не торкатися її) і одночасно – голосний і короткий вдих носом у другій половині нахилу. Вдих повинен закінчитися разом із нахилом. Злегка підвестися (але не випрямлятися), і знову нахил, і короткий, голосний вдих. Узяти в руки згорнуту газету або паличку й уявити, що ви накачуєте шину автомобіля. Нахили вперед робляться ритмічно і легко, дуже низько не нахиллятися, достатньо нахилу до рівня пояса. Спиною кругла, а не пряма, голова опущена. Норма: 4 рази по 8 вдихів із рухами.

#### *Вправа «Кішка»*

В. п. – встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей (ступні ніг у вправі не повинні відриватися від підлоги).

Пригадати кішку, яка підкрадається до горобця. Повторювати її рухи. Зробити необхідне присідання і одночасно поворот тулуба – різкий, короткий вдих. Потім таке ж присідання поворотом вліво і короткий, голосний вдих носом. Видихи відбуваються між вдихами самі, мимоволі. Коліна злегка згинати і розгинати. Руками робити хапальні рухи справа і зліва на рівні пояса. Спиною абсолютно пряма, поворот – лише в талії. Норма: 4 рази по 8 вдихів-рухів.

#### *Вправа «Обійми плечі»*

В. п. – витягуватися, руки зігнуті в ліктях і підняті на рівні плечей.

Закидати руки повністю, ніби обіймаючи себе, за плечі. І одночасно з кожними «обіймами» різко «шмигати» носом. Руки в момент «обіймів» ідуть паралельно (а не навхрест), у жодному разі їх не міняти (водночас немає різниці, яка рука зверху – права або ліва); широко в сторони не розводити і не напружувати. Засвоївши цю вправу, можна в момент зустрічного руху рук злегка відкидати голову назад (вдих із стелі). Норма: 4 серії по 8 вдихів-рухів.

#### *Вправа «Великий маятник»*

В. п. – встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей.

Нахил вперед, руки тягнуться до підлоги – вдих. І відразу без зупинки нахил назад – руки обіймають плечі. І теж вдих. «Кланятися» вперед – відкидатися назад, вдих «із підлоги» – вдих «із стелі». Видих відбувається в проміжку між вдихами сам, не затримувати і не виштовхувати видих. Норма: 4 серії по 8 вдихів-рухів.

### *Вправа «Вушко»*

В. п. – встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей.

Злегка нахилити голову, праве вухо йде до правого плеча – голосний, короткий вдих носом. Потім злегка нахилити голову вліво, ліве вухо йде до лівого плеча – вдих. Трохи похитати головою, неначе комусь у думках говорите: «Ай-ай-ай! Як не соромно!» Дивитися потрібно перед собою. Вдихи робляться одночасно з рухами. Видих повинен відбуватися після кожного вдиху (не відкривати широко рота).

### *Вправа «Де пахне?» (повороти голови)*

В. п. – встати прямо, ноги ледве вужчі за ширину плечей.

Обернути голову вправо – зробити голосний, короткий вдих носом із правого боку. Потім обернути голову вліво – «шмигнути» носом із лівого боку. Вдих справа – вдих зліва. Посередині голову не зупиняти, шию не напружувати, вдих не тягнути.

### *Вправа «Маятник головою»*

В. п. – встати прямо, ноги вужчі за ширину плечей.

Опустити голову вниз (подивитися на підлогу) – різкий, короткий вдих. Думати: «Звідки пахне гаром? Знизу? Зверху?» Видих повинен встигати «починатися» після кожного вдиху. Видихи не затримувати, не виштовхувати (виконувати через рот, непомітно, у крайньому разі, через ніс).

### *Вправа «Переكاتи»*

В. п. – ліва нога вперед, пряма; права – назад, злегка зігнута в коліні, тулуб прямо, опора тіла на лівій нозі.

Виконати легке танцювальне присідання на ліву ногу, злегка зігнувшись у коліні, з одночасним коротким вдихом носом, повернутись у в. п. Після цього відразу перенести вагу тіла на праву ногу і присісти з одночасним вдихом носом, ліва нога попереду. Повернутись у в. п., повторити декілька разів.

### *Вправа «Кроки»*

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки довільно.

Підняти спочатку праву ногу до рівня живота, носок тягнути вниз. На лівій нозі в цей момент зробити легке танцювальне присідання з одночасним коротким, голосним вдихом носом, руки або вздовж тулуба, або роблять легкі коливальні рухи на рівні пояса. Повернутись у в. п., зробити довільний видих. Повторити іншою ногою.



### *Вправа «Задній крок»*

В. п. – ноги – вузька доріжка, руки довільно.

Зігнути в коліні ліву ногу завести назад, торкнутися сідниць, на правій нозі одночасно з цим злегка присідаємо й гучно робимо вдих носом. Повернутись у в. п., зробити видих. Повторити іншою ногою<sup>460461</sup>.

### **Комплекс VII (за К. Бутейко)**

1. Зробити вдих, потім видих, пауза (дихання верхньою частиною легень, не глибоке). Кожна частина вправи виконується по 5 с. Повторити 10 разів.
2. Затримати дихання та зробити масаж точок носа. Зробити 1 раз.
3. Зробити вдих і затримати дихання, видих – і знову затримка дихання. Зробити 1 раз.
4. Повторити вправу № 1 з комплексу<sup>462463</sup>.

---

<sup>460</sup> Дихальна гімнастика О. М. Стрельникової. URL : <http://krasnokutsk.irc.org.ua/news/09-56-28-15-05-2020/#:~:text=Робіть%20голосні%2С%20короткі%2С%20ритмічні%20вдихи,вдихи%20і%20знову%20пауза> (дата звернення: 04.04.2022).

<sup>461</sup> Дыхательная гимнастика – ключ к здоровью. URL : <https://blog.pokupon.ua/ru/dyhatelnaja-gimnastika-kljuch-k-zdorovju/> (дата звернення: 04.04.2022).

<sup>462</sup> Там же.

<sup>463</sup> Дихальна гімнастика за методом Бутейко. URL : <https://macoin.com.ua/dixalna-gimnastika-za-metodom-butejko-vpravi-2/> (дата звернення: 04.04.2022).

## **3.4. Комплекси звукової гімнастики**

### ***Комплекс I***

#### ***Для дітей молодшого дошкільного віку***

##### ***Вправа «Кулька»***

Запропонувати дитині уявити, що в животик у неї надувна кулька. Вдих носиком – кулька надувається і становиться велика-велика. Животик випинається. Видих – кулька здувається зі звуком -с-, -з- або -ш-. Вправу виконувати 3-4 рази.

##### ***Вправа «Вітер»***

Як шумить вітер? А ось так! Вдих носиком. Видих ротиком, долонька торкається ротика, і дитина без голосу вимовляє «звук індіанця» – це шумить вітер. Вправу виконувати 3-4 рази.

##### ***Вправа «Квітка»***

Дитині пропонуємо уявити, що вона на полі квітів, зриває одну квітку та нюхає її – вдих носом. Видих ротом зі звуком а-а-а. «Як пахне квітка?». Вправу виконувати 4-5 разів.

##### ***Вправа «Трубач»***

Імітуючи трубача, виконувати вправу сидячи, кисті рук затиснути в трубочку, підняти догори. Повільно видихаючи, голосно промовляти «п-ф-ф-ф». Повторити 4-5 разів.

##### ***Вправа «Півень»***

Стати прямо, ноги нарізно, руки опустити. Підняти руки в сторони, а потім плескати ними по стегнах. Видихаючи, промовляти «ку-ку-рі-ку». Повторити 5-6 разів.

##### ***Вправа «Квіти»***

Глибоко вдихнути через ніс, видихнути, промовляючи слова: «Чудово!», «Який аромат!».

##### ***Вправа «Рубання дров»***

Пальцями рук зробити «замок», завести руки за голову і зробити глибокий вдих. Одночасно з рухом рук донизу вимовляти з видихом: «Ух!».

##### ***Вправа «Бджілка»***

Злегка відкрити рота, тримати широкий кінчик язика біля верхніх горбочків. Вимовляти: «Дзз-дзз-дзз», сильно видихаючи повітря на кінчик язика.

## **Комплекс II**

### ***Вправа «Лопаточка»***

Широкий язик висунути, розслабити, покласти на нижню губу. Слідкувати, щоб язик не тремтів. Утримувати 10-15 с.

### ***Вправа «Неслухняний язичок»***

Широкий язик покласти на нижню губу та промовляти «пя-пя-пя», неначе похлопувати свій «неслухняний язичок» верхньою губою.

### ***Вправа «Чашечка»***

Рот широко відкрити. Широкий язик підняти угору. Потягнутися до верхніх зубів, але не торкатися їх. Утримувати в такому положенні 10-15 с.

### ***Вправа «Голочка»***

Рот відкрити. Язик висунути далеко вперед, напружити його та зробити вузьким. Утримувати в такому положенні 15 с.

### ***Вправа «Гірка»***

Рот відкрити. Бокові краї язика притиснути до верхніх кутніх зубів. Кінчиком язика доторкнутися до нижніх передніх зубів. Утримувати в такому положенні 15 с.

### ***Вправа «Трубочка»***

Висунути широкий язик. Бокові краї язика завернути угору. Подмухати в отриману трубочку. Виконувати в повільному темпі 10-15 разів.

### ***Вправа «Годинник»***

Висунути вузький язик. Тягнутися язиком поперемінно праворуч-ліворуч. Рухати язиком із куточка рота в повільному темпі під лічбу. Виконати 10-15 разів.

### ***Вправа «Конячка»***

Присмоктати язик до піднебіння, клацнути язиком. Клацати повільно, сильно. Розтягувати під'язикову зв'язку. Виконати 10-15 разів.

### ***Вправа «Грибок»***

Відкрити рот. Присмоктати язик до піднебіння. Не відриваючи язик від піднебіння, сильно відтягнути вниз нижню щелепу. Зробити 10-15 разів. На відміну від вправи «Конячка», язик не повинен відриватися від піднебіння.

### *Вправа «Гойдалка»*

Висунути вузький язик. Тягнутися язиком почергово спочатку до носа, потім до підборіддя. Рот не закривати. Вправа проводиться під лічбу 10-15 разів.

### *Вправа «Смачне варення»*

Висунути широкий язик, облизати верхню губу та заховати язик у глиб рота. Повторити 10-15 разів.

### *Вправа «Змійка»*

Рот широко відкрити. Язик сильно висунути вперед, напружити, зробити вузьким. Вузький язик максимально висунути вперед та заховати у глиб рота. Рухати язиком в повільному темпі 10-15 разів.

### *Вправа «Маляр»*

Висунути язик, рот трохи відкрити. Облизувати спочатку верхню, а потім нижню губу по колу. Виконати 10-15 разів, змінюючи напрям.

## **Комплекс III**

### *Вправа «Неслухняний язичок»*

У нас в роті язичок непокірний баловничок,  
ми повинні його покарати  
склади «па-па-па» швидко вимовляти.

### *Вправа «Пароплав»*

Давайте в плавання збиратись  
І на березі тренуватись,  
Гудок усіх зібрав  
і такий наказ він дав  
– и – и – и – и – и – и

### *Вправа «Дятел»*

Дятел дерево довбає,  
Дятел дзьобом дуб довбає.  
Д – Д – Д – Д – Д – Д – Д – Д  
Він комашок дістає.  
Діти б'ють кулачок на кулачок і  
промовляють – Д – Д – Д – Д.

### *Вправа «Конячки»*

Ми, конячки, йдемо гуляти,  
будемо звуки вимовляти  
і – і – і – і – і – і  
заспівали ми пісні.

### *Вправа «Зозуля»*

Виконується тривалий вдих носом, видих ротом: «ку-ку» (4-5 разів).

### *Вправа «Їжачок пихтить»*

Вдих виконується носом, видих ротом: «пих-пих» (5-6 разів).

## **Комплекс IV**

1. «Очисний видих» пфф – 5-7 разів.
2. «Закритий стогін» м-м-м – 3 рази і пфф – 1 раз.
3. Бррух (о, а, е, і) – по одному разу і пфф – 1 раз.
4. Грруф (о, а, е, і) – по одному разу і пфф – 1 раз.
5. Дррух (о, а, е, і) – по одному разу і пфф – 1 раз.
6. Ррр – 3 рази і пфф – 1 раз.
7. Пррух (о, а, е, і) – по одному разу і пфф – 1 раз.
8. Жррух (о, а, е, і) – по одному разу і пфф – 1 раз.
9. Кррух (о, а, е, і) – по одному разу і пфф – 1 раз.
10. Тррух (о, а, е, і) – по одному разу і пфф – 1 раз.
11. Фррух (о, а, е, і) – по одному разу і пфф – 1 раз.
12. Чррух (о, а, е, і) – по одному разу і пфф – 1 раз.
13. Цррух (о, а, е, і) – по одному разу і пфф – 1 раз.
14. Шррух (о, а, е, і) – по одному разу і пфф – 1 раз.
15. Бррух (о, а, е, і) – по одному разу і пфф – 1 раз.
16. Гррух (о, а, е, і) – по одному разу і пфф – 1 раз.

## **Комплекс V**

### *Вправа «Гудок пароплава»*

Прогудів наш пароплав,  
В море нас всіх гукав.

В. п. – о. с.

- 1 – через ніс із шумом набрати повітря.
- 2 – затримати дихання на 1-2 с.
- 3 – із шумом видихнути через губи, складені «трубочкою», зі звуком «у-у-у» (видих подовжений).

### *Вправа «Носик»*

Ми трохи помичимо  
І по носу постукаємо.

В. п. – основна стійка.

- 1 – зробити вдих через ніс.
- 2 – на видиху протяжно тягнути звук «м-м-м», одночасно постукаючи по крилах носа вказівними пальцями.

### *Вправа «Курносик»*

Дуже любимо ми свій носик.

Він масажу в нас просить.

В. п. – о. с.

1 – погладити бічні частини від кінчика носа до перенісся (*вдих*).

2 – на видиху постукати по крилах носа вказівними пальцями, промовляти – та-а-а-а-к.

### *Вправа «Барабанщик»*

Ми злегка побарабанимо

І відразу сильніше станемо.

В. п. – ноги на ширині ступні, руки на поясі.

1 – присісти, поплескати по колінах (*видих*).

2 – в. п. зі звуком «бам-бам-бам» (*вдих*).

### *Вправа «Трубач»*

За собою трубач кличе,

Він здоров'ячка нам зичить.

В. п. – ноги разом, руки перед грудьми, стиснуті в кулаки; губи складені «трубочкою».

1 – вдих.

2 – повільний видих із гучним вимовлянням звуку «пф».

### *Вправа «Літак»*

Полетимо на літаку,

Будемо сильними в польоті.

В. п. – лежачи на животі, опора на передпліччя.

1-3 – прогнутися, підняти голову, плечі, ноги прямі, руки в сторони (*вдих*).

4 – в. п. (*видих*) протяжний звук у-у-у (*зудіння літака*).

### *Вправа «Поїзд»*

Імітувати потяг, промовляючи чух-чух. Повторити 5-6 разів.

### *Вправа «Готуємо кашу»*

Промовляємо «буль-буль». Повторити 5-6 разів.

### *Вправа «Гуси»*

Промовляємо «га-га-га». Повторити 4-5 разів.

## **Комплекс VI**

1. В. п. – ноги разом, руки вздовж тулуба. Одну ногу відставити назад на носок, одночасно руки підняти вперед-вгору долонями всередину, прогнутися (*вдих*), потім руки повільно опустити в сторони вниз (*видих*). На видиху при закритому роті протяжно вимовляти звук м-м-

- м до повного видиху. Повторити 4-5 разів.
2. В. п. – ноги розставити в сторони, руки уздовж тулуба. Підняти руки вперед (*вдих*). Потім повільно нахилити тулуб вперед і вниз. Погойдуючись у зігнутому положенні (ноги не згинати в колінах!), кілька разів дістати підлогу кінчиками пальців (*видих*). На видиху вимовляти звук з-з-з. Повторити 3-4 рази.
  3. В. п. – ноги розставлені в сторони, руки з гімнастичною палицею підняті вгору. Вдихнути, нахилити вліво тулуб, руки і палицю (*видих*). Прийняти вихідне положення (*вдих*), потім зробити такий же нахил в іншу сторону (*видих*). Видих робити повільно. На видиху протяжно вимовляти звук у-х-х-х. Повторити 3-4 рази в кожную сторону.
  4. В. п. – лежачи на спині (на килимку), ноги витягнуті, руки вздовж тулуба. Зробити вдих, після чого ноги зігнути в колінних суглобах, обхопити руками і сильно притягнути до грудей (*видих*). На видиху вимовляти протяжно і голосно звук п-ф-ф-ф. Повторити 3-4 рази.
  5. В. п. – лежачи на спині (на килимку), ноги разом, руки витягнуті вгору (лежать на килимку). Зробити вдих, після чого змахнути прямими руками і перейти в положення сидячи, потягнутися вперед – руки витягнуті, намагаючись дістати пальцями рук носків ніг. Видих робити протяжний з одночасною гучною вимовою звуку б-а-а-х-х-х-х. Повторити 3-4 рази.
  6. В. п. – стоячи, ноги разом, руки опущені вздовж тулуба. Піднятися на носки, плечі відтягнути назад, долоні повернути від себе – назовні, добре прогнутися (*вдих*). Повернутися у вихідне положення – зробити повний видих із протяжною вимовою звуку ш-ш-ш. Повторити 4-5 разів.
  7. В. п. – ноги разом, руки опущені вздовж тулуба. Підняти руки вгору в сторони, добре прогнутися (*вдих*), потім повільно присісти, обхопити коліна руками, притиснути до грудей, голову опустити вниз (*видих*). Видих зробити до відмови, голосно вимовляючи звук о-х-х-х. Повторити 8-10 разів. Спокійна ходьба по кімнаті, дихання довільне через ніс (2-3 хв.).
  8. В. п. – сидячи на стільці, відкинутися на спинку, руки опустити вниз. М'язи розслабити. Потім руки розвести широко в сторони, прогнутися (*вдих*); не поспішаючи, схрестити руки на грудях, натискати на грудну клітку, живіт втягнути, голову нагнути (*видих*). Видих повільний, губи зібрати в трубочку, плавно видихати повітря до повного видиху з вимовою звука ф-ф-ф. Виконати 4-5 разів із перервами між вправами 20-30 секунд.

## **Комплекс VII**

### *Вправа «Зіграємо ручки»*

Зліпити уявну снігову бабу, а потім дихати в долоні, вимовляючи звук «х-х-х», ніби зігрівати їх.

### *Вправа «Веселі змійки»*

Діти уявляють себе змійками і промовляють «с-с-с», потім м'яко – «с-с-с». Раптом змійкам набридло тільки сичати, і вони вирішили голосно промовляти – «з-з-з»; м'яко – «з-з-з».

### *Вправа «Вертоліт»*

Діти імітують політ вертольота. Руками імітують рухи мотора і промовляють «р-р-р».

### *Вправа «Бджілки і джмелі»*

До дітей у гості прийшли казкові бджілка і джміль. Вихователь пропонує звернутися до них їх мовою, промовляючи: «дж-дж-дж».

### *Вправа «Космічна азбука»*

«У-у-у» – іде недобра людина, її треба прогнати (*тупотіти ногами*).

«А-а-а» – якщо хтось заблукав (*плескати руками по стегнах*).

«И-и-и» – прийшов час збиратися біля ракети (*плескання в долоні*).

## **Комплекс VIII**

На прийомі в лікаря,

Покажу я горло: «А-А-А»

(*показуємо горло*).

Машинку швейну покажу,

Рядок рівно прошиваю: «Б-Б-Б»

(*правою рукою показуємо рух ручки*).

Губи зубками затисну,

Пісню вітру проспівую: «В-В-В»

(*махи руками над головою*).

Гусак вміє гоготати,

Буду з ним робити: «Г-Г-Г»

(*руки назад – «гусячі крила»*).

З дятлом буду повторювати,

Буду голосно я стукати: «Д-Д-Д»

(*стукаємо язичком по верхніх яснах*).

У словах «Е» вимовлю: «Е» – ескімо, електрик.

Разом буду із жучком

Голосно ось так жужати: «Ж-Ж-Ж»

(*великий палець знизу стикається з іншими пальцями правої руки, кругові рухи правою кистю*).



Як комарик буду я над вухом: «З-З-З»  
(великий і вказівний пальці правої руки стиснуті, кругові рухи рукою).

«И-И-И ...» Гудимо як пароплав,  
Набираємо повний хід!  
(наслідуємо гудіння пароплава).

Разом із спиритним лоша,  
«І...» – скажу я голосно  
(губки розтягуємо в посмішку).

Я по драбинці йду.  
Каблучками стукаю: «К-К-К»  
(постукуємо великими пальцями по столу).

У літаку я лечу,  
І робити, як він хочу: «Л-Л-Л»  
(розправляємо руки в сторони).

Сильно губки я стисну.  
Як корівка промичу: «М-М-М»  
(робимо «ріжки», виставляючи вказівні пальчики на голові).

«Н-Н-Н» – так плаче Несміяна,  
Сумно їй, сумно стало  
(долоньки прикладаємо до очей).

Ведмедика потрібен Айболить,  
«О-О-О ...» як боляче зуб болить  
(тримаємося долонькою за щічку).

Пихкає у мами тісто: «П-П-П»  
Йому в каструлі тісно  
(руки поступово піднімаємо вгору).

Буду з тигром повторяти.  
Буду голосно ричати: «Р-Р-Р»  
(робимо грізне обличчя, показуємо «кігті»)

Разом із водичкою.  
Пісню проспівую: «С-С-С»  
(тримаємо «водичку» в долоньках).

Допомагаю молотку,  
«Т-Т-Т» постукаю  
(стукаємо «молотком» по столу).

Вовченя в лісі.  
Голосно виє: «У-У-У...»  
(витягуємо губки трубочкою).

Їжачку я буду допомагати,  
І тихесенько фиркати: «Ф-Ф-Ф»  
(наслідуємо їжака).

Розігрію я долоньки.  
Ну і пальчики трошки: «Х-Х-Х»  
(дуємо теплим повітрям в долоньки).

Дотримуючись тиші,  
Помовчати всіх попрошу: «Ц-Ц-Ц»  
(вказівний палець біля губ).  
Як коник стрекоду: «Ч-Ч-Ч»  
Лише на мить я замовчу  
(приставляє палець до губ).  
Змійкою буду я шипіти: «Ш-Ш-Ш»  
(рукою показуємо, як повзе змія).  
Листям осіннім шелестіти: «Ш-Ш-Ш»  
(ногами «піднімаємо» листя).  
Тріщить щітка, як тріскачка: «Щ-Щ-Щ»  
(рухи рукою вперед-назад).  
Посміхнися, «Є-Є-Є» простягни.  
Підборіддя опусти  
(вимовляємо «Є-Є-Є»).  
«Ю-Ю-Ю» гуде дзиґа.  
Пісеньку співає вона!  
(«розкручуємо» рукою дзиґу).  
Чудове «Я»,  
Є у кожного, вона!  
(долоню руки прикладаємо до грудей)<sup>464465466</sup>.

<sup>464</sup> Полісько Н. В. Використання звукової гімнастики для оздоровлення та навчання дошкільнят. URL : <https://vseosvita.ua/library/vikoristanna-zvukovoi-gimnastiki-dla-ozdorovlenna-ta-navcanna-doskilnat-394388.html> (дата звернення: 04.04.2022).

<sup>465</sup> Артикуляційна гімнастика для малюків. URL : <https://ladonky.rv.ua/artykulyatsijna-gimnastyka-dlya-malyukiv/> (дата звернення: 04.04.2022).

<sup>466</sup> Дихальна гімнастика. Вправи для розвитку мовленнєвого дихання. URL : <https://www.logoclub.com.ua/zvukovimova/dikhalna-gimnastika/38-vpravi-dlya-rozvitku-movlennevo-dikhannya> (дата звернення: 04.04.2022).

### 3.5. Комплекси імунної гімнастики

#### Комплекс I

1. Одна рука на лобі, друга – на потилиці, потримати 1 хв.
2. Пощипувати краєчок вуха зверху-вниз (3 р.).
3. Легке потирання шкіри за вухом до лінії шийних лімфовузлів (3 р.).
4. Вдихати повітря через одну носову порожнину, видихати через другу, в одному напрямі та у зворотному, по чергово (3 р.).
5. «Вмикання» – одна рука на пупковому кільці, вказівний палець іншої – над верхньою губою, середній – під нижньою. «Чистимо зуби» – 30 сек., потім змінити руки.
6. Вказівний і великий пальці однієї руки розминають імунні точки (нижній край другого ребра у грудини), друга рука – на пупковому кільці (30 с).
7. Одна рука на пупковому кільці, друга – хрестці, масажуємо точки 30 с, а потім змінити руки.
8. Правою рукою дістаємо ліве стегно, лівою рукою – праве (марш) (8 р. для кожного стегна).
9. Лікоть однієї руки торкається протилежного стегна (8 р.).
10. «Вимітання пилу» з-під коліна двома руками (30 с).
11. Пощипування Ахіллового сухожилля (30 с).
12. «Одягання панчохи»: провести руками по передньозадній поверхні (3р.) (від кінчиків пальців до пахової складки); боковим поверхням (3 р.) (від кінчиків пальців до пахової складки).
13. «Одягання рукавичок»: провести руками по передньозадній поверхні (3 р.) (від кінчиків пальців до передпліччя); боковим поверхням (3 р.) (від кінчиків пальців до передпліччя).

#### Комплекс II

##### *Вправи для схильних до застуди*

1. Легкий біг із закритими попеременно то однією ніздрею (1 хв.), то іншою. Перейти на ходьбу, відпочити стоячи (1-2 хв.).
2. В. п. – лежачи на спині.  
1-2 – зігнути праву ногу в коліні, піднявши її рукою до живота, одночасно затиснути ліву ніздрю – видих зробити через праву;  
3-4 – в. п. (*видих*). Виконати те саме з іншою ногою, затискаючи іншу ніздрю (8-10 р.).
3. В. п. – сидячи на стільці, триматись руками за сидіння.  
1-2 – підняти зігнуті під кутом 45° ноги та притиснути їх до живота;  
3-4 – затримати дихання;  
5-6 – в. п. (*видих*). Відпочити 1-2 хв. і повторити знову 2-3 р.

4. Стоячи прямо, руки на животі, відкрити широко рот і зробити 30-40 активних і коротких видихів, водночас має відбутися швидке скорочення та розслаблення м'язів живота.

### **Комплекс III**

#### *Вправа «Ба-бо-бу» (для попередження нежитю)*

1. Зробити спокійний вдих. На видиху, постукуючи пальцями по крилах носа, вимовити склади: «ба-бо-бу».
2. Зробити 10 вдихів і видихів через праву і ліву ніздрю, по черзі закриваючи їх вказівним пальцем.
3. На вдиху чинити опір повітрю, злегка натискаючи пальцями на крила носа. На видиху такий опір має бути змінним завдяки постукуванню по крилах носа вказівним пальцем.
4. Вказівними пальцями масажувати ніздрі 10-20 р. у напрямку знизу-вгору і навпаки.
5. Кісточками першої фаланги зігнутих вказівних пальців масажувати точки біля крил носа (1 хв.)<sup>467</sup>.

---

<sup>467</sup> Зубкова К. О. Комплекс вправ «Імунна гімнастика». URL : <https://vseosvita.ua/library/kompleks-vprav-imunna-gimnastika-380872.html> (дата звернення: 04.04.2022).

## 3.6. Комплекси хатха-йоги

### Комплекс I

#### *Вправа «Метелик»*

*Ігри сонячного зайчика з метеликом та жабкою (сприяє розтягненню м'язів стегон).*

В. п. – сидячи, коліна зігнуті й максимально розведені, підшви з'єднані, кисті рук складені «у замок», охоплюють ступні, підтягують п'ятки до тулуба.

Ногами, зігнутими в колінах, виконувати ритмічні, пружні погойдування, торкаючись стегнами підлоги. Уявити себе метеликом, який сидить на квіточці; коліна – це крила.

#### *Вправа «Купання жабки»*

*Дитина імітує плавання жабки у світлі сонячних променів.*

В. п. – стоячи, м'язи тіла максимально розслаблені, коліна ледь зігнуті, руки вздовж тулуба.

1 – руки від грудей розходяться в сторони, кожна рука описує коло; одночасно розпрямляються ноги, розправляється грудна клітка, втягується живіт, витягується шия і трохи піднімаються п'ятки (повторити декілька рухів руками).

2 – руки через сторони розходяться перед грудьми, виконуючи ті самі паралельні рухи.

#### *Вправа «Поза лева» (симхасана)*

*Раптом сонячний зайчик почув ричання лева*

В. п. – сидячи на п'ятах, коліна розвести в сторони, долоні покласти на коліна, пальці широко розвести (як кігті лева).

Якомога ширше відкрити рот, вдихнути, відчуваючи напруження в ділянці м'язів глотки (лев ричить). Повторити 2-3 рази.

#### *Вправа «Поза дерева» (врікшасана)*

*Вправа сприяє профілактиці захворювання горла.*

*Сонячний зайчик спочив і завмер на дереві.*

В. п. – стоячи прямо, п'яти та носки ніг з'єднані разом, руки опущені.

Підняти праву ногу, притиснути підшву до внутрішньої поверхні лівого стегна. На вдих підняти руки вгору, з'єднати долоні, дихання глибоке. Утримувати рівновагу, стоячи на підлозі на лівій нозі. Уявити себе в образі дерева: ноги – мов коріння, що глибоко входить у прохолодну землю; тіло – міцний стовбур, руки – тонкі гілочки та листя дерев. Вони піднімаються до неба, відчуваючи сонячне тепло, вбирають його, воно наповнює все тіло. «Я – дерево» (тривалість 5-15 с).

## *Вправа «Ха»*

### *Очищувальне дихання.*

Зробити повний вдих носом, одночасно піднімати прямі руки над головою, долоні з'єднані. Повний видих, який удвічі довший за вдих, робити через рот, промовляючи: «ха». Виконуємо різкий нахил тулуба й опускання рук униз. Рухи нагадують рубання дров; дітям можна сказати, що на видиху вони викидають із себе хворобу та втому.

## *Вправа «Поза крокодила» (макарасана)*

### *Вправа виконується під музику.*

В. п. – лежачи на животі, покласти лікті на підлогу перед головою, розслабити м'язи тіла. Для посилення релаксаційного ефекту можна, зігнувши ноги, підняти стегна догори, розгойдуючи ними в повітрі, мов крокодилячим хвостом (*уявити себе крокодилом на березі теплої річки*).

## **Комплекс II**

### *Для дітей старшого дошкільного віку*

Ходьба один за одним із наступним перешикуванням у трійки.

#### *1. Повне дихання.*

В. п. – ноги трохи розвести, руки на поясі. Повільний вдих через ніс, затримка дихання (3 с), повільний видих. Повторити 4 рази.

#### *2. Зміцнення м'язів шиї.*

В. п. – те ж саме. Рухи головою вперед-назад, у сторони. Повторити 4 рази.

3. «Тренування вміння тримати рівновагу, розвиток м'язів грудної клітки, плечового пояса».

В. п. – ноги разом, руки вздовж тулуба. Підвестися на носках, руки у сторони, на вдиху виконати 4 обертальні рухи руками вперед. Повернутися у в. п. – те саме з обертанням рук назад. Повторити 3 рази в кожную сторону.

#### *4. Зміцнення м'язів тулуба.*

В. п. – ноги трохи розведені, руки вздовж тулуба. Зробити повільні нахили вправо, вліво, вперед, назад. Після цього ноги поставити разом, коліна обхопити руками, голову притиснути до колін. Повторити 4 рази.

#### *5. Зміцнення м'язів ніг.*

В. п. – присісти на ногу, другу витягнути, руки спираються на підлогу. Не відриваючи рук від підлоги, міняти положення ніг. Повторити 4 рази.

#### *6. Зміцнення м'язів ніг.*

В. п. – сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінах, ступні стулені, руки на колінах. Натискаючи руками, розвести ноги в сторони і покласти коліна на підлогу. Повторити 4 рази.

7. *Зміцнення дисків хребта й поліпшення роботи органів травлення.*

В. п. – сидячи на підлозі, обхопити коліна руками, трохи підняти носки над підлогою, витягнути їх. Тримати непорушно 34 с. Відштовхнутися ногами від підлоги – зробити 3-4 переكاتи на хребті.

8. *«Кобра» (сприяє очищенню кишечника).*

В. п. – лежачи на животі, руки, зігнуті в ліктях на рівні грудей, спираються на підлогу. На вдих – піднятися, випрямляючи руки, максимально прогнутися в попереку – видих. Повторити 4 рази.

9. *Поліпшення роботи шлунка.*

В. п. – стійка на лопатках («берізка») – 2-3 с. Повільно опустити ноги за голову якомога далі. Тримати так 2-3 с. Повільно повернутися у в. п. (повторити 3-4 рази).

10. *Формування правильної постави.*

В. п. – сидячи на підлозі, ноги зігнуті в колінах і розведені в сторони, руки тримаються за п'яти – 2-3 с. Повільно лягти на спину. Протриматися непорушно 2-3 с, дивитися вгору.

11. *«Лотос» (зміцнення нервової системи).*

В. п. – сидячи на підлозі, ноги схрещені так, що обидві ступні лежать на стегнах. Руки на колінах, спина пряма. Позу утримувати декілька секунд.

12. *Очищення дихання.*

В. п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі. Повільний глибокий вдих до кінця, на 2-3 с затримка, повільний видих ривками.

### **Комплекс III**

#### ***«Бєбі-йога»***

1. Лежачи на килимку, руки уздовж тулуба долонями догори, пальці напівзігнуті, носки ніг розведені, голова повернута набік, рот трохи відкритий, язик притиснутий до верхнього ряду зубів, ніби промовляєте звук «Т», очі заплющені. Дітям пропонується полежати, слухаючи музику, намагатися ні про що не думати, рівно, гарно дихати – вдих-видих (тривалість 1 хв.). Необхідно уявити блакитне небо, білі хмаринки, їм тепло, приємно, затишно. Після цього можна розплющити очі.
2. *«Вітання сонця».* Стати на коліна, спину випрямити, голову трохи підняти, руки скласти разом, дихання рівне, глибоке. Вдихнути, спину прогнути, підняти руки вгору (*вдих*). Опустити руки на підлогу (*видих*). Праву ногу назад (*вдих*), підтягнути її (*видих*). Ліву ногу назад (*вдих*), підтягнути ногу (*видих*). Прогнути спину (*вдих-видих*), лягти на живіт, праву ногу підтягнути (*вдих*), ліву ногу підтягнути (*видих*), спину прогнути (*вдих-видих*).
3. Лежачи на спині, глибоко дихаємо (*вдих-видих*), ні про що не думаємо, відпочиваємо (30 с під музику). Повернутися на бік, підтягнути ноги до грудей, охопити їх руками, відпочиваємо, думаємо

про приємне: про зелену травку, комашку, метелика, ромашку...  
Дихання рівне, спокійне.

4. Сидячи, ноги зігнуті, розвести їх, покласти коліна на підлогу, руки скласти долонями щільно на рівні грудей. Уявіть себе квіткою лотос – білою, тендітною, стрункою, ніжною. Спину випрямити, голову підняти, підборіддя вгору. Рівно, глибоко дихати, ніби насолоджуючись пахощами лотосу.
5. Лежачи на спині, розслабитися, руки та ноги лежать вільно, дихати чітко: вдих-видих. Солодко потягнутися, позіхнути, руки в боки, ноги повільно підняти, намагаючись стати на лопатки («берізка»). Тримаючи ноги прямо, відчуття, як поліпшується самопочуття.
6. Лежачи на спині, закинути ноги за голову, опустити їх. Прогнувши спину, зробити «місток». Стати на руки й ноги, вигнути спину – зробити колесо.
7. Лежачи на спині, витягнути руки та ноги, розслабитися. Заплющити очі, вдихнути глибоко-глибоко, видихнути глибоко (повторити вдих-видих 3 рази).
8. *Вправа «Рибка»*. Лежачи на спині, випнути груди, закласти руки під спину, прогнутись. Дихання глибоке, рівне та спокійне (30 с).
9. Сидячи рівно, руки вгору – вдих, руки вниз – видих, угору – вдих, вниз – видих<sup>468</sup>.

### **Комплекс IV (для дітей дошкільного віку)**

*(авторський, розроблений Лісневською Н.В.)*

#### **1. Асана «Пранамасана» (поза молячого).**

В. п. – стоячи, ноги – зімкнута стійка, руки вздовж тулуба (в. п. тадасана), лікті розвернути вперед, долонями до стегон, хребет прямий, голова злегка нахилена вперед на одній лінії з шиєю і спиною, живіт злегка напружений, лопатки наближені одна до одної, грудна клітка розвернута.

Піл час вдиху зігнути руки в ліктях і підняти до рівня грудей, долоні з'єднати в положення «намасте» – руки як для молитви, долоні й пальці міцно притиснуті одна до одної, зовнішній край великих пальців притиснути до грудини, вказівні пальці – на 1 см нижче підборіддя. Зробити повний (нижнє (черевне – живіт втягується, середнє (грудне – грудна клітка спадає) і верхнє (ключичне – ключиці опускаються) дихання) видих, після цього зробити повільний повний вдих (нижнє – живіт випячується, середнє – грудна клітка розширяється і верхнє дихання – ключиці і плечі піднімаються) і знову видих, повернутись у в. п. Затримки між частинами вдиху-видиху немає, дихати довільно. Повторити 6-8 разів.

<sup>468</sup> Ігровий масаж як засіб оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у різних формах роботи з фізичного виховання в режимі дня. *Методичні рекомендації*. / Укл. Л. Г. Кириленко, Л. О. Голуб. Полтава, 2013. 94 с.



## 2. Асана «Натараджасана»

В. п. – стоячи, ноги злегка розставлені, руки опущені вниз (можна з в. п. тадасана), дихання довільне.

Зігнути ліву ногу в коліні й захопити її за щиколотку прямою лівою рукою, стопу тягнути вгору, коліно направити назад, трохи нахилитися вперед, м'язи живота тримати в тонусі, праву руку витягнути вперед-вгору і тягнутися нею вперед у протилежному напрямку від лівої руки, маківкою голови тягнутися вгору. Корпус вперед не завалювати, таз не провалювати, він має бути на рівні правої ноги, опорна нога пряма, у коліні не згинати. Затриматися на декілька секунд, потім трохи зігнути опорну ногу в коліні, відпустити захват лівої ноги і повернутись у в. п. Виконати на другу ногу. Повторити 6-8 разів.

## 3. Асана «Уттманасана» (поза інтенсивного витягнення).

В. п. – стоячи, ноги разом або злегка розставлені на рівні тазу, руки вздовж тулуба, долонями до стегон, дихання довільне.

Повільно нахилитися вперед до колін, тягнутися ребрами, а не головою, грудьми торкнутися колін, руками охопити гомілки, щиколотки позаду, внутрішньою частиною передпліччя рук притиснутись до гомілок позаду, шию не напружувати, живіт підтягнутий, хребет розтягнути дугою, підошви ніг під час нахилу міцно притискати до підлоги, вага тіла має бути розподілена на плюснах стопи. Якщо важко нахилитися з прямими ногами, їх можна злегка зігнути в колінах. Коліна та стопи «дивляться» прямо. Під час вдиху необхідно активно витягуватися хребтом, на видиху розслабитись і пасивно опускатися. Затриматися на декілька секунд, повернутись у в. п., тягнучись спиною вгору, підборіддям притиснутись до грудної клітки, поступово розпрямивши тулуб. Повторити 6-8 разів.

## 4. Асана «Вакрасана» (Поза равлика).

В. п. – сидячи, ноги витягнути вперед, руки опущені на підлогу, дихання довільне.

Зігнути ліву ногу в коліні та завести її за праву ногу, поставити на підлогу на рівні коліна правої ноги. Повернути тулуб вліво, руки поставити в упор на підлогу, живіт підтягнутий, спина пряма, грудна клітка розпрямлена. Затриматися в позі 15-20 с і повернутися у в. п. Виконати для другої ноги. Як ускладнення: можна завести лікоть правої руки за коліно зігнутої лівої ноги і притиснути ногу до живота. Голова, шия і спина витягнуті в пряму лінію. Затриматися в позі на 4 дихальних акти (вдих-видих) і повернутись у в. п. Повторити 6-8 разів.

## 5. Асана «Ека Пада Раджакапотасана» (Поза голуба).

В. п. – сидячи, ноги витягнуті вперед, руки опущені вниз, дихання довільне.

Зігнути праву ногу в коліні й покласти її на підлогу, коліно має бути притиснуте до підлоги, п'ятка впирається в ліву сторону паху. Ліву ногу

відвести назад і випрямити, вона має торкатися всіма частинами підлоги. Покласти долоні на талію, грудну клітку подати вперед, шию витягнути, голову закинути назад, затриматися в цьому положенні на декілька секунд. Після цього руки опустити на підлогу, ліву ногу зігнути в коліні й підтягнути ліву стопу до голови, розпрямити ногу від коліна до кінчиків пальців – має бути прямою. Зробити видих і правою рукою схопитись за пальці лівої ноги, зробити кілька дихальних актів, після цього на видиху ліву руку закинути за голову й охопити нею ліву стопу, покласти голову на стопу. Затриматися в позі на декілька секунд, дихання довільне. Виконати для другої ноги. Як ускладнення: після того, як охопили стопу другою рукою, охопити гомілку руками, голову закинути ще більше назад, прогнутися, дихання довільне. Повторити 6-8 разів.

#### 6. Асана «Ардха Шалабхасана» (половинна поза саранчі).

В. п. – лежачи на животі, ступні догори, руки вздовж тулуба, голову лобом опустити на підлогу.

Зробити вдих і підняти голову вгору, підборіддям опертися на підлогу, погляд спрямувати прямо (видих). Зробити наступний вдих і підняти праву ногу вгору, ногу в коліні не згинати, тіло розслаблене, повернутись у в. п. Виконати для другої ноги. Як ускладнення можна покласти руки на голову або витягнути поперемінно руки вперед: права нога-ліва рука і навпаки. Повторити 6-8 разів.

#### 7. Асана «Анантасана».

В. п. – лежачи на боку, прямі ноги разом, опорна рука зігнута в лікті й підпирає голову, іншу руку опустити на підлогу, дихання довільне.

Лежачи на правому боку, ліву ногу зігнути в коліні й захопити лівою рукою великий палець ноги, підняти ліву ногу вгору та витягнути її, ступню потягнути на себе і штовхати її в напрямку голови, повернути підшвою вгору, коліна прямі, рука теж пряма (якщо важко виконувати, можна злегка зігнути опорну ногу, а підняту ногу захопити ремінцем). Затриматися в цьому положенні на 20-30 с, повільно повернутись у в. п., виконати для іншої ноги. Повторити 6-8 разів.

#### 8. Асана «Супта Матсіендрасана» (скручування лежачи).

В. п. – лежачи на спині, ноги прямо, руки в сторони в одну лінію з плечима, дихання довільне.

Зігнути праву ногу в коліні, стопою притиснутися до коліна лівої ноги. Повернути голову вправо (повільно), праву ногу повернути в ліву сторону, рукою притискати її за коліно в напрямку підлоги, лопатки і плечі не відривати від підлоги, дивитися в праву сторону. Дихати повільно, спокійно, затриматися в позі на 20-30 с (можна і більше), повернутись у в. п. Виконати в іншу сторону. Повторити 6-8 разів.

## 3.7. Комплекси самомасажу

### Комплекс I

*Вправа «Ніс, умийся!»*

1. Кран, відкритися! (*правою рукою робимо обертальні рухи, «відкручуючи» кран*).
2. Ніс, умийся! (*розтираємо вказівними пальцями обох рук крила носа*).
3. Мийтеся відразу обидва ока (*ніжно проводимо руками над очима*).
4. Мийтеся, вуха! (*розтираємо долоньями вуха*).
5. Мийся, шийко! (*акуратними рухами гладимо шию спереду*).
6. Шийко, мийся гарненько! (*гладимо шию ззаду, від основи черепа до грудей*).
7. Мийся, мийся, обливайся! (*акуратно погладжуємо щоки*).
8. Бруд, змивайся! Бруд, змивайся!» (*тремо долоньки одна об одну*).

*Вправа для обличчя та шиї «Індіанець»*

Мета масажу – навчити дітей розслабленню м'язів обличчя та шиї при виконанні масажу перед дзеркалом.

Уявімо, що ми індіанці з бойовою розмалюванням.

1. «Малюємо» лінії від середини лоба до вух сильними рухами – повторюємо 3 рази.
2. «Малюємо» лінії від носа до вух, широко розставляючи пальці – повторюємо 3 рази.
3. «Малюємо» лінії від середини підборіддя в напрямку до вух – повторюємо 3 рази.
4. «Малюємо» лінії на шиї в напрямку від підборіддя до грудей – повторюємо 3 рази.
5. «Пішов дощик» – легенько постукуємо пальцями по обличчю, наче граючи на піаніно.
6. «Витираємо з обличчя фарбу», легенько проводячи по обличчю долоньями, попередньо розігрів їх, потерши один об одного.
7. «Струшуємо з рук крапельки води», опустивши руки вниз<sup>469</sup>.

### Комплекс II

*Для дітей старшої групи*

*Вправи для стоп*

1. Поплескати підошву долонею.
2. Стискати і розтискати пальці ніг кожної стопи (10 разів).
3. Сидячи, обертати стопами за годинниковою стрілкою, а потім проти.
4. Зігнути стопу на себе, потім розслабити, щоб вона довільно

<sup>469</sup> Кузнецова О. В. Інноваційні підходи до організації колекційного навчання дітей з мовленнєвими вадами. URL : <https://vseosvita.ua/library/innovacijni-pidhodi-do-organizacii-korekcijnogo-navcanna-ditej-z-movlennevimi-vadami-341224.html> (дата звернення: 04.04.2022).

опустилася вниз.

5. Катаємо м'яч від п'яти до носка (10 разів).
6. Встати на носок і потім різко опуститися на п'яту (5-10 разів).
7. Покатати підошвами ніг палицю, легко натискаючи на неї.
8. Розтерти подушечкою великого пальця руки зону в центрі підошви.
9. Погладити всю стопу від пальців до кісточки.
10. Розслабитися та посидіти декілька секунд спокійно.

### **Комплекс III**

#### *Вправи для м'язів обличчя*

1. «Малюємо доріжки» – рухи пальців від середини лоба до скронь.
2. «Малюємо яблучка» – кругові рухи пальців від середини лоба до скронь.
3. «Малюємо ялинки» – рухи пальців від середини лоба до скронь. Рухи спрямовані дещо по діагоналі.
4. «Пальцевий душ» – легке постукування кінчиками пальців по лобові.
5. «Малюємо брови» – проводити по бровам від перенісся до скронь кожним пальцем по чергово: вказівним, середнім, безіменним і мізинцем.
6. «Надінемо окуляри» – вказівним пальцем проводити легко від скроні по краю виличної кістки до перенісся, потім по бровах до скронь.
7. «Оченята сплять» – заплющені очі та легко прикрити пальцями повіки. Утримувати протягом 3-5 с.
8. «Намалюємо вуса» – рух вказівними та середніми пальцями від середини верхньої губи до куточків рота.
9. «Веселий клоун» – рух вказівними та середніми пальцями від середини нижньої губи до куточків рота, а потім вгору до виличної кістки.
10. «Сумний клоун» – рух вказівними та середніми пальцями від середини верхньої губи до куточків рота, а потім до кутів нижньої щелепи.
11. «Вмили обличчя» – долонями обох рук виконувати легкі погладжувальні рухи від середини лоба вниз по щоках до підборіддя.

### **Комплекс IV**

#### *Вправи для м'язів обличчя*

1. «Дзьобик» – рух вказівним та середнім пальцями від куточків верхньої губи до середини, а потім від куточків нижньої губи до середини.

2. «Погладимо підборіддя» – тильною поверхнею пальців погладжувати від середини підборіддя до вух.
3. «Гребінець» – погладжування губ зубами.
4. «Молоточок» – постукування губ зубами.
5. «Пальцевий душ» – набрати повітря під верхню губу і легко постукувати по ній кінчиками пальців; зробити такі ж рухи, набравши повітря під нижню губу.
6. «Намалюємо три доріжки» – рух пальців від середини нижньої губи до вух, від середини верхньої губи до вух, від середини носа до вух.
7. «Намалюємо кружечки» – кругові рухи кінчиками пальців по щоках.
8. «Погріємо щічки» – розтираючі рухи долонями по щоках у різних напрямках.
9. «Паровозики» – зжати кулаки і приставити їх тильною стороною до щік. Виконувати кругові рухи, зміщуючи м'язи щік спочатку за часовою стрілкою, а потім проти часової стрілки. Можна супроводжувати кругові рухи ритмічним приговорюванням: «чух, чух, чух».
10. «Пальцевий душ» – набрати повітря під щоки і легко постукувати по них кінчиками пальців.
11. «Спечемо млинці» – похлопати долоньками по щоках.
12. «Вмили обличчя» – долонями обох рук виконувати легкі погладжуючі рухи від середини лоба вниз по щоках до підборіддя<sup>470</sup>.

### **Комплекс V**

*Для дітей середнього і старшого дошкільного віку.*

#### *Вправи для стоп «Пограємо з ніжками»*

Зручно сісти і розслабитися, змастити підошви ніг пом'якшувальним кремом або олією (1-2 краплі на підошву).

1. Однією рукою, утворюючи «вилку» з великого пальця і мізинця, обхопити гомілку і зафіксувати стопу. Іншою – погладити стопу від пальців до кісточки.
2. Зробити розминку стопи всіма пальцями рук.
3. Погладити стопу граблеподібним рухом руки в напрямку до пальців.
4. Поплескати підошву долонею.
5. Зігнути стопу на себе, потім розслабити, щоб вона довільно опустилася вниз.
6. Покатати підошвами ніг палицю, легко натискаючи на неї.
7. Розтерти подушечкою великого пальця руки зону в центрі підошви.
8. Погладити всю стопу від пальців до кісточки, а потім розслабитися та посидіти декілька секунд спокійно<sup>471</sup>.

<sup>470</sup> Методичні рекомендації вчителя-логопеда для батьків дітей з особливими потребами. URL : [http://kostopil-irc1.rv.sch.in.ua/iq\\_studiya/dolonjka\\_logopeda/](http://kostopil-irc1.rv.sch.in.ua/iq_studiya/dolonjka_logopeda/) (дата звернення: 06.04.2022).

<sup>471</sup> Самомасаж як форма оздоровчої роботи в дошкільному закладі. URL : <http://veselka.oits.pro/wp-content/uploads/2018/06/Seminar.pdf> (дата звернення: 06.04.2022).

## **Комплекс VI**

### *Вправи для рук і пальців рук*

#### *Вправа «Миємо ручки»*

1. Діти «миють» кисті рук, активно труть долоньки одна об другу до відчуття сильного тепла.
2. Однією рукою стискають палець іншої руки та витягують його і натискають на нього; повторюють такі ж дії з кожним пальцем іншої руки.
3. Фалангами пальців однієї руки труть нігті іншої, як на пральній дошці.
4. Долонею, як мочалкою, труть усю руку, сильно натискаючи на м'язи плеча і передпліччя.
5. Ніжно «змивають водою мило», ведучи долонею вгору і вниз, потім «струшують водою».

#### *Вправи для голови, обличчя та його частин*

1. Сильним натисненням пальців на шкіру голови імітують рухи під час миття голови.
2. Пальцями, немов граблями, ведуть від потилиці до скронь, від лоба до середини голови, немов згрібають сіно в стіг.
3. Спіралеподібними рухами ведуть пальці в іншому напрямку – від скронь до потилиці.
4. «Наздоганялки»: сильно вдаряючи подушечками пальців, як по клавіатурі, «бігають» поверхнею голови. Пальці обох рук то «збігаються», то «розбігаються», то «наздоганяють» один одного.
5. Турботливо розчісують волосся пальцями, немов гребінцем<sup>472</sup>.

#### *Вправи для м'язів голови та шиї*

1. «Я хороший» – розташувати долоні обох рук на частині голови, що нижче до лоба, з'єднавши пальці в центрі, а потім провести долонями по волоссю, спускаючись вниз через вуха і бокові поверхні шиї до плечей. Рухи рук одночасні, повільні, погладжуючі.
2. «Надягнемо шапочку» – вихідне положення рук те ж саме. Рухи обох долонь вниз до вух, а потім по передньобокової частини шиї до яремної ямки<sup>473</sup>.

## **Комплекс VII**

### *Вправи для обличчя*

1. Погладжуємо лоб, щоки, крила носа від центру до скронь, м'яко постукуючи по шкірі.
2. Натискаємо пальцями на перенісся та середину брів, виконуючи

<sup>472</sup> Самомасаж як форма оздоровчої роботи в дошкільному закладі. URL : <http://veselka.oits.pro/wp-content/uploads/2018/06/Seminar.pdf> (дата звернення: 06.04.2022).

<sup>473</sup> Паук А. М. Масаж обличчя та язика в домашніх умовах для дітей з порушенням мовного апарату (пам'ятка для батьків). URL : <https://vseosvita.ua/library/pamatka-dla-batkiv-masaz-oblicca-ta-azika-v-domasnih-umovah-dla-ditej-z-porusennam-movnogo-aparatu-555039.html> (дата звернення: 06.04.2022).

- обертальні рухи за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки по 5-6 разів.
3. Із зусиллям «малюємо» бажаний красивий вигин брів, потім щипками «ліпимо» густі брови від перенісся до скронь.
  4. М'яко і ніжно «ліпимо» очі, натискаючи на їх куточки і «розчісуючи» довгі пухнасті вії.
  5. Натискаємо на крила носа в напрямку від перенісся до носових пазух, потім смикаємо себе за ніс і уявляємо, що виходить ніс, як у Буратіно<sup>474</sup>.

#### *Вправи для вушних раковин*

1. «Знайдемо і покажемо вушка»: діти «знаходять» свої вуха, показують їх дорослому. Якщо заважає волосся, його заколюють перед початком самомасажу.
2. «Поплещемо вушками»: дитина заводить долоні за вуха і загинає їх уперед спочатку мізинцем, а потім іншими пальцями. Притиснувши вушні раковини до голови, різко відпускає їх.
3. «Потягнемо вушка»: дитина захоплює кінчиками великого і вказівного пальців мочки вух, із силою тягне їх вниз, а потім відпускає (3-5 р.).
4. «Покрутимо козелком»: дитина вводить великий палець у зовнішній слуховий отвір і вказівним пальцем притискує козелок – виступ вушної раковини спереду зовнішньої частини вуха. Захопивши так козелок, вона здавлює і повертає його на всі боки протягом 20-30 секунд.
5. «Погріємо вушка»: дитина прикладає до вушок долоні й ретельно потирає ними вушні раковини.
6. «Послухаємо тишу»: накрити вушні раковини долонями й потримати їх в такому положенні 2-3 с<sup>475</sup>.

### **Комплекс VIII**

#### *Вправи для живота*

1. Вправа «Тістоміс». Лежачи або сидячи, дитина погладжує живіт за годинниковою стрілкою, поплескує ребром долоні, кулачком, знову погладжує, пощипує, імітує рухи тістоміса, замішує тісто, знову погладжує (6 разів).
2. Вправа «Тісто піднялось». Лежачи або сидячи, погладжуючи живіт рукою з лівого боку, пальчиками натискає кілька разів більш глибоко, немов паличкою перевіряє готовність тіста (6 разів)<sup>476</sup>.

<sup>474</sup> Самомасаж як форма оздоровчої роботи в дошкільному закладі. URL : <http://veselka.oits.pro/wp-content/uploads/2018/06/Seminar.pdf> (дата звернення: 06.04.2022).

<sup>475</sup> <https://rozrobka.in.ua/zaluchennya-ditej-do-zdorovogo-sposobu-jittya-dityachij-samoma.html> (дата звернення: 06.04.2022).

<sup>476</sup> Гімнастика пробудження в віршах. URL : <https://arkadesign.ru/uk/mebel/gimnastika-posle-sna-v-detskom-gimnastika-probuzhdeniya-v-stihah-aktivnye/> (дата звернення: 06.04.2022).

## **Комплекс ІХ**

### *Вправи для кистей і пальців рук*

1. Натискання міцно стисненими чотирма пальцями однієї руки на основу великого пальця, середину долоні, основи пальців іншої руки.
2. Розтирання долонь шестигранним олівцем із поступовим збільшенням зусиль.
3. Розтирання долонь рухами вгору-вниз.
4. Розтирання бічних поверхонь зчеплених пальців.
5. Розминка, потім розтирання кожного пальця уздовж, потім впоперек.
6. Волоський горіх (шишки) покласти між долонями, робити кругові рухи, поступово збільшуючи натиск і темп (вправу можна виконувати з двома горіхами, перекочуючи один через інший, однією рукою, потім іншою).
7. Натискання не заточеним олівцем на больові точки долоні, потім обертання олівця вправо, вліво.
8. Розминка кисті правої руки пальцями лівої і навпаки, потім почергове розтирання<sup>477</sup>.

## **Комплекс Х**

### *Вправи для носа*

1. Зверху донизу вказівними пальцями промасажувати ніс.
2. Погладити ніс вказівними пальцями з одного та іншого боку.
3. Вказівним пальцем закрити одну ніздрю, подихати, потім другу і знову подихати.
4. Подихати носом, як маленька сіра мишка (поверхнєве дихання).
5. Пофиркати, як їжачок.
6. Заплющивши очі, вказівним пальцем торкнутися носа.
7. Зробити «кирпатий носик».
8. Провести вказівним пальцем зверху від лобової частини до кінця носа, «з'їхати з гірки».

### *Вправи для очей*

1. Заплющити очі та вказівними пальцями погладити повіки.
2. «Пожаліти» оченята.
3. Повільно заплющити та розплющити очі.
4. Міцно заплющити та розплющити очі.
5. Покліпати очима.
6. Заплющити очі долонями – «відпочити».

### *Вправи для долоньок та пальців рук із горішками*

У садочок ми підемо

---

<sup>477</sup> Маріна І. О. Вправи для розвитку дрібної моторики рук. URL : <https://vseosvita.ua/library/vpravi-dla-rozvitku-dribnoi-motoriki-ruk-rozvitok-dribnoi-motoriki-palciv-ruk-163564.html> (дата звернення: 06.04.2022).



І горішки там зберемо,  
Візьмемо в ручки раз і два,  
Скажемо чарівні слова:  
– Ви, горішки, нас гартуйте,  
Від хвороб усіх лікуйте.  
В ручках будемо качати  
Свій масаж розпочинати.  
Заховали, показали,  
Пальчики поназивали.  
Намалюємо на долоньці  
Сонечко кругленьке,  
Промінці пряменькі.  
От масажу і кінець,  
Хто робив, той – молодець!

*Вправа «Вправні пальчики»*

1. Намалюємо брови.
2. Покажемо вузькі очі.
3. Які в слоника вуха?
4. Які в діда вуса?
5. Зробимо браслетики.
6. Знімемо печатки з кожного пальця.

*Вправи для тіла*

*Масаж каштанами, нанизаними у вигляді намиста.*

Ми сьогодні всі прокинулись:  
Потягнулись, посміхнулись,  
Долоньки тремо ми швиденько  
І вмиваємось гарненько.  
Умиваємось теплом,  
Щоб прокинулись усі разом,  
Щоб прокинутись, збадьоритись,  
Та з намистом подружитись.  
Каштанчики качаються  
Із пальчиками граються.  
Ми по спинці їх качаємо,  
Дружно пісеньку співаємо:  
Будуть спинки здоровенькі,  
Будуть спинки в нас рівненькі.  
Ось намистечко візьмемо  
І на шийку одягнемо.  
Це намисто гарненьке,  
Це намисто чарівненьке<sup>478</sup>.

---

<sup>478</sup> Дугань Н. О. Корисні поради і рекомендації для батьків. Ігровий масаж «Хвилинки-здоровинки». URL : <https://vseosvita.ua/library/korisni-poradi-i-rekomendacii-dla-batkiv-igrovij-masaz-hvilinki-zdorovinki-245859.html> (дата звернення: 06.04 2022).

### 3.8. Комплекси вправ для запобігання порушень постави та плоскостопості

#### *Вправи на корекцію постави*

1. В. п. – сидячи на лаві біля стіни, щільно притулити до неї поперек і лопатки. Зафіксувати положення спини, стати на лаву. Повторити 2-3 рази.
2. Відсунути лаву від стіни і пройти по лавці на четвереньках.
3. В. п. – о. с.
  - 1 – підняти руки вгору, потягнутися (*вдих*)
  - 2 – опустити руки вниз (*видих*). Повторити 2-3 рази.
4. В. п. – лежачи на животі перед лавою, руки перед підборіддям.
  - 1 – руками вхопитися за лаву (*вдих*)
  - 2 – в. п. (*видих*). Повторити 2-3 рази.
5. В. п. – лежачи на животі перед лавою, триматися руками за її край.
  - 1 – підняти голову та плечі, тримати 3 с.
  - 2 – в. п. Повторити 2-3 рази.
6. В. п. – сидячи на колінах.
  - 1 – руки підняти вгору (*вдих*)
  - 2 – руки опустити вниз (*видих*).
7. Ходьба по гімнастичній лаві з м'ячем з витягнутими руками. Повторити 2 рази.
8. Ходьба по лаві з переступанням через м'ячі. Повторити 2 рази.
9. Повзання на четвереньках по лаві з перелізанням на другу лаву. Пройти по лаві до кінця, перелізти на другу лаву і проповзти по ній на четвереньках.
10. Гра «День і ніч». День настає – все оживає: біг з імітуванням польоту метеликів, пташок. Ніч настає – все завмирає. Повторити 4 рази.
11. Ходьба з поступовим уповільненням. Вправа на відновлення дихання. Руки через сторони вгору – вдихнути. Руки вниз, видихнути.

#### *Вправи на виправлення сколіозу*

1. Повзання по-пластунськи.
2. В. п. – лежачи на животі. Прогнутися, праву руку підняти вгору, повернутися вправо-вліво, повернутися у вихідне положення – вдих. Виконувати у повільному темпі. Повторити 4-5 разів у кожен бік.
3. В. п. – сидячи на підлозі, руки на поясі, ноги калачиком. Нахилитися вправо, ліктем торкнутися коліна – видих, повернутися у вихідне положення – вдих. Виконувати в середньому темпі. Повторити 4-5 разів у кожен бік.

### *Вправи для дітей із сутулою шиною*

1. Ходьба звичайна, ходьба на носках і п'ятах, на голові мішечок із піском (100 г). Вправу можна ускладнити поворотами в сторони, намагаючись утримувати мішечок на голові.
2. В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, у випрямлених руках гімнастична палиця. Палицю обережно відводять вгору з подальшим прогинанням тулуба назад. Виконати 8-9 разів.
3. В. п. – лежачи на животі, руки за головою. Прогинатися, одночасно відриваючи від підлоги грудну клітку та ноги якомога вище вгору. Виконати 8-9 разів.
4. В. п. – лежачи на животі, ноги широко розведені в сторони. Зігнути ноги, захопити руками стопи, прогнутися. Виконати 8-10 разів.
5. В. п. – стоячи на колінах, руки з упором на підлогу. Виконати махові рухи ногами почергово з прогинанням тулуба назад. Повторити 6-7 разів кожною ногою.
6. В. п. – лежачи на спині, ноги на ширині плечей, упор ногами в підлогу, руками триматися за п'яти. Вигинаючись у попереку, максимально відривати таз від підлоги. Виконати 10 разів.

### *Вправи для дітей із круглозігнутою шиною*

1. В. п. – ноги на ширині плечей, руки витягнуті вперед, тримають гімнастичну палицю. Не сходячи ногами з місця, повернути тулуб вправо, відводячи палицю якомога далі (*видих*), повернутися у вихідне положення (*вдих*), те саме в іншу сторону. Повторити 8-10 разів.
2. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Підняти прямі ноги вгору (*видих*), опустити (*вдих*). Повторити 8-10 разів.
3. В. п. – лежачи на спині, руки й ноги в сторони. Вигнутися вправо, торкнутися правої гомілки (*видих*), повернутися у вихідне положення. Те саме у другий бік. Повторити по 8-10 разів.
4. В. п. – лежачи на животі. Підняти голову, прогинаючись у попереку якомога далі назад, прийняти вихідне положення. Повторити 8-10 разів.
5. В. п. – лежачи на спині, руки за головою, коліна напівзігнуті, ноги на ширині плечей. Піднятися трохи назад (*вдих*), опуститися (*видих*). Повторити 10 разів<sup>479</sup>.

---

<sup>479</sup> Ігровий масаж як засіб оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у різних формах роботи з фізичного виховання в режимі дня. *Методичні рекомендації*. / Укл. Л. Г. Кириленко, Л. О. Голуб. Полтава, 2013. 94 с.

## Вправи для корекції плоскостопості

### Комплекс I

#### *Вправи, сидячи на стільці*

1. Поздовжнє розтирання стоп, просуваючи їх вперед і назад вздовж килимка одночасно й по черзі.
2. Кругове розтирання стоп, просуваючи їх по колу, переміщаючи навантаження від п'яти до пальців уздовж зовнішнього склепіння одночасно та по черзі.
3. Поперечне розтирання стоп, просуваючи їх в сторони і до центру. Виконується одночасно двома ногами.
4. Захоплення ворсин килимка пальцями ніг з утриманням протягом декількох секунд.
5. Захоплення ворсин килимка пальцями ніг і спроба супінації стоп, не випускаючи ворсин.
6. Захоплення ворсин килимка пальцями ніг і спроба розсунути стопи (розірвати килимок), не випускаючи ворсин.

### Комплекс II

#### *Вправи стоячи*

1. Поздовжнє розтирання стоп, по черзі просуваючи їх вперед і назад вздовж килимка.
2. Поздовжнє розтирання стоп з акцентом на зовнішні краї.
3. Перекати з п'яти на носок і назад, стоячи на килимку.
4. Розведення і зведення п'ят, стоячи на килимку.
5. Розведення і зведення передніх відділів стоп, стоячи на килимку.
6. Почерговий підйом ніг із захопленням ворсин килимка пальцями стопи<sup>480</sup>.

### Комплекс III

#### *Вправи, сидячи на стільці*

#### *Вправа «Зайчики вітаються»*

Згинання та розгинання стопи по черзі.

#### *Вправа «Зайчики обіймаються»*

Тиснути стопою на стопу.

---

<sup>480</sup> Рефлексотерапія на сторожі здоров'я малюків. URL : <https://naurok.com.ua/refleksoterapiya-na-storozhi-zdorov-ya-malyukiv-253743.html> Дата входу: 06.04.2022.

### *Вправа «Годинник»*

Паралельні нахили стоп, вправо – вліво.

### *Вправа «Зайчики пішли»*

Зігнуті ноги, ступні на підлозі – почергове піднімання п'яток і носків.

### *Вправа «Зустріли сороканіжку»*

Перебирання пальцями ніг. Почергово випрямляючи ноги в суглобах колін.

### *Вправа «Сороканіжка злякалася»*

Різко зігнути ноги в коліна.

### *Вправа «Ведмедик потупав»*

Потупати по підлозі п'ятами.

### *Вправи стоячи*

#### *Вправа «Зайчик розгулявся»*

Стоячи, перекочуватися з п'ят на носочки.

#### *Вправа «Гармошка»*

П'ятки разом, носки в різні боки, піднімання на носки.

#### *Вправа «Самомасаж стоп»*

Сидячи, зробити розтирання, розминання, пощипування, поплескування.

### *Комплекс IV*

1. В. п. – лежачи на спині. Почергово відтягувати носки (згинати стопи) з одночасним поворотом стопи в середину (супінування стоп).
2. Те саме, але одночасно відтягувати носки з супінуванням стоп.
3. В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, коліна торкаються одне одного, носки разом, п'яти нарізно. Почергово піднімати п'яти з підлоги.
4. Так само, але п'яти піднімати з підлоги одночасно.
5. В. п. – сидячи на підлозі в позі «метелика» (стопи торкаються одна одної), упор руками в підлогу. Підвестися, спираючись на тильні поверхні стоп і нахилиючи тулуб вперед. Почергово й одночасно згинати і розгинати стопи. Повторити 8-10 разів<sup>481</sup>.

---

<sup>481</sup> Ігровий масаж як засіб оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у різних формах роботи з фізичного виховання в режимі дня. *Методичні рекомендації*. / Укл. Л. Г. Кириленко, Л. О. Голуб. Полтава, 2013. 94 с.

### 3.9. Прислів'я, приказки, вірші та загадки про здоров'я, здоровий спосіб життя

#### *Прислів'я та приказки*

##### *Про важливість здоров'я*

- ✓ Найбільше багатство – здоров'я.
- ✓ Здоров'я і спокій – велике багатство.
- ✓ Здоров'я – найдорожчий скарб.
- ✓ Здоров'я не купиш – хвороби не продаси.
- ✓ Бережи сукню знову, а здоров'я змолоду.
- ✓ Здоров'я – дорожче золота.
- ✓ Без здоров'я нема щастя.
- ✓ Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки малий.
- ✓ Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо.
- ✓ Глянь на вигляд і про здоров'я не питай.
- ✓ Здоров'я – це скарб, який завжди біля тебе.
- ✓ Здоров'я – дорожче за гроші. Здоровим буду – і гроші здобуду.
- ✓ Люди часто хворіють, бо глядітись не вміють.
- ✓ Як живеш, таке і здоров'я.
- ✓ Бережіть здоров'я – його у крамниці не купиш.
- ✓ Не радий хворий і золотому ліжку.
- ✓ Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.
- ✓ Здоров'я за гроші не купиш.
- ✓ Турбота про здоров'я – найкращі ліки.
- ✓ Здоров'я не купиш – його розум дарує.
- ✓ Хто здоров'я має, той горя не знає.
- ✓ Нема друга кращого, ніж здоров'я.
- ✓ Здоров'я мати – вік біди не знати.

##### *Про фізичне здоров'я*

- ✓ Чим довше жуєш, тим довше живеш.
- ✓ Тримай голову в холоді, живіт в голоді, а ноги в теплі.
- ✓ Тримай голову в холоді, ноги в теплі – проживеш довгий вік на землі.
- ✓ Як нема сили, то й світ не милий.
- ✓ У кого болять кості, той не думає в гості.
- ✓ І старим, і молодим шкідливий тютюновий дим.
- ✓ Праця додає здоров'я, а лінь – хвороб.
- ✓ Від лінощів людина хворіє, а від праці здоров'я гартує.
- ✓ Де болить, там і торкаєш кожну мить.
- ✓ Коли немає сили, той світ не милий.
- ✓ Перейшов на ліки – пропав навіки.
- ✓ Здоров'я суди не по роках, а по зубах.
- ✓ Аби зуби, а хліб буде.
- ✓ Від ліні не чекай нічого доброго.

- ✓ Хочешвилікуватись, то і у траві ліки знайдеш.
- ✓ Здоровому животу і редька не шкодить, а хворому і масло шкодить.
- ✓ Недавно оглух, а вже не чує.
- ✓ Не плакав би сліпий, якби бачив світ.
- ✓ Сліпий не баче, а кривий не скаче.
- ✓ Сліпому ліхтар не допоможе.
- ✓ Якби сліпий очі мав, то він би усе знав.

### *Про важливість здорового способу життя*

#### *Загартування*

- ✓ У воді купайся, повітрям витирайся, сонцем умивайся та з хворобами не знайся.
- ✓ Вечірні прогулянки корисні, вони позбавляють від хвороб.
- ✓ Водичка, сонце, квіти в лузі – це твої найкращі друзі.
- ✓ Сонце, повітря і вода – найкращі друзі.
- ✓ Вода все очищає.
- ✓ Сонце, повітря і вода допомагають нам завжди.
- ✓ Сонце, повітря і вода – наші вірні друзі.
- ✓ Холоду не бійся, сам по пояс мийся.
- ✓ Немає нічого корисніше ранкового сонця.
- ✓ Знай і пам'ятай про одне – свіже повітря корисне перед сном!

#### *Гігієна*

- ✓ Мийся чистіше – будеш миліше.
- ✓ У бруді жити – хвороб нажити.
- ✓ Чисте повітря – ворог хвороб.
- ✓ Не вмивши обличчя, за стіл не сідають.
- ✓ Чисте повітря – ворог хвороб.
- ✓ Чистота – дві третини здоров'я.
- ✓ Затхле повітря і брудна вода для здоров'я біда.

#### *Рухова активність*

- ✓ Рухайся більше – проживеш довше.
- ✓ З фізкультурою дружити – здоровим жити.
- ✓ Від ліні не чекай нічого доброго.
- ✓ Хто фізкультурою займається – той здоровий.
- ✓ Від лінощів людина хворіє, а від праці здоров'я загартовує.
- ✓ Хто день починає з зарядки, у того здоров'я в порядку.
- ✓ Без уроків фізкультури не зміцнить мускулатури.
- ✓ Рух – це життя.
- ✓ Хто любить спорт, той здоровий і бадьорий.
- ✓ Ранок зустрічають зарядкою, вечір проводжають прогулянкою.
- ✓ Роби зарядку до старості років.
- ✓ Хто вправно б'є по м'ячу, тому все по плечу.
- ✓ У змаганні перший той, хто щоденно йде вперед.

- ✓ Рухайся більше, проживеш довше.
- ✓ Хто пішки ходить, той довго живе.
- ✓ Хто спортом займається, той сили набирається.

#### *Розпорядок дня*

- ✓ Вчасно лягати спати – здоров'я поповнювати.
- ✓ Хто більше всіх спить, той менше всіх живе.
- ✓ Багато спати – добра не бачити.
- ✓ Спитися – здоровиться.
- ✓ Сон миліший батька-матері.
- ✓ Хто встав до дня, той день здоровий.
- ✓ Багато спати – добра не бачити.
- ✓ Вчасно лягати спати – здоров'я поповнювати.
- ✓ Якщо хочеш здоров'я мати, треба раненько вставати.
- ✓ Недосипаєш – здоров'я втрачаєш.
- ✓ Хто довго спав – здоров'я проспав.
- ✓ Хто рано встає, той довше проживе.
- ✓ Якщо хочеш здоров'я мати, треба звечора лягати, а рано вставати.

#### *Раціональне харчування*

- ✓ Ласощів безліч, а здоров'я – одне.
- ✓ На плохенький животик і мед не йде в ротик.
- ✓ Хрін та капуста лихого не допустять.
- ✓ Гірким лічать, а солодким калічать.
- ✓ Часник сім хвороб лікує.
- ✓ Одна кропива заміняє сім лікарів.
- ✓ Не в міру їси – здоров'я не проси.
- ✓ Обід без фруктів, що свято без музики.
- ✓ Обід без овочів – свято без музики.
- ✓ Овочі на столі – здоров'я у домі.
- ✓ Поганому животу і пироги вадять.
- ✓ Здорові зубки і камінь їстимуть.
- ✓ Їв би паляниці, та зубів нема.
- ✓ Не по зубах мені ці горішки.
- ✓ Пишний, багатий обід – найбільша кара для шлунка.
- ✓ Хворому і мед не смачний, а здоровий і каміння їсть.
- ✓ Потрібно їсти, щоб жити, а не жити, щоб їсти.
- ✓ Про здоров'я дбай – корисну їжу вживай.
- ✓ Хвороба шукає жирну їжу.
- ✓ Їж часник і цибулю – не візьмеш недугу.
- ✓ Не все до рота, що око бачить.
- ✓ Від переїдання люди помирають частіше, ніж від голоду.
- ✓ Солодко їсти та пити, по лікарях ходити.
- ✓ Живіт – не мішок: про запас не поїси.
- ✓ Зелень на столі – здоров'я на сто років.



- ✓ Найпростіша їжа дає найбільшу силу.
- ✓ Хто добре жує, той довше живе.
- ✓ Водю ситий не будеш.
- ✓ Яблуко на вечерю – і лікар не потрібен.
- ✓ За ягодами підеш – здоров'я знайдеш.
- ✓ Гречана каша – матінка наша, а житній хліб – рідний батько.
- ✓ Будь помірний у їжі, а не в роботі.
- ✓ Якщо хочеш здоров'я – не їж багато.

#### *Про психічне здоров'я*

- ✓ Іржа їсть залізо, а смуток – серце.
- ✓ Іржа їсть залізо, а печаль – розум людини.
- ✓ Сміх краще лікує, ніж усі ліки.
- ✓ Весела думка – половина здоров'я.
- ✓ Журба гірша, як хвороба.
- ✓ Журба здоров'я відбирає.
- ✓ Веселий сміх – здоров'я.
- ✓ Веселий сміх – здоров'я для усіх.
- ✓ Краще гарний настрій, ніж солодкий пиріг.
- ✓ Доки здоров'я служить, то людина не тужить.
- ✓ Поспівчував хворому – повернув йому половину здоров'я.
- ✓ Як на душі, так і на тілі.
- ✓ Хочеш добре виглядати, то не треба нервувати.
- ✓ Досить жартувати, аби не хворувати.

#### *Про духовне здоров'я*

- ✓ І кмітливість потрібна, і гарт важливий.
- ✓ Заздрість здоров'я їсть.
- ✓ Чужий біль нікому не болить.
- ✓ Не одежа красить людину, а добрі діла.
- ✓ Щире слово, добре діло душу й серце обіграло<sup>482483484</sup>.

<sup>482</sup> Мушка М. В. Прислів'я та приказки «В здоровому тілі – здоровий дух». URL : <https://vseosvita.ua/library/prisliva-ta-prikazki-v-zdorovomu-tili-zdorovij-duh-90888.html> Дата входу: 23.03.2022.

<sup>483</sup> Прислів'я та приказки про здоров'я, болячки та все, що з тим в парі йде. URL : <https://traditions.in.ua/usna-narodna-tvorchist/pryslivia-ta-trykazky/1462-pryslivia-ta-trykazky-pro-zdorovia-boliachky-ta-vse-shcho-z-tym-v-pari-ide> (дата звернення: 23.03.2022).

<sup>484</sup> Прислів'я та приказки про здорове харчування. URL : <http://leleka.lg.ua/voprosy/uk/aforizm-prisliv39a-pro-zdorove-harcuvanna-prisliv39a-i-prikazki-pro-zdorove-harcuvanna-mudrist-predkiv.htm#m1> Дата входу: 23.03.2022.

## Вірші

### Про користь фізкультури

Щось із Юрою не те,  
Щось наш Юра не росте.  
Він у нас такий маленький,  
Хворобливий і тоненький,  
Мов замучене курча,  
Одноліткам до плеча.  
Та чи знаєте ви те,  
Чом наш Юра не росте?  
Я питаю, – звідки Юра?  
- Я тікаю з фізкультури (Г. Бойко)<sup>485</sup>.

\* \* \* \* \*

Веселі м'ячики візьмемо,  
На зарядку всі підемо!  
Бо хто зі спортом дружить,  
Буде завжди дужий!

Щоб здоровим, сильним бути,  
Треба нам про сум забути.  
Спортом треба всім займатись  
І частіше усміхатись!

Щоб було здорове тіло –  
Встав і враз берись за діло!  
Ти зарядкою займайся  
І водою умивайся<sup>486</sup>.

\* \* \* \* \*

Кожен день по розпорядку  
Маємо робить зарядку.  
Для здоров'я вона – плюс,  
Намотай собі на вус.

---

<sup>485</sup> Вірші про спорт, ранкову гімнастику, гігієну, режим дня. URL : <https://megaznaika.com.ua/category/virshi/virshi-pro-sport-rankovu-zaryadku-hihijenu-rezhym-dnya/> (дата звернення: 04.04.2022).

<sup>486</sup> Спортивні віршики про фізкультуру, зарядку, веселі старти. URL : <https://mamabook.com.ua/sportyvni-virshyky-pro-fizkulturu-zariadku-veseli-starty/> (дата звернення: 04.04.2022).

### Про здоров'я

Здоров'я – основа усього на світі,  
Здоровими бути бажають всі діти,  
Для цього потрібно щоденно вмиватись,  
Робити зарядку і тепло вдягатись.  
Себе гартувати водою і сонцем.  
І солодко спати з відкритим віконцем.  
І їсти усе, що на стіл подають,  
Бо страви нам росту і сил додають (Л. Лисенко).

\* \* \* \* \*

Щоб мати здоров'я, слід правильно їсти,  
Вживати поживне і тільки корисне.  
Не їсти надміру, не шкодити тілу  
І пам'ятати про вітаміни.

Будь розумниця, дитинко,  
І здоров'я бережи.  
У кишені май хустинку  
Й слів поганих не кажи.

Руки з милом мий щоденно  
Після гри і до їди.  
Та життя сприймай натхненно,  
Будь здоровою завжди! (Н. Красоткіна)

\* \* \* \* \*

Думала Оленка так: щоб здоров'я мати,  
Треба їсти їй буряк, пити чай із м'яти,  
Їсти супчики й борщі, вареники з сиром,  
І котлетки, й вергунці, але знати міру.  
Прокидатись на зорі, зарядку робити,  
Помагати у дворі, з дітьми в мирі жити.  
Ще трудитися щодень, волю гартувати,  
І завжди співати пісень, словом, не тужити!  
Чемні говорити слова та людей вітати,  
Добрі робити діла, менших захищати (Н. Красоткіна)<sup>487</sup>.

---

<sup>487</sup> Вірші про здоровий спосіб життя. URL : <https://pustunchik.ua/ua/online-school/health/virshi-pro-zdorovja> (дата звернення: 04.04.2022).

*Про корисну їжу та вітаміни*

З'їм смачний матусин супчик,  
І котлету, і голубчик,  
Стану дужим та красивим.  
Більш не буду вередливим...<sup>488</sup>

\* \* \* \* \*

Вітаміни А, В, С, Е, Д –  
Кожен їх кругом знайде.  
В рибі, яйцях, фруктах, дині,  
В моркві, полуниці, сливі.

Вітаміни, вітаміни –  
Груші, яблука і сливи.  
Вітамінів повний сад –  
Все достигло для малят.

Щоб росли ви дужими,  
Не будьте до себе байдужими.  
Здоров'я своє бережіть  
І з вітамінами дружить.

В грушах, яблуках, горіхах  
Вітаміни всім на втіху.  
І червона шипшина  
Містить безліч вітамінів!

Ці чудові апельсини –  
Насолода для дитини.  
Вітамінами багаті,  
Гості бажані у хаті.

І лимон теж силу має,  
Хворим він допомагає.  
Та й смородина смачна,  
І цілюща, й запашна.  
Допоможуть зберегти  
Вам здоров'я на роки<sup>489</sup>.

---

<sup>488</sup> Вірші про їжу для дітей. URL : <https://dovidka.biz.ua/virshi-pro-yizhu-dlya-ditey> (дата звернення: 04.04.2022).

<sup>489</sup> Дитячі вірші про вітаміни, корисну та шкідливу їжу. URL : <https://mamabook.com.ua/dutyachi-virshi-pro-vitaminu-yuju/> (дата звернення: 04.04.2022).

## Загадки

### Про волосся

- Не сіють, не саджають – самі виростають.
- Носиш їх багато років, а ліку їм не знаєш.
- Ношу багато років їх, а полічити не можу.
- Носити легко, порахувати важко.
- Цілий ліс на голову заліз.
- Тонкий, довгий, у траві не знайти.
- На одній горі багато трави, так худоба цю траву не їсть.
- Величезні вила  
Пшеницю полонили,  
Пройшли по пшениці –  
Пшениця в косицях (**волосся і гребінець**).

### Про очі

- На ніч два віконця самі зачиняються, а зі сходом сонця самі відчиняються (очі).
- Живуть через доріжку, а один одного не бачать (очі).
- Маленькі, кругленькі, а весь світ бачать (очі).
- Два брати живуть через дорогу, а побачити один одного не можуть (очі).
- Живе мій братик за горою,  
Не може бачитися зі мною (очі).

### Про голову

- У ній і думи, і слова, місце мрій – це... (голова).
- Ні на міру, ні на вагу, але у всіх людей він є (мозок).
- Розпустилася квітка,  
Пелюстка на пелюстці,  
Без стебла і без кореня  
Росте на схилі (вухо).
- Самі мовчать, а нам допомагають почути тих,  
хто розмовляє й весело співає (вуха).
- Оля слухає, як співають пташки, а для цього їй потрібні... (вушки).
- Якщо в мороз,  
Шапку не носиш,  
Вони почервоніють,  
Їх ти відморозиш! (вуха)
- Нічого не пропускають,  
Все в окрузі примічають,  
Шелест вітру, бій прибою,  
Звуки, що народжує поле! (вуха)
- Крута скеля  
У косогоря вросла,

- Над кручею ліс  
Зріс до небес (лоб).
- Два брати в розлуці  
Сумують один за одним,  
А зйдуться разом –  
Сердяться і хмуряться (брови).
  - Двоє дивляться, двоє слухають, а один говорить (очі, вуха, рот).
  - Є у кожного обличчя  
Два красивих озерця.  
Між ними є гора.  
Назви їх, дітвора (очі, ніс).
  - Між двох світил посередині один (очі та ніс).
  - Не у маленьких – у дорослих,  
Розташовані під носом,  
Дуже часто мені мій дядько  
Дозволяє їх погладити (вуса).
  - Тридцять два молотять,  
Один повертає (зуби і язик).
  - Дві сусідки-красуні  
Зустрітися намагаються,  
Поговорити, посміятися,  
Про своє нашептатися,  
Але гора на їхньому шляху –  
Чи не перелізти, не оминати (щоки).

#### *Про ніс*

- Ось гора, а у гори  
Дві глибокі нори.  
У цих норах повітря бродить,  
То заходить, то виходить.
- Є завжди і у людини, і у корабля.
- На обличчі між двох вогників – один горбочок.
- Сопе, хропе, часом чхає, сюди-туди зазирає, на морозі замерзає, бо одєжини не має.

#### *Про рот, зуби, язик*

- Червоні двері в моїй печері,  
Білі звірі сидять біля дверей,  
І м'ясо, і хліб, усю здобич мою  
Я з радістю білим звірям віддаю (рот, губи, зуби).
- У хлівці два ряди баранців, і всі біленькі (зуби).
- Завжди в роті, а не проковтнеш (язик).
- Якби не було його, не сказав би нічого (язик).

- Він завжди в роботі,  
Коли говоримо,  
А відпочиває,  
Коли ми мовчимо (язик).
- Повен хлівець білих овець (рот і зуби).
- Білі силачі рубають калачі,  
А червоний говорун підкладає (зуби та язик).
- У тридцяти двох воїнів один командир (зуби і язик).

#### *Про серце і легені*

- Не годинник, а стукає (серце).
- Що то за штука, що цілий день стука (серце).
- Ніколи спочинку не знає, по тілу кров розганяє (серце).
- Два великих міхурі все тіло повітрям годують (легені).
- Через носик повітрячко з киснем, потрапляє в цей орган корисний, з двох мішечків він завжди складається і, як кулька, щомить надувається (легені).

#### *Про живіт*

- Гладеньке поле,  
Біла полянка,  
Ні травинки, ні білини,  
А посередині ямка.

#### *Про руки і пальці*

- Двоє білих лебедів –  
У кожного по п'ять дітей (руки).
- Оля ягідки бере по дві, по три штуки, а для цього їй потрібні... (ручки).
- У двох матерів по п'ять синів,  
Але кличуть всіх однаково (пальці).
- П'ять братів: віком рівні, зростом різні (пальці).
- Є у мене працівники,  
У всьому допомогти охочі.  
Живуть не за стіною –  
День і ніч зі мною:  
Цілий десяток  
Вірних хлоп'ят! (пальці)
- Одна іншої торкнеться –  
Хлопок виходить (долоня).

#### *Про ноги*

- Все життя ходять навздогін, одна другу обігнати хочуть.
- Дві сестрички-подружки схожі одна на одну, поряд біжать, одна – там, інша – тут.

- Ми на них стоїмо і танцюємо.  
Ну, а якщо їм накажемо,  
Нас вони бігом несуть.  
Підкажи, як їх звать?
- Куди не підеш, усюди їх бачиш (свої ноги).
- Усе життя намагаються, а обігнати одна одну не можуть (свої ноги).

### *Про гігієну та предмети гігієни*

- Полотняна доріжка витирає руки й ніжки (рушник).
- З пастою дружить, нам старанно служить (щітка).
- Хвостик – з кістки, а на спинці – щетинка (щітка).
- Живу в тюбику я – корисна і запашна (зубна паста).
- Мию, мию без жалю,  
Мию там, де брудно,  
А купатись не люблю,  
Бо від цього худну (мило).
- Гладко, запашно, миє чисто! (мило)
- Коли зі мною вмиваються, то сльози проливаються (мило).
- Весела Акулинка  
Пішла гуляти по спинці.  
Поки вона гуляла,  
Спинка чистенькою стала (мочалка).
- Дощик теплий і густий,  
Але дощик не простий,  
Він без хмари і грози  
Цілий день може іти (душ).
- Є у мене скельце, що з усіх кривляється: як до нього усмінешься,  
воно теж всміхається (дзеркало).
- Не хижак, а зуби має, не гризе і не кусає, а розчесує кіски Олі, чубчик  
Петрикові й Толі (гребінець).
- Зубів багато, а нічого не їсть (гребінець).
- Чистить курточку, штанці, чобітки і сап'янці.  
Дуже працьовита тітка.  
Здогадались, хто це? (щітка)

### *Про сон*

- Без рук, без ніг, а всіх вкладає в ліжку.
- Що найсолодше у світі?<sup>490491492493494495496</sup>

<sup>490</sup> Загадки про людину. URL : <http://riara.com.ua/zagadky-pro-lyudynu/> (дата звернення: 04.04.2022).

<sup>491</sup> Загадки про частини тіла людини для дітей. URL : <https://uastorlove.ru/vzaemovidnosini/14797-zagadki-pro-chastini-tila-ljudini-dlja-ditej.html> (дата звернення: 04.04.2022).

<sup>492</sup> Загадки про людину і про його тіло. URL : [http://allforchildren.com.ua/riddles\\_human1.htm](http://allforchildren.com.ua/riddles_human1.htm) (дата звернення: 04.04.2022).

<sup>493</sup> Загадки про людину. URL : <https://traditions.in.ua/usna-narodna-tvorchist/zagadky/410-zagadky-pro-liudynu> (дата звернення: 04.04.2022).

<sup>494</sup> Дитячі загадки про частини тіла – зуби, очі, руки, вуха, ніс, голова, язик. URL : <https://mamabook.com.ua/zagadku-pro-chastunu-tila/> (дата звернення: 04.04.2022).



## РОЗДІЛ 4

# ПРИКЛАДИ КОНСПЕКТІВ РІЗНИХ ФОРМ РОБОТИ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ<sup>497</sup>

### 4.1. Конспекти занять із валеології

**План-конспект заняття з валеології на тему  
«Світ навколо нас» для дітей старшого дошкільного віку  
з використанням вітамінотерапії, кольоротерапії,  
ароматерапії, фітотерапії, арттерапії**

**Мета:** продовжувати ознайомлювати дітей з частинами тіла – очима, їх важливістю для організму; вчити дітей піклуватися про своє здоров'я; розвивати уважність, активність, кмітливість; виховувати в дітей бажання бути здоровими, доброзичливість, взаємодопомогу, колективізм.

**Обладнання та інвентар:** малюнок із зображенням будови очей, шматочки апельсину, грейпфрута, моркви, гарбуза, ягоди чорниці; малюнки в зелених, синіх кольорах; лікарські трави для фіточаю (календула, листя та пагони чорниці, лимонник, чебрець), аромамасла (розмарин, мирт, сандал), альбомні аркуші, фарби, олівці.

**Методи та прийоми:** показ, розповідь, заохочення, запитання.

#### Хід заняття

##### Організаційний момент

Загадування дітям загадок: «На ніч два віконця, самі зачиняються, а як сонце встане – самі відчиняються», «Маленькі, кругленькі, а весь світ бачать». Розглядаємо очі в люстерко, потім їх малюнок, описуємо їх.

<sup>495</sup> Шевченко Т. П. Загадки для малят «Частини тіла». URL : <https://vseosvita.ua/library/zagadki-dla-malat-castini-tila-286122.html> (дата звернення: 04.04.2022).

<sup>496</sup> Загадки щодо предметів особистої гігієни. Загадки про гігієну для дітей та дорослих Загадки про миючі засоби. URL : <https://remontantenn.ru/uk/summer-kitchen/zagadki-o-predmetah-lichnoi-gigieny-zagadki-o-gigienedlya-detei-i-vzroslyh/> (дата звернення: 04.04.2022).

<sup>497</sup> Лісневська Н. В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 – «Дошкільна педагогіка» / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. К., 2016. 354 с.

## **Основна частина**

Продовжуємо ознайомлювати дітей з очима, їх значенням для організму та важливістю для зміцнення здоров'я. Проводимо фізкультхвилинку. Проводимо досліді: заплющити очі і спробувати йти (запитання: чи можливо це зробити? Підводимо дітей до важливості зору).

Ознайомлюємо дітей із продуктами харчування, які покращують зір і роботу очей: чорниця, гарбуз, морква, кисломолочний сир, грейпфрут, апельсин, ківі, шпинат, морська риба, горіхи, капуста, жовтки яєць, насіння кунжуту та льону, кукурудза тощо. Наголошуємо, що деякі продукти харчування, а особливо жовтого та оранжевого кольору, містять вітаміни, які покращують зір. Пропонуємо дітям покуштувати апельсин, грейпфрут, моркву, гарбуз, чорницю (вітамінотерапія, кольоротерапія). Розповідаємо дітям, що збереженню зору, розслабленню очей допомагає зосередження на зеленому, синьому (кольоротерапія). Проводимо гімнастику для очей, ароматерапію (аромалампа) з використанням аромамасел розмарину, мирту, сандалу. Вживаємо фіточай для покращення зору: лимонник, пагони та листя чорниці, календула, чебрець (фітотерапія). Нагадуємо дітям правила збереження зору. Проводимо дидактичну гру «Впізнай на дотик». Малювання малюнків очей, продуктів, які покращують зір і роботу очей (арттерапія). Підбиття підсумків.

## **План-конспект заняття з валеології на тему «Міцні зуби – здорова дитина» для дітей старшого дошкільного віку з використанням вітамінотерапії, апітерапії, фітотерапії, ароматерапії, арттерапії**

**Мета:** продовжувати ознайомлювати дітей із зубами, їх важливістю для організму; вчити дітей піклуватися про своє здоров'я; розвивати уважність, активність, кмітливість; виховувати в дітей бажання бути здоровими, доброзичливість, взаємодопомогу, колективізм.

**Обладнання та інвентар:** малюнок із зображенням будови зубів, шматочки моркви, яблук, сиру, апельсину, а також горіхи, виноград, мед і прополіс, лікарські трави для фіточаю, відварів (кора дуба, ромашка, кропива, шавлія), аромамасла (чайного дерева, м'яти, мандарину, гвоздики), альбомні аркуші, фарби, олівці.

**Методи та прийоми:** показ, розповідь, заохочення, запитання.

### **Хід заняття**

#### **Організаційний момент**

Загадування дітям загадок: «У хлівці два ряди баранців, і всі біленькі», «Червоні двері в моїй печері, білі звірі сидять біля дверей, і м'ясо, і хліб, усю здобич мою я з радістю білим звірям віддаю», «Повен

хлівець білих овець». Розповідаємо прислів'я та приказки: «Ів би паляниці, та зубів нема», «Не по зубах мені ці горішки», «Здорові зубки і камінь їстимуть». Розглядаємо зуби в люстерко, описуємо їх.

### **Основна частина**

Продовжуємо ознайомлювати дітей із зубами, їх значенням для організму та важливістю для зміцнення здоров'я. Загадуємо загадки: «Живу в тюбику я – корисна й запашна», «З пастою дружить, нам старанно служить». Нагадуємо правила чищення зубів, ясен, язика, повторюємо ці рухи з дітьми. Проводимо фізкультхвилинку.

Ознайомлюємо дітей із продуктами харчування, які містять необхідні мікро- і макроелементи для зміцнення зубів: молоко, сир, йогурт, яблука, апельсини, волоські горіхи, арахіс, морква, виноград, журавлина, мед, прополіс, риба, морепродукти. Наголошуємо, що тверда їжа (морква, яблука) очищують поверхню зубів від нальоту, а солодощі, навпаки, псують зубну емаль, зуби руйнуються. Пропонуємо дітям покуштувати сир, апельсин, горіхи, виноград, моркву, яблука (вітамінотерапія), мед і прополіс (апітерапія). Проводимо фітотерапію у вигляді вживання фіточаїв (відварів) з кори дуба, кропиви, шавлії, ромашки. Полощимо ротову порожнину водою з додаванням декількох крапель масла чайного дерева, м'яти, мандарину для запобігання запальних процесів ясен, їх кровоточивості, стоматиту, гвоздики для усунення зубного болю. Перегляд мультфільму «Смішарики» серії «Азбука здоров'я». Бесіда за змістом мультфільму. Проводимо дидактичну гру «Що зайве?». Малювання малюнків зубів, продуктів, які їх зміцнюють (арттерапія). Підбиття підсумків.

### **План-конспект заняття з валеології на тему «Легені розвиваємо – хвороб не знаємо» для дітей старшого дошкільного віку з використанням дихальної та звукової гімнастики, цигун-терапії, вітамінотерапії, фітотерапії, ароматерапії, арттерапії**

**Мета:** продовжувати ознайомлювати дітей із внутрішнім органом – легенями, їх важливістю для організму; вчити дітей піклуватися про своє здоров'я; розвивати уважність, активність, кмітливість; виховувати в дітей бажання бути здоровими, доброзичливість, взаємодопомогу, колективізм.

**Обладнання та інвентар:** малюнок із зображенням будови легень, шматочки яблука, помідору, цибулі, часнику, банану, а також горіхи, лікарські трави для фіточаю і відвару (чебрець, корінь солодки, орегано, шавлія), аромамасла (м'ята перцева, евкаліпт, сосна, ялина, ялівець, піхта), альбомні аркуші, фарби, олівці.

**Методи та прийоми:** показ, розповідь, заохочення, запитання.

## Хід заняття

### Організаційний момент

Загадування дітям загадок: «Два великих міхурі все тіло повітрям годують», «Через носик повітрячко з киснем потрапляє в цей орган корисний, з двох мішечків він завжди складається і, як кулька, щомить надувається». Розглядаємо малюнок легень, описуємо їх.

### Основна частина

Продовжуємо ознайомлювати дітей із легеньми, їх значенням для організму та важливістю для здоров'я. Розповідаємо, що фізкультура зміцнює легені та дихальну систему. Проводимо досліди (надуваємо повітряну кульку). Проводимо фізкультхвилинку з елементами дихальної гімнастики, цигун-терапії (в. п. – стоячи, спина пряма, ноги на ширині плечей, злегка зігнуті, руки схрещені на рівні живота, ліва кисть зверху (для дівчаток) (для хлопчиків – права). 1 – повернути кисті рук долонями вгору, ліву руку витягнути вперед долонею вгору, праву руку долонею вгору провести праворуч повз живота, попереку, підняти вгору до рівня вух, описуючи при цьому дугу, корпус розвернутий у бік правої руки, поглядом слідкуємо за рукою (вдих); 2 – підняти праву руку вгору і вперед, долонею вниз (видих), провести лівою рукою під правою і підтягнути до грудей, потім продовжити рух вниз-назад-вгору з поворотом корпусу і одночасним поглядом за рухом (вдих), розвернути долоню правої руки вгору, а ліву руку зігнути в лікті, опустити до рівня вух і виштовхнути її вперед (видих), повторити 6 разів).

Ознайомлюємо дітей із продуктами харчування, які зміцнюють легені: цибуля, часник, помідори, броколі, яблука, імбир, банани, волоські горіхи, морська риба. Нагадуємо дітям, що вживання цих овочів сприяє зміцненню організму, знищенню мікробів. Пропонуємо дітям покуштувати яблуко, помідор, цибулю, часник, банан, горіхи (вітамінотерапія). Проводимо звукову гімнастику, ароматерапію (аромалампа) з маслами м'яти перцевої, евкаліпту, сосни, ялини, ялівцю, піхти. Вживаємо фіточай (відвар) з чебрецю, кореню солодки, орегано, шавлії. Проводимо дидактичну гру «Правильно-неправильно». Малювання малюнків легень, продуктів, які їх зміцнюють (арттерапія). Підбиття підсумків.

**План-конспект заняття з валеології на тему  
«Для чого потрібен ніс?» для дітей старшого дошкільного віку  
з використанням імунної гімнастики, рефлексотерапії,  
цигун-терапії, вітамінотерапії, апітерапії, фітотерапії,  
ароматерапії, арттерапії**

**Мета:** продовжувати ознайомлювати дітей з носом, його важливістю для організму; вчити дітей піклуватися про своє здоров'я; розвивати уважність, активність, кмітливість; виховувати в дітей бажання бути здоровими, доброзичливість, взаємодопомогу, колективізм.

**Обладнання та інвентар:** малюнок із зображенням будови носа, шматочки цибулі, часнику, лимону, перцю, яблука, а також мед, лікарські трави для фіточаю і відвару (ромашка, календула, іван-чай, корінь солодки, шавлія), аромамасла (евкаліпт, сосна, ялина, ялівець, піхта, тім'ян, чайне дерево, лаванда, лимон, розмарин), альбомні аркуші, фарби, олівці.

**Методи та прийоми:** показ, розповідь, заохочення, запитання.

### **Хід заняття**

#### **Організаційний момент**

Загадування дітям загадок: «На обличчі між двох вогників – один горбочок», «Є завжди й у людини, і у корабля». Розглядаємо малюнок носа, описуємо його.

#### **Основна частина**

Продовжуємо ознайомлювати дітей із будовою носа, його значенням для організму та важливістю для здоров'я. Проводимо досліди (наприклад, нюхаємо їжу, яка зіпсувалася, а потім закриваємо носа і знову нюхаємо. Без нюху ми не зможемо зрозуміти, чи зіпсована їжа). Нагадуємо правила дихання. Розповідаємо, що загартування та фізкультура зміцнює дихальну систему, покращує імунітет. Проводимо фізкультурхвилинку з елементами імунної гімнастики, точковим масажем носа (рефлексотерапія), цигун-терапії (В. п. – стоячи, ноги злегка розставлені, очі заплющені, зосередитися. Відчути, як повітря потрапляє в легені, а потім виходить, і хочеться видати який-небудь звук – це може бути стогін або будь-який звук. Головне, щоб він починався від ступнів і піднімався вище через все тіло. Голос може бути різним: гучним чи тихим, м'яким чи грубим, благозвучним чи ні, тремтячим чи сильним, високим чи низьким; головне, щоб він був вільним. У кінці має з'явитися легкий подих.).

Ознайомлюємо дітей із продуктами харчування, які запобігають захворюванням носової порожнини і зміцнюють імунітет: цибуля, часник, цитрусові, яблука, перець, броколі, мед. Нагадуємо дітям, що вживання овочів, ягід сприяє зміцненню організму, знищенню мікробів.

Пропонуємо дітям покуштувати цибулю, часник, яблука, лимон, перець (вітамінотерапія), мед (апітерапія). Проводимо дихальну гімнастику, ароматерапію (аромалампа) з аромамаслами евкаліпту, сосни, ялини, ялівцю, піхти, тім'яну, чайного дерева, лаванди, лимону, розмарину. Вживаємо фіточай і відвар з ромашки, календули, іван-чаю, кореня солодки, шавлії. Проводимо дидактичну гру «Так чи ні?». Малювання малюнків носа, продуктів, які зміцнюють імунітет, запобігають захворюванням носової порожнини (арттерапія). Підбиття підсумків.

**План-конспект заняття з валеології на тему  
«Для чого потрібні руки?» для дітей старшого дошкільного віку з  
використанням пальчикової гімнастики, рефлексотерапії, стоун-  
терапії, літотерапії, су-джок терапії, ароматерапії, арттерапії**

**Мета:** продовжувати ознайомлювати дітей з частинами тіла – руками, їх важливістю для організму; вчити дітей піклуватися про своє здоров'я; розвивати уважність, активність, кмітливість; виховувати в дітей бажання бути здоровими, доброзичливість, взаємодопомогу, колективізм.

**Обладнання та інвентар:** малюнок із зображенням будови рук, крем або масло-основа для масажу, відвар картоплі, камінці різного розміру і форми, аромамасла (пачулі, розмарину, евкаліпту, іланг-ілангу), альбомні аркуші, фарби, олівці.

**Методи та прийоми:** показ, розповідь, заохочення, запитання.

### Хід заняття

#### Організаційний момент

Загадування дітям загадок: «П'ять братів: віком рівні, зростом різні», «Оля ягідки бере по дві, по три штучки, а для цього їй потрібні...». Розглядаємо малюнок рук, описуємо їх.

#### Основна частина

Продовжуємо ознайомлювати дітей із будовою рук, їх значенням для організму та важливістю для здоров'я і життя. Проводимо досліди (пропонуємо дітям одягнутися без допомоги рук. Це зробити складно, акцентуємо увагу дітей на важливості рук). Проводимо фізкультхвилинку, пальчикову гімнастику, точковий масаж (рефлексотерапія).

Нагадуємо правила догляду за шкірою на руках. Пропонуємо дітям потримати руки в теплому відварі картоплі. Проводимо су-джок терапію у поєднанні з літотерапією, стоун-терапією, ароматерапією (масаж рук) з ефірними оліями пачулі, розмарину та евкаліпту (для шкіри), іланг-ілангу (для зміцнення нігтів) (розмішуємо з маслом-оснотою (мигдальну, кокосову, кісточок винограду або абрикосу, або звичайну соняшникову, оливкову) або кремом). Проводимо дидактичну гру

«Корисно чи ні?». Малювання малюнків рук, продуктів, предметів і дій, які позитивно впливають на шкіру рук, нігті, весь організм (арттерапія). Підбиття підсумків.

**План-конспект заняття з валеології на тему  
«Пізнай світ» для дітей старшого дошкільного віку  
з використанням рефлексотерапії (аурикулотерапії),  
ароматерапії, арттерапії**

**Мета:** продовжувати ознайомлювати дітей з частиною тіла – вухами, їх важливістю для організму; вчити дітей піклуватися про їх здоров'я; розвивати уважність, активність, кмітливість; виховувати в дітей бажання бути здоровими, доброзичливість, взаємодопомогу, колективізм.

**Обладнання та інвентар:** малюнок із зображенням будови вух, аромамасла (чайного дерева, апельсина або лимона, розмарину, майорану, лаванди, шавлії, м'яти), альбомні аркуші, фарби, олівці.

**Методи та прийоми:** показ, розповідь, заохочення, запитання.

**Хід заняття**

**Організаційний момент**

Загадування дітям загадок: «Оля слухає, як співають пташки, а для цього їй потрібні...». Розглядаємо малюнок вух, описуємо їх.

**Основна частина**

Продовжуємо ознайомлювати дітей з частиною тіла – вухами, їх користю для організму та важливістю для здоров'я. Проводимо фізкультхвилинку.

Нагадуємо дітям правила догляду за вухами. Проводимо досліди (якщо закрити вуха, що ми можемо почути? Нічого). Виконуємо масаж (масло-основу (мигдальну, кокосову, кісточок винограду або абрикосу, або звичайну соняшникову, оливкову) змішуємо з декількома краплями аромамасла) вушних раковин з аромамаслами чайного дерева, апельсина або лимона, розмарину, майорану, лаванди, шавлії, м'яти (декілька на вибір) у поєднанні з рефлексотерапією (аурикулотерапією).

Проводимо дидактичну гру «Впізнай за звуком». Малювання малюнків вух і дій, які позитивно впливають на вушні раковини, організм у цілому (арттерапія). Підбиття підсумків.

**План-конспект заняття з валеології на тему «Для чого потрібні ноги?» для дітей старшого дошкільного віку з використанням рефлексотерапії ніг і стоп (педотерапії), фітотерапії, кольоротерапії, ароматерапії, арттерапії**

**Мета:** продовжувати ознайомлювати дітей з частиною тіла – ногами, їх важливістю для організму; вчити дітей піклуватися про їх здоров'я; розвивати уважність, активність, кмітливість; виховувати в дітей бажання бути здоровими, доброзичливість, взаємодопомогу, колективізм.

**Обладнання та інвентар:** малюнок із зображенням будови ніг, відвар кори дуба, кольорова морська сіль, таз з гарячою водою, аромамасла (м'яти, розмарину, ялівцю), альбомні аркуші, фарби, олівці.

**Методи та прийоми:** показ, розповідь, заохочення, запитання.

### **Хід заняття**

#### **Організаційний момент**

Загадування дітям загадок: «Усе життя ходять навздогін, одна другу обігнати хочуть», «Куди не підеш, усюди їх бачиш», «Усе життя намагаються, а обігнати одна одну не можуть». Розглядаємо малюнок ніг, описуємо його.

#### **Основна частина**

Продовжуємо ознайомлювати дітей із будовою ніг (а особливо стоп), їх значенням для організму та важливістю для здоров'я. Проводимо досліди (без допомоги ніг подолати відстань з одного боку кімнати до іншого. Це зробити важко, акцентуємо увагу дітей на важливості ніг). Проводимо фізкультхвилинку. Нагадуємо правила догляду за ногами. Розповідаємо, що загартування та фізкультура зміцнює м'язи ніг. Проводимо гімнастику для зміцнення м'язів ніг та запобігання плоскостопості. Пояснюємо, що догляд за шкірою ніг передбачає їх миття у відварі кори дуба (якщо шкіра дуже пітніє) (фітотерапія), у розчині кольорової морської солі (для зміцнення імунітету) (кольоротерапія). Проводимо масаж у поєднанні з рефлексотерапією ніг і стоп (педотерапія) з аромамаслами м'яти, розмарину, ялівцю (по декілька крапель масел на масло-основу (на вибір: мигдальну, кокосову, кісточок винограду або абрикосу, або звичайну соняшникову, оливкову)). Проводимо дидактичну гру «Що корисно, а що ні?». Малювання малюнків ніг і дій, які покращують їх роботу, позитивно впливають на організм (арттерапія). Підбиття підсумків.



## 4.2. Конспекти занять із фізичної культури

**Конспект сюжетного фізкультурного заняття на тему «Будь сміливим, рішучим, вправним, дбайливим» для дітей старшого дошкільного віку з використанням музикотерапії, кінезорефлексотерапії, стоун-терапії, ароматерапії, хатха-йоги, цигун-терапії, кольоротерапії, звукової гімнастики, психогімнастики, пальчикової гімнастики**

**Мета:** удосконалювати навички з основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, лазіння, підлізання, метання, вправ з рівноваги; розвивати фізичні якості (силу, спритність, швидкість, гнучкість), психічні процеси (увагу, пам'ять, мислення, уяву); виховувати морально-вольові якості (дисциплінованість, взаємодопомогу, наполегливість, рішучість, витримку, сміливість), бажання займатися фізичною культурою, любов до спорту.

**Обладнання та інвентар:** гімнастична драбина, колоди (2 шт.), дуги (2 шт.), торбинки з піском (200 г), мотузка, прапорці, кубики (2 шт.), бубен, ящики з піском, каштанами, галькою, камінцями різного розміру і форми, килимки різної жорсткості, дерев'яні рейки, доріжка «Здоров'я», записи музичних творів, різнокольорові килимки, аромалампа з маслами сосни, евкаліпту, пихти, ялівцю, ванілі, жасмину, троянди.

**Методи та прийоми:** показ, пояснення, вказівка, зауваження, заохочення.

### Хід заняття

Назви частин заняття	Зміст роботи	Дозування	К-сть повторень	Примітки
Підготовча	Заняття проводиться при відчинених фрамугах. Шикування - Діти, сьогодні в нас незвичайне заняття. Нам зателефонували звірі з тропічного лісу й попросили про допомогу. Після сильної зливи в лісі багато дерев було повалено, деякі звірі не можуть вибратися з-під завалів. Допоможемо їм? Ми відправляємося в далеку подорож на спеціальних машинах. Для того, щоб вирушити в далеку подорож, нам треба підготуватися, а для цього ми зробимо			Стежимо за поставою, дистанцією між дітьми, за правильністю постановки стопи під час ходьби та бігу

	<p>розминку. Перешикуння Стройові вправи Ходьба звичайна (вправи виконуються під музику) (музикотерапія) - на носках; - ходьба звичайна; - на п'ятках; - ходьба звичайна; - з високим підніманням колін; - ходьба звичайна; - ходьба по різному покриттю: пісок, каштани, м'який килимок, жорсткий килимок, дерев'яні рейки (кінезорефлексотерапія), а також по гальці, камінню різного розміру і формі (стоун-терапія), по доріжці «Здоров'я»; - ходьба звичайна. Біг у середньому темпі в поєднанні з психогімнастикою – етюд «Будь уважним!» – на тихі удари бубна діти переходять на ходьбу на носках. Ходьба звичайна Комплекс ЗРВ «Підготовка гелікоптеру до польоту» (ароматерапія – аромалампа з маслами сосни, евкаліпту, троянди) під різні звуки: співи птахів, шум лісу, звук річки (музикотерапія). 1. «Що навколо нас відбувається?». В. п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі. 1 – поворот голови вліво, ліву руку приставити козирком над очима, подивитись вдалечінь; 2 – в. п. 3 – поворот голови вправо, праву руку приставити козирком над очима, подивитись вдалечінь; 4 – в. п. 5 – задерти голову вгору, руку приставити козирком над очима, подивитись вдалечінь; 6 – в. п.</p>	<p>30 с  25 с 10 с 25 с 10 с 25 с 10 с 35 с  20 с 35 с  25 с</p>	<p>8 разів</p>	<p>Стежимо за технікою виконання вправ, диханням, амплітудою виконання, дисципліною</p>
--	---	--	----------------	---

	<p>7 – голова прямо, руку приставити козирком над очима, подивиться вдалечінь; 8 – в. п.</p> <p>2. «Підготуємо наші пальці до польоту». Вправа пальчикової гімнастики «Павучок» (див. у розділі 3, комплекси пальчикової гімнастики).</p> <p>3. «Помиємо скло гелікоптера двірниками». В. п. – ноги на ширині плечей, руки опущені вниз (дихання довільне) 1-4 – підняти руки вгору-вперед і зробити рухи руками вліво-вправо, неначе двірники миють скло гелікоптера.</p> <p>4. «Перевірка двигунів». В. п. – ноги на ширині ступні, руки в сторони (дихання довільне) 1-4 – колові оберти зігнутими в ліктях руками вперед; 1-4 – колові оберти зігнутими в ліктях руками назад.</p> <p>5. «Помиємо гелікоптер». В. п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі 1 – поворот тулуба вліво і нахил вліво, руки вперед – робимо рухи руками, неначе миємо (вдих); 2 – в. п. (видих) 3 – поворот тулуба вправо і нахил вправо, руки вперед – робимо рухи руками, неначе миємо (вдих); 4 – в. п. (видих)</p> <p>6. «Оглянемо дно гелікоптера». В. п. – широка стійка, руки за голову (дихання довільне) 1-2 – присісти на ліву ногу, права нога випрямлена, зазирнути під «дно гелікоптера», зробили пережат на праву ногу, ліва випрямлена, знову зазирнули під «дно»; 3 – в. п. 4-5 – повторити з правої ноги</p>	<p>8 разів</p> <p>8 разів</p> <p>8 разів</p> <p>10 разів</p> <p>8 разів</p>	<p>Стежимо за технікою виконання вправ, диханням, амплітудою виконання, дисципліною</p>
--	--	---	---

	<p>з перекатом на ліву ногу; 6 – в. п.</p> <p>7. Вправа з хатха-йоги: асана «Поза собаки мордою вниз» (Адхо Мукха Шванасана) (опис вправи див. у додатку Ф). В. п. – ноги на ширині плечей, руки вниз (дихання довільне) 1-5 – прийняти упор на долоні рук і стопи ніг, таз підняти вгору, голову опустити вниз, відчути, як відбувається розтягнення задньої частини м'язів стегна; 6 – в. п.</p> <p>8. Для покращення роботи шлунка, кишечника, нирок. Рухи руками м'які. В. п. – ноги зігнуті в колінах, руки опущені, корпус прямо – як стійка «вершник». 1 – ліва рука виштовхується вперед до рівня очей, повернута долонею до себе, права рука вноситься вперед до рівня пупка долонею вліво; 2 – повернути корпус до упору вліво одночасно з руками (вдих), праву руку підняти до рівня очей долонею до себе, ліву опустити до рівня пупка долонею вправо; 3-4 – повернути корпус разом з руками в інший бік (видих). Стрибки (дихання довільне) В. п. – ноги разом, руки вздовж тулуба 1 – стрибок, ліву ногу зігнуту в коліні, підтягнути до грудей, плескаємо в долоні під ногою (вдих); 2 – в. п. (видих); 3 – стрибок, праву ногу, зігнуту в коліні, підтягнути до грудей, плескаємо в долоні під ногою (вдих); 4 – в. п. (видих). Перешиккування. - Діти, сідайте на килимки різного кольору (кольоротерапія), це наші гелікоптери, які нас</p>	<p>4 рази</p> <p>6 разів</p> <p>20 разів</p> <p>20-30с</p> <p>10-15 с</p> <p>10-15 с</p>		
--	---	--	--	--

	<p>перенесуть до тропічного лісу. А для цього необхідно зробити різні рухи, які заведуть наші машини (діти сідають, проводимо звукову гімнастику зі звуками з-з-з, ж-ж-ж, дж-дж-дж, вправа «Вертоліт» – звук р-р-р) (опис вправи див. у розділі 3, комплекс звукової гімнастики). Заплющіть очі, ми летимо на великій швидкості – звукова гімнастика – пф-пф-пф, дж-дж-дж (музикотерапія – звук двигуна, потім спокійна музика, потім звук двигуна, який затихає). Ось ми й прибули, чуєте, який вітер (музикотерапія – збірка «Голоси природи», трек «Вітер у горах», виконуємо психогімнастику – вправа «Вітерець» – уявляємо себе деревами, які гойдає вітер: хитаємо руками, неначе гілками дерев, промовляючи голосний звук ш-ш-ш (звукова гімнастика), коли «вітер» стих, присідаємо і промовляємо тихий звук ш-ш-ш). Щоб допомогти нашим звірам, нам потрібно виконати різні завдання. Ви готові?</p>			
Основна	<p>Музикотерапія – звуки природи, пташок, шум лісу. Ароматерапія з аромамаслами (аромалампа) піхти, ялівцю, ванілі, жасмину. Перше завдання – пройтися по колоді, не впавши в болото, руки в сторони. Рухлива гра «Літаки».</p> <p>Друге завдання – зістрибнути з «пеньків» якомога далі, щоб перестрибнути рівчак. Рухлива гра «Цвіркуни».</p> <p>Третє завдання – відкинути «завали з каміння, гілок, листя», кидаючи його далеко (метання торбинок на дальність).</p> <p>Рухлива гра «Хто далі кине».</p> <p>Четверте завдання – підлізти</p>		<p>4 рази</p> <p>4 рази</p> <p>3 рази</p>	<p>Груповий спосіб організації дітей. Перша команда виконує потоковим способом перше та друге завдання. Друга команда виконує фронтальним способом третє завдання. Третя</p>

	<p>під завалені дерева (підлізання під дугу). Рухлива гра «Хто швидше до прапорця».</p> <p>П'яте завдання – перелізи через високі гори (лазіння по гімнастичній драбини поперемінним кроком). Рухлива гра «Мавпенята».</p>		<p>4 рази</p> <p>4 рази</p>	<p>команда виконує потоковим способом четверте завдання. Четверта команда виконує потоковим способом лазіння по гімнастичній драбині. Потім команди міняються місцями (колове тренування). Стежимо за технікою виконання вправ, дотриманням правил ігор, дисципліною.</p>
Підсумкова	<p>Музикотерапія (спокійна музика) Перешиккування Ходьба звичайна Біг у повільному темпі Ходьба звичайна з вправами на відновлення дихання. - Діти, ми врятували всіх звірів, всім допомогли, і зараз ми вирушаємо додому. Але спочатку нам треба попрощатися з цим тропічним лісом і відновити сили для повернення додому (проводимо вправу (асану) хатха-йоги «Поза дерева» (Врікшасана) (опис вправи див. у додатку Ф)). Також відновити сили нам допоможе ліс, для цього сядьте на свої різнокольорові килимки (кольоротерапія) (проводимо психогімнастику – комплексна вправа «Деревце» з мудрами «Життя», «Земля» –</p>	<p>40 с 1,5хв. 40 с</p> <p>15-30 с</p> <p>20-30 с</p>		<p>Стежимо за диханням, дистанцією між дітьми.</p>

	пальчикова гімнастика) (опис вправи див. у додатку X). А зараз зручно займіть свої місця в гелікоптерах, завели свої мотори і полетіли: пф-пф-пф, дж-дж-дж, у-у-у (звукова гімнастика). Підсумок.			Диференційований
--	---	--	--	------------------

**Конспект фізкультурного заняття тренувального типу на тему «Вправні діти» для дітей старшого дошкільного віку з використанням ароматерапії, музикотерапії, кінезорефлексотерапії, рефлексотерапії, стоун-терапії, хатха-йоги, цигун-терапії, кольоротерапії, фітбол-гімнастики, звукової гімнастики**

**Мета:** вчити дітей лазити по гімнастичній драбині з прольоту на проліт, закріпити вміння лазити по гімнастичній драбині поперемінним кроком, метання торбинок у ціль, удосконалювати вміння стрибати в довжину з місця, підлізання під дугу лівим і правим боком, ходьбу по мотузці; розвивати фізичні якості (швидкість, силу, гнучкість, спритність), психічні процеси (увагу, мислення, пам'ять); виховувати морально-вольові якості (взаємодопомогу, колективізм, дисциплінованість, взаємодопомогу, наполегливість, рішучість, сміливість), бажання займатися фізичною культурою, любов до спорту.

**Обладнання та інвентар:** гімнастична драбина, дуги (2 шт.), різнокольорові торбинки з піском (200 г), мотузка з вузликами, аромалампа з маслами кедру, кориці, сандалу, ящики з квасолею, горіхами, каштанами, піском, галькою, камінням різного розміру і форми, килими з м'яким і жорстким покриттям, доріжка «Здоров'я», гантелі, футболи.

**Методи та прийоми:** показ, пояснення, вказівка, заохочення, розповідь.

Хід заняття

Назви частин заняття	Зміст роботи	Дозування	К-сть повторень	Примітки
Підготовка	Шикування Перешикування Стройові вправи Ароматерапія (аромалампа) з ефірними оліями кедру, кориці, сандалу (10-15 хв.). Ходьба звичайна, звучить	30 с		Стежимо за поставою, дистанцією між дітьми, за

	<p>бадьора музика (музикотерапія)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приставним кроком лівим боком; 25 с</li> <li>- ходьба звичайна; 10 с</li> <li>- приставним кроком правим боком; 25 с</li> <li>- ходьба звичайна; 10 с</li> <li>- у напівприсяді; 25 с</li> <li>- ходьба звичайна; 10 с</li> <li>- ходьба по різному покриттю: квасолі, горіхам, піску, м'якому та жорсткому килимку (кінезорефлексотерапія), гальці, камінню різного розміру і форми (стоун-терапія), по доріжці «Здоров'я»; 35 с</li> <li>- ходьба звичайна. 10 с</li> </ul> <p>Біг у повільному темпі 2 хв.</p> <p>Ходьба звичайна 30 с</p> <p>Комплекс ЗРВ «Силачі» з гантелями.</p> <p>1. Нахили голови.</p> <p>В. п. – ноги на ширині плечей, руки з гантелями опущені вниз</p> <p>1 – нахил голови вліво, руки з гантелями в сторони (вдих);</p> <p>2 – в. п. (видих);</p> <p>3 – нахил голови вправо, руки з гантелями в сторони (вдих);</p> <p>4 – в. п. (видих).</p> <p>2. Почергові колові оберти прямими руками.</p> <p>В. п. – ноги разом, ліва рука з гантеллю піднята вгору, права – опущена вниз (дихання довільне);</p> <p>1-4 – почергові колові оберти руками з гантелями вперед;</p> <p>1-4 – почергові колові оберти руками з гантелями назад.</p> <p>3. Згинання рук з гантелями.</p> <p>В. п. – ноги на ширині плечей, руки з гантелями опущені вниз, долонями повернуті вперед (дихання довільне)</p> <p>1 – підняти руки з гантелями вгору, зігнути їх в ліктях і торкнутися плечей (вдих);</p> <p>2 – в. п. (видих).</p> <p>4. Нахили тулуба вліво-вправо. 8 разів</p>		<p>10 разів</p> <p>9 разів</p> <p>8 разів</p>	<p>правильністю постановки стопи під час ходьби та бігу</p> <p>Стежимо за технікою виконання вправ, диханням, амплітудою виконання, дисципліною</p>
--	--	--	---	---



	<p>В. п. – ноги на ширині плечей, руки з гантелями опущені вниз.</p> <p>1 – нахил тулуба вліво, права рука з гантеллю піднімається через сторони вгору і разом з тулубом нахилиється вліво, ліва рука внизу (вдих);</p> <p>2 – в. п. (видих);</p> <p>3 – нахил тулуба вправо, ліва рука з гантеллю піднімається через сторони вгору і разом з тулубом нахилиється вправо, права рука внизу (вдих);</p> <p>4 – в. п. (видих).</p> <p>5. Відведення прямих ніг вліво-вправо.</p> <p>В. п. – ноги разом, руки з гантелями опущені вниз.</p> <p>1 – відведення прямої лівої ноги вліво з одночасним підняттям рук з гантелями через сторони вгору (вдих);</p> <p>2 – в. п. (видих);</p> <p>3 – відведення прямої правої ноги вправо з одночасним підняттям рук з гантелями через сторони вгору (вдих);</p> <p>4 – в. п. (видих).</p> <p>6. Присідання з нахилом тулуба.</p> <p>В. п. – ноги на ширині плечей, руки з гантелями до плечей.</p> <p>1 – нахилити тулуб вперед, покласти гантелі на підлогу (вдих);</p> <p>2 – в. п. (видих);</p> <p>3 – присісти, взяти гантелі (вдих);</p> <p>4 – в. п. (видих).</p> <p>7. Управа хатха-йоги: асана «Поза воїна» (Вірабхад-расана) (опис вправи див. у додатку Ф).</p> <p>В. п. – широка стійка, руки в сторони (вдих)</p> <p>1-5 – (видих) перенести вагу тіла на ліву ногу, зігнути її в коліні, носок повернути вліво, права нога відведена в сторону, носок дивиться вперед, руки в сторони, голова повернута вліво, тулуб</p>		10 разів	
	<p>6. Присідання з нахилом тулуба.</p> <p>В. п. – ноги на ширині плечей, руки з гантелями до плечей.</p> <p>1 – нахилити тулуб вперед, покласти гантелі на підлогу (вдих);</p> <p>2 – в. п. (видих);</p> <p>3 – присісти, взяти гантелі (вдих);</p> <p>4 – в. п. (видих).</p>		8 разів	
	<p>7. Управа хатха-йоги: асана «Поза воїна» (Вірабхад-расана) (опис вправи див. у додатку Ф).</p> <p>В. п. – широка стійка, руки в сторони (вдих)</p> <p>1-5 – (видих) перенести вагу тіла на ліву ногу, зігнути її в коліні, носок повернути вліво, права нога відведена в сторону, носок дивиться вперед, руки в сторони, голова повернута вліво, тулуб</p>		4 рази	

	<p>прямо, потягнутися тулубом вгору, тазом вниз (дихання довільне);  6 – в. п. (вдих);  1-5 – (видих) повторити на іншу ногу (дихання довільне);  6 – в. п. (вдих).</p> <p>8. Вправа для усунення застою крові, позитивного впливу на серцево-судинну систему (цигун-терапія). Виконувати повільно.</p> <p>В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, коліна ледь зігнуті на рівні пальців ніг.</p> <p>1 – повернути коліна спочатку назовні, потім всередину, живіт при цьому підтягнений, хребет прямий, голова злегка нахилена вперед, очі приплющені, губи стулені, язик торкається піднебіння за верхніми зубами;  2 – в. п.</p> <p>3 – повільно підняти руки вгору до рівня плечей, кисті долонями вниз (вдих). Потім плавно присісти, коліна за лінію пальців ніг не виходять, кистями злегка натиснути на живіт (видих);  4 – в. п.</p> <p>Стрибки з одночасним відведенням в сторони ніг і підняттям над головою руками з гантелями (дихання довільне).</p> <p>Перешикування</p>		6 разів	
			20 разів	
Основна	<p>Музикотерапія (весела музика)</p> <p>1. Ходьба по мотузці з вузликами, покладеній на підлогу «змійкою», після завершення переступити в ящик з каштанами (рефлексотерапія) і ящик з галькою (стоун-терапія).</p> <p>2. Стрибок у довжину з місця.</p> <p>3. Підлізання під дугу лівим і правим боком.</p> <p>4. Метання різнокольорових (кольоротерапія) торбинок у ціль.</p>		4 рази  4 рази  4 рази	<p>Дітей розподіляємо на команди (груповий спосіб): перша і друга команди виконують вправи 1-3 поточковим способом;  третя команда виконує вправу 4 поточковим способом;  четверта</p>

	<p>5. Лазіння по гімнастичній драбині з прольоту на проліт поперемінним кроком.</p> <p>Рухлива гра «Яка бджілка швидше» (гра виконується на фітболах (фітбол-гімнастика) з промовлянням звуків джжж-джжж-джжж) (звукова гімнастика).</p>		<p>4 рази</p> <p>3 рази</p>	<p>команда виконує вправу 5 потоковим способом.</p> <p>Потім команди міняються місцями (колове тренування).</p> <p>Стежимо за технікою виконання вправ, дотриманням правил гри, дисципліною.</p>
Підсумкова	<p>Перешикування</p> <p>Ходьба звичайна</p> <p>Біг у повільному темпі</p> <p>Ходьба звичайна</p> <p>Вправи на відновлення дихання.</p> <p>Вправи хатха-йоги: асана «Поза кобри» (Бхайджангасана) в комбінації з асаною «Поза дитини» (Баласана). Виконуємо ці дві вправи в поєднанні між собою: лежачи на животі, перейти в позу кобри, потім з пози кобри перейти в позу дитини, потім знову перейти в позу кобри, повернутись у в. п. Після цього виконуємо асану «Шавасана» (опис вправ див. у додатку Ц).</p> <p>Виконати вправу для зняття стресу, покращення настрою.</p> <p>В. п. – стоячи, очі заплющені.</p> <p>Посміхнутися від щирого серця, після цього розслабити тіло, починаючи від голови і повільно просуваючися до кінчиків пальців ніг. Зробити десять повільних і плавних вдихів-видихів, розслабитись і забути про все на деякий час, побути в спокійному стані. Вправу треба завершити масажем обличчя (цигун-терапія).</p> <p>Підсумок.</p>	<p>40 с</p> <p>1,5хв.</p> <p>40 с</p> <p>30 с</p> <p>30-40 с</p> <p>15-20 с</p>	<p>Стежимо за диханням, дистанцією між дітьми.</p> <p>Асани виконувати повільно</p> <p>Диференційований</p>	









<p>1 – ковзаємо підборіддям по підлозі вперед, робимо прогин у шийному відділі хребта, відриваємо підборіддя від опори, відводимо голову назад, випрямляючи хребці за хребцями;</p> <p>2 – прогибаємо хребет у грудному відділі поступово, затриматися в позі максимально;</p> <p>3. – в. п. (видих) – повертаємось у зворотньому напрямку поступово.</p> <p>3. Вправа з хатха-йоги: асана «Поза кішки» (Марджаріасана) (опис вправи див. у додатку Ш).</p> <p>В. п. – упор на коліна ніг, підйоми стоп і кисті рук, пальці рук розставлені, тулуб прямий, голова прямо, погляд вниз.</p> <p>1 – підняти голову і підборіддя вгору, прогнутися в попереку (вдих);</p> <p>2 – опустити голову і підборіддя вниз, притиснути його до грудей, вигнути спину дугою – підняти вгору грудний відділ хребта, затриматися в цьому положенні (видих).</p>		10 разів	
<p style="text-align: center;">Сидячи на ліжках</p> <p>4. Повороти тулуба вліво-вправо.</p> <p>В. п. – ноги разом, руки на поясі</p> <p>1 – поворот тулуба вліво, руки в сторони (вдих);</p> <p>2 – в. п. (видих);</p> <p>3 – поворот тулуба вправо, руки в сторони (вдих);</p> <p>4 – в. п. (видих).</p>		8 разів	
<p style="text-align: center;">Стоячи біля ліжка</p> <p>5. Вправа для регуляції роботи селезінки, нирок, зміцнення хребта (цигун-терапія).</p> <p>В. п. – ноги на ширині плечей, спина прямо, руки опущені.</p> <p>1 – махи руками вгору-вліво з одночасним поворотом корпусу і голови, «немов подивилися на місяць» (вдих);</p> <p>2 – в. п. (видих);</p> <p>3-4 – потворити в інший бік (п'яти не відривати, амплітуда максимальна).</p>		8 разів	
<p>6. Вправи у поєднанні з дихальними вправами (цигун-терапія).</p> <p>В. п. – ноги на ширині плечей, руки опущені вниз, дихання довільне.</p> <p>1 – з'єднати в кільце великі і вказівні пальці на обох руках, ліву руку розташувати на рівні верхньої частини грудної клітки, пальці спрямувати вгору, кінчик середнього пальця знаходиться поряд з підборіддям, праву руку зігнути на рівні нижньої частини</p>		6 рази	Стежити за постановкою стопи, дистанцією





## 4.5. Конспект сценарію фізкультурної розваги

**Сценарій фізкультурної розваги на тему «Спритні, сильні, швидкі, вмілі, дружні» для дітей старшого дошкільного віку з використанням музикотерапії, ароматерапії, кольоротерапії, кінезорефлексотерапії, стоун-терапії, вітамінотерапії, дихальної і пальчикової гімнастики, фітбол-гімнастики**

**Мета:** удосконалювати навички з основних рухів, розвивати фізичні якості, психічні процеси, координацію рухів, створити радісний, бадьорий настрій у дітей, виховувати бажання брати участь у спільних іграх, організованість, дружелюбність, взаємодопомогу.

**Обладнання та інвентар:** спортивна зала, кошики, кільця, стояки з гачками (2 шт.), прапорці, обручі, фітболи, м'ячики, кольорові повітряні кульки, штучні весняні квіти, шкатулка, ключі (4 шт.), частини квіток (серединка і пелюстки) (по 5 шт. на кожную команду), аромалампа з ефірними оліями вербени, гвоздики, жасмину, герані, мімози, шоколадні сирки і йогурти з різним фруктовим наповненням (вишня, полуниця, малина), банани, ківі, апельсини.

### **Хід розваги**

*Звучить весела, бадьора музика (музикотерапія). Діти під музику заходять до зали. У залі запалена аромалампа з ефірними оліями вербени, гвоздики, жасмину, герані, мімози (на 15-20 хв.).*

**Ведучий.** Добрий день, діти. Сьогодні ми зібралися в залі, щоб разом погратися, весело провести час. До нас у гості поспішає .... А хто поспішає, відгадайте загадку:

Привітання журавля,  
Вона пробуджує поля,  
Небеса та ручаї,  
Та завітчує гаї.  
Відгадайте, хто вона,  
Ця красуня чарівна. (Весна)

Правильно, діти, це весна. І сьогодні ми будемо радіти приходу весни й вітати її іграми. А ви відчуваєте цей запах – це запах весни, значить вона вже близько (запах ефірних олій – ароматерапія). Пропоную її разом покликати.

*До зали заходить весна.*

**Весна.** От і прийшла до вас я, мої милі діти. Чекали й дочекалися мене. Уже сніги довкола розтопило моє яскраве сонечко весняне. І сьогодні я принесла вам квіти – мої найперші проліски ясні.

**Ведучий.** Дякуємо тобі, Весно, що завітала до нас. Наші малюки люблять тебе й покажуть, як вони радіють. Весна дарує нам тепло, перші весняні квіточки. Ось ми й пограємо з квітами.

Гра-естафета «Посади квіти у квітнику» (4 рази).

Завдання: перенести по одній квітці до обруча й прикрасити ними «квітничок». Чия команда перша зробить завдання, та й перемогла. Але завдання треба виконувати старанно, щоб у вас вийшли красиві квітнички.

**Ведучий.** Чи задоволена ти, Весно, як діти виконали завдання?

**Весна.** Так, ви гарно прикрасили квітнички. Були старанними, правними, швидкими, дружніми. Молодці.

**Ведучий.** Бачу, ти принесла із собою не тільки квіти, але й кошик.

**Весна.** Діти, а скажіть, чи готові ви до приходу весни? Чи ви сильні, спритні, швидкі? Я хочу перевірити це. А в кошику в мене різні предмети, за допомогою яких я перевірю, як ви готові до весни. А ще в кошику в мене для вас сюрприз, який я вам вручу, коли ви виконаєте мої завдання. Чи готові ви?

**Ведучий.** Діти, готові показати Весні, які ви вправні, спритні, дружні та сильні? Ми готові, Весно, виконати всі твої завдання.

**Весна.** Спочатку ви виконаєте моє перше завдання, я хочу перевірити, на скільки ви здорові, дужі, міцні. Адже після зими діти стають кволими, бо мало рухаються і бувають на свіжому повітрі. Для цього вам необхідно здути повітряні кульки з вашої долоні якомога сильніше, щоб вони далеко від вас полетіли. Готові? (Діти по черзі кладуть собі на руку різнокольорові повітряні кульки (по 3 шт.) і сильно на них дують, намагаючись здути якомога далі – дихальна гімнастика). Молодці! Бачу, ви здорові, сильні, міцні, а значить готові до виконання моїх завдань. Перше завдання – я хочу подивитися, які ви влучні та спритні. Я принесла вам різнокольорові (кольоротерапія) кільця, які ви повинні закинути на ці гачки (дістає з кошика).

Рухлива гра «Серсо» (3 рази).

Завдання: у кожної дитини по три кільця, які ви повинні закинути на гачки. Будьте уважні, спритні, влучні.

**Ведучий.** Чи задоволена ти, Весно, результатами наших дітей?

**Весна.** Так. Я бачу вони влучні. А тепер перевіримо, які вони швидкі. У мене в кошику є такі різнокольорові (кольоротерапія) прапорці, які я поставлю в різних кутках залу й подивлюся, як швидко діти зможуть до них добігти. Це непросто зробити, адже необхідно спочатку пройти по «смузі перешкод» – це ящики з піском, жолудями, горіхами (кінезорефлексотерапія), камінцями, галькою (стоун-терапія). У кожному ящику необхідно тричі потупати ногами і тільки після цього добігти до прапорця. Старанно виконуйте завдання, я за вами буду спостерігати.

**Ведучий.** Діти, ви готові показати нашій гості, які ви старанні, вправні, дружні? *Діти виконують завдання, ведучий і весна*

*спостерігають.*

**Ведучий.** Молодці, діти. Всі ви старанно виконували завдання. Чи задоволена ти, Весно?

**Весна.** Так. Але це ще не все. Я хочу подивитися, які ви швидкі й уважні. А для цього пропоную вам ще одне завдання: швидко за сигналом зібратися біля своїх прапорців – «будиночків». Готові?

Рухлива гра «Чия команда швидше збереться?» (4 рази)

Завдання: дітей розподіляємо на команди, кожна команда має свій «будиночок» біля прапорця певного кольору. За сигналом діти розбігаються по залі, а потім за іншим сигналом повинні зібратись у своїх «будиночках». Чия команда швидше збереться, та й перемогла.

**Весна.** Молодці. Я приємно вражена. Але це ще не все. Тепер подивимося, як ви впораєтесь з наступним завданням; подивимося, які ви дружні та спритні.

**Ведучий.** Діти, покажемо, які ми дружні та спритні?

Рухлива гра «Передай м'яч» (5 разів).

Завдання: дітей розподіляють на команди, кожна команда за сигналом передає один одному м'яч-фитбол середніх розмірів (фитбол-гімнастика); чия команда швидко це зробить, та й перемогла.

**Ведучий.** Чи задоволена, Весно, результатами наших дітей?

**Весна.** Так. Бачу ви дружні та спритні. А чи вмієте ви відгадувати загадки? Тоді слухайте.

Вдень по небу гуляє, а ввечері на землю сідає. (Сонце)

І тонкий, і високий, а сяде в траву – не видно. (Дощ)

З кінцем зими прийде вона, улюблениця всіх... (Весна)

**Ведучий.** Чи задоволена ти відповідями дітей?

**Весна.** Так, молодці, діти. Бачу, ви кмітливі, а чи розумні ви? Зараз перевіримо. Я несла у своєму кошику квіти різного кольору та розміру. Але вони перемішалися. Чи можете мені допомогти зібрати правильно квіти? Але перш ніж зібрати їх, необхідно виконати розминку для пальчиків, щоб вони були вправні. (Діти виконують пальчикову гімнастику: «Червоненькі квіточки», «Апельсин») (опис вправ див. у розділі 3, комплекс пальчикової гімнастики).

**Ведучий.** Діти, покажемо Весні, які ми розумні?

Гра «Збери квітку» (по 5 квіточок для кожної команди)

Завдання: на підлозі розкладено пелюстки та серединки квіточок різного розміру та кольору. За сигналом дві команди починають збирати квіти. Яка команда перша зробить завдання, та й перемогла.

**Весна.** Молодці. Бачу ви, малята, не тільки швидкі, спритні, влучні, але й кмітливі, розумні, дружні, старанні. Мені сподобалося. А тепер сюрприз, який я вам обіцяла. (Дістає шкатулку). Щоб її відчинити, треба знайти ключ, який схований у кошику під м'ячиками. Спочатку вам треба на фітболах дострибати до кошика, потім по одному перенести в інший кошик різнокольорові м'ячики (кольоротерапія). Одна дитина повинна брати лише один м'ячик. Чия команда перша це зробить, та і знайде на дні кошика ключ.

**Ведучий.** Діти, ви готові?

Рухлива гра «Знайди ключ».

Завдання: дострибати на фітболі (фітбол-гімнастика) до кошика, взяти один м'ячик і перенести його до іншого кошика, на дні кошика знайти ключ. Перемагає та команда, яка перша знайде його.

**Весна.** Молодці. Ви швидко впорались із завданням і знайшли ключ. Діти, скажіть мені, а зараз чи ви все ще маєте ви гарне здоров'я? Чи дужі ви? Чи міцні? Адже шкатулку непросто так відчинити. Це може зробити тільки здорова, міцна та дуже людина. Спробуйте. (Діти підходять і не можуть відчинити шкатулку, ключ не повертається). У вас нічого не вийшло, бо за час виконання завдань ви втратили силу і вам необхідно її відновити. Ось вам чарівні напої з шипшини для відновлення сил, здоров'я, адже в ньому багато вітаміну С. (Діти випивають з різнокольорових склянок напої шипшини) (кольоротерапія, фітотерапія). Ну що додалося у вас сили, міцності, здоров'я? Тоді ще раз спробуйте відчинити шкатулку, ось вам ключ (дає інший ключ, який підходить до шкатулки). А в шкатулці вам гостинці (Весна роздає дітям шоколадні сирки і йогурти з різним фруктовим наповненням (вишня, полуниця, малина), банан, ківі, апельсин) (вітамінотерапія, кольоротерапія). Гарно ми з вами грали, але мені вже час іти. Будьте завжди дружні, веселі, спритні, влучні, швидкі, кмітливі та розумні. До побачення.

*Весна виходить із зали.*

**Ведучий.** І нам час повертатися до групи. Усі ви молодці.

*Діти під музичний супровід виходять із зали.*

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аеробіка для дітей : опис, види та правила тренувань. URL : <http://karapuz.net.ua/1069-aerobika-dlya-ditey-osoblivosti-step-aerobiki-ta-ritmichnoyi-gimnastiki-sportivnoyi-dlya-doshkilnyat-fitness-i-dityacha-tantsyuvalna-aerobika-dlya-ditey-8-10-rokiv-i-malyukiv-doshkilnogo-viku.html> (дата звернення: 23.03.2022).
2. Аквааеробіка. URL : <https://cyclowiki.org/wiki/Аквааеробіка> (дата звернення: 27.01.2022).
3. Акваріумістика. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Акваріумістика> (дата звернення: 24.02.2022).
4. Александров Ю. В. Психологія розвитку : навчальний посібник. 2015. URL: [https://pidru4niki.com/77669/psihologiya/zagalna\\_harakteristika\\_viku](https://pidru4niki.com/77669/psihologiya/zagalna_harakteristika_viku) (дата звернення: 19.04.2022).
5. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. Москва : Медицина, 1978. 149 с.
6. Анімалотерапія. URL : <http://library.vnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/09/Animaloterapiya.pdf> (дата звернення: 22.02.2022).
7. Антонік В. І., Антонік І. П., Андріанов В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. URL: [https://pidru4niki.com/19570411/meditsina/rozvitok\\_oporno\\_ruhovogo\\_aparatu\\_ditey](https://pidru4niki.com/19570411/meditsina/rozvitok_oporno_ruhovogo_aparatu_ditey) (дата звернення: 14.04.2022).
8. Апітерапія. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Апітерапія#:~:text=Апітерапія> (дата звернення: 22.02.2022).
9. Арєшина Ю. Б. Методи рухової активності при рецидивному бронхіті у дітей дошкільного і молодшого шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 5 К (86). 2017. С. 10-15.
10. Артикуляційна гімнастика для малюків. URL : <https://ladonky.rv.ua/artykulyatsijna-gimnastyka-dlya-malyukiv/> (дата звернення: 04.04.2022).
11. Арттерапія. URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Арттерапія> (дата звернення: 10.02.2022).
12. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. Москва : Медицина, 1979. 295 с.
13. Баевский Р. М. Прогноз критических состояний на грани нормы и патологии. Москва : Медицина, 1989. 298 с.
14. Байер О. М., Крутій К. Л. Використання казкотерапії в поєднанні із фітбол-гімнастикою як здоров'язбережувальна технологія (на матеріалі роботи експериментальних майданчиків). *Дошкільна освіта : наук.-практ. журн.* Запоріжжя : ТОВ «ЛІПС» ЛТД. 2008. № 1. С. 54-64.
15. Барзилович А. Д. Оцінка стану здоров'я дітей у віці від одного до п'яти років із урахуванням показників адаптивності організму : дис.

- ... канд. мед. наук: спец. 14.01.10 – «Педіатрія» / Нац. мед. ун-т ім. акад. О. О. Богомольця МОЗ України. Київ, 2006. 170 с.
16. Батищева Г. Музикотерапія як метод психокорекції. *Психолог.* Квітень 14(158). 2005. URL : <https://studfile.net/preview/5538224/> (дата звернення: 09.02.2022).
  17. Білявцева В. В., Мушит С. О., Сироватко К. М. Основи акваріумістики : навчальний посібник. Вінниця, 2020. 233 с.
  18. Біологічний вік. URL : [https://ua-referat.com/Біологічний\\_вік](https://ua-referat.com/Біологічний_вік) (дата звернення: 19.04.2022).
  19. Біологічний вік дітей і підлітків. URL : <http://um.co.ua/1/1-1/1-137204.html> (дата звернення: 19.04.2022).
  20. Богініч О. Л. Здоров'язберігаючі технології в дошкільній освіті України. URL : [www.ird.npu.edu.ua](http://www.ird.npu.edu.ua) (дата звернення: 19.01.2022).
  21. Богініч О. Л. Створення здоров'язберігаючого середовища у дошкільному навчальному закладі. *Сучасні технології в дошкільній освіті.* Київ, 2008. С. 14-15.
  22. Бодог Бек. URL : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Бодог\\_Бек](https://uk.wikipedia.org/wiki/Бодог_Бек) (дата звернення: 23.02.2022).
  23. Бордунова Н. Ю. Музикотерапія. URL : <https://vseosvita.ua/library/proekt-muzikoterapia-62134.html> (дата звернення: 09.02.2022).
  24. Бугаева Е. И. Дельфинотерапия в коррекционно-реабилитационной деятельности с детьми. *Сборник работ 69-й научной конференции студентов и аспирантов Белорусского государственного университета, 14-17 мая 2012 г.*, Минск. В 3 ч. Ч. 2. Минск, 2013. С. 5-9.
  25. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура.* 2006. № 8. С. 1-6.
  26. Великий тлумачний словник сучасної української мови / Уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ : Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
  27. Використання методу анімалотерапії. URL : <http://znau.edu.ua/tsentr-gumanitarnoji-osviti-ta-vikhovannya/structure-tsentra/sector-inf-zab/nashi-zahodu/vikoristannya-metodu-animaloterapiji#:~:text> (дата звернення: 22.02.2022).
  28. Вікові періоди життя. Загальні поняття про вік та вікові періоди життя людини. URL : <https://peskiadmin.ru/uk/vozzrastnye-periody-zhizni-cheloveka-obshchie-ponyatiya-o-vozzraste-i-vozzrastnyh.html> (дата звернення: 19.04.2022).
  29. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.
  30. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми : Університетська книга, 2019. 467 с.

31. Вірші про здоровий спосіб життя. URL : <https://pustunchik.ua/ua/online-school/health/virshi-pro-zdorovja> (дата звернення: 04.04.2022).
32. Вірші про їжу для дітей. URL : <https://dovidka.biz.ua/virshi-pro-yizhudlya-ditey> (дата звернення: 04.04.2022).
33. Вірші про спорт, ранкову гімнастику, гігієну, режим дня. URL : <https://megaznaika.com.ua/category/virshi/virshi-pro-sport-rankovuzaryadku-hihijenu-rezhym-dnya/> (дата звернення : 04.04.2022).
34. Вітамінопрофілактика : користь, марність, шкідливість. URL : <https://rpht.com.ua/ua/archive/2017/4%2845%29/pages-56-63/vitaminoprofilaktika-korist-marnist-shkidlivist> (дата звернення: 07.02.2022).
35. Вовканич Л. С., Гриньків М. Я. Методичні вказівки для оцінки стану здоров'я школярів (антропометричні та фізіометричні методи). Львів : «СПОЛОМ», 2003 12 с.
36. Вукович Н. А. Сенсорные сады : теория и практика : *монографія*. Москва : Litres, 2019. 148 с.
37. Гамаюнова І. Г. Методичні рекомендації «Звукова гімнастика». URL : <https://vseosvita.ua/library/metodicni-rekomendacii-zvukovagimnastika-253096.html> (дата звернення: 26.01.2022).
38. Генатуліна С. А. Природотерапія в початковій школі. URL : <https://vseosvita.ua/library/pedagogika-statta-prirodoterapia-v-pocatkovij-skoli-151123.html> (дата звернення: 28.02.2022).
39. Гёте И. В. Учение о цвете. Теория познания : пер. с нем. 3-е изд. Москва : Либроком, 2012. 200 с.
40. Гімнастика пробудження в віршах. URL : <https://arkadesign.ru/uk/mebel/gimnastika-posle-sna-v-detskom-gimnastika-probuzhdeniya-v-stihah-aktivnyue/> (дата звернення: 06.04.2022).
41. Гопаченко А. Су Джок. Основные приёмы самопомощи. Харьков : Аrray Литагент «Фолио», 2013. 160 с.
42. Гуаша – техника массажа, которая вернет коже сияние и упругость. URL : <https://marieclaire.ua/beauty/guasha-tehnika-massazha-kotoraya-vernet-kozhe-siyanie-i-uprugost/> (дата звернення: 11.03.2022).
43. Гурьянова Е. А., Тихоплав О. А. Вопросы медицинской реабилитации. Учебное пособие. Москва, Берлин : Директ-Медиа, 2020. 292 с. URL : <https://books.google.com.ua/books> (дата звернення: 11.02.2022).
44. Дельфинотерапия. URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Дельфинотерапия> (дата звернення: 18.02.2022).
45. Дельфінотерапія. URL : <https://shahtar.com.ua/?view=article&id=32&catid=12> (дата звернення: 18.02.2022).
46. Денисенко Н., Аксьонова О. Через рух – до здоров'я дітей : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2010. 88 с.



47. Денисенко Н. Оздоровчі технології в освітньому процесі. *Дошкільне виховання*. 2004. № 12. С. 4-6.
48. Денисенко Н. Колір у нашому житті. *Дошкільне виховання*. 2006. № 11. С. 16-19.
49. Джинотт Х. Дж. Групповая психотерапия с детьми. Теория и практика игровой терапии. Институт психотерапии. 2005. 272 с.
50. Дикий Б. В. Застосування індійської гімнастики хатха-йоги у фізичній реабілітації та ЛФК. *Методичні рекомендації*. Ужгород, 2013. 89 с.
51. Дикий Б. В., Добра П. П. Методи об'єктивної оцінки ефективності реабілітаційних заходів при проведенні ЛФК. *Методичні рекомендації*. Ужгород, 2013. 55 с.
52. Дитячі вірші про вітаміни, корисну та шкідливу їжу. URL : <https://mamabook.com.ua/dutyachi-virshi-pro-vitaminu-yuju/> (дата звернення: 04.04.2022).
53. Дитячі загадки про частини тіла – зуби, очі, руки, вуха, ніс, голова, язик. URL : <https://mamabook.com.ua/zagadku-pro-chastunu-tila/> (дата звернення: 04.04.2022).
54. Дихальна гімнастика. Вправи для розвитку мовленнєвого дихання. URL : <https://www.logoclub.com.ua/zvukovimova/dikhalna-gimnastika/38-vpravi-dlya-rozvitku-movlennevogo-dikhannya> (дата звернення: 04.04.2022 р).
55. Дихальна гімнастика за методом Бутейко. URL : <https://mascoin.com.ua/dixalna-gimnastika-za-metodom-butejko-vpravi-2/> (дата звернення: 04.04.2022 р.).
56. Дихальна гімнастика О.М. Стрельникової. URL : <http://krasnokutsk.irc.org.ua/news/09-56-28-15-05-2020/#:~:text=Робіть%20голосні%2C%20короткі%2C%20ритмічні%20вдихи,вдихи%20і%20знову%20пауза> (дата звернення: 04.04.2022).
57. Дихальні вправи для дітей. URL : <https://poradumo.com.ua/279956-d-149/> (дата звернення: 04.04.2022).
58. Дихання по Стрельниковій : користь і шкода, техніка, вправи, відгуки. URL : <https://ideas-center.com.ua/?p=2040> (дата звернення: 26.01.2022).
59. Дыхательная гимнастика – ключ к здоровью. URL : <https://blog.pokupon.ua/ru/dyhatelnaja-gimnastika-kljuch-k-zdorovju/> (дата звернення: 04.04.2022).
60. Дробінська А. О. Анатомія і вікова фізіологія. 2015. URL : <https://stud.com.ua/26876/meditsina/biologichniy> (дата звернення: 19.04.2022).
61. Дугань Н. О. Корисні поради і рекомендації для батьків. Ігровий масаж «Хвилинки-здоровинки». URL : <https://vseosvita.ua/library/korisni-poradi-i-rekomendacii-dla-batkiv-igrovij-masaz-hvilinki-zdorovinki-245859.html> (дата звернення: 06.04 2022).

62. Екологічна стежка. URL : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Екологічна\\_стежка#:~:text=Екологічна](https://uk.wikipedia.org/wiki/Екологічна_стежка#:~:text=Екологічна) (дата звернення: 28.02.2022).
63. Естетотерапія. Лекція : Музикотерапія. URL : [http://megalib.com.ua/content/241\\_26\\_Lekciya\\_Myзикoterapiya.html](http://megalib.com.ua/content/241_26_Lekciya_Myзикoterapiya.html) (дата звернення: 09.02.2022).
64. Естетотерапія. Лекція : Теорія та практика пісочної терапії. URL : [http://megalib.com.ua/content/248\\_212\\_Lekciya\\_Teoriya\\_ta\\_praktika\\_pisochnoi\\_terapii.html](http://megalib.com.ua/content/248_212_Lekciya_Teoriya_ta_praktika_pisochnoi_terapii.html) (дата звернення: 16.02.2022).
65. Єфименко М. Колір у фізичному вихованні дошкільнят. *Дошкільне виховання*. 1998. № 11-12. С. 18-19.
66. Жаровцева Т. Г. Адаптація дітей дошкольного віку до умов громадського виховання. Київ, 1994. 122 с.
67. Загадки про людину. URL : <http://riara.com.ua/zagadky-pro-lyudynu/> (дата звернення: 04.04.2022).
68. Загадки про людину. URL : <https://traditions.in.ua/usna-narodna-tvorchist/zagadky/410-zagadky-pro-liudynu> (дата звернення: 04.04.2022).
69. Загадки про людину і про його тіло. URL : [http://allforchildren.com.ua/riddles\\_human1.htm](http://allforchildren.com.ua/riddles_human1.htm) (дата звернення: 04.04.2022).
70. Загадки про частини тіла людини для дітей. URL : <https://uastorlove.ru/vzaemovidnosini/14797-zagadki-pro-chastini-tila-ljudini-dlja-ditej.html> (дата звернення: 04.04.2022).
71. Загадки щодо предметів особистої гігієни. Загадки про гігієну для дітей та дорослих. Загадки про м'які засоби. URL : <https://remontantenn.ru/uk/summer-kitchen/zagadki-o-predmetah-lichnoi-gigieny-zagadki-o-gigienedlya-detei-i-vzroslyh/> (дата звернення: 04.04.2022).
72. Загайнова О. С., Ломтатидзе О. В., Алексеева А. С. Прикладные аспекты зоопсихологии : анималотерапия. Учеб.-метод. пособие. Екатеринбург : Из-во Уральского университета, 2019. 112 с.
73. Загальна апітерапія. Історія. URL : [https://apiterapia.dovidnyk.info/index.php/posibnikzapiterapiyi/185-zagal\\_na\\_apiterapiya\\_istoriya](https://apiterapia.dovidnyk.info/index.php/posibnikzapiterapiyi/185-zagal_na_apiterapiya_istoriya) (дата звернення: 22.02.2022).
74. Застосування природотерапії в освітньому процесі дошкільного закладу. URL : <https://dnz52.edu.vn.ua/index.php/dlya-batkiv/dlya-mam-i-tat-pro-zhittya-malyat/34-ozdorovchi-tehnologiji> (дата звернення: 28.02.2022).
75. Захарова Н. М. Адаптація дітей дошкільного віку до сучасного соціального простору : *монографія*. Донецьк : Вид-во «Ноулідж» (Донецьке відділення), 2010. 218 с.
76. Звукова дихальна гімнастика. URL : <https://arr.org.ua/10639/звукова-дихальна-гімнастика/> (дата звернення: 24.01.2022).

77. Здоров'я та біологічний вік : методичні вказівки для студентів спеціальної медичної групи. / Укл. С. М. Киселевська, Т. В. Євсюкова. Київ : КНУБА, 2017. 27 с.
78. З історії розвитку фітотерапії. URL : <https://alls.in.ua/16827-z-istori-rozvitku-fitoterapii.html> (дата звернення: 02.02.2022).
79. Зоотерапія. URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Зоотерапія> (дата звернення: 22.02.2022).
80. Зоотерапія. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Зоотерапія> (дата звернення: 18.02.2022).
81. Зубкова К. О. Комплекс вправ «Імунна гімнастика». URL : <https://vseosvita.ua/library/kompleks-vprav-imunna-gimnastika-380872.html> (дата звернення: 04.04.2022).
82. Ігнат'єва Л. П. Музикотерапія в дитячому садку. *Дошкільна освіта : науково-практичний журнал*. Запоріжжя : ТОВ «ЛІПС» ЛТД, 2008. № 4. С. 14-18.
83. Ігрова терапія : теоретичні принципи, використання та застосування. URL : <https://uk.warbletoncouncil.org/terapia-de-juego-7882> (дата звернення: 15.02.2022).
84. Ігровий масаж як засіб оздоровлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку у різних формах роботи з фізичного виховання в режимі дня. *Методичні рекомендації* / Укл. Л. Г. Кириленко, Л. О. Голуб. Полтава, 2013. 94 с.
85. Ігротерапевты : Роза Николаевна Дмитриченко. URL : <http://gametherapy.ru/roza-dmitrichenko.htm> (дата звернення: 15.02.2022 р.).
86. Ігротерапія. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Ігротерапія> (дата звернення: 14.02.2022).
87. Изотова М. А., Сарафанова, Н. А., Мицьо, В. П., Ионова А. А. Большая энциклопедия народной медицины. М. : ОЛМА Медиа Групп, 2007. 1040 с.
88. Іпотерапія. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Іпотерапія> (дата звернення: 17.02.2022).
89. Иппотерапия. URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Иппотерапия> (дата звернення: 17.02.2022).
90. История ароматерапии. URL : <https://florasecret.ua/ru/история-ароматерапии/> (дата звернення: 02.02.2022).
91. Історія ароматерапії. URL : <http://pro100market.com/statyi/istorija-aromamasel> (дата звернення: 28.01.2022).
92. История возникновения йоги. URL : <http://yoga.sgu.ru/content/istoriya-vozniknoveniya-iogi> (дата звернення: 22.03.2022).
93. История возникновения рефлексотерапии. URL : <http://vbelov.rv.ua/ru/история-рефлексотерапии/> (дата звернення: 12.02.2022).

94. Історія і розвиток терапії мистецтвом (арттерапія). Розділ : Психологія. URL : <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/psychology/28947/#:~:text> (дата звернення: 10.02.2022).
95. Історія розвитку кінезотерапії. URL : <https://evolution37.ru/istoriya-razvitiya-kinezoterapii/> (дата звернення: 11.02.2022).
96. Історія розвитку іпотерапії. Лекція : Лікувальна і профілактична верхова їзда (іпотерапія). URL : <https://elearn.nubip.edu.ua/mod/book/view.php?id=183971> (дата звернення: 17.02.2022).
97. Історія розвитку кінетотерапії. URL : <http://atocentr.sumy.ua/?p=8248> (дата звернення: 11.02.2022).
98. Кадобна Т. Ю. Комплекс вправ дихальної гімнастики. URL : <https://vseosvita.ua/library/kompleks-vprav-dihalnoi-gimnastiki-83581.html> (дата звернення: 04.04.2022).
99. Как делать массаж гуаша : все о массаже лица. URL : <https://www.myblackpearl.ru/articles/kak-delat-massazh-guasha-vse-o-massazhe-lica/> (дата звернення: 11.03.2022).
100. Как правильно делать массаж лица роллером. URL : <https://official-online.com/krasota/beauty-revisor/face-massage-with-roller/> (дата звернення: 11.03.2022).
101. Kaplan Rachel. The role of nature in the context of the workplace. *Landscape and Urban Planning*, 26 (1993), Amsterdam. School of Natural Resources and Environment, University of Michigan, USA. P. 193-201.
102. Карасева Т. В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий. *Начальная школа*. 2005. № 11. С. 75-78.
103. Кінезітерапія. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Кінезітерапія> (дата звернення: 11.02.2022).
104. Кінезотерапія. URL : <https://zhabenya.com.ua/kinezoterapiya> (дата звернення: 11.02.2022).
105. Кінезотерапія для реабілітації дітей. URL : <https://ml.com.ua/reabilitatsiya-dtsp/vykorystannya-kinezoterapiyi-dlya-reabilitatsiyi-ditej/> (дата звернення: 11.02.2022).
106. Кокун О. М. Психофізіологія. URL : [https://pidru4niki.com/18340719/psihologiya/zagalni\\_zakonomirnosti\\_adaptatsiyi](https://pidru4niki.com/18340719/psihologiya/zagalni_zakonomirnosti_adaptatsiyi) (дата звернення: 21.04.2022).
107. Кольоротерапія. Лікування мистецтвом. Методичний посібник / Укладач І. М. Скрипник. Рівне, 2014. 36 с.
108. Комплекс загальнорозвивальних вправ з фітбол-м'ячами для старших дошкільнят. URL : [http://shostka-dnz10.edukit.sumy.ua/fizichna\\_kuljtura\\_v\\_nezabudci/fitbol\\_drug\\_partner\\_to\\_trenazher/kompleksi\\_zagaljnorozvivaljnih\\_vprav\\_z\\_fitbolami\\_dlya\\_ditej\\_starshogo\\_doshkiljnogo\\_viku/](http://shostka-dnz10.edukit.sumy.ua/fizichna_kuljtura_v_nezabudci/fitbol_drug_partner_to_trenazher/kompleksi_zagaljnorozvivaljnih_vprav_z_fitbolami_dlya_ditej_starshogo_doshkiljnogo_viku/) (дата звернення: 23.03.2022).

109. Комплекс загальнорозвиваючих вправ : фітбол-гімнастика. URL : <http://kyiv8.irc.org.ua/news/18-31-43-31-03-2020/> (дата звернення: 23.03.2022).
110. Комплекси дихальної гімнастики. URL : <http://ditsad.com.ua/helth112.html> (дата звернення: 04.04.2022).
111. Комплекси психогімнастик з використанням мудр, записів музики та звуків живої природи. URL: [https://skarbnychka-psikhologa.webnode.com.ua/\\_files/200000778-a51f0a61a7/Комплекс вправ з психогімнастики.doc](https://skarbnychka-psikhologa.webnode.com.ua/_files/200000778-a51f0a61a7/Комплекс вправ з психогімнастики.doc) (дата звернення: 07.04.2022).
112. Контроль за станом здоров'я та фізичним розвитком дітей. URL : <http://um.co.ua/10/10-13/10-132502.html> (дата звернення: 14.04.2022).
113. Короткое Б. Н. Спортивная медицина как область специальных медицинских знаний. Врачебное обследование спортсменов и физкультурников. *Методические указания*. URL : <https://studfile.net/preview/1857950/page:3/> (дата звернення: 14.04.2022).
114. Кошель В. М., Герман Н. В. Зміст і методика використання оздоровчих технологій в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти : посібник. Чернігів : ФОП Баликіна О. В., 2020. 60 с.
115. Критерії оцінки стану здоров'я дітей дошкільного віку. Групи здоров'я. URL : <https://studfile.net/preview/5512223/page:2/> (дата звернення: 15.04.2022).
116. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Киев : Олимпийская лит-ра, 1999. 230 с.
117. Круцевич Т. Ю., Воробьев М. І. Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
118. Кряжева Н. Л. Кот и пес спешат на помощь. Анималотерапия для детей. Академия развития, 2000. 176 с.
119. Кузнєцова О. В. Інноваційні підходи до організації колекційного навчання дітей з мовленнєвими вадами. URL : <https://vseosvita.ua/library/innovacijni-pidhodi-do-organizacii-korekcijnogo-navcanna-ditej-z-movlennevimi-vadami-341224.html> (дата звернення: 04.04.2022).
120. Кузуб О. В. Розвиваюча пальчикова гімнастика для дітей дошкільного віку. URL : <https://vseosvita.ua/library/rozvivauca-palcikova-gimnastika-dla-ditej-doskilnogo-viku-89952.html> (дата звернення: 27.01.22 р.).
121. Кучук Н. Г., Міняфаєв В. Р. Оздоровчі технології з позиції літотерапії. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Серія : Валеологія : сучасність і майбутнє*. № 1066. 2013. С. 46-50. URL : [philosophy.karazin.ua/ua/kafedra/visn\\_237](http://philosophy.karazin.ua/ua/kafedra/visn_237)

- val/Visnyk\_1066(2013).pdf (дата звернення: 11.03.2022 р.).
122. Лагутенков А. «Каменное» лечение – обращайтесь осторожно. URL : <https://www.nkj.ru/archive/articles/33856/> (дата звернення: 10.03.2022).
  123. Левінець Н. В. Впровадження здоров'язберігаючих технологій як актуальний напрям сучасної дошкільної освіти. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Вип. 16. Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. С. 116-120.
  124. Левшунова К. В. Здоров'язберігаючі технології як чинник психічного благополуччя дошкільника. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2 (2). С. 197-205.
  125. Лекманов А. Часто болючим дітям можна допомогти. *Здоровье детей*. 2002. № 9. С. 11.
  126. Лесгафт Петр Францевич. URL : [https://ru.wikipedia.org/wiki/Лесгафт,\\_Пётр\\_Францевич](https://ru.wikipedia.org/wiki/Лесгафт,_Пётр_Францевич) (дата звернення: 11.02.2022).
  127. Лечение камнями (литотерапия). URL : <https://www.minerally.ru/application/06/02/> (дата звернення: 09.03.2022).
  128. Липов А. Н. Дебора Л. Уэллс Домашние собаки и здоровье человека : обзор. *Британский журнал психологии здоровья*. 2007. № 12. С. 145-156.
  129. Лісневська Н. В. Аналіз вітчизняних та зарубіжних технологій фізичного виховання дітей дошкільного віку. *Система підготовки майбутніх вихователів до фізичного виховання дітей дошкільного віку : монографія*, част. 1. Глухів : РВВ ГНПУ ім. О. Довженка. 2010. С. 74-81.
  130. Лісневська Н. В. Вплив психогімнастики на психічне здоров'я дітей дошкільного віку та особливості її застосування в навчально-виховному процесі ДНЗ. *Сборник научных трудов SWorld. Педагогика, психология и социология*. Выпуск 49. Том 2. Иваново : Научный мир, 2017. С. 32-36.
  131. Лісневська Н. В. Здоров'язберігаючі технології у фізичному вихованні дітей дошкільного віку. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки*. № 5 (264) березень. Частина II. Луганськ. 2013. С. 149-155.
  132. Лісневська Н. В. Здоров'язберігаючі технології фізичного виховання. *Вісник ГДПУ. Серія : Педагогічні науки*. Випуск 14. Глухів. 2009. С. 164-167.
  133. 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.
  134. Лісневська Н. В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі :

- дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 – «Дошкільна педагогіка» / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2016. 354 с.
135. Лісневська Наталія. Фітотерапія : дбаємо про здоров'я малюків. *Дошкільне виховання*. 2018. № 12. С. 24-26.
136. Литотерапія. URL : <https://likarni.com/articles/netradicionnaja-medicina/litoterapija> (дата звернення: 10.03.2022).
137. Литотерапія. URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Литотерапия> (дата звернення: 09.03.2022).
138. Литотерапія и лечебные свойства камней. URL : <https://gems.ua/ru/news/LitoterapiyaLechebnyeSvoystvaKamney> (дата звернення: 09.03.2022).
139. Литотерапія : как лечат камни. URL : <https://tsn.ua/ru/lady/zdorovye/zdorovyi-obraz-zhizni/litoterapiya-kak-lechat-kamni.html> (дата звернення: 09.03.2022).
140. Литотерапія : применение и лечение. URL : <https://ladystyle.biz/a117511-litoterapiya-primenenie-lechenie.html> (дата звернення: 11.03.2022).
141. Літотерапія та інші способи лікування камінням. URL : <https://gems.ua/news/LitoterapiyaLechenieKamnyami> (дата звернення: 09.03.2022).
142. Литотерапія : целебные свойства камней. URL : <https://jewellerymag.ru/p/lithotherapy-healing-stones/> (дата звернення: 10.03.2022).
143. Литотерапія : целебные свойства натуральных камней. URL : <https://brasletik.kiev.ua/blog/litoterapiya-tselebnye-svoystva-naturalnyh-kamnej> (дата звернення: 10.03.2022).
144. Лукашук-Федик С. В., Бадюк Р. А., Циквас Р. С. Валеологія : навчальний посібник. Тернопіль : Вид-во «Економічна думка», 2006. 194 с.
145. Luscher M. The Luscher colour test. London : Jonathan Cape, 1970. 185 p.
146. Мануйлова В. А. Альтернативные технологии физкультурной и оздоровительной работы в современных условиях дошкольного учреждения. Барнаул : БГПУ, 2008. 108 с.
147. Маріна І. О. Вправи для розвитку дрібної моторики рук. URL : <https://vseosvita.ua/library/vpravi-dla-rozvitku-dribnoi-motoriki-ruk-rozvitok-dribnoi-motoriki-palciv-ruk-163564.html> (дата звернення: 06.04.2022).
148. Мартынов С. М. Здоровье ребёнка в ваших руках. Москва : Просвещение, 1991. 222 с.
149. Мельник В. Л., Шевченко В. К., Римар М. П. Цигун-терапія. Оздоровча гімнастика : навч. посіб. Полтава : ПП Шевченко Р. В., 2014. 117 с.

150. Методи діагностики адаптивних можливостей організму. URL : <https://vo.uu.edu.ua/mod/resource/view> (дата звернення : 21.04.2022).
151. Методика оцінювання фізичного розвитку : навч. посіб. URL : <https://res.in.ua/navchalenij-posibnik-dlya-studentiv-vishih-mg-iiichiich-immchi.html?page=2> (дата звернення: 14.04.2022).
152. Методики оцінки фізичного розвитку дітей і підлітків. URL : [https://tdmuv.com/kafedra/internal/hihiena/classes\\_stud/uk/med/lik/ntn/gigiena%20та%20екологія/3/07.%20Методика%20оцінки%20стану%20та%20фізичного%20розвитку%20дітей.htm](https://tdmuv.com/kafedra/internal/hihiena/classes_stud/uk/med/lik/ntn/gigiena%20та%20екологія/3/07.%20Методика%20оцінки%20стану%20та%20фізичного%20розвитку%20дітей.htm) (дата звернення: 15.04.2022).
153. Методичні рекомендації вчителя-логопеда для батьків дітей з особливими потребами. URL : [http://kostopil-irc1.rv.sch.in.ua/iq\\_studiya/dolonjka\\_logopeda/](http://kostopil-irc1.rv.sch.in.ua/iq_studiya/dolonjka_logopeda/) (дата звернення: 06.04.2022).
154. Міненко Г. М., Крошка С. А. Основні лікувальні властивості анімалотерапії. URL : <http://dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1625/1/MinenkoKroshka.pdf> (дата звернення: 22.02.2022).
155. Музикотерапія. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Музикотерапія> (дата звернення: 09.02.2022).
156. Музикотерапія – метод психологічної корекції, вправи. URL : <https://vcf.vn.ua/muzikoterapiya-metod-psixologichno%D1%97-korekci%D1%97-vpravi/> (дата звернення: 09.02.2022).
157. Музикотерапія як засіб корекції та розвитку дошкільників. URL: <http://oleksandria-osvita.edukit.kr.ua/Files/downloads/Музикотерапія,%20як%20засіб%20корекції%20та%20розвитку%20дошкільників.pdf> (дата звернення: 09.02.2022).
158. Музикотерапія як метод психотерапії. URL : [http://4ua.co.ua/psychology/za3ad78a4d53a88421316c27\\_0.html](http://4ua.co.ua/psychology/za3ad78a4d53a88421316c27_0.html) (дата звернення: 09.02.2022).
159. Мушка М. В. Заняття з фітбол-гімнастики для дітей «Веселі м'ячики». URL : <https://vseosvita.ua/library/zanatta-z-fitbol-gimnastiki-dla-ditej-veseli-maciki-91644.html> (дата звернення: 23.03.2022).
160. Мушка М. В. Прислів'я та приказки «В здоровому тілі – здоровий дух». URL : <https://vseosvita.ua/library/prisliva-ta-prikazki-v-zdorovomu-tili-zdorovij-duh-90888.html> (дата звернення: 23.03.2022).
161. М'язова сила. URL : <https://studfile.net/preview/7088620/page:9/> (дата звернення: 15.04.2022).
162. Омельченко Т. Г. Біологічний вік як критерій для визначення донозологічного стану організму молодших школярів. *Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 8. С. 73-77.



163. Опорно-руховий апарат людини. Розділ : Біологія. URL : <https://ru.osvita.ua/vnz/reports/biolog/23053/#:~:text=Кістково-м'язова%20система%20підтримує,серце%20та%20органи%20черевної%20порожнини> (дата звернення: 14.04.2022).
164. Орлова О. О. Дихальна гімнастика для дітей. URL : <https://vseosvita.ua/library/dihalna-gimnastika-dla-ditej-250279.html#:~:text=Під%20час%20оздоровчої%20роботи%20можна,Потім%20діти%20випрямляються%20С%20відпочивають> (дата звернення: 04.04.2022).
165. Орнітотерапія. URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/Орнітотерапія> (дата звернення: 24.02.2022).
166. Основи рефлексотерапії : метод. вказ. до проведення практ. заняття з магістрами 2-го курсу IV мед. фак-ту / Упоряд. А. Г. Істомін, О. В. Резуненко, С. І. Латогуз та ін. Харків : ХНМУ, 2020. 36 с. URL : <http://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/27736/1/Істомін%20Основи%20рефлексотерапії%20маг.pdf> (дата звернення: 12.02.2022).
167. Особливості адаптації дітей до умов дошкільного навчального закладу. URL : [https://www.kyiv-oblosvita.gov.ua/index.php?option=com\\_content&view=article&id=361:osoblivosti-adaptatsiji-ditej-do-umov-doshkilnogo-navchalnogo-zakladu&catid=67:batkam-statti](https://www.kyiv-oblosvita.gov.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=361:osoblivosti-adaptatsiji-ditej-do-umov-doshkilnogo-navchalnogo-zakladu&catid=67:batkam-statti) (дата звернення: 21.04.2022).
168. Особливості розвитку і віку у дітей. URL : <https://shpykivskagromada.gov.ua/osoblivosti-rozvitku-i-viku-u-ditej-1522996428/> (дата звернення: 19.04.2022).
169. Откуда есть, пошла йога нынешняя, или краткая история хатха-йоги. URL : <https://scriptures.ru/yoga/hatha-yoga.htm> (дата звернення: 22.03.2022).
170. Пальчикова гімнастика. URL : [http://ostroh-internat.at.ua/load/palchikova\\_gimnastika/1-1-0-51](http://ostroh-internat.at.ua/load/palchikova_gimnastika/1-1-0-51) (дата звернення: 23.03.2022).
171. Пальчикова гімнастика для дітей у віршах. URL : <https://dovidka.biz.ua/palchikova-gimnastika-dlya-ditej-u-virshah/> (дата звернення: 23.03.2022).
172. Пальчикова гімнастика для дошкільнят та молодших школярів. URL : <http://www.vm-school.org.ua/docs/Palchikova%20gimnastika.pdf> (дата звернення: 23.03.2022 р.).
173. Пальчикова гімнастика для розвитку мовлення дошкільнят. URL : <https://sites.google.com/site/posmihnitsavivsadocku/vihovatelu-nadopomogu/palcikovi-igri> (дата звернення: 23.03.2022).
174. Пальчикова гімнастика : що це і навіщо? URL : <https://novoshkola.com.ua/uk/news/finger-plays-2020> (дата звернення: 27.01.2022).
175. Пальчикові ігри для дітей. URL : <https://mala.storinka.org/пальчикові-ігри-для-дітей-читати-дивитись-відео.html> (дата звернення: 23.03.2022).

176. Пальчикові ігри для малят. URL : <http://child-ua.blogspot.com/2015/01/blog-post.html> (дата звернення: 23.03.2022).
177. Панина Н. А. Су-Джок терапія. Москва : РИПОЛ класик, 2013. 256 с.
178. Патологічна фізіологія. / За ред. проф. М. С. Регеди, проф. А. І. Березнякової. URL : <http://studentus.net/book/85-patologichna-fiziologiya/34-412-mexanizmi-reaktivnosti.html> (дата звернення: 20.04.2022).
179. Паук А. М. Масаж обличчя та язика в домашніх умовах для дітей з порушенням мовного апарату (пам'ятка для батьків). URL : <https://vseosvita.ua/library/pamatka-dla-batkiv-masaz-oblicca-ta-azika-v-domasnih-umovah-dla-ditej-z-porusennam-movnogo-aparatu-555039.html> (дата звернення: 06.04.2022).
180. Педіатрія : навчальний посібник. / За ред. проф. О. В. Тяжкої. URL : [https://pidru4niki.com/14490722/meditsina/ponyattya\\_pro\\_biologichniy\\_vik\\_ditini#189](https://pidru4niki.com/14490722/meditsina/ponyattya_pro_biologichniy_vik_ditini#189) (дата звернення: 19.04.2022).
181. Песочная терапія : суть и задачи. Какую песочницу и песок выбрать для занятия. URL : <https://inkluzia.com.ua/ru/pisochna-terapiya-sut-ta-zavdannya.-pisochna-animatsiya.-kinetichniy-pisok.-yaku-pisochnitsu-ta-pisok-obrati-dlya-zanyattya> (дата звернення: 15.02.2022).
182. Пилипчук І. І., Пилипчук І. С. Апітерапія, апітоксин та продукти бджільництва. URL : <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/99/2511/5376-1?inline=1> (дата звернення: 24.02.2022).
183. Піскова терапія. URL : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Піскова\\_терапія](https://uk.wikipedia.org/wiki/Піскова_терапія) (дата звернення: 15.02.2022).
184. Полісько Н. В. Використання звукової гімнастики для оздоровлення та навчання дошкільнят. URL : <https://vseosvita.ua/library/vikoristanna-zvukovoi-gimnastiki-dla-ozdorovlenna-ta-navcanna-doskilnat-394388.html> (дата звернення: 04.04.2022).
185. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України від 18 серпня 2005 р. за № 909/11189. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05#Text> (дата звернення: 20.04.2022).
186. Поняття про хронологічний та біологічний вік. URL : [https://studopedia.com.ua/1\\_393922\\_ponyattya-pro-hronologichniy-ta-biologichniy-vik.html](https://studopedia.com.ua/1_393922_ponyattya-pro-hronologichniy-ta-biologichniy-vik.html) (дата звернення: 19.04.2022).
187. Порушення постави у дітей : причини, симптоми та профілактика. URL : <https://ivr.ua/ua/narushenie-osanki-u-detey-prichiny-simptomu-i-profilaktika> (дата звернення: 14.04.2022).
188. Постанова «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України» від 5 листопада 2008 р. N 992.

- URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/80-96-%D0%BF#Text> (дата звернення: 20.04.2022).
189. Примірне положення про комплексну оцінку здоров'я дітей. URL : <https://studfile.net/preview/5653755/page:21/> (дата звернення: 21.04.2022).
190. Прислів'я та приказки про здорове харчування. URL : <http://leleka.lg.ua/voprosy/uk/aforizm-prisliv39a-pro-zdorove-harcuvanna-prisliv39a-i-prikazki-pro-zdorove-harcuvanna-mudrist-predkiv.htm#m1> (дата звернення: 23.03.2022).
191. Прислів'я та приказки про здоров'я, болячки та все, що з тим в парі йде. URL : <https://traditions.in.ua/usna-narodna-tvorchist/pryslivia-ta-trykazky/1462-pryslivia-ta-trykazky-pro-zdorovia-boliachky-ta-vse-shcho-z-tym-v-pari-ide> (дата звернення: 23.03.2022).
192. Профілактика захворювань і травм опорно-рухового апарату дітей. URL : <https://studfile.net/preview/5601874/page:18/> (дата звернення: 15.04.2022).
193. Профілактика порушень постави і плоскостопості у дітей в умовах закладів освіти засобами фізичного виховання. *Методичні рекомендації*. № 72.11/217.11. К., 2011. 49 с.
194. Психічне здоров'я дитини : збереження та зміцнення. URL : <http://leleka.rv.ua/index.php?m=content&d=view&cid=163> (дата звернення: 21.04.2022).
195. Пять видов терапии, о которых вы никогда не слышали. URL : <https://leavuson.com/unique-treats> (дата звернення: 28.02.2022).
196. Радченко О. М. Еволюція теорії стресу : від теорії до практики. *Довкілля та здоров'я*. 2008. № 1-3. С. 26-29.
197. Развитие координации движений у детей дошкольного возраста. URL : [https://studwood.ru/1137892/pedagogika/istoriya\\_vozniknoveniya\\_fitbol\\_gimnastiki\\_otlichitelnye\\_svoystva\\_fitbolov](https://studwood.ru/1137892/pedagogika/istoriya_vozniknoveniya_fitbol_gimnastiki_otlichitelnye_svoystva_fitbolov) (дата звернення: 19.01.2022).
198. Реактивність організму та адаптаційні механізми. URL : <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/4557/1/Лекція%208.pdf> (дата звернення: 21.04.2022).
199. Реактивність та її роль у патологічній фізіології. Види реактивності. URL : <https://studfile.net/preview/5009266/page:8/> (дата звернення: 20.04.2022).
200. Рефлексотерапія на сторожі здоров'я малюків. URL : <https://naurok.com.ua/refleksoterapiya-na-storozhi-zdorov-ya-malyukiv-253743.html> (дата звернення: 06.04.2022).
201. Рефлексотерапія: що це таке. URL : <https://madagaskar.kiev.ua/refleksoterapiya-shho-ce-take/> (дата звернення: 14.02.2022).
202. Розвиваємо малюка вдома : пальчикові ігри для найменших. URL : <https://mini-rivne.com/palchukovi-igru/> (дата звернення: 23.03.2022).

203. Розвиток опорно-рухового апарату дітей. URL : [https://pidru4niki.com/19570411/meditsina/rozvitok\\_oporno-ruhovogo\\_aparatu\\_ditey](https://pidru4niki.com/19570411/meditsina/rozvitok_oporno-ruhovogo_aparatu_ditey) (дата звернення: 18.04.2022).
204. Розмір голови у дитини за місяцями та роками. URL : <https://forumdemo.ru/uk/manikyur/razmer-golovy-u-rebenka-po-mesyacam-i-godam-razmer-golovy-rebenka-okruzhnost/> (дата звернення: 20.04.2022).
205. Роль реактивності в патології людини. URL : [https://tdmuv.com/kafedra/internal/patolog\\_phis/lectures\\_stud/uk/stomat/ptn/2/02.реактивність%20організму.%20роль%20реактивності%20в%20патології%20людини.htm](https://tdmuv.com/kafedra/internal/patolog_phis/lectures_stud/uk/stomat/ptn/2/02.реактивність%20організму.%20роль%20реактивності%20в%20патології%20людини.htm) (дата звернення: 20.04.2022).
206. Роцин И. И. Литотерапия. Лечение камнями и минералами. Москва : Т8RUGRAM / Научная книга, 2017. 154 с.
207. Садовая терапия. URL : <https://sadvodka.ru/posts/8059-sadvovaja-terapija.html> (дата звернення: 28.02.2022).
208. Самомасаж як форма оздоровчої роботи в дошкільному закладі. URL : <http://veselka.oits.pro/wp-content/uploads/2018/06/Seminar.pdf> (дата звернення: 06.04.2022).
209. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва : Прогрес, 1982. 127 с.
210. Семенець М. О. Положення про куточок живої природи в дошкільному закладі. URL : <https://vseosvita.ua/library/polozenna-pro-kutocok-zivoi-prirodi-v-doskilnomu-zakladi-226943.html> (дата звернення: 25.02.2022).
211. Середа Л., Лянной Ю. Порухення функцій опорно-рухового апарату в дітей дошкільного віку як сучасна проблема. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць*. № 1 (21), 2013. С. 306-310.
212. Система профілактично-оздоровчих заходів з підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у загальноосвітніх навчальних закладах. *Методичні рекомендації* / Укл. Н. С. Полька та ін. К. 2013. 52 с.
213. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. Учебное пособие / Под общей ред. Н. В. Сократова. Москва : ТЦ Сфера, 2005. 224 с.
214. Соколова О. В. Комплексний контроль за фізичним станом дітей дошкільного віку. Розділ 1. Лекція 2. URL : <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=227937> (дата звернення: 14.04.2022).
215. Соляник О. «Цілющий дотик» (Конспект майстер-класу для батьків та вихователів з використання різних видів масажу). URL : [https://solynik.blogspot.com/2019/02/blog-post\\_22.html](https://solynik.blogspot.com/2019/02/blog-post_22.html) (дата звернення: 04.04.2022).
216. Спортивні віршики про фізкультуру, зарядку, веселі старты. URL : <https://mamabook.com.ua/sportyvni-virshyky-pro-fizkulturu-zariadku-veseli-starty/> (дата звернення: 04.04.2022).

217. Стоун-терапія. URL : <https://lubava.if.ua/likuvalnyi-ta-spa-masazh/stoun-terapiia.html> (дата звернення: 11.03.2022).
218. Стоун-терапія. URL : <https://nictm.org/uslugi/stounterapiya.html> (дата звернення: 11.03.2022).
219. Стоунтерапія – історія, види камей і протипоказання. URL : <https://fashionhot.ru/stounterapiya/> (дата звернення: 11.03.2022).
220. Стоун-терапія : каміння для здоров'я та краси. URL : <https://zhyvyaktyvno.org/news/stoun-terapyu-kamnnya-dlya-zdorovya-ta-krasi> (дата звернення: 09.03.2022).
221. Су Джок терапія. URL : <http://studcon.org/su-dzhok-terapiya?page=1> (дата звернення: 14.03.2022).
222. Сучасні інноваційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку. URL : <http://irinaschastlivceva.blogspot.com/2018/05/blog-post.html> (дата звернення: 09.03.2022).
223. Українська федерація йоги. URL : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Українська\\_Федерація\\_Йоги](https://uk.wikipedia.org/wiki/Українська_Федерація_Йоги) (дата звернення: 22.03.2022).
224. Фелінотерапія : лечение кошками. URL : <https://kolesogizni.com.ua/zdorove/felinoterapiya-lechenije-koshkami> (дата звернення: 23.02.2022).
225. Фізична терапія дітей з ураженням ОРА. URL : <https://ppt-online.org/1116479> (дата звернення: 18.04.2022).
226. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. URL : <https://studfile.net/preview/5454891/page:8/> (дата звернення: 20.04.2022).
227. Фізичний розвиток. URL : [https://uk.wikipedia.org/wiki/Фізичний\\_розвиток](https://uk.wikipedia.org/wiki/Фізичний_розвиток) (дата звернення: 15.04.2022).
228. Фізичний розвиток дітей раннього та дошкільного віку. Основні показники фізичного розвитку. URL : [https://studopedia.com.ua/1\\_38759\\_fizichniy-rozvitok-ditey-rannogo-ta-doshkilnogo-viku-osnovni-rokazniki-fizichnogo-rozvitku.html](https://studopedia.com.ua/1_38759_fizichniy-rozvitok-ditey-rannogo-ta-doshkilnogo-viku-osnovni-rokazniki-fizichnogo-rozvitku.html) (дата звернення: 14.04.2022).
229. Харіна Д. Л. Визначення рівня фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. URL : <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2013-10/13hldpc.pdf> (дата звернення: 14.04.2022).
230. Хатха-йога. URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Хатха-йога> (дата звернення: 09.03.2022 р.).
231. Хатха-йога : позитивні моменти і нюанси практики. URL : <https://wkrolik.com.ua/xatxa-joga/> (дата звернення: 22.03.2022).
232. Цветкова М. В. Влияние анималотерапии на детей с ограниченными возможностями здоровья в детских домах. *Молодой ученый*. 2013. № 4. С. 623-625.
233. Цветовой тест Макса Люшера. URL : <https://hr-portal.ru/article/cvetovoy-test-maksa-lyushera> (дата звернення: 16.02.2022).

234. Человек, играющий в песок. К истокам метода. URL : [https://old.altspu.ru/ped-pshyhol/inst\\_center/21380-chelovek-igrayuschiy-v-pesok-k-istokam-metoda.html](https://old.altspu.ru/ped-pshyhol/inst_center/21380-chelovek-igrayuschiy-v-pesok-k-istokam-metoda.html) (дата звернення: 16.02.2022).
235. Чжан Цзыцян. Гимнастика цигун : оздоровительный комплекс упражнений для здоровья и долголетия. URL : <https://aif.ru/boostbook/gimnastika-tsigun.html> (дата звернення: 22.03.2022).
236. Что такое садовая терапия и работает ли она? URL : <https://www.epochtimes.com.ua/ru/krasota-i-zdorove/chto-takoe-sadovaya-terapiya-i-rabotaet-li-ona-126682> (дата звернення: 28.02.2022).
237. Что такое стоунтерапия? URL : <https://stonetherapy.ru/articles/02/> (дата звернення: 09.03.2022).
238. Чуніс М. В. Степ-аеробіка для дітей дошкільного віку. URL : <https://vseosvita.ua/library/step-aerobika-dla-ditej-doskilnogo-viku-114758.html> (дата звернення: 23.03.2022).
239. Шавровська В. Н., Шавровська Н. В. Путівник в довкілля : науково-методичний посібник. Черкаси : ЧОІПОПП, 2012. 80 с.
240. Шевирьова Г. Г. Зоотерапія в житті дітей з особливими потребами. Система надання освіти дітям з особливими освітніми потребами в умовах сучасного закладу : *Збірник за матеріалами VII Всеукр. науково-практичної конференції (11 грудня 2019 року)*. Лисичанськ : ВП «Лисичанський педагогічний коледж Луганського національного університету імені Тараса Шевченка». Лисичанськ : ФОП Єгорова О. Є., 2019. С. 187-188.
241. Шевченко Т. П. Загадки для малят «Частини тіла». URL : <https://vseosvita.ua/library/zagadki-dla-malat-castini-tila-286122.html> (дата звернення: 04.04.2022).
242. Що відбувається, коли ви виходите погуляти. URL : <https://staff-capital.com/що-відбувається-коли-ви-виходите-погу/> (дата звернення: 28.02.2022).
243. Що таке апітерапія? URL : <http://roomrent.com.ua/rizne/7569-shcho-take-apiterapiia> (дата звернення: 23.02.2022).
244. Що так рефлексотерапія, показання та протипоказання, види методики. URL : <https://www.dobrobut.com/ua/library/c-cto-takoe-refleksoterapiya-pokazania-i-protivopokazania-vidy-metodiki> (дата звернення: 12.02.2022).
245. Що таке сенсорний сад? Дизайн та рослини. URL : <https://uk.planeta-design.com/6641590-the-sensory-garden> (дата звернення: 01.03.2022).
246. Що таке фітбол – загальна інформація. URL : <https://ukr.media/sport/418675/#:~:text=> (дата звернення: 19.01.2022).
247. Юнь Лун, Юйфэн Цэнь. Цигун – китайская гимнастика для здоровья. Современное руководство по древней методике

- исцеления. Издательство : «Э», 2016. 320 с.
248. Як впливають на організм людини продукти різного кольору? URL : <https://www.epochtimes.com.ua/health/traditions/produkty-riznogo-koloru-72745.html> (дата звернення: 20.02.2022).
249. Як зацікавити дітей до занять йогою. URL : <https://madagaskar.kiev.ua/yak-zacikaviti-ditej-do-zanyat-jogoyu/> (дата звернення: 22.03.2022).
250. Як обчислюють рівень захворюваності дітей у дошкільному навчальному закладі за рік. URL : <https://www.pedrada.com.ua/question/73-qqqqa-17-m1-yak-obchislyuyut-rven-zahvoryuvanost-dtey-u-doshklnomu-navchalnomu-zaklad-za-rk> (дата звернення: 20.04.2022).
251. Яришева Н. Ф. Методика ознайомлення дітей з природою : навч. посібник. Київ : Вища шк., 1993. 255 с.

## **ДОДАТКИ**



**Додаток А**

## Таблиця 1

**Фізичний розвиток дітей дошкільного віку (антропометричні показники)**

Вік	Стать	Рівні фізичного розвитку				
		високий	вище середнього	середній	нижче середнього	низький
1	2	3	4	5	6	7
<b>Маса тіла</b>						
Зр.	Хлоп.	18,7	18,6-17,3	17,2-14,1	14,0-12,6	12,5
	Дівч.	18,5	18,4-16,9	16,8-13,8	13,7-12,4	12,3
Зр.6 міс.	Хлоп.	19,1	19,0-17,8	17,7-14,7	14,6-13,3	13,2
	Дівч.	18,7	18,6-17,7	17,6-14,2	14,-13,0	12,9
4р.	Хлоп.	19,6	19,5-18,3	18,2-15,3	15,2-13,9	13,8
	Дівч.	18,9	18,8-17,5	17,4-14,7	14,6-13,6	13,5
4р.6міс	Хлоп.	21,2	21,1-19,7	19,6-16,0	15,9-14,4	14,3
	Дівч.	20,4	20,3-18,3	18,2-15,7	15,6-14,2	14,1
5р.	Хлоп.	22,9	22,8-21,0	20,9-16,8	16,7-14,9	14,8
	Дівч.	21,9	21,8-20,2	20,1-16,6	16,5-14,9	14,8
5р.6міс	Хлоп.	23,9	23,8-22,1	22,0-18,1	18,0-16,2	16,1
	Дівч.	23,8	23,7-21,8	21,7-17,6	17,5-15,6	15,5
6р.	Хлоп.	25,0	24,9-23,2	23,1-19,5	19,4-17,6	17,5
	Дівч.	25,9	25,8-23,5	23,4-18,6	18,5-16,2	16,1
6р.6міс	Хлоп.	26,7	26,6-24,7	24,6-20,3	20,2-18,3	18,2
	Дівч.	27,5	27,4-24,9	24,8-19,7	19,6-17,6	17,5
<b>Довжина тіла</b>						
Зр.	Хлоп.	108	107-104	103-93	92-88	87
	Дівч.	107	106-102	101-91	90-86	85
Зр.6міс	Хлоп.	109	108-105	104-96	95-91	90
	Дівч.	108	107-104	103-94	93-90	89
4р.	Хлоп.	111	110-107	106-99	98-94	93
	Дівч.	110	109-106	105-98	97-94	93
4р.6міс	Хлоп.	114	113-110	109-102	101-97	96
	Дівч.	113	112-109	108-101	100-96	95
5р.	Хлоп.	117	116-113	112-105	104-101	100
	Дівч.	116	115-113	112-105	104-102	101
5р.6міс	Хлоп.	120	119-117	116-108	107-104	103
	Дівч.	120	119-116	115-108	107-103	102
6р.	Хлоп.	124	123-121	120-112	111-108	107
	Дівч.	124	123-120	119-111	110-107	106
6р.6міс	Хлоп.	128	127-124	123-115	114-111	110
	Дівч.	127	126-123	122-114	113-109	108

Окружність грудної клітки						
Зр.	Хлоп.	59	58-56	55-50	49-47	46
	Дівч.	58	57-55	54-49	48-47	46
Зр.6міс	Хлоп.	59	58-57	56-51	50-48	47
	Дівч.	58	57-56	55-50	49-48	47
4р.	Хлоп.	60	59-58	57-52	51-50	49
	Дівч.	59	58-56	55-51	50-49	48
4р.6міс	Хлоп.	61	60-59	58-53	52-51	50
	Дівч.	60	59-56	55-52	51-50	49
5р.	Хлоп.	62	61-60	59-54	53-52	51
	Дівч.	60	59-57	56-53	52-51	50
5р.6міс	Хлоп.	63	62-61	60-56	54-53	52
	Дівч.	62	61-59	58-54	53-52	51
6р.	Хлоп.	65	64-63	62-57	56-54	53
	Дівч.	64	63-62	61-56	55-53	52
6р.6міс	Хлоп.	66	65-64	63-58	57-55	54
	Дівч.	65	64-63	62-56	55-53	52
Окружність голови						
Вік	Стать	см		% від довжини тіла		
До 1 міс.	Хлоп.	35		69		
	Дівч.	34		68		
1 міс.	Хлоп.	37		69		
	Дівч.	36		68		
2 міс.	Хлоп.	39		68		
	Дівч.	38		68		
3 міс.	Хлоп.	41		67		
	Дівч.	40		68		
6 міс.	Хлоп.	44		65		
	Дівч.	43		65		
9 міс.	Хлоп.	46		64		
	Дівч.	45		64		
1 рік	Хлоп.	47		63		
	Дівч.	46		62		
2 роки	Хлоп.	49		57		
	Дівч.	48		56		

Продовження таблиці

3 роки	Хлоп.	50	52
	Дівч.	49	52
4 роки	Хлоп.	51	50
	Дівч.	50	50
5 років	Хлоп.	51	47
	Дівч.	50	47
6 років	Хлоп.	51	45
	Дівч.	50	44
7 років	Хлоп.	52	43
	Дівч.	51	43

## Додаток Б

Таблиця 2

### Оцінка стану фізичного розвитку дітей дошкільного віку Показники індексу Пін'є в дітей 5-6 років

Вік, років	Хлопчики	Дівчатка
5	34,2	34,7
6	36,1	37,0

**Додаток В**

Таблиця 3

**Середні показники ЖЄЛ у дітей дошкільного віку**

Вік	Стать	Показники ЖЄЛ		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
3 роки	Хлоп.	850	840-500	490
	Дівч.	800	790-400	390
3р. 6міс.	Хлоп.	920	910-550	540
	Дівч.	910	900-550	540
4 роки	Хлоп.	1000	990-650	640
	Дівч.	1000	990-650	640
4р. 6міс.	Хлоп.	1300	1290-900	890
	Дівч.	1250	1240-900	890
5 років	Хлоп.	1500	1490-1100	1090
	Дівч.	1400	1390-1100	1090
5р. 6міс.	Хлоп.	1600	1590-1300	1290
	Дівч.	1550	1540-1200	1190
6 років	Хлоп.	1800	1790-1500	1490
	Дівч.	1700	1690-1400	1390
6р. 6міс.	Хлоп.	1950	1940-1600	1590
	Дівч.	1900	1890-1500	1490

## Додаток Г

Таблиця 4

### Середні показники частоти рухів кистю руки

Вік	Стать	Середня частота рухів за 5 с		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
1	2	3	4	5
3 роки	Хлоп.	20	19-13	12
	Дівч.	20	19-15	14
3р. 6міс.	Хлоп.	21	20-14	13
	Дівч.	21	20-16	15
4 роки	Хлоп.	22	21-15	14
	Дівч.	23	22-17	15
4р. 6міс.	Хлоп.	23	22-16	15
	Дівч.	24	23-18	17
5 років	Хлоп.	25	24-21	20
	Дівч.	26	25-21	20
5р. 6міс.	Хлоп.	26	25-22	21
	Дівч.	27	26-22	21
6 років	Хлоп.	28	27-23	22
	Дівч.	29	28-23	22
6р. 6міс.	Хлоп.	29	28-24	23
	Дівч.	30	29-25	24

## Додаток Д

Таблиця 5

### Середні показники стрибків на місці у дошкільників

Вік	Стать	Середні показники стрибків на місці (за 5 с)		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
3 роки	Хлоп.	10	9-6	5
	Дівч.	9	8-6	5
3р. 6міс.	Хлоп.	11	10-8	7
	Дівч.	11	10-8	7
4 роки	Хлоп.	12	11-9	8
	Дівч.	12	11-9	8
4р. 6міс.	Хлоп.	13	12-10	9
	Дівч.	13	12-10	9
5 років	Хлоп.	15	14-11	10
	Дівч.	14	13-11	10
5р. 6міс.	Хлоп.	16	15-12	11
	Дівч.	16	15-13	12
6 років	Хлоп.	17	16-13	12
	Дівч.	18	17-15	14
6р. 6міс.	Хлоп.	19	18-16	15
	Дівч.	20	19-16	15

Додаток Є

Таблиця 6

Тести та нормативи оцінки фізичних (рухових)  
якостей дітей 6 років

Види тестувань, с.	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
<b>Витривалість.</b> Біг на 600 м, хв./	Хл.	2.50	3.05	3.20	3.25	3.50
	Дівч.	3.15	3.30	3.45	4.05	4.50
<b>Сила.</b> 1. Згинання та розгинання рук в упорі, лежачі на підлозі (разів) або	Хл.	14	11	7	4	1
	Дівч.	8	6	5	3	1
- підтягування на перекладені (разів) або	Хл.	3	2	1½	1	1/2
	Дівч.	2	1	¾	½	1/3
- вис на зігнутих руках (с).	Хл.	8	6	4	3	1
	Дівч.	6	5	3	2	1
2. Піднімання в сід за 1 хв. (разів).	Хл.	26	22	18	14	10
	Дівч.	26	22	18	14	10
3. Стрибки у довжину з місця (см) або	Хл.	130	117	105	93	80
	Дівч.	120	100	90	90	80
- стрибки вгору (см).	Хл.	27	24	20	17	13
	Дівч.	25	22	18	15	11
<b>Швидкість</b> Біг на 30 м (с)	Хл.	5,9	6,5	7,1	7,6	8,2
	Дівч.	6,3	6,9	7,5	8,0	8,6
<b>Спритність</b> Човниковий біг 4x9 м	Хл.	12,3	13,0	13,8	14,5	15,2
	Дівч.	12,5	13,2	14,0	14,7	15,4
<b>Гнучкість</b> Нахили тулуба вперед з положення сидячи (см)	Хл.	8	5	3	1	0
	Дівч.	10	7	4	2	0



Додаток Ж

Таблиця 7

Середні показники метання м'яча в ціль у дошкільників, балів

Вік	Стать	Середні показники метання м'яча в ціль		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
3 роки	Хлоп.	7	6-4	3
	Дівч.	6	5-3	2
3р. 6міс.	Хлоп.	8	7-5	4
	Дівч.	7	6-4	3
4 роки	Хлоп.	8	8-6	5
	Дівч.	9	7-5	4
4р. 6міс.	Хлоп.	10	9-6	5
	Дівч.	9	8-5	4
5 років	Хлоп.	11	10-7	6
	Дівч.	10	9-6	5
5р. 6міс.	Хлоп.	12	11-8	7
	Дівч.	11	10-7	6
6 років	Хлоп.	13	12-9	8
	Дівч.	12	11-8	7
6р. 6міс.	Хлоп.	14	13-10	9
	Дівч.	13	12-9	8

## Додаток 3

Таблиця 8

### Середні показники стрибків з поворотом у дошкільників

Вік	Стать	Середні показники стрибків з поворотом, градусів					
		Рівні: високий	Серед- ній	Низь- кий	Висо- кий	Серед- ній	Низь- кий
		Бали: 5	3	2	5	3	2
3 роки	Хлоп.	175	174-140	139	165	164-130	129
	Дівч.	165	174-130	129	160	159-130	129
3р. 6міс.	Хлоп.	185	184-145	144	185	184-140	139
	Дівч.	180	179-140	139	180	179-135	134
4 роки	Хлоп.	195	194-150	149	195	194-145	144
	Дівч.	200	199-155	154	195	194-140	139
4р. 6міс.	Хлоп.	210	209-155	154	215	214-150	149
	Дівч.	215	214-160	159	205	204-145	144
5 років	Хлоп.	225	224-160	159	230	229-160	159
	Дівч.	230	229-165	164	215	214-155	154
5р. 6міс.	Хлоп.	235	234-170	169	235	234-165	164
	Дівч.	240	239-175	174	225	224-170	169
6 років	Хлоп.	245	244-180	179	245	244-180	179
	Дівч.	250	249-190	189	250	249-185	184
6р. 6міс.	Хлоп.	260	259-195	194	265	264-200	199
	Дівч.	265	264-200	199	270	269-210	209

## Середні показники нахилу тулуба вперед у дошкільників, см

Вік	Стать	Середні показники нахилу тулуба вперед		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
3 роки	Хлоп.	7	6-2	1
	Дівч.	9	8-3	2
3р. 6міс.	Хлоп.	7	6-2	1
	Дівч.	9	8-3	2
4 роки	Хлоп.	8	7-3	2
	Дівч.	10	9-4	3
4р. 6міс.	Хлоп.	8	7-3	2
	Дівч.	10	9-4	3
5 років	Хлоп.	9	8-4	3
	Дівч.	11	10-5	4
5р. 6міс.	Хлоп.	9	8-4	3
	Дівч.	11	10-5	4
6 років	Хлоп.	10	9-5	4
	Дівч.	12	11-6	5
6р. 6міс.	Хлоп.	10	9-5	4
	Дівч.	12	11-6	5

## Додаток Л

Таблиця 10

### Середні показники динамометрії рук у дошкільників, кг

Вік	Стать	Середні показники динамометрії рук, кг					
		Права рука			Ліва рука		
		Рівні: Високий Бали: 5	Середній 3	Низький 2	Високий 5	Середній 3	Низький 2
3 роки	Хлоп.	6,5	5,0-6,4	4,9	6,0	4,0-5,9	3,9
	Дівч.	6,0	4,5-5,9	4,4	5,5	3,0-5,4	2,9
Зр. 6міс.	Хлоп.	7,5	5,5-7,4	5,4	6,5	4,4-6,4	4,3
	Дівч.	7,5	5,0-7,4	4,9	6,5	3,5-6,4	3,4
4 роки	Хлоп.	8,5	6,0-8,4	5,9	7,5	5,0-7,4	4,9
	Дівч.	8,0	5,5-7,9	5,4	7,0	4,0-6,9	3,9
4р. 6міс.	Хлоп.	9,0	6,5-8,9	6,4	8,5	5,5-8,4	5,4
	Дівч.	8,5	6,0-8,4	5,9	8,0	4,5-7,9	4,4
5 років	Хлоп.	10,5	7,0-10,4	6,9	9,5	6,5-9,4	6,4
	Дівч.	9,5	6,5-9,4	6,4	9,0	5,5-8,9	5,4
5р. 6міс.	Хлоп.	11,5	8,0-11,4	7,9	10,5	7,5-10,4	7,4
	Дівч.	10,5	7,5-10,4	7,4	9,5	6,0-9,4	5,9
6 років	Хлоп.	12,5	9,0-12,4	8,9	11,0	8,5-10,9	8,4
	Дівч.	12,0	8,0-11,9	7,9	10,5	7,0-10,4	6,9
6р. 6міс.	Хлоп.	14,0	10,0-13,9	9,9	12,5	9,0-12,4	8,9
	Дівч.	13,0	9,0-12,9	8,9	11,5	8,0-11,4	7,9

## Додаток М

Таблиця 11

### Середні показники статичної витривалості у дошкільників, с

Вік	Стать	Середні показники статичної витривалості		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
3 роки	Хлоп.	20	19-12	11
	Дівч.	18	17-10	9
3р. 6міс.	Хлоп.	24	23-14	13
	Дівч.	20	19-12	11
4 роки	Хлоп.	28	27-16	15
	Дівч.	24	23-14	13
4р. 6міс.	Хлоп.	32	31-18	17
	Дівч.	28	27-16	15
5 років	Хлоп.	36	35-22	21
	Дівч.	32	31-20	19
5р. 6міс.	Хлоп.	40	39-24	23
	Дівч.	34	33-22	21
6 років	Хлоп.	44	43-28	27
	Дівч.	36	35-24	23
6р. 6міс.	Хлоп.	50	49-32	31
	Дівч.	40	39-26	25

## Додаток Н

Таблиця 12

### Середні показники бігу дошкільників із середньою швидкістю, м

Вік	Стать	Середні показники бігу		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
3 роки	Хлоп.	280	279-230	229
	Дівч.	265	264-220	219
3р. 6міс.	Хлоп.	380	379-350	349
	Дівч.	345	344-310	309
4 роки	Хлоп.	485	384-445	444
	Дівч.	400	399-360	359
4р. 6міс.	Хлоп.	560	559-530	529
	Дівч.	450	449-395	394
5 років	Хлоп.	635	634-570	569
	Дівч.	490	489-435	434
5р. 6міс.	Хлоп.	665	664-620	619
	Дівч.	535	534-490	489
6 років	Хлоп.	715	714-660	659
	Дівч.	685	684-640	639
6р. 6міс.	Хлоп.	815	814-750	749
	Дівч.	725	724-670	669

**М'язова сила згиначів пальців рук дітей за даними динамометрії**

<b>Вік (роки)</b>	<b>М'язова сила згиначів пальців руки (кг)</b>			
	<b>Права рука</b>		<b>Ліва рука</b>	
	<b>Хлопчики</b>	<b>Дівчата</b>	<b>Хлопчики</b>	<b>Дівчата</b>
6	9,2	8,4	8,5	7,7
7	10,7	9,9	10,1	9,2

**ПРОТОКОЛ СОМАТОСКОПІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПОСТАВИ**

П.І.Б. \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

Примітки \_\_\_\_\_

ОСОБЛИВОСТІ ПОСТАВИ Положення голови: (на одній вертикалі з тулубом, подана вперед, нахилена вправо або вліво)

Положення плечового пояса (на одному рівні, однаковість ширини правого і лівого плеча, розгорнуті або подані вперед)

Хребет: вираженість вигинів \_\_\_\_\_

Форма спини (плоска, кругла, кругло-увігнута, плоско-увігнута) \_\_\_\_\_

Лопатки (нормальні, крилоподібні) \_\_\_\_\_

Форма грудної клітки (циліндрична, конічна, сплющена, запала, асиметрична, куряча, бочкоподібна) \_\_\_\_\_

Форма живота (пряма, запала, відвисла, асиметрична)

Загальна характеристика постави (правильна, сутулувата, лордотична, кіфотична, сколіотична) \_\_\_\_\_



## Додаток Р

Таблиця 14

### Показники коефіцієнта витривалості у дітей 3-6 років

Вік	3 роки	4 роки	5 років	6 років
Коефіцієнт витривалості	30	29	25	23

### ЕНТОМОТЕРАПІЯ І ГІРУДОТЕРАПІЯ

*Ентомотерапія* – застосування з лікувальною метою різних комах. Багато різних комах у наш час активно використовуються в медицині, хоча з давніх часів вони вважалися шкідниками та розповсюджувачами різних інфекцій. Наприклад, у народній медицині не менш корисною, ніж бджолина, вважається мурашина отрута.

*Гірудотерапія* – це лікування медичними п'явками.

Історія виникнення гірудотерапії пов'язана з Давньою Грецією, де у працях відомого лікаря Гіппократа знаходимо перші згадки про застосування п'явок у лікуванні людини. Також лікувальні властивості п'явок були відомі й у Давній Індії, Ірані, Близькому Сході тощо. Першим описав лікувальні властивості п'явок римський історик, письменник Пліній Старший (I ст.), про користь застосування п'явок писали К. Гален (II ст.), арабський лікар Авіценна. Пізніше в XVII-XVIII ст. п'явок застосовували з метою кровопускання, як дієвий метод лікування в медицині того часу, оскільки вважалося, що в людини під час хвороби є «погана кров», яку треба випустити<sup>498</sup>. З огляду на це гірудотерапія була дуже поширеною та популярною: хворому могли поставити від 40 до 200 п'явок одночасно. З часом від неї відмовилися майже повністю. Однак інтерес до гірудотерапії знову повернувся на початку XX століття, коли був відкритий фермент гірудин, який міститься в слині п'явки, та були проведені дослідження його користі, що призвело до контрольованого застосування п'явок фахівцями. Сеанс проведення гірудотерапії передбачає застосування до десяти п'явок (точна кількість визначається залежно від мети, хвороби та стану пацієнта), процедура триває близько години, у курс входить 10-15 сеансів.

Гірудотерапію використовують при лікуванні хвороб серця і судин (ішемія, гіпертонія, інфаркт, варикозне розширення вен, тромбофлебіти, тромбози), захворювань шкіри (псоріаз, алопеція, фурункули, склеродермія, екзема), легень і ЛОР-органів (отити, неврити, шум у вухах), мігрені, гайморитів, невритів, хвороб ясен, ревматизму, проблем з травленням, гінекологічних і урологічних (хвороби нирок, аденома) захворювань тощо. В останні роки за допомогою п'явок худнуть, омолоджуються та лікують целюліт. Доведено, що слина п'явки потрапляє глибоко в тканини організму та впливає на хворобу на клітинному рівні.

<sup>498</sup> Изотова М. А., Сарафанова Н. А., Мицьо В. П., Ионова А. А. Большая энциклопедия народной медицины. Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2007. 1040 с. (С.225).

## СПИСОК МУЗИЧНИХ ТВОРІВ, ЯКІ МОЖНА ВИКОРИСТОВУВАТИ В РОБОТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПРИ ПРОВЕДЕННІ МУЗИКОТЕРАПІЇ

Музичні твори, які можна застосовувати в роботі з дітьми: *для заспокоєння та розслаблення* – твори А. Вівальді, Л. Бетховена «Симфонія 6» 2 ч., Й. Брамса «Колискова», Ф. Шуберта «Аве Марія», К. Дебюссі «Світло місяця», П. Чайковського «Баркаролла», «Сентиментальний вальс», «Осіньна пісня», Ф. Шопена «Ноктюрн соль-мінор», звуки природи (шум моря, лісу); *для корекції пригніченого стану або пригніченості* – Ф. Шуберт «Аве Марія», Л. Бетховен «До радості», К. Глюк «Мелодія»; *для заспокоєння неслухняних або агресивних* – Й. Бах «Італійський концерт», Й. Гайдн «Симфонія», М. Мусоргський «Ніч на Лисій горі»; *для зменшення дратівливості та нервового збудження* – Й. Бах «Кантата 2», «Італійський концерт», Й. Гайдн «Симфонія», Л. Бетховен «Місячна соната», «Симфонія ля-мінор»; *для бадьорості й радісного стану* – Д. Шостакович «Святкова увертюра», Ст. Монті «Чардаш», Ф. Ліст «Фінал угорських рапсодій»; *для зменшення почуття тривоги і невпевненості* – Ф. Шопен «Мазурка», «Прелюдії», Й. Штраус «Вальси», А. Рубінштейн «Мелодія»; *для зняття депресії, поліпшення настрою, створення відчуття радості* – твори В. Моцарта, Г. Гендель «Менует», Ж. Бізе «Кармен» 3 ч., Л. Бетховен «Симфонія № 8», Г. Гендель «Аллегро», Дж. Россіні – Увертюра до опери «Сорока-злодійка», скрипкова та церковна музика; *для підняття загального життєвого тону, поліпшення самопочуття, активності* – П. Чайковський «Симфонія № 6» 3 ч., Л. Бетховен «Увертюра Едмонд», Ф. Шопен «Прелюдія 1, опус 28», Ф. Ліст «Угорська рапсодія № 2»; *для зняття головного та іншого болю* – В. Моцарт «Дон Жуан», «Симфонія № 40», Ф. Ліст «Угорська рапсодія № 1», А. Хачатурян «Сюїта Маскарад», Л. Бетховен «Фіделіо», Дж. Гершвін «Американець в Парижі», релігійна музика; *для спокійного сну, від безсоння* – твори П. Чайковського, Я. Сібеліус «Сумний вальс», Р. Шуман «Мрії», К. Глюк «Мелодія», К. Дебюссі «Місячне світло»; *перед сном* – неголосні плавні мелодії з виразним ритмом<sup>499500501502</sup>.

<sup>499</sup> Музикотерапія як метод психотерапії. URL : [http://4ua.co.ua/psychology/za3ad78a4d53a88421316c27\\_0.html](http://4ua.co.ua/psychology/za3ad78a4d53a88421316c27_0.html) (дата звернення: 09.02.2022).

<sup>500</sup> Музикотерапія – метод психологічної корекції, вправи. URL : <https://vcf.vn.ua/muzikoterapiya-metod-psichologichno%D1%97-korekci%D1%97-vpravi/> (дата звернення: 09.02.2022).

<sup>501</sup> Музикотерапія, як засіб корекції та розвитку дошкільників. URL: <http://oleksandria-osvita.edukit.kr.ua/Files/downloads/Музикотерапія,%20як%20засіб%20корекції%20та%20розвитку%20дошкільників.pdf> (дата звернення: 09.02.2022).

<sup>502</sup> Бордунова Н. Ю. Музикотерапія. URL : <https://vseosvita.ua/library/proekt-muzikoterapiya-62134.html> (дата звернення: 09.02.2022).

Також можна використовувати такі музичні твори: В. Адамець «Зірочне» (з дитячих танцювальних пісень «Золоті ворота»), Р. Адисалл «Варшавський концерт», Р. Бінгел «Серенада Альжбеті», П. Чайковський «Танець маленьких лебедів» (балет «Лебедине озеро»), А. Дворжак «Слов'янський танець № 1, до-мажор», «Слов'янський танець № 2, ля-мінор», «Слов'янський танець № 6, ре-мажор», «Слов'янський танець № 15, до-мажор», Е. Гріг «Пісня Сольвейг із сюїти «Пер Гюнт»», Ф. Шопен «Етюд мі мажор», М. Равель «Болеро», М. Римський-Корсаков «Пісня індійського гостя з опери «Садко»», К. Еїднінг «Розквіт весни», Б. Сметана «Нашим дівам (полька)», А. Вівальді «Симфонія сі-мінор», «Пори року. Частини «Літо», «Зима», Й. Бах «Концерт для клавесина з оркестром ре-мінор» 2 ч., «Концерт для двох скрипок ре-мінор» 2 ч., В. Моцарт «Дивертисмент № 7» 2 ч., А. Дворжак «Симфонія № 3» 2 ч., А. Кореллі «Концертне гроссо № 5»<sup>503</sup>.

Музичні твори для проведення музично-рухливих ігор і вправ: М. Бернар «Пісенька «М» (з дитячих танцювальних пісень «Золоті ворота»), П. Чайковський «Марш дерев'яних солдатиків», «Марш із балету «Лускунчик»», І. Доницетті «Увертюра до опери «Дочка полку»», М. Глінка «Увертюра до опери «Руслан і Людмила»», А. Хачатурян «Танок із шаблями з балету «Гаяне»», танець з музичної сюїти «Маскарад», Ф. Шопен «Вальс сі-бемоль-мажор», Ф. Ліст «Угорська рапсодія», М. Мусоргський «Картинки з виставки», В. Новак «Розбійницька сонатина», С. Прокоф'єв «Марш зі збірника «Дитяча музика»», Р. Шуман «Лісові сцени «Одинокі квіти»», «Мисливська», Б. Сметана «Нашим дівам (полька)», Й. Штраус «На прекрасному голубому Дунаї», «Марш Радецького»<sup>504</sup>.

---

<sup>503</sup> Батищева Г. Музикотерапія як метод психокорекції. *Психолог*. Квітень 14(158). 2005. URL : <https://studfile.net/preview/5538224/> (дата звернення: 09.02.2022).

<sup>504</sup> Там же.

## ВПРАВИ ХАТХА-ЙОГИ

### **Асана «Поза собаки мордою вниз» (Адхо Мукха Шванасана)**

В. п. – упор на кисті рук і коліна ніг; долоні, коліна і стопи на ширині плечей, долоні міцно притиснуті до підлоги (вдих).

На видиху, спираючись на долоні і ступні ніг, підняти таз вгору, п'ятки від підлоги не відривати. Якщо важко, то можна відірвати, але з часом опустити на підлогу, голова опущена вниз, погляд спрямований вниз. Залишитись у цій позі на декілька дихальних актів (до 1 хв.), повернутись у в. п. Повторити 6-8 разів.

### **Асана «Поза дерева» (Врікшасана)**

В. п. – стоячи, ступні зімкнуті, зовнішні краї паралельні, руки опущені вниз, спина пряма, дихання глибоке довільне.

Підняти зігнуту в коліні праву ногу і стопою міцно притиснути до внутрішньої частини стегна лівої ноги якомога вище, коліно відвести вперед-вправо, маківкою голови тягнемося вгору, а опорною ногою тиснемо вниз. Руки піднімаємо вгору над головою і кінчики пальців з'єднуємо, тягнемося руками вгору, випрямляємо тулуб прямо, неначе «стріла»; залишаємося в такому положенні стільки часу, скільки зможемо (бажано 1 хв.). Після цього опускаємо праву ногу і виконуємо вправу для лівої ноги.

### **Асана «Поза воїна» (Вірабхадрасана I)**

В. п. – широка стійка, руки в сторони, долонями вниз.

Розвернути ліву стопу вліво, голову і тулуб повернути вліво, погляд спрямувати на ліву долоню, таз не повертати, на видиху зігнути ліву ногу в коліні під прямим кутом, вагу тіла перенести на зігнуту ногу, затриматися на 20-30 с, повернутись у в. п., повторити вправу в іншу сторону, 4-6 разів.

### **Асана «Поза воїна» (Вірабхадрасана II)**

В. п. – стоячи, ноги разом, руки вгору, долоні одна до одної.

Нахилити тулуб вперед паралельно підлозі, ліву ногу відвести назад, голова прямо; голова, тулуб і руки мають знаходитися на одному рівні, коліно правої ноги випрямлено. Потягнутись руками вперед, а п'яткою піднятої ноги назад, розтягуючи тіло; затриматися в такому положенні, дихання довільне. Після декількох дихальних циклів повернутись у в. п., повторити на іншу ногу, вправу зробити 4-6 разів.

**КОМПЛЕКСНА ВПРАВА ПСИХОГІМНАСТИКИ «ДЕРЕВЦЕ»<sup>505</sup>**

*Мудри – спеціальні вправи для пальців рук (пальчикова гімнастика). Вони особливим способом замикають канали, а сплетені пальці активують відповідні біологічно активні точки, яких на руках достатньо багато. Кожна мудра виконується 5-10 секунд.*

Запис: збірка «Голоси природи», трек «Ліс» (запис пташиних голосів + музика нью ейдж).

Мудри: «Життя» – подушечки безіменного, великого пальців та мізинця з'єднати, інші пальці вільно випростати. Мудра підвищує працездатність, поліпшує загальне самопочуття, ефективна при порушеннях зору; «Земля» – безіменний і великий пальці подушечками злегка притискаються, інші пальці вільно випростані. Мудра допомагає підняти самооцінку, захищає від негативних енергетичних впливів.

В. п.: сидячи в комфортній позі на килимку (подушечці), очі заплющені, пальці складені в мудру «Життя» на 5-10 секунд.

- Уявіть собі, що ми з вами в лісі. Чуєте – співають пташки, навкруги зеленіє травичка, ростуть величезні дерева. Ви підходите і сідаєте біля найбільшого, найміцнішого дерева, оглядаєте його, гладите. Відчуваєте, яка в нього шершава кора. Тепер давайте поглянемо вгору. Віти нашого дерева хитаються під вітром, і ми з вами похитуємося разом з ними (*зміна в.п. – діти стають на коліна, руки зігнуто в ліктях, пальці складено в мудру «Життя» (5-10 сек), злегка похитуються, ніби під вітром*). Тепер погляньте вниз. Бачите, яке міцне коріння підтримує наше дерево. Помічаєте, ось і ваші ніжки серед коріння, і ми перетворюємося на дерево (*зміна в.п. – діти стають на рівні ноги, руки піднімають вгору і з'єднують долоні*). Подивіться на себе – ось ви обросли корою, ваші руки – міцні віти, ваші ноги – міцне коріння. Ви перетворилися на могутнє дерево, ви можете витримати будь-який тягар, будь-яке навантаження... (*пауза – 30 секунд звучить лише запис голосів лісу*). – Та що це? Погляньте, з вашого тіла, з рук зникає-зповзає шершава кора, віти знову перетворюються на руки (*діти повільно через сторони опускають руки вниз, згинають їх у ліктях на рівні талії, пальці складають в мудру «Земля»*). Ніжки знову стали гнучкими і ми з вами лягаємо на квітучу галявинку під проміння лагідного сонечка (*на «галявині» діти лежать ще 30 секунд під звуку лісу*).

<sup>505</sup> Комплекси психогімнастик з використанням мудр, записів музики та звуків живої природи. URL : [https://skarbnichka-psikhologa.webnode.com.ua/\\_files/200000778-a51f0a61a7/Комплекс\\_вправ\\_з\\_психогімнастики.doc](https://skarbnichka-psikhologa.webnode.com.ua/_files/200000778-a51f0a61a7/Комплекс_вправ_з_психогімнастики.doc) (дата звернення: 07.04.2022).

## ВПРАВИ ХАТХА-ЙОГИ

### **Асана «Поза кобри» (Бхуджангасана)**

В. п. – лежачи на животі, упор руками на рівні грудей (дихання довільне).

Опертися на долоні рук і підняти голову й тулуб вгору, прогнутися в попереку, голову прямо, прогнутись, затриматися на декілька секунд, повернутись у в. п.

### **Асана «Поза дитини» (Баласана)**

В. п. – лежачи на животі, упор руками на рівні грудей (дихання довільне).

Відірвати голову і тулуб від опори, перенести тіло назад, ноги в колінах зігнути, таз опустити на п'ятки, притиснути тулуб і голову до опори, потягнутися руками вперед, розтягуючи хребет; затриматися в цьому положенні на декілька секунд, повернутись у в. п.

### **Асана «Шавасана»**

(поза повного розслаблення, відпочинку та відновлення)

В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба (дихання довільне).

Вільно лежати, всі частини тіла розслаблені, думки відсутні, відчути, як розслаблюється все тіло, починаючи від кінчиків пальців ніг і до маківки голови.

## ВПРАВИ ХАТХА-ЙОГИ

### Асана «Хаста Уттанасана»

В. п. – стоячи, тіло витягнуте в струну, ноги разом, руки напружені, витягнуті вздовж тулуба, пальці разом (в. п. асани «Тадасана»), обличчям на північ (дівчатка на південь).

На вдиху (глибокий) підняти прямі руки вгору, долоні спрямувати вгору, прогнутись у грудному відділі назад, голову відвести назад, затримати дихання, затриматися в цьому положенні на декілька секунд. На видиху повернутись у в. п. Повторити 4-6 разів. Як ускладнення – виконувати вправу із заплющеними очима.

### Асана «Поза героя» (Вірасана)

В. п. – стоячи на колінах, звести їх разом, стопи розвести в сторону на ширину плечей, руки опущені вздовж тулуба.

На вдиху сісти сідницями на підлогу між ногами, носки спрямовані назад, п'ятки – вгору, руки долонями покласти на коліна (як варіант – руки покласти на коліна тильними сторонами, долонями вгору, з'єднати великий і вказівний пальці між собою), спина прямо, затриматися в цій позі на 5-10 с, дихання довільне, повернутись у в. п., повторити 4-6 разів.

### Асана «Поза орла» (Гарудасана)

В. п. – стоячи, тіло витягнуте в струну, ноги разом, руки напружені, витягнуті вздовж тулуба (в. п. асани «Тадасана»).

Зігнути праву ногу в коліні, лівою ногою охопити праву ногу над коліном спереду, стопу завести за ногу, охопити нею гомілку правої ноги позаду, руки зігнути в ліктях на рівні грудей, помістити правий лікоть на згин лівої руки біля ліктьового суглоба, відвести праву руку назад вправо, долоня повернута вліво, а ліву руку відвести вліво долонею вправо, з'єднати долоні між собою пальцями лівої руки на середину долоні правої руки. Затриматися в цій позі на декілька секунд (до 15-20 с), дихання довільне, глибоке, повернутись у в. п. Повторити вправу в іншу сторону, 4-6 разів.



## ВПРАВИ ХАТХА-ЙОГИ

### **Асана «Поза сфінкса» (Ардха Бхуджангасана) (Саламба Бхуджангасана)**

В. п. – лежачи на животі, ноги розпрямлені, зведені разом (якщо так незручно, можна їх розвести на ширину плечей), носки відведені назад, п'яти вгору, руки зігнуті в ліктях, притиснуті до підлоги, долоні на рівні очей, спрямовані вперед, пальці разом.

Зробити вдих, спираючись на передпліччя рук, підняти голову і верхню частину тулуба вгору, грудну клітку подати вперед, плечі не піднімати, голова прямо, м'язи спини, сідниць, живота не напружувати, зробити видих, затриматись у цьому положенні на 20-30 с (дихання довільне), на видиху повернутись у в. п., повторити 3-4 рази. Після виконання вправи можна з'єднати долоні перед собою, поклавши одна на одну, лікті розвести в сторони, опустити голову вниз і покласти її лобом на долоні, полежати так 10-20 с.

### **Асана «Поза кішки» (Марджаріасана)**

В. п. – упор на коліна і долоні рук, долоні на рівні колін, спина пряма, голова прямо.

На вдиху прогнути спину вниз, голову і таз підняти вгору, потягнутися головою вгору, розтягуючи хребет, затриматися на 3 с. На видиху спину вигнути вгору, голову і таз опустити вниз, потягнутися добре спиною вгору, розтягуючи хребет, затриматися на 3 с. Потворити вправу 6-8 разів (можна до 10).

**Навчальне видання**

**ЛІСНЕВСЬКА** Наталія Валентинівна,  
**СКРИПКА** Ірина Миколаївна

**ДІАГНОСТИЧНІ МЕТОДИКИ ОЦІНЮВАННЯ  
СТАНУ ЗДОРОВ'Я ТА СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ДІТЕЙ  
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

*Навчальний посібник*

Комп'ютерна верстка *С.П.Цьома*

Підп. до друку 30.05.2022.  
Формат 60x84/16. Гарнітура Arial.  
Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 16,16.  
Ум. фарб.-відб. 16,16. Обл.-вид. арк. 14,71.  
Тираж 100 пр. Вид. № 29.

Видавець і виготовлювач:  
ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.  
Тел.: 066-293-34-29.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:  
серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.