

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ГЛУХІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА

Кафедра теорії та методики дошкільної освіти

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ
МАСАЖУ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Спеціальність 012 Дошкільна освіта

Виконавець:

студентка 62-1 МДО групи,
факультету дошкільної освіти

Корнух Ельвіна Павлівна

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент

Шовкопляс Ольга Миколаївна

Глухів - 2019

ВСТУП	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ МАСАЖУ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗДО	
1.1. Використання різних видів масажу в ЗДО як педагогічна проблема.....	
1.2. Характеристика масажу як інноваційної технології оздоровлення дітей в ЗДО.....	
1.3. Педагогічні умови використання різних видів масажу в ЗДО.....	
Висновки до першого розділу.....	
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ ЗАСТОСУВАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ МАСАЖУ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗДО	
2.1. Система роботи з упровадження педагогічних умов щодо використання різних видів масажу в ЗДО	
2.2. Розробкам методики проведення різних видів масажу як засобу фізичного виховання в ЗДО.....	
2.3. Аналіз результатів впровадження педагогічних умов використання різних видів в сучасному ЗДО	
Висновки до другого розділу.....	
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ВИХОВАТЕЛЯМ	
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	
ДОДАТКИ	

ВСТУП

У сучасних умовах демографічної кризи охорона здоров'я дитячого населення є пріоритетним напрямом державної політики України. Останнім часом спостерігається зниження кількості абсолютно здорових дітей.

Статистичні дані свідчать про зростання за останні 10 років захворювань серед дітей України на 20 %, поширеність хронічних захворювань в 2,87 рази, на 22,9 % збільшився контингент дітей – інвалідів. Найбільш поширеними є хвороби ендокринної системи (збільшенням в 3,5 рази), хвороби крові та кровотворних органів (в 2,8 рази), хвороби системи кровообігу (в 1,8 рази), хвороби сечостатевої системи (в 1,0 рази), вроджені вади розвитку зросли на 77,6 %, хвороби нервової системи – на 43,4 %. Залишається високою загальна захворюваність дітей [11].

У рейтингу загальнолюдських цінностей здоров'я посідає найвищу позицію, оскільки є підґрунтям продуктивного, повноцінного життя людини.

Тому проблема збереження здоров'я зростаючого покоління посідає пріоритетні позиції, про що зазначено в Законах України «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», Базовому компоненті дошкільної освіти. В умовах реформування дошкільної освіти одним із основних завдань є виховання гармонійно розвинутої, довершеної, здорової особистості, здатної у повній мірі реалізувати свої фізичні, інтелектуальні, моральні та духовні можливості [66, 67].

На початку ХХІ століття проблема здоров'я людини постає як одна з найгостріших. Її розв'язання пов'язують із виживанням людської цивілізації, яка поступово руйнується під впливом наслідків науково – технічного прогресу. Визначну роль у вихованні здорового покоління відіграє дошкільна освіта, ефективність якої залежить від професійної підготовки майбутнього педагога до вирішення оздоровчих завдань.

Дошкільне дитинство – один із найбільш важливих періодів у житті людини. Саме у цьому віці на основі природного розвитку й соціальної

адаптації закладаються основи здоров'я дитини, її фізичного розвитку, знань, особистих якостей, свідомого ставлення до свого здоров'я, формується звичка систематично займатися фізичними вправами й отримувати від цього задоволення. Для дітей, які мають відхилення у стані здоров'я, це період для своєчасної фізкультурно – оздоровчої роботи.

Зберегти фізичне здоров'я кожної дитини – одне з провідних завдань закладу дошкільної освіти. Перед педагогами стоїть непросте питання вибору найбільш ефективних, оптимальних для вихованців здоров'язбережувальних технологій та методик, адже, застосовані безсистемно, невчасно, вони можуть не лише не допомогти, але й зашкодити. Тому одним із найважливіших завдань, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я нації, є впровадження інноваційних оздоровчих технологій, починаючи з дитячого віку.

Технологічний аспект проблеми необхідності впровадження технологій оздоровчої спрямованості у педагогічний процес закладу дошкільної освіти розроблений у працях Л. Волошина, Н. Денисенко, Л. Гаращенко, О. Касьян, М. Гончаренко, В. Ковалько, М. Корольчук, С. Кузьміна, А. Сівцова та ін.

Основи здоров'я та гармонійного розвитку, як відомо, закладаються в дитинстві, коли дитина активно росте, коли формуються і вдосконалюються всі системи її організму.

На жаль, багато хто недооцінює значення дошкільного віку, розглядаючи його як перехід від дитинства (коли дитині приділяється багато уваги) до шкільного періоду (коли увага буде потрібно знову), як своєрідний відпочинок, але саме зараз формуються основні рухові навички, такі як ходьба, біг, стрибки, проявляються такі риси характеру як ініціативність, наполегливість та самостійність.

Але як часто батьки і педагоги, розвиваючи дітей інтелектуально й естетично, забувають про фізичне виховання, ставляться до нього як до чогось другорядного, що відбувається саме по собі, в результаті, багато дітей

погано бігають, неправильно ходять, не можуть залізти гімнастичну стінку, не вміють ловити і кидати м'яч .

Природна потреба в активних рухах, властива дітям дошкільного віку, пригнічується дорослими (не бігай, не заважай), що негативним чином позначається на самопочутті дитини.

Масаж у поєднанні з гімнастикою чудово розвиває всі органи і системи, має загальнозміцнюючий вплив на дитячий організм.

Крім того, ласкаві дотики рук, вправи у вигляді гри доставляють велике задоволення дитині, зміцнюють емоційний зв'язок між ним і дорослими.

У даний час велика увага приділяється ігровому масажу, який, як і гімнастика, є прекрасним засобом профілактики і лікування різних захворювань.

Великий внесок у розробку методики проведення дитячого масажу внесли вчені М. Мудров, А. Остроумов, С. Боткін, Г. Захар'їн, А. Вельямінов, В. Заблудовський та ін.

Дитячий масаж позитивно впливає на фізичний і психічний розвиток, стимулює ріст і розвиток м'язової маси, сприяє підтримці оптимального тону, є своєрідним подразником рецепторів шкіри.

Враховуючи актуальність проблеми, та недостатню практичну розробленість означеного питання, темою магістерського дослідження обрано: **«ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ МАСАЖУ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ»**

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження: педагогічні умови використання різних видів масажу в закладі дошкільної освіти.

Мета дослідження: полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов, які сприятимуть

ефективному використанню різних видів масажу як засобу фізичного виховання дітей в ЗДО

Гіпотеза дослідження: гіпотеза дослідження полягає у припущенні того, що процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку буде ефективним за використання різних видів масажу в фізкультурно-оздоровчій роботі ЗДО.

Завдання:

1. Проаналізувати наукову, психолого-педагогічну літературу з даної проблеми.
2. Охарактеризувати методику масажу як інноваційної технології оздоровлення дітей в ЗДО.
3. Визначити і експериментально перевірити педагогічні умови використання різних видів масажу в ЗДО.
4. Розробити й апробувати систему роботи з проведення різних видів масажу як засобу фізичного виховання в ЗДО.
5. Перевірити у дослідній роботі ефективність використання різних видів масажу як засобу фізичного виховання в ЗДО.

У процесі роботи над даним дослідженням були використані наступні **методи дослідження:** вивчення наукової, психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми; педагогічний експеримент: констатувальний, формувальний та контрольні етапи; педагогічне спостереження, тестування; статистичні методи обробки матеріалів.

Новизна дослідження полягає в тому, щовперше розроблено систему роботи щодо систематичного та послідовного впровадження в корекційно-оздоровчу роботу ЗДО орієнтовних графіків різних видів масажу для дітей різних вікових груп.

Теоретичне значення дослідження полягає у визначенні і обґрунтуванні теоретичних засад інноваційних оздоровчих технологій, а саме використання різних видів масажу та особливостей їх впровадження, розвитку в галузі дошкільної освіти.

Практичне значення дослідження. Матеріали наукової роботи можуть бути використані студентами вищих навчальних закладів, магістрантами, аспірантами та вихователями закладів дошкільної освіти дослідженні проблем впровадження та розвитку інноваційних оздоровчих технологій в навчально-виховний процес ЗДО.

Структура магістерської роботи: магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, рекомендацій, висновків, списку використаних джерел (81 найменування) та додатків.

Повний обсяг роботи становить 94 сторінки, основного тексту 60 сторінок. Робота містить 6 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ МАСАЖУ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗДО

1.1. Використання різних видів масажу в ЗДО як педагогічна проблема

Основи здоров'я і гармонійного розвитку, як відомо, закладаються в дитинстві, коли дитина активно росте, коли формуються і удосконалюються всі системи організму. Дошкільний вік особливо важливий у цьому відношенні, це час найбільш інтенсивного розвитку, освоєння величезного обсягу інформації, виховання звичок і життєвих установок, становлення дитини як особистості.

На жаль, багато хто недооцінює значення цього віку, розглядаючи його як сходинку від дитинства до шкільного періоду, як своєрідний відпочинок. Але саме протягом дошкільних років формуються основні рухові навички, такі як ходьба, біг, стрибки, правильна постава, вміння керувати своїм тілом, виявляються такі риси характеру, як ініціативність, наполегливість та самостійність.

Впровадження здоров'язберігаючих технологій в навчально-виховний процес ЗДО є актуальним. Педагоги використовують різноманітні технології для збереження здоров'я дітей.

Природна потреба в активних рухах, властива дітям дошкільного віку, пригнічується дорослими, що негативно позначається на настрої дитини, на її загальному самопочутті. Недолік рухової активності допоможуть заповнити спеціальні заняття.

Масаж в поєднанні з гімнастикою прекрасно розвиває всі органи та системи, надає загальнозміцнюючу дію на весь організм дитини. Крім того, ласкаві дотики рук, вправи у вигляді гри приносять велике задоволення, зміцнюють емоційний зв'язок між ним і дорослими.

У контексті нашого дослідження особливого значення набувають праці, що стосуються фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Особливості формування у дошкільників фізичного здоров'я досліджували О. Богініч, Е. Вільчковський, Л. Волков, М. Єфіменко.

Вагомий внесок до розробки методики проведення дитячого масажу внесли М. Мудров, П. Остроумов, В. Манасєїн, Г. Захарін.

Одним з компонентів фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО є масаж, правильна організація і проведення якого допоможуть зміцнити здоров'я дитини. Дитячий масаж є особливим засобом фізичного виховання дітей, оскільки сприяє не лише оздоровленню або лікуванню, але й швидкому та гармонійному психофізичному розвитку.

Ігровий масаж є прекрасним засобом профілактики та лікування різних захворювань дітей дошкільного віку.

Масаж – науково-обґрунтований, випробуваний багаторічною практикою, найбільш адекватний і фізіологічний (тобто близький організму людини) метод, який дозволяє успішно вирішувати проблеми як профілактики, так і лікування різних захворювань, це і робить масаж популярним, особливо в дитячій практиці.

Масаж – це один із найдревніших лікувальних і гігієнічних засобів. Йому багато тисячоліть і встановити точно, де і коли людина почала усвідомлено застосовувати його, як медичну науку неможливо. Масаж зародився на ранніх етапах розвитку народної медицини. У давнину люди при різних недугах і болях застосовували розминання, постукування тіла.

Цікава і історія виникнення слова «масаж і самомасаж». Так одні автори вважають, воно походить від арабського mass або masch (ніжно розминати, натискати, інші – від грецького masso (терти, м'яти, стискати руками, треті – від латинського massa (що пристає до пальців).

Масаж і самомасаж з давніх часів становив частину лікарського мистецтва. Індуси і китайці були першими, хто описав прийоми масажу і самомасажу.

В Індії та Китаї масаж виконується священнослужителями. Слід сказати, що і в цих країнах існували школи, в яких навчали прийомам масажу і самомасажу. Прийоми масажу і самомасажу добре були відомі в Стародавньому Єгипті.

До XIX ст. масаж не був науково обґрунтований. І тільки XIX ст. в Європі і з другої його половини з'явилися перші клінічні та експериментальні роботи з масажу. Цією областю медицини займалися видатні російські вчені В. Щербак і багато ін. Засновником сучасного масажу можна назвати В. Заблудовського (1851 – 1906), який ще 1882 р. написав працю «Матеріали до питання про рух масажу на здоров'я людей».

Масаж – активний метод механічної дії, який змінює стан м'язів, нервів, кровоносних судин і тканин.

В основі механізму дії масажу на організм лежить складний процес, зумовлений нервово – рефлекторним, гуморальним і механічним впливом.

Суть нервово – рефлекторного механізму полягає в тому, що при масажі впливу піддаються в першу чергу численні і різноманітні нервові закінчення, закладені в шкірі, сухожиллі, зв'язках, м'язах, судинах тощо.

Потік імпульсів, які виникають при збудженні рецепторів, досягають кори головного мозку, де всі сигнали синтезуються, викликаючи загальну складну реакцію, яка проявляється у вигляді різних функціональних зрушень в органах і системах.

Гуморальний фактор пов'язаний з впливом масажу на активізацію та утворення високоактивних речовин, які мають подразнюючий вплив на нервову систему, що може давати початок новим рефлексам.

В багатьох країнах Європи з'являється значна кількість праць, присвячених у першу чергу лікувальним властивостям масажу при різних захворюваннях, у яких автори намагаються науково доводити його вплив на різні органи і системи. Розробляються показання і протипоказання, уточнюється методика застосування, з'являються описи прийомів.

Над вивченням механізму дії масажу на організм людини, над методичними й організаційними питаннями його використання у клінічній та амбулаторній практиці працювали вчені: О. Вербов, В. Крамаренко, провідні спеціалісти з масажу: А. Сироткін, Г. Ткачов.

Організм дитини знаходиться в стані розвитку, зростання, постійного зміни, будь-який вплив, будь то умови життя, харчування, ігри, заняття фізкультурою, масаж, медичні заходи (процедури, ліки) чинять на нього набагато більший вплив, ніж на організм дорослої, вже сформованої людини.

Дитячий масаж виокремлюють як особливий вид масажу, що сприяє не тільки оздоровленню або лікуванню дитини, але і більш швидкому та гармонійному розвитку.

Для більшої ефективності масажів ЗДО застосовують у поєднанні з гімнастичними вправами, які виконуються під час процедури або після неї, однак не слід втомлювати дитину занадто складними або тривалими вправами.

Важливою особливістю дитячого масажу є обережність у виборі прийомів, що застосовуються всі прийоми класичного масажу, елементи точкового масажу та інших видів рефлексотерапії.

Різноманітні погладження, обережне розтирання (краще подушечками пальців, що збільшує чутливість рук масажними), м'яке розминання, – все це дозволяє досягати потрібного результату, не завдаючи дитині неприємних відчуттів. Це не означає, що такий масаж неглибокий і неефективний, навпаки, добре володіючи технікою і знаючи дію різних прийомів, можна змінювати характер впливу.

1.2. Характеристика масажу як інноваційної технології оздоровлення дітей в ЗДО

Одним з головних завдань закладу дошкільної освіти є така організація навчально-виховного процесу, за якої не лише зберігатиметься

високий рівень розумової працездатності вихованців, а й зміцнюватиметься їхнє здоров'я [58].

Сьогодні проблеми збереження здоров'я дітей набувають особливої актуальності, оскільки дедалі помітнішою стає тенденція до погіршення його стану. (Е. Вільчковський) [22].

Обсяг пізнавальної інформації, яку отримують малюки в дошкільному дитинстві, постійно зростає. Відповідно зростає і розумове навантаження. А це нерідко призводить до перевтоми, що негативно позначається на стані здоров'я дітей [71].

У базовій програмі розвитку дитини дошкільного віку «Дитина» приділено особливу увагу впровадженню в навчально-виховний процес здоров'язбережувальних технологій, що дають змогу проводити оздоровлення в цікавих різноманітних формах, що забезпечують фізичне, соціально – емоційне, духовне, інтелектуальне благополуччя дошкільнят [3].

Певні аспекти застосування оздоровчих технологій знаходять місце у працях О. Кібальник, О. Овчарук, В. Смольникова.

Дуже важливо педагогу знати види та класифікації здоров'язберігаючих технологій, щоб, комбінуючи та поєднуючи їх між собою, широко, вдало та доцільно застосовувати у фізичному вихованні дітей дошкільного віку з метою покращення їх стану здоров'я, шляхом збереження й зміцнення його.

Останнім часом дослідники (вітчизняні – Н. Денисенко, О. Богініч, Н. Левінець, М. Єфименко, Л. Ігнат'єва, О. Байер, К. Крутий, зарубіжні – М. Сократов, В. Мануйлова, С. Славіна, Д. Соколов) акцентують увагу на використанні сучасних оздоровчих технологій у роботі з дітьми дошкільного віку з метою покращення їх здоров'я (фізичного, психічного, соціального та духовного) та фізичного розвитку.

Учені (Г. Григоренко, Ю. Коваленко, Н. Маковецька) вважають, що основною метою оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти передусім є якісне покращання фізичного розвитку і фізичного стану дитини.

Оздоровчий напрям, який базується на традиційних підходах, забезпечує зміцнення здоров'я дітей засобами фізичної культури. Він спрямований на розвиток компенсаторних функцій, усунення недоліків у фізичному розвитку, підвищення опірності організму дитини несприятливим факторам внутрішнього і зовнішнього середовища. Використання нетрадиційних методів оздоровлення, на думку вчених, сприяє формуванню, зміцненню і збереженню фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я дитини, створенню позитивного мікро- і макроклімату навколо неї [7, с. 3].

Специфіка організації педагогічного процесу ЗДО дозволяє стверджувати, що оздоровчі технології за ступенем впливу на здоров'я дітей є найбільш дієвими.

Основною їхньою ознакою вважають комплексний підхід до вирішення проблем збереження здоров'я, застосування психолого-педагогічних методів і прийомів.

У процесі фізичного розвитку дошкільників необхідно дбати про досягнення гармонійного розвитку фізичних якостей, рухових навичок та функціонального стану основних систем організму дитини, тому постає нагальна потреба у впровадженні комплексного підходу до оздоровлення, використанням новітніх, ефективних та цікавих для дітей технологій і методик, під час яких можна застосовувати сюжетні заняття з використанням казково-ігрових пристосувань та масажерів в умовах закладу дошкільної освіти.

В умовах ЗДО вихователі можуть впроваджувати різноманітні оздоровчі та профілактичні інноваційні технології, при цьому потрібно враховувати індивідуальні особливості вихованців.

Слово інновація має латинське походження і в перекладі означає оновлення, зміну, введення нового. У педагогічній інтерпретації інновація означає нововведення, що поліпшує хід і результати навчально-виховного

процесу. Інновацію можна розглядати як процес (масштабну або часткову зміну системи і відповідну діяльність) і продукт (результат) цієї діяльності.

Таким чином, інноваційні педагогічні технології як процес – це «цілеспрямоване, систематичне й послідовне впровадження в практику оригінальних, новаторських способів, прийомів педагогічних дій і засобів, що охоплюють цілісний навчальний процес від визначення його мети до очікуваних результатів» (І. Дичківська).

Інноваційні технології – це радикально нові чи вдосконалені технології, які істотно поліпшують умови виробництва. Зазвичай мають знижену капіталомісткість, характеризуються більшою екологічністю й меншими енергопотребами.

Інноваційні оздоровчі технології – це технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я дітей, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізичне виховання, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, самомасаж (Су-Джок терапія), фітотерапія, музична терапія тощо.

У навчально-виховному процесі ЗДО мають впроваджуватися різні оздоровчі технології, доступні дітям для самостійного використання.

Доцільно використовуватитакі види масажу в ЗДО: лікувально-профілактичний. Його проводить медична сестра з відповідною спеціальною підготовкою за призначенням лікаря або за бажанням батьків. Здебільшого процедуру проводять з дітьми, котрі часто хворіють, а також двічі на рік для профілактики з дітьми кожної вікової групи. Курс лікування – 10 сеансів. Діти із незадовільним станом здоров'я в середньому проходять 2-3 курси лікувально-профілактичного масажу.

Дитячий профілактичний масаж може не тільки попередити більшу частину захворювань, але івилікувати деякі, що знаходяться на ранній стадії.

Якщо масаж проводити регулярно, то виявити і усунути незначні відхилення в стані здоров'я не викличе труднощів, інакше вони можуть стати причиною серйозних проблем в подальшому житті. Точковий масаж

біологічно активних зон організму за методикою А. Уманської використовують для всіх вікових груп.

Цей метод дозволений у будь-якому віці, починаючи з раннього. Проводять тричі на день: вранці, в середині дня (перед сном, коли діти роздягнені, щоб правильно визначити місце для масажу), ввечері. Якщо в групі з'явилися хворі на грип або був контакт з таким хворим, кількість сеансів збільшують.

Це дуже корисна процедура, адже завдяки впливу на певні точки на тілі можна змінити стан здоров'я малюка і запобігти розвитку багатьох захворювань, зупинити хворобу і зміцнити імунітет.

Точковий масаж дітям батьки можуть робити самостійно, починаючи з найперших днів життя. В даний час точковий масаж для дітей в дитячому садку стає методикою, яка набуває величезну популярність. Однією з переваг точкового масажу є те, що методика його проведення досить проста, не вимагає додаткового обладнання і дорогих приладів.

Вправи точкового масажу вчать дітей свідомо піклуватися про своє здоров'я і є профілактикою простудних захворювань. Мета комплексів масажу полягає не тільки в профілактиці захворювань, підвищенні життєвого тону у дітей, а й в прищепленні їм почуття відповідальності за своє здоров'я, впевненості в тому, що вони самі можуть допомогти собі поліпшити своє самопочуття.

Точковий масаж для дітей в ЗДО – це можливість прищепити дитині звичку правильного дозвілля, які сприяє розвитку, як мовних навичок, так і розробці мускулатури. Він проводиться з використанням великого і вказівного пальця, якими натискають або роблять кругові рухи на точки, відповідальні за стан тих чи інших органів або систем організму.

Триває точковий всього 2 – 3 хвилини і добре сприймається дитиною. Основні точки знаходяться на долонях і стопах людини, плечах і лопатках, гомілках і колінах.

Точковий масаж як елемент психофізичного тренування сприяє розслабленню м'язів і зняттю нервово – емоційної напруги.

Застосовується найчастіше з метою поліпшення протікання нервових процесів шляхом дії на деякі активні точки. В основному це самомасаж активних точок на підошві і пальцях ніг, деяких точок на голові, носі і вухах, а також на пальцях рук. Точковий масаж для дітей у віршах в дитячому саду або будинку приносить не тільки користь, але і викликає масу позитивних емоцій.

Він проводиться під час ігор або після сну. Це сприяє підвищенню захисних властивостей дихальних органів і серцево – судинної системи. Зазвичай точений масаж для дітей не викликає у них негативну реакцію, малюки роблять його з радістю. Ніяких проблем із запам'ятовуванням тексту і рухів не виникає, адже заучуються вони в процесі, представленому в ігровій формі.

Щоб отримати очікуваний результат, точковий масаж в дитячому саду або під час перебування малюка в домашніх умовах повинен проводитися регулярно. Якщо дана процедура увійде в звичку, організму буде набагато легше боротися з різними захворюваннями.

Точковий масаж підвищує захисні властивості слизових оболонок носа, глотки, гортані, трахеї, бронхів та інших органів. Завдяки йому організм починає сам «виробляти ліки», набагато ефективніші та і безпечніші за пігулки. Щоб підвищити опірність організму проти захворювань верхніх дихальних шляхів, доцільно проводити точковий масаж зон грудини та обличчя, які є важливими регуляторами діяльності внутрішніх органів.

Точковий самомасаж для дітей, сприяє запобіганню простудних захворювань, дозволяє навчитися керувати мімікою обличчя. Самомасаж виконується в ігровій формі, імітуючи роботу скульптора.

Точковий масаж біологічно активних зон організму за А. Уманською.

Кінчиком вказівного або середнього пальця легко натискати на зону і робити обертові рухи, спочатку за годинниковою стрілкою, а потім проти (3 – 4 оберти в кожную сторону).

Цей метод застосовують у будь-якому віці, починаючи з раннього.

Добре розім'явши всі ділянки та витративши всього 3 – 4 хвилини, мобілізуємо захисні сили дитини. Такий масаж краще робити вранці, ввечері та в середині дня, тобто через кожні шість годин.

Якщо при масажі в одній із зон дитина відчує біль, то це сигнал тривоги в організмі. Таку процедуру необхідно провадити кожні півгодини, поки біль не мине.

Зони (за А. Уманською):

1 зона – у ділянці грудини, контролює кровотворення та органи грудної клітки. Контрольна точка знаходиться на три пальці нижче ямочки, посередині грудини.

2 зона – у ділянці ямки шиї.

3 зона – на передній поверхні шиї, місце припинення пульсації сонної артерії. Контролює активність руху крові, що надходить до голови. Контрольний рух – прогладжування шиї.

4 зона – задня поверхня шиї та частина потилиці. Контролює всі судинні реакції організму. Контрольні рухи – прогладжування задньої частини шиї та потилиці зверху донизу.

5 зона – у ділянці сьомого шийного хребця. Контролює стан хребцевого стовбура та бронхів. Контрольна точка – власне сьомий шийний хребець.

6 зона – у ділянці носа. Контролює слизову ділянку носа та прилеглих пазух. Пов'язана з багатьма внутрішніми органами.

7 зона – у ділянці очей. Контролює пам'ять, настрої, інтелект. Контрольна точка – на переніссі, на початку росту брів.

8 зона – ділянка вуха та місце його кріплення до голови. Контролює органи слуху, пов'язана з багатьма внутрішніми органами. Контрольна точка - козелок, по краю вуха та під вухом.

9 зона – кисть. Пов'язана з багатьма органами. Контрольна точка – в кісному куті між великим та вказівним пальцями.

Точковий масаж збільшує викид у кров та на поверхню слизових оболонок біологічно активних речовин, підвищуючи опірність організму.

Масаж вушних раковин за методикою А. Уманської використовують для загартування горла та порожнини рота, бо на вушних раковинах знаходяться рефлекторні зони мигдаликів і порожнини рота. Масаж вушних раковин проводять вранці.

Це вже друга методика А. Уманської, що добре себе зарекомендувала практиці.

Більшість вчених визначають вушну раковину як ембріон людини в перевернутому вигляді (мочка вуха відповідає голові, по мірі просування до верхівки вуха розташовані зони, що являє собою тулуб, його органи та кінцівки). Самомасаж вушних раковин ефективним методом при регуляції розумової діяльності, сприяє нормалізації кровотоку по всьому організму. Він дозволяє зосередитися і бути більш уважним, сприяє помітному поліпшенню загального стану, припливу бадьорості та працездатності.

Одночасно масаж вушних раковин – один з найшвидших і ефективних методів оздоровчого самомасажу, тому що вушна раковина має рефлекторний зв'язок з органами і частинами тіла людини.

Рекомендації для виконання самомасажу вушних раковин

Самомасаж вушних раковин проводиться одночасно з обох сторін з допомогою подушечок великого і вказівного пальців рук. При цьому використовуються такі прийоми масажу: розминка, розтирання, погладження. Обов'язково повинні бути враховані гігієнічні основи масажу. Час, необхідний для самомасажу вушних раковин, не перевищує 2 хвилин.

Самомасаж вушних раковин можна проводити від 1 – 2 і більше разів на день в залежності від ефективності його дії і загального самопочуття. Дихання при самомасажі має бути рівним і спокійним, тихим і комфортним, темп повинен становити приблизно 6 – 12 дихальних рухів (вдихів – видихів) в хвилину.

Важливим є те, що такий вид масажу можуть виконувати самостійно не тільки дорослі, але і діти дошкільного віку. При цьому, для самомасажу вух не потрібні якісь спеціальні умови. Його можна виконувати в будь-якій зручній для цього позі (стоячи, сидячи, лежачи).

Єдиною важливою умовою для дошкільників є, звичайно, виконання самомасажу у формі гри. Застосовувати знання про точки на вушній раковині можна на заняттях, під час фізкультхвилинки запропонувати дітям самомасаж вух.

Епізодичний самомасаж для поліпшення носового дихання, масаж очей, великих м'язів очей, масаж потилиці допомагає у роботі з дітьми. Точковий масаж, як і самомасаж, діє однаково заспокійливо і збуджувально. З поліпшенням кровообігу, обмінних процесів підвищується реактивність і стійкість всього організму до зовнішніх впливів.

Масаж стоп ніг.

Використовуються різні прийоми масажу: погладження, розминання, розтирання стопи ніг, згинання та розгинання стопи, виконання колових рухів.

Ходіння по гумових килимках з шипами, по ребристій дошці, на якій розстелена фланелева серветка, змочена 10% розчином солі, дає чудовий ефект. Діти ходять, тупають 15 або підстрибують на «доріжці здоров'я». Тривалість процедури збільшується від 3 до 15 с. Потім малята по чергово витирають стопи ніг об сухе махрове простирadlo, розстелене на підлозі. Пісок, гравій на дні ванночок також слугує для масажу стоп ніг. Роботу на масажерах «Бігова доріжка» проводять з дітьми старшого дошкільного віку.

При цьому збуджуються рефлекторні зон стоп протягом руху, що, в свою чергу, впливає на весь організм.

Проведений в ігровій формі, точковий масаж ніг для дітей викликає у них тільки позитивні емоції. Сівши по-турецьки, малюк поперемінно повинен підтягувати стопи, потім розім'яти пальці і п'яти, виконати пощипувати руху, що запобігають розвитку плоскостопості.

Щоб активізувати основні біологічно активні центри, розташовані на нижніх кінцівках, потрібно погладити і легко пощипати гомілки і стегна. Долонями необхідно поплескувати себе по напрямку від кісточок до стегон. Потім ніжки розтирають ребрами долонь і після – кулачками.

Самомасаж за системою «Су-Джок»

Самомасаж є лікувальним метод, при якому використовується механічна енергія, що повідомляється тканинами або окремим органами у вигляді тертя тиску, поштовхів різними методично проведеними спеціальними прийомами.

Масаж в закладах дошкільної освіти включає кілька важливих і послідовних етапів.

1 етап: знайомство з руками.

2 етап: ігрова діяльність з використанням віршів Л. Гурьянкової із серії «Пальчики – помічники», що допомагають формуванню наочно-образного мислення дитини.

«Су-Джок» розроблений вченим з Південної Кореї Паку Дже Ву. Професор і лікар, він понад 30 років витратив на розробку цього методу використання масажного кульки разом з металевими кільцями сприяє підвищенню фізичної і розумової працездатності дітей, створює функціональну базу для порівняно швидкого переходу на більш високий рівень рухової активності м'язів.

Поєднання таких вправ як пальчикова гімнастика і самомасаж дозволяє значно підвищити ефективність занять в умовах дитячого саду.

Оскільки на долонях знаходиться безліч біологічних точок, ефективним способом їх стимуляції є масаж спеціальним кулькою. Прокочуючи кульку між долонями діти масажують пальці рук.

У кожній кульці є чарівне колечко. І наступний прийом це: масаж еластичним кільцем, який допомагає стимулювати роботу внутрішніх органів.

Так як тіло людини проектується на кисть і стопу, ефективним способом профілактики і лікування хвороб є масаж пальців кистей і стоп еластичним кільцем.

За допомогою кульок-їжачків ми розучуємо вправи пальчикової гімнастики.

Дітям подобається грати з кульками і масажувати пальчики еластичними кільцями. Всі вправи проводяться в грі в ненав'язливій формі.

Головні переваги су-джок терапії

1. Висока ефективність. При правильному застосуванні виражений ефект часто настає уже через декілька хвилин, іноді секунд.

2. Абсолютна безпека застосування. Ця лікувальна система створена не людиною, а самою природою. В цьому причина її сили та безпеки.

Стимуляція точок відповідності призводить до одужання. Неправильне застосування ніколи не завдасть людині шкоди – це просто буде неефективним.

3. Універсальність методу. За допомогою Су – Джок терапії можна лікувати будь-яку частину тіла, будь-який орган чи суглоб.

4. Доступність методу для кожної людини.

5. Простота застосування.

Важливо сформувати в дитинстві позитивне ставлення до оздоровчих процедур. Тому самомасаж, як метод профілактики простудних захворювань і грипу і метод корекції мовленнєвих порушень, практикується в дошкільних установах в легкій ігровій формі.

Нескладні вправи, які супроводжуються традиційними для масажу діями: розтиранням, розминання, пощипування, погладжуванням різних ділянок тіла, робляться дошкільнятами самостійно. Вправи тонізують м'язи, розвивають дрібну моторику, активізують роботу головного мозку.

Масаж за допомогою тетракону – спеціального пристосування, діти старшого дошкільного віку застосовують для масажу спини один одному, а також для самомасажу грудної клітини (за бажанням).

Ігровий самомасаж – нетрадиційний вид вправ, що допомагає природно розвиватися організму дитини, морфологічно і функціонально вдосконалюватися його окремим органам і системам. Ця форма є основою загартовування і оздоровлення дитячого організму.

Виконуючи вправи самомасажу в ігровій формі, з музичним супроводом, діти отримують радість і гарний настрій. Такі вправи сприяють формуванню у дитини свідомого прагнення до здоров'я, розвиваючи навички власного оздоровлення.

Неодмінною умовою є постійне спостереження за самопочуттям та індивідуальною реакцією дітей. Всі вправи повинні виконуватися на тлі позитивних відповідних реакцій дитини. При проведенні масажу рекомендується навчати дітей не натискати з силою на зазначені точки, а масажувати їх м'якими рухами пальців.

Ігровий самомасаж використовується в освітній та ігровій діяльності дошкільнят, при індивідуальній роботі з ними. Педагоги використовують для процедур нетрадиційні матеріали: ялинові шишки, волоські горіхи, олівці, папір, мило, масажні м'ячики, пластикові масажери, що подобається дітям.

Діти масажують себе тільки чистими сухими руками, з коротко підстриженими нігтями, щоб уникнути пошкодження шкіри.

Для створення позитивного настрою і збереження уваги групи під час оздоровчих занять педагоги підбирають музичний супровід, створюють атмосферу за допомогою інтонаційного розмаїття мови, комбінують і урізноманітнюють вправи.

За часом процедура не перевищує 10 хвилин, проводиться 2 – 3 рази на день, складається з 3 – 5 вправ, які повторюються рівну кількість разів для кожної сторони тіла, між ними тіло розслабляється погладженням або «струшуванням» рук і ніг.

Розтираються вушні раковини, очі, руки від кисті до ліктя, ноги від стопи до стегна, масажні рухи прямують від периферії до центру.

Педагоги навчають дітей м'яким рухам пальців, акцентують увагу на результатах – появі тепла, а не хворобливих відчуттів.

Особливу увагу при проведенні сеансів самомасажу в дитячому садку приділяється спостереженню за самопочуттям і індивідуальними реакціями дітей на вправи.

Інноваційність оздоровчих технологій полягає в доборі різноманітних видів масажу як засобу фізичного виховання дітей в ЗДО.

Однак мати знання про здоров'язберігаючі освітні технології, це ще не означає їх вміле впровадження в фізкультурно – оздоровчу роботу ЗДО.

Дуже важливо педагогу знати види та класифікації здоров'язберігаючих технологій, щоб, комбінуючи та поєднуючи їх між собою, широко, вдало та доцільно застосовувати різні види масажу фізичному вихованні дітей дошкільного віку для збереження й зміцнення здоров'я.

1.3. Педагогічні умови використання різних видів масажу в ЗДО

На сучасному етапі розвитку дошкільної освіти інноваційна педагогічна діяльність вихователя, пошук нових засобів й методів підвищення ефективності оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку та створення оптимальних умов для індивідуального розвитку кожної дитини набувають особливої значимості.

Дошкільний вік у розвитку дитини є періодом, коли закладається фундамент її здоров'я і фізичного розвитку, розвиваються життєво важливі навички дитини та формується особистість.

Однією з актуальних проблем сучасного суспільства є поширення захворювань серед дитячого населення в Україні. Тому впровадження оздоровчих технологій в педагогічний процес закладу дошкільної освіти спрямовано на збереження здоров'я дитини на всіх етапах її навчання, виховання та розвитку.

Важливим чинником інноваційної діяльності вихователя є усвідомлення ним, що кожна освітня технологія має містити в собі оздоровчий компонент, тобто, її основна спрямованість полягає у збереженні фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я.

Вона має розкривати великі можливості для проведення відповідної роботи, яка передбачає правильну організацію та активізацію рухової діяльності дітей, надання їй оздоровчої спрямованості, дієвий медико-педагогічний контроль і своєчасне використання лікувально-профілактичних засобів.

В сучасній психолого-педагогічній літературі категорія «умова» розглядається першоосновою до родових понять «середовище», «обставини», «ситуація» (Р. Низамов, М. Ушакова, Ж. Шаніна).

З точки зору Н. Посталуку, таке тлумачення педагогічної конструкції не є невиправданим, оскільки розширює сукупність об'єктів, необхідних для її виникнення, існування чи зміни [152].

Дослідники тлумачать педагогічні умови в кількох аспектах:

1) сукупність заходів навчально-виховного процесу, що забезпечують досягнення професійно-творчого рівня діяльності [16];

2) сукупність заходів освітньо-виховного процесу, що забезпечують досягнення більш високого рівня педагогічній діяльності [57];

3) змінні, що забезпечують з необхідною і достатньою повнотою відбір специфічного змісту, форм, методів навчання і виховання для

вирішення конкретного педагогічного завдання (В. Андрєєв, Г. Вергелес, Т. Клімова).

При цьому під заходами освітньо-виховного процесу, на думку В. Андрєєва, слід розуміти зміст, методи (прийоми) та організаційні форми навчання, а також мотиваційну обумовленість навчально-пізнавальної діяльності, пов'язану з розвитком особистих мотивів навчання до суспільно значущих.

Педагогічні умови – це відповідні фактору педагогічні обставини, які сприяють (або протидіють) проявам педагогічних закономірностей, обумовлених дією факторів [16].

В. Чайка [18] стверджує, що педагогічні умови – це «сукупність об'єктивних можливостей змісту, форм, методів і прийомів підвищення ефективності навчально-виховного процесу і матеріально-просторового середовища, що забезпечують успішне вирішення поставлених і проєктованих у дослідженні завдань».

Автор зазначає, що до педагогічних умов можна віднести ті, які свідомо створюються в освітньому процесі і повинні забезпечувати найбільш ефективний перебіг цього процесу [18].

Отже, основними педагогічними умовами використання різних видів масажу в ЗДО, ефективність яких була перевірена в експериментальній роботі є: створення матеріально-технічної бази в закладі дошкільної освіти; рівень готовності вихователя до застосування інноваційних технологій оздоровлення дітей в ЗДО; запровадження в систему фізкультурно-оздоровчої роботи ЗДО різних видів масажу; співпраця сім'ї та закладу дошкільної освіти.

Обґрунтовуючи вибір першої педагогічної умови – створення матеріально – технічної бази в закладі дошкільної освіти, – слід зазначити, що матеріально-технічна база – необхідна умова функціонування навчального закладу і реалізації цільової програми розвитку.

Подальше вдосконалення матеріально-технічного забезпечення дошкільного навчального закладу сучасним навчальним і спортивним обладнанням, інформаційно-технічними засобами, дає можливість організувати на сучасному рівні навчально-виховну діяльність, культурні, спортивно-оздоровчі заходи.

В ст. 38 закону України «Про дошкільну освіту» зазначено, що матеріально-технічна база дошкільного навчального закладу включає будівлі, споруди, земельні ділянки, комунікації, інвентар, обладнання, транспортні засоби, службове житло та інше.

Вимоги до матеріально-технічної бази дошкільного навчального закладу визначаються відповідними будівельними та санітарно –гігієнічними нормами і правилами, а також типовим переліком обов'язкового обладнання дошкільного навчального закладу, у тому числі корекційного, навчально-наочних посібників, іграшок, навчально-методичної, художньої та іншої літератури.

Підтримка і розвиток матеріально-технічної бази навчальних закладів є одною з основних умов успішного здійснення навчального процесу. Вона оновлюється за бюджетні та позабюджетні кошти.

Предметно-ігрове середовище має бути розвивальним, раціонально облаштованим, домірно насиченим і не лише служити фоном для епізодичних рухових дій, а бути стимулом, спонуканням для розгортання та активізації дитячої рухової діяльності.

У кожному груповому приміщенні бажано створити осередок фізкультурно-оздоровчої активності (гімнастична стінка, драбинка, гімнастична лава, куби, м'ячі, обручі, сухий басейн, «стежка здоров'я», фітоподушки, різні іграшки – автомобілі, візки тощо).

Розміщення обладнання має забезпечити вільний без перешкод доступ до нього та сприяти руховій активності дітей, закріпленню у них набутих умінь та навичок.

Широкий спектр фізкультурного обладнання сприяє розвитку інтересу дітей до занять, зміцнення свого здоров'я. Усе обладнання повинно відповідати віковим можливостям дошкільників та санітарним вимогам.

Наступна педагогічна умова – рівень готовності вихователя до застосування інноваційних технологій оздоровлення дітей в ЗДО.

Слід зазначити що, особливості різнорівневої підготовки майбутніх педагогів дошкільної освіти проаналізовано в працях Н. Гавриш, Ю. Косенко, Т. Поніманської, у яких визначено змістовий (теоретичний і практичний) складник, педагогічні умови, інноваційні форми та методи професійної підготовки.

Готовність педагогів до використання інноваційних педагогічних технологій досліджували А. Будас, Л. Ващенко, О. Комар, І. Чорней. Вона обумовлена визначенням її критеріїв та показників. При визначенні рівнів готовності фахівців дошкільної освіти до інноваційної професійної діяльності доцільно використовувати досвід Н. Клокар, Л. Козак Н. Кузьміна.

Для оцінювання рівня готовності вихователів до застосування інноваційних технологій у роботі з дітьми дошкільного віку виокремлюють такі компоненти та відповідні їм критерії готовності до застосування інноваційних технологій оздоровлення дітей у професійній діяльності вихователя ЗДО: I компонент – мотиваційно-цільовий (інноваційна спрямованість, інтереси, мотиви та переконання, що організують і спрямовують вольові зусилля на реалізацію знань в інноваційній діяльності); II компонент – когнітивний (професійно-теоретична поінформованість; фахово-практична зорієнтованість й обізнаність з інноваціями); III компонент – операційно-діяльнісний (уміння і навички створювати, поширювати, застосовувати, перетворювати та впроваджувати інноваційні технології у практичну діяльність); IV компонент – рефлексивно-оцінювальний (здатність до самоаналізу і самооцінки діяльності, прагнення до самовдосконалення).

Готовність вихователів до застосування інноваційних технологій неможлива без обґрунтування рівнів прояву цього процесу.

Готовність до застосування інноваційних технологій у професійній діяльності – результат і складник професійної підготовки студентів до педагогічної діяльності загалом; інтегрована особистісна якість, що є базисною для інноваційної компетентності й забезпечує ефективність вирішення завдань дошкільної освіти.

Інноваційна компетентність вихователя ЗДО – це інтегрована особистісна якість, що виявляється у здатності створювати, моделювати та впроваджувати інноваційні технології у реальний педагогічний процес з метою підвищення його ефективності (педагогічна взаємодія, здатність виявляти актуальні проблеми в навчанні та вихованні дітей, пошук і реалізація ефективних способів їх вирішення).

Основна роль в організації життєдіяльності дошкільників, зокрема застосування у роботі інноваційних технологій, покладається на вихователя і вимагає від нього професійної компетентності та особистісної зрілості. Дорослий несе відповідальність за створення безпечних умов для фізичного розвитку дитини, а, отже, й забезпечення здоров'язберігаючого середовища шляхом використання як традиційних, так і інноваційних технологій.

Ознайомитись з практичним досвідом провідних педагогів і перейти деякі професійні навички проведення навчальних занять можливо лише при активній участі вихователів у майстер-класах. Вони є найбільш сприятливою формою професійного зростання інструкторів з фізичної культури, бо під час таких занять можливо не тільки побачити, а й відчувати на собі всі важливі моменти і прийоми, які вчитель-майстер застосовує у своїй роботі.

Майстер-класи є цікавою формою організації навчання як для педагогів, які проявляють активну позицію щодо пошуку шляхів свого професійного зростання, так і для вихователів, які пасивно відносяться до власного професійного розвитку. Вагоме значення майстер-класи мають і для самого вихователя-майстра, бо він також розвивається і вдосконалює свої професійні уміння та навички.

Проведення майстер-класів розраховано на певну групу вихователів, яких об'єднує загальна мета – перейняти у вихователя-майстра (провідний педагог, який проводить майстер-клас) його досвід роботи, професійні і особистісні якості, майстерність тощо. Найчастіше така передача здійснюється шляхом прямого показу прийомів роботи з повним роз'ясненням кожної дії.

Майстер-клас включає комплекс методичних прийомів, оригінальних педагогічних дій щодо ефективного вирішення навчально-виховних завдань, якими володіє тільки цей педагог.

Позитивний результат навчання в роботі майстер-класу полягає в тому, що: а) активний педагог, оволодіваючи запропонованим учителем-майстром механізмом навчання, аналізує свій педагогічний досвід і знаходить способи щодо його оновлення; б) пасивний педагог, виконуючи певний алгоритм дій, включається в активну пізнавальну діяльність.

При підготовці майстер-класів ми спирались на алгоритм технології його проведення:

1. Презентація педагогічного досвіду вихователя-майстра.

1.1. Коротка характеристика обраного контингенту.

1.2. Коротке обґрунтування основних ідей технології, яка ефективна в роботі з цією категорією

1.3. Опис досягнень досвіду роботи вихователя-майстра.

1.4. Визначення проблем і перспектив у роботі вихователя.

2. Представлення системи занять.

2.1. Опис системи у режимі ефективної педагогічної технології.

2.2. Визначення основних прийомів роботи, які вихователь-майстер демонструватиме слухачам.

3. Імітаційна гра.

3.1. Вихователь-майстер проводить заняття із вихователями (учасниками майстер-класу), демонструючи прийоми ефективної роботи з дітьми.

3.2. Під час проведення майстер-класів його учасники одночасно виступають як у ролі дітей, які активно залучаються до роботи у майстер-класі, так і експертів, які аналізують і оцінюють ефективність запропонованих дій та заходів.

4. Моделювання.

4.1. Самостійна робота учасників майстер-класу з розробки власної моделі заняття в режимі технології заняття вихователя-майстра.

Майстер виконує роль консультанта, організовує самостійну діяльність учасників і управляє нею.

5. Рефлексія.

5.1. Дискусія за наслідками спільної діяльності Майстра і учасників. Досягнення цілей в роботі майстер-класу визначається відповідно до поставленої мети.

Підсумовуючи вищезазначене, майстер-клас можна охарактеризувати таким чином, що це:

- форма навчання для людей будь-якого віку і статі (об'єднаних у групи за актуальною для них темою), які через діяльнісний підхід шляхом самоорганізації і активізації власного творчого потенціалу удосконалюють свої професійні знання, уміння, навички;

- наочна демонстрація досягнень професіонала з метою передачі знань і досвіду учасникам майстер-класу з метою використання їх у своїй роботі;

- одна з форм навчального заняття, на якому вихователь-майстер, залучаючи до спільної діяльності кожного вчителя-учня, навчає його творчо мислити, самостійно організовувати навчання, оволодівати новим матеріалом;

- «родзинка», яку потрібно представити творчо, щоб було актуально і цікаво;

- одна з форм пізнання за допомогою активної діяльності учасників, де характерною ознакою є використання максимального потенціалу кожного.

В закладі дошкільної освіти повинна систематично проводитися методична робота з кадрами. Визначена структура методичної роботи дає змогу систематизувати та вдосконалювати навчання педагогів, здійснювати диференційований підхід з урахуванням досвіду та кваліфікаційного рівня.

Наступною педагогічною умовою є запровадження в систему фізкультурно-оздоровчої роботи ЗДО різних видів масажу.

Відповідно до законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру» одним із пріоритетних напрямків освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах залишається фізичне виховання та оздоровлення дітей.

Вся фізкультурно-оздоровча робота здійснюється відповідно до Закону України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру», «Національної доктрини розвитку освіти», Базовому компоненту дошкільної освіти України, Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Дитина», Інструктивно-методичним листом МОН № 1/9-438 від 27.08.2006р. «Про організацію фізкультурно-оздоровчої роботи.

Основна мета фізкультурно-оздоровчої роботи – охорона та зміцнення здоров'я, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму, покращення його працездатності; своєчасне формування у малюків життєво важливих рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості; виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя.

Основою системи фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти є руховий режим як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми, які раціонально поєднуються і послідовно використовуються залежно від віку дітей, місця в режимі дня, сезону.

Відповідно вимогам сьогодення створено певну систему роботи з даного питання, яка передбачає наступні аспекти, а саме:

- фізичний розвиток;

- лікувально-профілактична робота;
- організація режиму дня;
- організація харчування;
- валеологічне виховання;
- екологічне виховання;
- загартування;
- робота з батьками.

Запровадження системи фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО розпочинається з ретельного вивчення та удосконалення режиму дня, перегляду тривалості окремих його режимних моментів згідно норм і вимог. Режим дня повинен бути обґрунтований, виважений, гнучкий, але незмінними завжди є прогулянки, прийом їжі, сон дітей.

Забороняється затягувати організовану навчальну діяльність, яка розпочинається о 9.00 год, в групах раннього віку більше як на 30 хв, молодшого дошкільного віку – 45 хв, середнього дошкільного віку – до 1 год, в старших групах – до 1,5 год (якщо зранку 3 заняття).

Правильним режим дня вважається лише тоді, коли він попереджає розвиток втоми, підвищує загальну опірність організму, забезпечує емоційний психологічний комфорт дітей протягом дня.

Наступним етапом удосконалення роботи з фізичного розвитку дошкільників є розробка чіткої системи фізкультурно-оздоровчої роботи, яка повинна включати досить великий перелік різноманітних традиційних і нетрадиційних заходів та здоров'язберезувальних технологій.

Основою цієї системи залишається руховий режим. В межах активного рухового режиму щоденний обсяг рухової активності в закладі для дітей раннього віку становить до 2 год 20хв, для дітей молодшого дошкільного віку – 3-4 години, середнього дошкільного віку – 4 год 20хв, старшого дошкільного віку – 4,5 год (для шестирічок – до 5 год).

Великого значення має рухова активність вже вранці, оскільки в цей період діти ще мляві, загальмовані: проведення двох-трьох рухливих ігор

відповідно до пори року, погодних умов, інтересів дітей, їхнього фізіологічного стану; ранкової гімнастики (з елементами загартування) тривалістю 6-12хв (залежно від віку) під музичний супровід, з використанням дрібного фізкультурного інвентаря, іграшок, природного матеріалу; динамічних пауз між заняттями (до 10хв); самостійної ігрової та рухової діяльності дітей; фізкультурних навчальних занять(двічі на тиждень) і фізичних вправ на свіжому повітрі на першій прогулянці (тричі на тиждень).

Робота закладу дошкільної освіти в цілому спрямовується на підтримку, збереження та зміцнення здоров'я дитини дошкільного віку.

Провідне місце посідають заняття з фізичної культури. Протягом тижня два заняття проводяться в спортзалі і два – на свіжому повітрі. Наявна система у плануванні фронтальних та індивідуальних занять. Структура занять, дозування рухів і вправ відповідають методичним вимогам.

Один раз на тиждень планується пішохідний перехід за межі дошкільного закладу. В кожній групі, щодня проводиться ранкова гімнастика. Широко використовуються вправи з різними предметами та з різних вихідних положень. Для врахування базових рухів в іграх, впливу на різні групи м'язів, пори року та місця в режимі дня вихователі користуються циклограмами.Щомісяця в дошкільному закладі проводяться Дні здоров'я. Належна увага приділяється підготовці та проведенню спортивних свят та розваг.

Інноваційні види фізкультурних занять в сучасних ЗДО:

- традиційне фізкультурне заняття (комплексне);
- домінантне заняття (загальнорозвивальні вправи, рухливі ігри, смуга перешкод або ж переважає один з видів основних рухів); сюжетні заняття (за зрозумілими та цікавими для малят сюжетами з казок, оповідань);
- заняття з використанням елементів ха-тха-йоги; заняття з використанням елементів коригувальних вправ (для профілактики плоскостопості та постави);

- заняття – флорбол (хокей з м'ячем у залі); заняття з елементами силових вправ (для хлопчиків): лазіння по канату, перенесення м'яча вагою в один кг і т.д.;
- заняття на розвиток гнучкості, пластики, з елементами аеробіки (для дівчаток);
- заняття на розслаблення на основі психогімнастики;
- заняття-гра (на основі рухливих ігор);
- заняття з елементами баскетболу (волейболу, футболу, хокею);
- заняття-казка (за сюжетом знайомої казки);
- лікувально-оздоровчі заняття (з елементами точкового масажу, вдихання фітоароматів, з використанням ігор-медитацій, психогімнастики, пальчикової гімнастики);
- фізкультурно-валеологічне заняття; «школа м'яча» (загальнорозвивальні вправи, основні рухи та рухливі ігри, ігри-естафети з м'ячем);
- горизонтальний пластичний балет («пластик-шоу») за методикою М. Єфименка; тренувальне заняття (на закріплення певних видів основних рухів, техніки їх виконання);
- заняття-похід (заняття туризмом у день пішохідного переходу); заняття, побудоване на музично-ритмічних рухах (різноманітні види ходьби та бігу під музичний супровід, з виконанням танцювальних рухів);
- загальнорозвивальні вправи проводяться у вигляді ритмічної гімнастики;
- замість рухливої гри – музична гра, таночок);
- заняття з інтегрованим підходом до вирішення навчальних завдань (заняття з елементами інтеграції з чітким дотриманням його оздоровчої спрямованості);
- діагностичне (контрольне) заняття (1 раз в квартал та в кінці навчального року).

З метою збереження та зміцнення здоров'я дошкільнят проводяться малі форми фізичного виховання. Це фізкультурні хвилинки і фізкультурні паузи між заняттями, психогімнастика, музично-ритмічні рухи, ігри-медитації, дихальні та звукові вправи та інше.

Кожні два тижні доцільно оновлювати комплекс вправ із коригувальної гімнастики та проводити її з дітьми з метою формування правильної постави, зміцнення стоп, м'язів тіла.

Постійно спонукати дошкільників контролювати поставу в однолітків та рідних, пояснювати вплив постави на стан внутрішніх органів людини.

У процесі спілкування доводити вихованцям доречність щоденного виконання фізичних вправ і дотримання рухового режиму, розкривати роль різних видів масажу у розвитку організму дитини. Старших дошкільників слід привчають до самостійного виконання загартовувальних процедур (миття рук до ліктів, обтирання тіла вологою рукавичкою, ходіння босоніж тощо), пропонують виконувати їх з членами родини.

Під час щоденних прогулянок потрібно акцентувати увагу дітей на властивостях сонця, повітря і води, які сприяють підтримці здоров'я.

Для формування компетентності дітей у сфері фізичного здоров'я необхідно щоденно планувати і проводити освітню роботу, використовуючи дидактичні ігри, посібники, художні та фольклорні твори, ілюстрації. Створювати умови для самостійного визначення дітьми функцій органів тіла, а саме: проводити досліди, експерименти, пропонувати для виконання проблемні завдання відповідно до теми, що вивчається.

Під час виконання вихованцями гігієнічних і загартовувальних процедур, у ході сюжетно-рольових ігор «Сім'я», «Дитячий садок», «Лікарня», «Перукарня» закріплювати назви органів тіла і правила догляду за ними. Необхідно спонукати дітей встановлювати зв'язок між станом окремих органів тіла і загальним самопочуттям, робити висновки щодо доцільності дотримання здоров'язберігаючого стилю поведінки.

Цінність впровадження різних видів масажу полягає в тому, що педагоги наповнюють оздоровчими заходами життя дітей, які забезпечують достатній рівень фізичної підготовленості відповідно до їхніх можливостей та стану здоров'я.

У процесі впровадження в систему фізкультурно-оздоровчої роботи різних видів масажу, реалізувалася ще одна умова – співпраця сім'ї та закладу дошкільної освіти.

Нині ефективність дошкільної освіти пов'язана з організацією освітнього процесу на засадах партнерства. Це спонукає оновити зміст і форми співпраці педагогів закладів дошкільної освіти з батьками вихованців.

Робота з батьками завжди була традиційною складовою дошкільної освіти, адже заклад дошкільної освіти є першим соціальним середовищем, з якого дитина потрапляє до сім'ї. Дорослі учасники освітнього процесу мають усвідомити значущість партнерської взаємодії між закладом освіти і родиною, оскільки така співпраця покликана створити сприятливі умови для виховання здорової, соціально адаптованої, всебічно розвинутої дитини. Оскільки істотним компонентом в організації фізичного виховання є співпраця педагогічного колективу з родинами вихованців, просвітницька робота з батьками, взаємодія колективу та батьків є однією з важливих умов впровадження та використання різних видів масажу в ЗДО.

Цей напрямок діяльності забезпечується: організацією змістовної наочної пропаганди (батьківські куточки, інформаційні бюлетені, фотостенди та ін.); обговоренням проблем зміцнення здоров'я і фізичного розвитку дітей на батьківських зборах та консультаціях, виробничих нарадах; активним залученням технічного, медичного персоналу та членів родин вихованців до безпосереднього спостереження системи роботи закладу, до підготовки та проведення фізкультурних заходів з дітьми та методичної роботи з педкадрами (педради, семінари і практикуми, педагогічні читання тощо).

Сім'я – це життєдайний осередок, що формує поняття про культуру сімейних взаємин, про атмосферу любові, доброзичливості та підтримки,

який дає можливість свідомо ставитися до життя як найвищого дару природи, розуміти пріоритет здорового способу життя як чинника збереження і зміцнення здоров'я [Error! Reference source not found.].

Робота з батьками вихованців включає:

1. Батьківські збори, конференції, вечори питань та відповідей.
2. Лекції, бесіди, консультації спеціалістів, індивідуальні консультації
3. Відкриті заняття у Дні відкритих дверей.
4. Консультації, анкетування, спрямовані на обстеження родини.
5. Оформлення виставок, ширм, папок-пересувок.
6. Ведення «Паспорту здоров'я», «Картки здоров'я».

Адміністрація закладу, медичний персонал, психолог, вихователі забезпечують педагогічний супровід фізкультурно – оздоровчої роботи з вихованцями в родині, опосередковано впливаючи як на дітей, так і на їх батьків.

ЗДО – це простір для життя дитини. Тут вона повноцінно живе і тому вся діяльність закладу будується так, щоб сприяти становленню особистості, гуманізації відносин між дошкільниками і педагогами, закладом і родиною, ґрунтуючись на ідеї самоцінності дитинства, діалогу.

Отже, просвітницька робота з батьками щодо охорони здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей передбачає:

- створення інформаційних матеріалів (папки-пересувки, фотостенди, бюлетені, тематичні добірки та ін.),
- обговорення проблем зміцнення здоров'я і фізичного розвитку дітей на батьківських зборах, консультаціях;
- проведення семінарів-практикумів для батьківського загалу;
- заохочення рідних дитини до участі в освітньо-оздоровчій роботі дошкільного закладу (свята, розваги, виставки, туристичні походи);
- залучення батьків до створення сприятливого розвивального середовища (оформлення фізкультурних осередків у групових кімнатах,

облаштування спортивного майданчика, «Стежки здоров'я», виготовлення фізкультурного обладнання власними руками) тощо.

Запровадження в систему фізкультурно-оздоровчої роботирізних видів масажу буде ефективним тільки за співпраці батьків та ЗДО.

Висновки до першого розділу

Зберегти фізичне здоров'я кожної дитини – одне з провідних завдань закладу дошкільної освіти. Перед педагогами стоїть непросте питання вибору найбільш ефективних, оптимальних для вихованців здоров'язбережувальних технологій та методик, адже, застосовані безсистемно, невчасно, не узгоджено, вони можуть не лише не допомогти, але й зашкодити.

Тому одним із найважливіших завдань, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я нації, є впровадження інноваційних оздоровчих технологій, починаючи з дитячого віку.

Технологічний аспект проблеми необхідності впровадження технологій оздоровчої спрямованості у педагогічний процес закладу дошкільної освіти розроблений у працях Л. Волошина, Н. Денисенко, Л. Геращенко, О. Касьян, В. Ковалько, М. Корольчук, С. Кузьміна, А Сівцова.

Основи здоров'я та гармонійного розвитку, як відомо, закладаються в дитинстві, коли дитина активно росте, коли формуються і вдосконалюються всі системи її організму.

Але як часто батьки і педагоги, розвиваючи дітей інтелектуально й естетично, забувають про фізичне виховання. Природна потреба в активних рухах, властива дітям дошкільного віку, пригнічується дорослими (не бігай, не заважай), що негативним чином позначається на самопочутті дитини.

Одним з головних завдань закладу дошкільної освіти є така організація навчально-виховного процесу, за якої не лише зберігатиметься

високий рівень розумової працездатності вихованців, а й зміцнюватиметься їхнє здоров'я.

Масаж у поєднанні з гімнастикою чудово розвиває всі органи і системи, має загальнозміцнюючий вплив на дитячий організм.

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

У базовій програмі розвитку дитини дошкільного віку «Дитина» приділено особливу увагу впровадженню в навчально-виховний процес здоров'язбережувальних технологій, що дають змогу проводити оздоровлення в цікавих різноманітних формах, що забезпечують фізичне, соціально-емоційне, духовне, інтелектуальне благополуччя дошкільників.

До педагогічних умов ефективного використання різних видів масажу в ЗДО відносять: створення матеріально-технічної бази в закладі дошкільної освіти, рівень готовності вихователя до застосування інноваційних технологій оздоровлення дітей в ЗДО, запровадження в систему фізкультурно-оздоровчої роботи ЗДО різних видів масажу, співпрацю сім'ї та закладу дошкільної освіти.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ ЗАСТОСУВАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ МАСАЖУ ЯК ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗДО

2.1. Система роботи з упровадження педагогічних умов щодо використання різних видів масажу в ЗДО

З метою реалізації системи роботи з упровадження педагогічних умов щодо використання різних видів масажу в ЗДО, нами було створене освітнє середовище, підготовлена матеріально – технічна база в закладі дошкільної освіти; виявлено рівень готовності вихователів до застосування інноваційних технологій оздоровлення дітей в ЗДО; сплановано заходи оздоровчої роботи в ЗДО щодо запровадження різних видів масажу; налагоджено співпрацю сім'ї та закладу дошкільної освіти.

Експериментальним дослідженням були охоплені заклади дошкільної освіти Глухівської міської ради: «Зірочка» та «Ромашка». Експериментальна робота тривала з жовтня 2018 по травень 2019 року й проводилась без порушень режиму дня дітей та розпорядку роботи ЗДО. Дослідження проводилося у три послідовні та взаємопов'язані етапи.

На першому (констатувальному) етапі дослідження ми вивчили стан здоров'я дітей дошкільного віку, використовуючи такі методи, як: бесіда, педагогічний експеримент, педагогічне спостереження, збір анамнезу; а також визначили рівень обізнаності батьків, методичної та практичної підготовки вихователів щодо використання різних видів масажу за допомогою майстер – класу, індивідуальних бесід, спостережень, консультацій.

Другий етап дослідження (формувальний) полягав у проведенні системи роботи щодо впровадження педагогічних умов використання різних видів масажу з дітьми дошкільного віку; формування компетентності

педагогів дошкільного закладу щодо забезпечення повноцінної матеріально-технічної бази; взаємодії колективу ЗДО та батьків.

Третій етап дослідження передбачав проведення контрольного обстеження дошкільників із метою виявлення ефективності запропонованої нами системи роботи щодо впровадження педагогічних умов використання різних видів масажу в ЗДО.

Для забезпечення успішного використання різних видів масажу, ми перевірили першу педагогічну умову – створення матеріально-технічної бази в закладі дошкільної освіти.

Здійснили аналіз документації з фізкультурно-оздоровчої роботи ЗДО: календарне та перспективне планування вихователів груп, плани роботи інструктора з фізичного виховання дошкільників, медичної сестри (медичні картки дітей, листи здоров'я, комплексний план роботи на рік, затверджений директором закладу дошкільної освіти).

Для повноцінного фізичного розвитку дітей в ЗДО створені наступні умови: спортивний зал, майданчик на території закладу, кабінет медичного працівника, музичний зал, фізкультурні куточки у групових кімнатах.

Наступним кроком була перевірка матеріально-технічної бази ЗДО, а саме обладнання, яке необхідне при упровадженні різних видів масажу:

1. Великі надувні м'ячі (наявні, але не відповідають кількості дітей)
2. М'ячі середнього розміру (наявні, але не відповідають кількості дітей)
3. Маленькі м'ячі (наявні, відповідають кількості дітей)
4. Масажні м'ячики різних кольорів і розмірів (наявні в достатній мірі)
5. «Доріжки здоров'я» (наявні).
7. Масажні килимки (наявні, відповідають кількості дітей)
8. «Пальчикові басейни» з різним наповненням – жолудями, каштанами, квасолею, горохом, дрібними морськими камінчиками (забезпечені в достатній мірі).

Відповідно до основної загальноосвітньої програми дошкільної освіти, з метою її реалізації, з урахуванням вікових особливостей дітей в закладі створена матеріально-технічна база, що покликана забезпечити достатній рівень фізичного розвитку дитини.

У ЗДО створені умови для повноцінного розвитку дітей. Пріоритетними функціями освітньої діяльності є: оздоровча та виховна. Робота всього персоналу спрямована на створення комфорту, затишку, позитивного емоційного клімату вихованців, створення здоров'язбережувального середовища для дітей.

Отже, стан матеріально-технічної бази ЗДО не відповідає всім санітарно-гігієнічним нормам і правилам, не в достатній мірі діти забезпечені необхідним обладнанням, робота з навчальними посібниками, програмами, навчально-методичною, художньою літературою з особливостей використання різних видів масажу знаходиться на низькому рівні.

Зміни, які сьогодні відбуваються у системі освіти, акцентують увагу на необхідності підвищення кваліфікації, професіоналізму та професійної компетентності педагога. Актуальними і перспективними потребами суспільства і держави стає підготовка розвиненої особистості, здатної до соціальної адаптації у суспільстві, самоосвіти і самовдосконалення.

Досягнення високого рівня професійної готовності стає можливим завдяки реалізації випереджувальної спрямованості навчання і запровадженню педагогічних умов розвитку професійної компетентності вихователів.

Виходячи з вищезазначеного, нами було визначено наступну педагогічну умову.

Рівень готовності вихователя до застосування інноваційних технологій оздоровлення дітей в ЗДО, виділено нами як педагогічну умову, в основу якої покладено усвідомлений, цілеспрямований процес власного саморозвитку і самоосвіти .

Виділення цієї умови зумовлено тим, що розуміння вихователем необхідності у власному професійному розвитку та самовдосконаленні є одним з найважливіших чинників підвищення рівня професійної компетентності. Розвиток професійної компетентності відбувається за наявності мотивації, необхідної для здійснення певних дій, що призведуть до отримання позитивних результатів у професійній діяльності та особистісному розвитку.

Якщо у педагогічному колективі підтримується та заохочується творчий професійний пошук, надається кваліфікована допомога, організована методична робота тоді розвиток професійної компетентності педагога буде відбуватися інтенсивніше. Посиленню мотивації вихователів до власного професійного зростання та самовдосконалення сприятиме методична робота, яка проводиться методичними кабінетами і методичними об'єднаннями.

Під час проведення експериментального дослідження нами було вивчено та проаналізовано погляди вчених щодо «готовності», «професійної готовності», «інноваційних оздоровчих технологій».

Синтезуючи витоки і сучасний стан їх наукового вивчення, обґрунтуємо основне поняття нашого дослідження – «готовність майбутніх вихователів до використання різних видів масажу» як інтегроване особистісне утворення, яке містить мотиваційний, пізнавально-когнітивний та діяльнісний компоненти.

Мотиваційний компонент передбачає професійні установки, інтереси, прагнення займатися педагогічною роботою, спрямованість на використання масажу своїй педагогічній діяльності. Основою цього компонента є професійна спрямованість (особисте прагнення вихователя застосувати знання в обраній професійній сфері), в якій виражається позитивне ставлення до професії, нахил та інтерес до неї, бажання вдосконалювати свою підготовку тощо.

До пізнавально-когнітивного компоненту входять: знання сутності і значення техніки масажу; особливості використання та побудови занять.

Діяльнісний компонент готовності містить професійно-педагогічні вміння вихователів із використання масажу, а саме вміння: ефективно застосовувати її у практиці навчально-виховної роботи; аналізувати та критично осмислювати результат взаємодії «педагог – діти», для чого необхідно в кожному конкретному випадку виявляти суть протиріч у цих взаємодіях, виокремлювати причини виникнення цих протиріч і визначати шляхи їх розв'язання; актуалізувати знання з педагогіки, психології та фахових методик, інтегрувати зв'язки між ними відповідно до вирішення конкретних проблемних завдань; творчо підходити до вирішення педагогічних вправ та ситуацій.

Для оцінки ми провели анкету на визначення рівня педагогічних і методичних знань щодо використання інноваційних оздоровчих технологій, їх значення в навчально-виховному та фізкультурно-оздоровчому процесі ЗДО (Додаток А).

Проаналізуємо результати сформованості мотиваційного, пізнавально-когнітивного та діяльнісного компонентів готовності фахівців фізичного виховання до використання різних видів масажу в ЗДО.

У процесі професійно-педагогічної підготовки вихователів експериментальної групи (далі – ЕГ) у кількості 10 осіб цілеспрямовано реалізовувалась розроблені умови модель формування готовності майбутніх вихователів до використання масажу.

Отримані дані було згруповано відповідно до виокремлених нами компонентів готовності, показників і рівнів їх сформованості на основі розробленої автором методики дослідження, відповідних анкет.

Узагальнені показники готовності вихователів ЗДО до використання різних видів масажу на констатувальному етапі експерименту відображено у таблиці 2.1

Таблиця 2.1.

**Узагальнені показники готовності вихователів закладів
дошкільної освіти до використання різних видів масажу на
констатувальному етапі експерименту (%)**

РІВНІ	КОМПОНЕНТИ ГОТОВНОСТІ													
	Мотиваційний						Пізнавально-когнітивний				Діяльнісний			
	Соціальні		Навчально-пізнавальні		Професійні		Теоретичні знання		Практичні знання		Уміння використовувати		Вияви творчості	
В	17,1	5	9	1,25	9	0	1,4	7,5	3,3	0	8,1	5	7,1	6,25
Д	34,3	0	3,3	1,25	0,5	5	0,5	3,75	4,8	8,75	4,8	5	2,9	3,75
Н	48	5	7,7	7,5	0,5	5	8,1	8,75	1,9	1,25	7,1	0	0	0
Усього	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Показники вказують на низькі результати. Загальна динаміка мотивації вихователів до використання різних видів масажу є слабо вираженою (12,4 % – констатувальна діагностика і 19 % – підсумкова діагностика). Причину цього вбачаємо у небажанні вихователів до самовдосконалення.

Простежується низька тенденція до зростання в зв'язку з тим, що вихователі не отримують усієї належної інформації про інноваційні

оздоровчі технології. Звідси і низький рівень практичного використання їх на практиці.

Отримані дані надали можливість зробити такі висновки щодо стану використання різних видів масажу у навчально-виховному процесі ЗДО:

1) в опитуваних відсутні системні теоретичні та методичні знання щодо використання масажу;

2) переважна більшість опитаних вихователів не має практичних умінь у застосуванні ;

3) вихователі не мають достатніх комунікативних умінь, навичок роботи в групі тощо;

4) вихователі мають низький рівень творчих здібностей. З метою забезпечення валідності, об'єктивності і надійності даних констатувального та підсумкового діагностичних зрізів у дослідженні використано єдині критерії діагностики рівнів сформованості готовності вихователів ЗДО до використання різних видів масажу.

Виходячи зі специфіки професійної діяльності вихователів, нами було виділено як педагогічну умову запровадження в систему фізкультурно-оздоровчої роботи ЗДО різних видів масажу, бо розвиток професійної компетентності включає накопичення не тільки теоретичної інформації, але й практичних навичок.

Роботу розпочали з аналізу планів фізкультурно-оздоровчої роботи ЗДО, конспектів занять. Експериментальним ми обрали ЗДО (ясла-садок) «Зірочка».

Контрольна група дітей, до якої ввійшло 25 дітей старшого дошкільного віку ЗДО «Ромашка», займалася за стандартною програмою фізичного виховання, а заклад працював згідно з річним планом, складеним педагогічною радою та затвердженим керівництвом закладу.

Для дітей експериментальної групи, до якої ввійшло 25 дітей старшого віку ЗДО «Зірочка» було розроблено перспективне планування різних форм фізичного виховання (занять, ранкової та гігієнічної гімнастики)

з використанням різних видів масажу; складено річний план проведення методичної роботи з педагогічними кадрами, щодо ознайомлення з особливостями використання масажу; організовано роботу з батьками.

Для визначення стану здоров'я дітей, нами була запропонована анкета для батьків (Додаток Б)

Згідно з отриманими результатами в обох групах є діти, які не мають серйозних порушень та відхилень. Наявність захворювань, при яких протипоказаний масаж немає.

На основі спостережень за плануванням різних форм фізичного виховання, масаж як інноваційна оздоровча технологія не застосовується. У дітей відсутні теоретичні та практичні уміння використання різних видів масажу протягом дня у ЗДО.

У процесі впровадження в систему фізкультурно-оздоровчої роботи різних видів масажу, ми перевірили ще одну умову – співпрацю сім'ї та закладу дошкільної освіти.

З метою всебічного вивчення проблеми ми використали також анкетування для батьків, оскільки родина є першим соціальним інститутом, з якого починається виховання особистості дитини. Батькам ми також запропонували анкету із запитаннями, у якій необхідно було дати відповіді, які вони вважають найдоцільнішими стосовно своєї дитини. Проведена робота дозволила нам з'ясувати ставлення батьків до використання різних видів масажу.

Усього в анкетуванні взяло участь 40 батьків двох закладів дошкільної освіти. У результаті проведення анкетування ми дізналися, що всі батьки оцінили добре роботу дошкільного закладу з питань зміцнення й збереження здоров'я. Проаналізувавши анкети ми зробили висновки, що більшість батьків не звертаються за порадою до вихователів щодо здійснення фізичного виховання дитини вдома, а саме запровадження різних видів масажу в режим дня дітей (45% батьків відповіли, що не завжди звертаються за порадою, 14% – завжди і 41% – зовсім не звертаються за порадою).

Узагальнені показники готовності батьків до використання різних видів масажу на констатувальному етапі експерименту відображено у таблиці 2.2

Таблиця 2.2.

**Узагальнені показники готовності батьків
закладів дошкільної освіти
до використання різних видів масажу на констатувальному етапі
експерименту (%)**

ЗРАЗОК

РІВНІ	КОМПОНЕНТИ ГОТОВНОСТІ													
	МОТИВАЦІЙНИЙ						ПІЗНАВАЛЬНО-КОГНІТИВНИЙ				ДІЯЛЬНІСНИЙ			
	<i>Соціальні</i>		<i>Навчально-пізнавальні</i>		<i>Професійні</i>		<i>Теоретичні знання</i>		<i>Практичні знання</i>		<i>Уміння використовувати</i>		<i>Вияви творчості</i>	
В	17,1	5	9	1,25	9	0	1,4	7,5	3,3	0	8,1	5	7,1	6,25
Д	34,3	0	3,3	1,25	0,5	5	0,5	3,75	4,8	8,75	4,8	5	2,9	3,75
Н	48	5	7,7	7,5	0,5	5	8,1	8,75	1,9	1,25	7,1	0	0	0

Ці показники вказують на те, що 80 % батьків чули про використання масажу, але хотіли б дізнатись про нього якомога більше.

Таким чином, було з'ясовано, що батьки мають недостатній рівень уявлень про використання різних видів масажу.

Отже, система роботи з упровадження педагогічних умов щодо використання різних видів масажу в ЗДО потребує конкретизації та систематизації.

2.2. Розробка методики проведення різних видів масажу як засобу фізичного виховання в ЗДО

У практиці роботизакладів дошкільної освіти склалася тенденція до використання традиційних методів проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з вихованцями, такими як гімнастика, фізкультурні заняття, загартовуючі заходи.

Ми вирішили відступити від звичайних методів, і з метою зміцнення фізичного здоров'я, запровадити систему роботи щодо систематичного та послідовного впровадження в фізкультурно-оздоровчу роботу ЗДО орієнтовних графіків різних видів масажу для дітей різних вікових груп.

Свою роботу почали з вивчення індивідуальних особливостей кожної дитини експериментальної групи, рівня її фізичного розвитку, наявності захворювань, при яких показаний або протипоказаний масаж.

Якщо масаж повинен проводити досвідчений фахівець, ми вирішили застосувати масаж, яким можуть опанувати як дорослі, так і діти.

Масаж як елемент психофізичного тренування сприяє розслабленню м'язів і зняття нервово – емоційної напруги.

Застосовується найчастіше з метою поліпшення перебігу нервових процесів шляхом впливу на деякі активні точки.

В основному це самомасаж активних точок на підшві і пальцях ніг, деяких точок на голові, обличчі та вухах, а також на пальцях рук.

Пропонуємо орієнтовний графік впровадження різних видів масажу в фізкультурно-оздоровчу роботу ЗДО (схема складається залежно від бажання вихователя і поточного педагогічного процесу)

Орієнтовний графік проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі дня різних вікових груп

Ранній вік

7.30 - 8.00 – ранковий прийом *(5 хв. рухливі ігри)*.

8.05 - 8.15 – миття обличчя та рук до ліктя.

8.15 - 8.20 – ранкова гімнастика.

8.45 - 8.55 – точковий масаж.

10.00 - 11.00 – прогулянка на свіжому повітрі *(30-35 хв. динамічна перерва, 15-20 хв. фізичні вправи та ігри)*.

11.00 - 11.15 – прихід з прогулянки, аромотерапія, миття рук *(1 підгрупа)*.

11.15 - 11.30 – прихід з прогулянки, аромотерапія, миття рук *(2 підгрупа)*.

11.30 - 11.40 – пальчикова гімнастика, гімнастика для очей.

12.20 -12.30 – точковий масаж, гра-медитація та казкотерапія.

15.00 - 15.30 – поступовий підйом *(1 підгрупа)*.

15.30 – 16.00 – поступовий підйом *(2 підгрупа)*.

16.30 - 16.50 – розвиток дрібної моторики, коригуюча гімнастика.

17.00 - 17.30 – вечірня прогулянка.

Молодша група

7.30 - 8.00 – ранковий прийом на свіжому повітрі *(6-8 хв.рухлива гра, самостійна рухова діяльність)*.

8.00 - 8.00 – ранкова гімнастика.

8.15 - 8.25 – миття рук до ліктя, обличчя.

8.45 - 8.55 – полоскання рота, точковий масаж, масаж вушних раковин, кольоротерапія та стимулювальна гімнастика (в добре провітреному приміщенні).

9.15 - 9.23 – фізкультпауза, фітотерапія.

10.00 - 11.40 – прогулянка на вулиці

10.30 - 11.20 – динамічна перерва 15-20 хв. (*рухова активність, 6-8 хв. - рухова гра, по групова індивідуальна робота з розвитку рухів 5 хв., самостійна рухова активність*) або піший перехід (1 раз на тиждень).

11.40 - 11.50 – повернення з прогулянки дітей першої підгрупи (аромотерапія, миття обличчя та рук до ліктя).

11.50 - 12.00 – повернення з прогулянки дітей другої підгрупи (аромотерапія, миття обличчя та рук до ліктя).

12.00 - 12.15 – пальчикова гімнастика, гімнастика для очей.

12.35 - 12.40 – полоскання рота.

12.45 - 13.00 – точковий масаж, вправа-медитація, аутотренінг, казкотерапія.

15.00 - 15.10 – гімнастика пробудження (5-6 хв.), масаж стоп ніг, контрастні повітряні ванни, дихальні вправи, ходіння по вологому килиму, доріжка «Здоров'я» (*попередження плоскостопості*).

15.40 - 16.00 – коригуюча гімнастика, розвиток дрібної моторики рук (*оздоровчі хвилини або ігрові гімнастичні комплекси*).

16.15 - 16.30 – полоскання рота.

16.30 - 17.30 – вечірня прогулянка.

Середня група

7.30 - 8.00 – ранковий прийом на свіжому повітрі (6-8 хв. - *рухлива гри самостійна рухова діяльність*).

8.06 - 8.14 – ранкова гімнастика.

8.25 - 8.31 – миття рук до ліктя, обличчя.

8.45 - 8.55 – полоскання рота, точковий масаж, масаж вушний раковин, кольоротерапія, стимулювальна гімнастика (в добре провітреному приміщенні).

9.08 - 9.10 – фізкультхвилинка (у разі потреби).

9.20 - 9.28 – фізкультпауза (між малорухливими заняттями). Фіта чай.

10.30 - 11.50 – прогулянка на вулиці, динамічна перерва 20-25 х (8-10 хв. - рухливі ігри, 1015 хв. - фізичні вправи; 10 хв. - індивідуальні робота) або піший перехід - 25 хв. (1 раз на тиждень).

11.50 - 12.00 – повернення з прогулянки. Помічник вихователя приводить першу підгрупу дітей (аромотерапія, миття обличчя та рук до ліктя).

12.00 - 12.10 – повернення з прогулянки дітей другої підгрупи (аромотерапія, миття обличчя та рук до ліктя).

12.10 - 12.20 – пальчикова гімнастика, гімнастика для очей,

12.40 - 13.00 – полоскання горла йодосолевим розчином, точковий масаж, вправа-медитація, аутотренінг, казкотерапія.

15.00 - 15.15 – гімнастика пробудження (6-8 хв.), масаж стоп ніг, контрастні повітряні ванни, дихальні вправи, ходіння по вологому килиму, коригуюча доріжка.

15.30 - 16.00 – коригуюча гімнастика, розвиток дрібної моторики (оздоровчі хвилини або ігрові гімнастичні комплекси).

16.45 - 16. 50 – полоскання рота.

17.00 - 17.30 – вечірня прогулянка (6-8 хв. рухлива гра).

Старша група

7.30 - 8.00 – ранковий прийом на свіжому повітрі (10-15 хв. - рухлива гра, самостійна рухова діяльність).

8.15 - 8.25 – ранкова гімнастика.

8.25 - 8.30 – миття рук до ліктя, обличчя.

8.50 - 9.00 – полоскання рота, точковий масаж, масаж вушних раковин, кольоротерапія, стимулювальна гімнастика (в добре провітреному приміщенні).

9.10 - 9.12 – фізкультхвилинка (у разі потреби),

9.25 - 9.35 – фізкультпауза (між малорухливими заняттями).

10.50 - 12.00 – прогулянка на вулиці, 8-12 хв. – рухливі ігри, 15-20 хв. фізичні вправи; 15 хв. – індивідуальна робота або піший перехід – 25-30 хв. (1 раз на тиждень).

12.00 - 12.10 – повернення з прогулянки.

Помічник вихователя приводив першу підгрупу дітей (аромотерапія, миття обличчя та рук до ліктя).

12.10 - 12.20 – повернення з прогулянки дітей другої підгрупи (аромотерапія, миття обличчя та рук до ліктя).

12.20 - 12.30 – пальчикова гімнастика, гімнастика для очей.

12.50 - 13.05 – полоскання горла йодо- солевим розчином, точковий масаж, вправа- медитація, аутотренінг, казкотерапія.

15.00 - 15.10 – гімнастика пробудження (8-10 хвилин), масаж стоп ніг, контрастні повітряні ванни, дихальні вправи, ходіння по вологому килиму, коригуюча доріжка

15.40 - 16.00 – коригуюча гімнастика, розвиток дрібної моторики (оздоровчі хвилини або ігрові гімнастичні комплекси).

16.45 - 16. 50 – полоскання рота.

17.00 - 17-30 – вечірня прогулянка (6-8 хв. рухлива гра).

При проведенні масажу рекомендується навчати дітей не з силою натискати на зазначені точки, а масажувати їх м'якими рухами пальців, злегка натискаючи або легко погладжуючи.

Масажні рухи слід виконувати в напрямку від периферії до центру (від кистей рук до плеча тощо).

При масажі пальців рук слід використовувати такі прийоми:

1) витягування кожного пальця і натискання на нього;

2) розтирання пальців однієї руки пальцями іншої.

Починаючи з другої молодшої групи, ми використовуємо наступні види масажу:

масаж стоп:

– ходьба по масажних килимках, по камінчиках, по ребристих доріжках;

– самомасаж стоп (після сну в ігровій формі «Пограємо з ніжками», «Пальчики на ніжках як на долонях»);

– катання стопами різних предметів (гімнастична палиця, масажний м'яч, горіхи, спеціальні тренажери, саморобні тренажери).

масаж рук і пальців рук:

– самомасаж в ігровій формі «Рукавиці», «Мишка», «Малина»;

(Додаток Д)

– масаж рук і пальців рук за допомогою спеціальних тренажерів, за допомогою одного і двох волоських горіхів;

– ходьба по масажних килимках і доріжках (опора на руки).

масаж спини:

– ігровий взаємомасаж «Поїзд»;

– масаж спеціальними і саморобними масажерами;

– масаж обличчя і біологічно активних точок: ігровий самомасаж «Сніговик», «Труба», «Бджілка»;

Для створення позитивного ставлення до масажу у своїй роботі ми використовували музичний супровід.

Пісеньки для ігрового масажу дуже сподобалися дітям, вони забезпечували їм веселе спілкування, знімали напругу.

При проведенні масажу діти виконували різноманітні рухи пальцями і руками, що добре розвиває велику та дрібну моторику.

Ігровий масаж сприяв розвитку фантазії дітей: біжить по дереву павучок і капає на спину дощик, стрибаючий по підлозі м'ячик і йде по лісі

ведмідь однаково яскраво, хоча й по різному, представляються дітям. Ігровий масаж також сприяв розвитку мови. Вірші та пісеньки швидко запам'ятовували, а рухи, що ілюструють текст, сприяли виразному виконанню.

На заняттях діти з великим інтересом не тільки виконували масаж самі, але і спостерігали за проведенням масажу іншими дітьми. Віршовані форми підходять для масажу кожного пальчика, привертаючи увагу дитини кожним рядком.

Для зацікавлення батьків спільною роботою, працювали над проблемою взаємодії ЗДО з родинами вихованців щодо використання різних видів масажу, займалися пошуком нових сучасних форм і методів співпраці.

Для вихователів було проведено консультацію: «Використання Суджок терапії в сучасному ЗДО». (Додаток В)

Для ознайомлення вихователів та батьків з практичним досвідом провідних спеціалістів, провели майстер – клас на тему: «Самомасаж у сучасному ЗДО». (Додаток Г)

У цілому робота на формувальному етапі експерименту була завершена.

2.3. Аналіз результатів впровадження педагогічних умов використання різних видів в сучасному ЗДО

Оскільки система роботи з упровадження педагогічних умов щодо використання різних видів масажу в ЗДО потребує конкретизації та систематизації, ми вирішили провести контрольний етап дослідження.

Результати динаміки рівнів готовності у вихователів експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп занесені до таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Динаміка рівнів готовності вихователів закладів дошкільної освіти до використання різних видів масажу за результатами констатувального і підсумкового діагностичних зрізів (у %)

Рівні	Контрольна група			Експериментальна група		
	КЗ	ПЗ	Р	КЗ	ПЗ	Р
Низький	46,5	40,3	-6,2	49,3	21	-28,3
Середній	41,3	42,7	+1,4	41,3	49,8	+8,5
Високий	12,2	17	+4,8	9,4	29,2	+19,8

Примітки: КЗ – констатувальний діагностичний зріз; ПЗ – підсумковий діагностичний зріз; Р – різниця показників сформованості готовності вихователів закладів дошкільної освіти до використання різних видів масажу

Доцільним, на нашу думку, є порівняння змін сформованої готовності вихователів до використання різних видів масажу до та після апробації в процесі освітньо-виховної діяльності, що вказує на суттєве зростання рівнів готовності до використання масажу у вихователів ЕГ порівняно з КГ (таблиця 2.3.).

Дослідна перевірка результатів формування експерименту, у процесі якого апробувалися умови формування готовності вихователів ЗДО до використання різних видів масажу, свідчить про ефективність запроваджених умов. Це підтверджується зростанням високого рівня мотиваційного, пізнавально-когнітивного компонентів готовності вихователів до використання різних видів масажу ЕГ порівняно з КГ після проведення експерименту.

Результати динаміки рівнів готовності у батьків експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп занесені до таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Динаміка рівнів готовності батьків до використання різних видів масажу за результатами констатувального і підсумкового діагностичних зрізів (у %)

Рівні	Контрольна група			Експериментальна група		
	КЗ	ПЗ	Р	КЗ	ПЗ	Р
Низький	36,5	40,3	-3,8	41,3	21	-20,3
Середній	51,3	42,7	+8,6	49,3	49,8	+0,5
Високий	12,2	17	+4,8	9,4	29,2	+19,8

Примітки: КЗ – констатувальний діагностичний зріз; ПЗ – підсумковий діагностичний зріз; Р – різниця показників сформованості готовності батьків до використання різних видів масажу

Доцільним, на нашу думку, є порівняння змін сформованої готовності батьків до та після апробації, що вказує на суттєве зростання рівнів готовності до використання різних видів масажу у батьків ЕГ порівняно з КГ (таблиця 2.4.).

У батьків значно підвищився рівень знань про використання різних видів масажу.

Для перевірки впливу використання різних видів масажу на стан здоров'я дітей, нами був проведений контрольний етап експерименту. Методика виявлення стану здоров'я у дітей дошкільного віку залишилися з констатувального етапу педагогічного дослідження.

Результати дослідження у дітей експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп занесені до таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Динаміка рівнів готовності дітей до використання різних видів масажу за результатами констатувального і підсумкового діагностичних зрізів (у %)

Рівні	Контрольна група			Експериментальна група		
	КЗ	ПЗ	Р	КЗ	ПЗ	Р
Низький	36,5	40,3	-3,8	41,3	21	-20,3
Середній	51,3	42,7	+8,6	49,3	49,8	+0,5
Високий	12,2	17	+4,8	9,4	29,2	+19,8

Примітки: КЗ – констатувальний діагностичний зріз; ПЗ – підсумковий діагностичний зріз; Р – різниця показників сформованості готовності дітей до використання різних видів масажу

Аналізуючи дані дослідження дітей ЕГ можна зробити висновок про те, що показники у дітей ЕГ значно покращились. Кращі ніж на констатувальному етапі дослідження показали результати Микола М., Маша М., Саша Д.

Майже усі діти ЕГ виконували правильно рухи під час самомасажу, але у Насті М., Філіпа Р., Поліни М., спостерігалось порушення процесу: непослідовність у виконанні під час масажу обличчя.

У дітей підвищився інтерес не тільки до виконання самомасажу, але і до спостереження за проведенням масажу однолітками. А віршовані форми допомогли зацікавити та привернути увагу до процесу виконання.

Висновок до другого розділу

Для виявлення ефективності системи роботи з упровадження педагогічних умов щодо використання різних видів масажу, був проведений педагогічний експеримент на базі ЗДО «Зірочка» і «Ромашка» (по 25 дітей старшого дошкільного віку у кожній групі) вихователі.

Анкетування вихователів засвідчило, що вони вважають доцільним використовувати інноваційні оздоровчі технології у процесі фізичного розвитку дошкільників, але спостереження та аналіз фізкультурно-оздоровчої роботи засвідчив недостатнє забезпечення педагогічних умов систематичного, планомірного, послідовного запровадження різних видів масажу.

Вихователі не завжди зацікавлюють дітей до самомасажу, у них відсутня активність, ініціативність, самостійність, що призводить до зниження у дітей інтересу.

У процесі дослідження було встановлено, що ефективність використання різних видів масажу залежить від створення відповідних педагогічних умов, а саме: створення матеріально – технічної бази в закладі дошкільної освіти; рівня готовності вихователя до застосування інноваційних технологій оздоровлення дітей в ЗДО; запровадження в систему фізкультурно – оздоровчої роботи ЗДО різних видів масажу; співпраці сім'ї та закладу дошкільної освіти.

Розроблені і перевірені орієнтовні графіки впровадження різних видів масажу в фізкультурно-оздоровчу роботу ЗДО.

Ефективність проведеної роботи перевірена контрольним етапом дослідження.

Встановлено, що відбулося суттєве зростання рівнів готовності до використання різних видів масажу у вихователів ЕГ порівняно з КГ.

Це підтверджується зростанням високого рівня мотиваційного, пізнавально-когнітивного компонентів готовності вихователів до використання різних видів масажу ЕГ порівняно з КГ після проведення експерименту.

При порівнянні змін сформованої готовності батьків до та після апробації, ми встановили суттєве зростання рівнів готовності до використання різних видів масажу у батьків ЕГ порівняно з КГ.

У батьків значно підвищився рівень теоретичних знань та практичних умінь про використання різних видів масажу.

Аналізуючи дані дослідження дітей ЕГ можна зробити висновок про те, що показники у дітей ЕГ значно покращились.

У дітей підвищився інтерес не тільки до виконання самомасажу, але і до спостереження за проведенням масажу однолітками. А віршовані форми допомогли зацікавити та привернути увагу до процесу виконання.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

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

У зв'язку з цим нами було проведено дослідження щодо виявлення рівня готовності вихователів довикористання інноваційної оздоровчої діяльності у ЗДО. Встановлено, що система їх підготовки до такого виду діяльності потребує відчутної оптимізації та вдосконалення змісту навчання. Про сформованість готовності до здоров'язбережувальної діяльності можна говорити тоді, коли фахівець не тільки володіє теоретичними знаннями, але й готовий реалізувати свої знання у професійній діяльності. Зокрема, лише 23,41 % вихователів з опитаних вважають себе повністю підготовленими для використання засобів здоров'язбережної діяльності.

Було визначено, що застосування різних видів масажу в ЗДО сприяє покращенню стану здоров'я дітей.

Стимуляція відповідних точок призводить, до зняття больових відчуттів та покращення загального самопочуття. Саме тому ця система безпечна для використання в практиці фізкультурно-оздоровчої роботи сучасного ЗДО.

Дослідженнями доведено, що ефективність використання вимагає активного залучення вихователів та батьків до здоров'язберігаючого процесу взагалі, й до використання масажу зокрема, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження здоров'я дітей.

На основі теоретичних узагальнень нами було розроблено та експериментально перевірено систему впровадження різних видів масажу ЗДО.

На її основі відбулося порівняння змін сформованої готовності вихователів та батьків до та після апробації в процесі освітньо-виховної діяльності, що вказує на суттєве зростання рівнів готовності до використання різних видів масажу експериментальної групи порівняно з контрольною.

Запропоновані в даній роботі висновки і рекомендації можуть бути використані в діяльності вихователів та батьків.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ МАСАЖУ У ЗДО

1. Масажні прийоми повинні бути простими і доступними для виконання дітьми.
2. Не забувайте, що прийоми самомасажу не повинні викликати хворобливих відчуттів і негативних емоцій у дитини.
3. Пам'ятайте, шкірні покриви дитини повинні бути здорові.
Наявність у дитини висипу на шкірі, діатезу, герпесу є протипоказанням до проведення самомасажу.
4. Масаж виконується чистими і теплими руками.
5. Масаж повинен проводитися в повільному темпі.
6. Самомасаж починайте і закінчуйте з погладжування.
7. Погладжування застосовуйте при переході від одного прийому до іншого.
8. Тривалість самомасажу повинна тривати не більше 10 хвилин.
9. Кожен рух виконується в середньому 4-6 разів.
10. Перед проведенням самомасажу створіть позитивний емоційний настрій.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ МАСАЖУ ВДОМА

1. Пам'ятайте, що перед проведенням самомасажу дитина повинна бути ретельно вмиyta.

2. Перед виконанням прийомів самомасажу діти повинні прийняти спокійну, розслаблену позу. Вони можуть сидіти на стільчиках або перебувати в положенні лежачи.

3. Пам'ятайте, що діти виконують масажні прийоми самостійно, спочатку при наявності зорового контролю (дзеркало), а потім і без нього.

4. Коли прийоми самомасажу будуть засвоєні дітьми, підберіть спеціально тиху музику в повільному ритмі.

Цей метод особливо корисний, оскільки сприяє формуванню почуття ритму.

5. Пам'ятайте, що процедура самомасажу проводиться, як правило, в ігровій формі за рекомендованою схемою: масаж голови, масаж м'язів обличчя, масаж ніг.

6. Не забувайте, що масажні рухи самомасажу повинні приносити дитині задоволення.

7. Пам'ятайте, масаж проводиться з урахуванням психоемоційного стану дітей, оскільки негативні емоції і поганий настрій можуть викликати небажаний ефект і дискомфорт.

8. При проведенні самомасажу навчайте дітей не силою натискати на зазначені точки, а масажувати їх м'якими рухами пальців, злегка натискаючи або легко погладжуючи.

9. Слідкуйте, щоб діти виконували масажні рухи в напрямку від периферії до центру – у напрямку до лімфовузлів: від кінчиків пальців до зап'ястя і від кисті до ліктя.

10. Для самомасажу обличчя, пальців рук, голови, вушних раковин використовуйте різні ігри та вправи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамова Л. П. Горішок на долонці: Масаж для пальчиків: Для дітей 2 – 4 років. Москва, 2003. 37 с.
2. Андрющенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки*, 2012. № 7. с. 123-127.
3. Антипова Л. Здоров'язберігаючі технології в освітньому процесі. Київ, 2011. с. 106-108.
4. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Дитина». Г. В. Беленька, О. Л. Богініч. Київ, 2006. 304 с.
5. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція). А. М. Богуш. Київ, 2012. 26 с.
6. Баннікова Л. П. Програма оздоровлення дітей в дошкільних освітніх установах. Київ, 2007. 51 с.
7. Богданова Г. С. Педагогічні умови розвитку професійної компетентності інструкторів фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2011. № 86 (2). с. 56-60.
8. Богініч О. Л. Створення здоров'язберігаючого середовища у закладі дошкільної освіти. Київ, 2008. с. 14-15.
9. Богініч О. Л. Сучасні пріоритети фізичного розвитку дітей. *Дошкільне виховання*, 2005. № 7. с. 12-14.
10. Богініч О. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету імені І. Франка*. Івано-Франківськ, 2008. с. 191-199.
11. Богославец Л. Г. Управление педагогическим процессом в дошкольном образовательном учреждении инновационного типа : дис. канд. пед. наук: 13.00.01 Барнаул, 1999. 179 с.
12. Богуш Д. А. Корейский метод Су-Джок. Київ, 2008. 64 с.

13. Бойко А. Е. Модернізація навчально-виховного процесу в позашкільних навчальних закладах, Київ, 2010. № 5(7). с. 131-141.
14. Бойко О. В. Розвиток мотивації до здорового способу життя: інформац. метод. посіб. О. В. Бойко, Е. С. Литвиненко, С. В. Страшко, Київ, 166 с.
15. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України. Київ, 2008. № 11–12. с. 6-7.
16. Бойченко Т. Є. Формування здоров'язбережувальної компетентності як умова розвитку обдарованої особистості. Київ, 2010. № 3-4. с. 12-13.
17. Бойчук Т. Концептуальні засади становлення і розвитку спеціальності «Фізична реабілітація» в Україні. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк, 2008. с. 11-16.
18. Бріжата І. А. Моніторинг якості здоров'язбережувальної підготовки фахівців фізичної культури в системі освіти Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Київ, 2012. № 8 (26). с. 227-234.
19. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'я зберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. Київ, 2006. № 8. с. 1-6.
20. Вейцман В. В. Дитячий масаж. Москва, 2001. 152 с.
21. Вербенко М. М. Стан здоров'я та готовність до навчання у дошкільників. Моніторинг здоров'я: міжсекторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів: матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю. Харків, 2009. с. 29-32.
22. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми, 2004, 237 с.
23. Воротілкіна І. М. Фізкультурно-оздоровча робота в дошкільному освітньому закладі. Москва, 2006. 144 с.
24. Волошина Л. Н. Организация здоровьесберегающего пространства *Дошк. воспитание*. 2004. № 3. С. 114-117.

25. Гавриш Н. В. Сучасне заняття в дошкільному закладі: навчально-методичний посібник. Луганськ, 2007. 496 с.
26. Геращенко Л. В. Педагогічні умови застосування здоров'язберезувальних методик виховання в дошкільному закладі. Збірник наукових праць Київського університету імені Бориса Грінченка, 2010. с. 27-34.
27. Гончар Н. П. Особливості професійної підготовки вихователів дошкільних навчальних закладів у сучасних умовах. Імідж сучасного педагога: науково-практичний освітньо-популярний журнал. Полтава, 2011. с. 43-45.
28. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язберезувальним. Дошкільне виховання, 2007. № 7, с. 8-10.
29. Дубасенюк О. А. Теоретичні та методичні основи виховної діяльності педагога : дис. доктора пед. наук: 13.00.04. Олександра Анатоліївна Дубасенюк. Київ, 1996. 444 с.
30. Дудкевич Т. В Дошкільна психологія: навч. посіб. Київ, 2007. 386 с.
31. Л. В. Калуська, З. В. Калуський, М. М. Гуменюк. *Дошкільне виховання*. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку. Тернопіль, 2008. 184 с.
32. Закон України «Про освіту». Освіта. 1991.
33. Ефимова В. М. К вопросу о роли и месте дисциплины здоровьесберегающей направленности в профессиональной подготовке будущих воспитателей: теория и практика безопасности жизнедеятельности, экологии и валеологии. Выпуск 4. Симферополь, 2011. с. 144-147.
34. Єфіменко М. Рух – це життя. Даруймо його дітям щодня. Дошкільне виховання. Київ, 2014. № 7. с. 26-30.

35. Єфімова В. М. Здоров'язберезувальні технології у контексті педагогічних досліджень. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Київ, 2010. № 1 с. 57-60.
36. И. В. Чупах, Е. З. Пужаева, И. Ю. Соколова Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. Москва , 2003. 400 с.
37. Золотухина И. П. Здоровьесберегающее пространство как феномен взаимодействия детского сада и начальной школы : дис. канд. пед. наук : 13.00.01. Москва, 2006. 201 с.
38. Івчатова Л. А. Су-Джок терапія в корекційно-педагогічній роботі з дітьми. Логопед, 2010. № 1. с. 36-38
39. Іонова О. Здоров'язбереження особистості як психолого-педагогічна проблема. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр., Харків, 2009. № 1. с. 69-72.
40. Кирпиченков А. А. Компонентный состав здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. №1 (71)., 2011. с. 51-54.
41. Кіндрат І. Р. Організаційно-педагогічні умови побудови освітнього процесу в дошкільному навчальному закладі на засадах інтеграції. Київ, 2005. 30 с.
42. Ковалева О. И. Личностноориентированное обучение студентов современных вузов как фактор сохранности здоров'я: автореф. дис. канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования». Ставрополь, 2004. 26 с.
43. Коновалова Н. Г. Використання су-джок терапії для корекції постави. Полісистемні неспецифічні синдроми в клінічному поліморфізм захворювань нервової системи та їх корекція: Збірник праць міжнародної конференції. Новосибірськ, 2002. с. 212-214.
44. Концепція розвитку дошкільної освіти . Дошкільне виховання : Науково-педагогічний журнал для педагогів і батьків, 2010. № 2. с.15-17.

45. О. Л. Кононко. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні. К., 2003. 14 с.
46. Корнієнко С. Батьківські збори «Ранкова гімнастика – шлях до здоров'я». *Початкова школа: Науково-методичний журнал*, 2007. № 4. с. 53-55.
47. Коцур Н. Здоров'язберігальні технології у процесі підготовки майбутніх педагогів. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» : збірник наукових праць*. Переяслав-Хмельницький, 2011. Вип. 21. с. 124-128.
48. Кукса В. Переорієнтація професійної самосвідомості. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2002. № 4. с. 40-47.
49. Курик М. Здоров'я дитини у нездоровому довкіллі. Дитина має бути здоровою. Київ, 2009. с. 10-16.
50. Красікова І. С. Дитячий масаж. Масаж і гімнастика для дітей від трьох до семи років. Санкт – Петербург, 2003. 336 с.
51. Левінець Н. Впровадження здоров'язберігаючих технологій як актуальний напрям сучасної дошкільної освіти [Електронний ресурс], 2011. URL: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vird/2011_16/Pdf/18.pdf (дата звернення: 11.11.2019)
52. Максимова А. Дитячий масаж. Ростов – на – Дону, 2006. 224 с.
53. Мельник О. Системний підхід до формування культури здоров'я учасників навчально-виховного процесу. *Початкова школа: Науково-методичний журнал*, 2005. № 11 с. 14-16.
54. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учеб. пособ. для студ. высш. учеб. завед. Москва, 2008. 192 с.
55. Морозова Т. Ю. О современных подходах к обеспечению здоровьесберегающей среды в условиях детского сада. *Дошкольная педагогика*. Москва, 2009. № 5. с. 4-5.
56. Науменко Р. А. Створення здоров'язбережного освітнього середовища – пріоритетне завдання позашкільної освіти. Матеріали II

Міжнародної наук.-практ. конф. «Здорове довкілля – здорова нація». Бердянськ, 2010. с. 33-36.

57. Обиденна В. Комплексний підхід до оздоровлення. 2010. № 2. с. 15-17.

58. Овчинникова Т. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях. Санкт Петербург, 2006. 176 с.

59. Опалко Г. П. Здоров'язбережувальні технології в дошкільному навчальному закладі. Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників. Черкаси, 2012. 10 с.

60. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ. Г. В. Гаркуша, О. А. Рудік, К. М. Свиначова; Л. А. Швайка. Харків, 2011. 319 с.

61. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя. Київ, 2006. Вип. 48. с. 5-12.

62. Осипенко Т. Здоров'язбережувальні технології у дошкільному навчальному закладі. Вихователь-методист дошкільного закладу, 2011. № 6. с. 42-48.

63. Пак Джэ Ву. Основы Су Джок терапии. Москва, 2006. 100 с.

64. Піроженко Т. О. Особистість дошкільника: перспективи розвитку дошкільної освіти. Тернопіль, 2010. 136 с.

65. Пометун О. І. Інтерактивні технології навчання. Київ, 2005. 192 с.

66. Про дошкільну освіту: Закон України. Київ, 2001. 46 с.

67. Про освіту: Закон України. Освіта. 25 червня 1991. 66 с.

68. Русских Г. А. Мастер-класс – технология подготовки педагога к творческой профессиональной деятельности. Москва, 2002. № 1. с.15–18.

69. Рыжкина Я. Ю. Использование здоровьесберегающих технологий в воспитательном процессе. М. :Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 2009. 68 с.

70. Сентизова М. И.

Педагогическое обеспечение подготовки будущих воспитателей к

здоровьесберегающей деятельности: дис. канд. пед. наук : 13.00.01.

Сентизова Мария Ивановна. Якутск, 2008. 178 с.

71. Смирнов Н. К. Руководство по здоровьесберегающей педагогике. Технологии здоровьесберегающего образования. М.: АРКТИ, 2008. 282 с.
72. Соколенко О. І. Формування ціннісного ставлення студентів вищих педагогічних навчальних закладів до свого здоров'я : дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Соколенко Олена Іванівна. Луганськ, 2008. 209 с.
73. Сорочан Т. М. Підготовка керівників установ до управлінської діяльності: теорія та практика монографія. Луганськ : Знання, 2005. 384 с.
74. Тверская Н. В. Управління розвитком здоровьесберегаючої середовища в освітньому процесі : автореф. дис. на соискание уч. степені канд. пед. наук: спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования». М., 2005. 22 с.
75. Шавровська В. Н. Реалізація основних засад Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» та програми «Впевнений старт» (Методичний інструментарій діагностико-аналітичної діяльності слухачів курсів: Науково-методичний посібник. Черкаси: ЧОПОПП, 2011. 64 с.
76. Шаповалова Т. Г. Формування здоров'язберігаючої компетентності гуртківців у позашкільному навчальному закладі. Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал. Суми, 2012. с. 191-200.
77. Шапран О. Інноваційні технології в педагогіці та психології: їх сутність та різновиди. Вісник Інституту розвитку дитини. Випуск 12. Київ, 2010. с.147.
78. Шевченко Ю. М. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухів і музики: дис. канд. пед. наук: 13.00.08. Шевченко Юлія Михайлівна. К., 2009. 245 с.
79. Шимко О. Ходити, щоб не хворіти. Дошкільне виховання, 2009. № 5. с. 18.
80. Уокер П. Дитячий масаж для початківців. Практичний посібник

дитячого масажу. Москва, 2003. 254 с.

81. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку. О. Л. Богініч, Н. В. Левинець, Л. В. Лохвицька, Л. А. Сварковська. К.: Генеза, 2013. 128 с.

ДОДАТКИ**Додаток А****Анкета для вихователів**

1. Наскільки Ви підготовлені для використання засобів фізичної реабілітації у своїй здоров'язбережувальній діяльності?
2. Чи залежить ефективність корекційно-оздоровчого процесу від формування компетентності вчителя фізичної культури у питаннях здоров'язбереження?
3. Чи володієте Ви знаннями, що стосуються збереження та відновлення здоров'я окремої людини, профілактики можливих розладів здоров'я, класифікації здоров'язбережних технологій та особливості їх застосування у практичній діяльності?
4. Чи володієте Ви знаннями про принципи, засоби і умови збереження та відновлення здоров'я індивіда?
5. Чи володієте Ви знаннями щодо застосування заходів превентивної реабілітації та профілактики можливих розладів здоров'я?
6. Чи володієте Ви знаннями про класифікацію здоров'язбережних технологій та особливості їх застосування?
7. Чи володієте Ви навичками організації здорового способу життя та формування культури здоров'я людини з урахуванням національних, вікових, статевих та індивідуальних особливостей?
8. Чи володієте Ви навичками організації та реалізації діяльності з профілактики здоров'я і здоров'язбереження?

Додаток Б

Анкета для батьків

Шановні батьки!

Ми раді з вами познайомитися. Ніхто не знає дитину так добре, як ви. Тому, будь ласка, дайте відповіді на деякі питання. Це допоможе нам визначити стан здоров'я ваших дітей.

1. Прізвище та ім'я дитини.
2. Вік дитини.
3. Особливості розвитку дитини від народження до шестирічного вік (чи були ускладнення, травми, захворювання)?
4. В якому віці дитина почала ходити, говорити?
5. Чи часто хворіє ваша дитина?
6. Що, на вашу думку, спричинює хвороби вашої дитини?
7. Чи читаєте ви літературу про здоровий спосіб життя?
8. Чи використовуєте Ви отримані знання у вихованні вашої дитини?
9. Чи вважаєте Ви, що заняття фізичною культурою благотворно впливають на зміцнення здоров'я?
10. Чи проводите ви зі своїми дітьми загартовуючі процедури? Які саме загартовуючі процедури найбільш сприятливі для вашої дитини?

Додаток В**Консультація для вихователів
«Використання Су-Джок терапії в сучасному ЗДО»**

Усі ми знаємо, що немає в людини більшої цінності, ніж здоров'я.

З давніх-давен відомо гасло: „Твоє здоров'я – в твоїх руках”. Основи здоров'я закладаються в період раннього та дошкільного дитинства, то ж пріоритетним завданням суспільства, родини та дошкільного закладу є збереження, формування та зміцнення здоров'я кожного малюка.

Дитина хоче й повинна бути щасливою сьогодні, зараз. Вади зору та інші вади – не перешкода для повноцінного розвитку дітей.

Так виникає потреба вивчення здоров'язбережувальних технологій, які спрямовані на покращення фізичного розвитку, дитячого здоров'я, а також для відновлення та корекції зору наших вихованців.

Нетрадиційні методи впливу в нашій роботі стають перспективним засобом корекційно-розвивальної роботи з дітьми, які мають вади зору.

Створюючи психофізіологічний комфорт дітям під час занять, який передбачає «ситуацію впевненості» в своїх силах, ми використовуємо нові можливості, включаємо дієві методи в систему корекційно-розвивального процесу.

Адже альтернативні методи та прийоми допомагають зробити заняття цікавішим та різноманітнішим. Таким чином, терапевтичні можливості нетрадиційної медицини сприяють створенню умов для всебічного розвитку дітей та корекції їх зору.

На сьогоднішній день відомо чимало методів нетрадиційного впливу. Поряд із пальчиковими іграми, мозаїкою, штриховкою, ліпленням, шнуруванням, малюванням можна використовувати елементи Су-Джок терапії, яка є високоефективною, безпечною та простою.

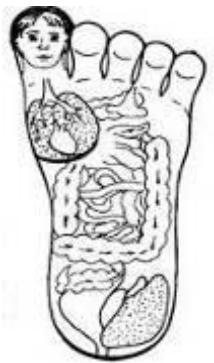
Це один із найкращих методів самопомоги, який існує на сьогоднішній день. За допомогою кульок та кілець Су-Джок зручно масажувати пальці, долоні, стопи в цілях благотворного впливу на весь організм. Що дозволяє збільшити потенціальний енергетичний рівень дитини, збагачує його знання про власне тіло, розвиває тактильні відчуття. Щоб процес масажу не здався дітям нудним, використовується віршований матеріал, і одночасно з масажним ефектом відбувається розвиток мовлення дитини.

Отже, застосування Су Джок терапії в офтальмологічній групі сприяє руховій активності м'язів, корекційно-відновлювальній роботі, підвищує їх фізичну і розумову працездатність.

Метод Су-Джок терапії був створений професором із Південної Кореї Пак ДжеВу у 1986 році. Ця лікувальна система походить з давньої Традиційної Східної медицини, але актуальна, ефективна і сьогодні.

Пак ДжеВу зробив великий крок у розвитку рефлексотерапії.

Су-Джок терапія («Су» - означає кисть, «Джок» - стопа) – стимуляція певних точок, які розташовані в області кистей рук і стоп людини, різними маніпуляціями.



Кисті та стопи повторюють будову нашого тіла, тому можна визначити точки та зони, які необхідно стимулювати.

Стимулювати певні точки можна різними методами (насінням, масажними м'ячиками, еластичним кільцем, пальцевим тиском).

Системи відповідності кистей рук і стоп – це пульт дистанційного управління здоров'ям людини.

Актуальність використання Су – Джок терапії у дошкільному навчальному закладі:

- впливає на формування предметно-практичної діяльності у дітей з порушенням зору;
- сприяє розвитку дрібної моторики рук і тактильних відчуттів;
- сприяє розвитку мовлення;
- підвищує рівень зорового сприйняття;
- відбувається корекція вторинних відхилень;
- підвищується пізнавальна активність дітей.

Прийоми Су-Джок терапії для дітей дошкільного віку:

- масаж “ колючою кулькою” Су – Джок
- масаж еластичним кільцем
- масаж гумовим м’ячиком з шипами
- кочення твердого м’ячика по зовнішній та внутрішній стороні кисті
- колові рухи по долонях
- прямолінійні рухи по долонях
- спіралевидні рухи по долоні (від кінчиків пальців до зап’ястка)
- розтирання (циркулярне, граблеподібне, кругове)
- погладжування (легке, прямолінійне, зигзагоподібне)
- легке поколювання подушечок пальців.

Майстер-клас

«Самомасаж в сучасному ЗДО»

Тема: Самомасаж.

Мета: Систематизація знань про методику проведення самомасажу в різних вікових групах.

Завдання:

1. Зацікавити педагогів та батьків в оздоровленні себе і рідних, використовуючи самомасаж і масаж стоп.

2. Дати необхідні знання для оздоровлення дошкільників

План

1. Самомасаж в ЗДО.

2. Структура занять.

3. Комплекси самомасажу.

4. Обладнання, що використовується для самомасажу.

Самомасаж в ЗДО

В ЗДО проведення самомасажу можливо протягом дня, під час фізкультхвилинок, на заняттях з фізичного виховання, після сну, як елемент ранкової гімнастики.

Види самомасажу :

- самомасаж дітей;
- самомасаж грудної клітки;
- самомасаж верхніх і нижніх кінцівок;
- пальчикова гімнастика;
- самостійна діяльність дітей.

Тривалість

З профілактичною метою можливе проведення самомасажу щодня або 1-2 рази на тиждень. Тривалість кожного заняття становить від 15 до 20 хвилин.

Структура занять

Заняття можна починати як з класичною розминки (ходьба 2-4 видами коригувальної ходьби на носках, п'ятах і т.д., наслідувальні вправи).

Загальний комплекс масажу триває до 10 хв. Закінчуємо самомасаж масажем стоп.

Самомасаж можливо виконувати з різними предметами: колючим м'ячем, палицями та ін.

Ефективність корекційно - оздоровчої роботи неможлива без знань, які повинні отримувати діти на заняттях.

Спеціальні бесіди, ігри, наочні посібники сприяють кращому розумінню і засвоєнню фізичних вправ.

Обладнання

Обладнання для самомасажу підбирається в залежності від поставлених завдань. Якщо заняття присутні вправи з предметами, то підбирається відповідне обладнання: колючі кульки, рукавички та інші.

Обов'язково планується місце, де проводяться комплекси з самомасажу, так саме обладнання: масажні килимки, стільці, гімнастичні лавки.

п/п	Ви хідне положення	Зміст вправи	Дозування, темп	Методичні рекомендації
	Сто	Катаємо м'ячик	за 1 хв. на	спина рівно,

	ячи	від п'яти до носка	кожну ногу; темп середній	руки на поясі
	Сто ячи	Катаємо м'яч круговими рухами	за 1 хв. на кожну ногу; темп середній	спина рівно, руки на поясі
	Сто ячи	Піднімаємо м'яч ногою (ногами)	середній темп	зберігати рівновагу
	Си дячи	Вправи 1,2,3 з вихідного положення сидячи	середній темп	руки позаду в упорі, лопатки притиснути до тулуба
	Си дячи по-турецьки	Масаж долонь, пальці разом, катаємо м'яч по долонях вгору, вниз	середній темп	спина рівно, коліна в сторони, пальці разом
	Си дячи по-турецьки	«Розкачуємо пластилін». М'яч між долонями, одна долоня зверху, інший знизу	темп середній	пальці тримати разом, спина рівна
	Си дячи по-турецьки	Стискання м'яча правою, лівою руками по черзі	темп повільний	максимально стискати кисті рук
	Си дячи	Прокатування м'яча з рук зверху вниз	темп середній	м'яч притискаємо пензлем до рук; спина ноги прямі
	Си дячи	Затиснути м'яч між стопами, катати м'яч від п'яти до носка	темп повільний	
	Си	Затиснути м'яч	темп	руки в упорі

0	дячи	між стопами і підняти її прямими ногами	повільний	ззаду, лопатки звести, ноги максимально прямі
1	Си дячи	Катати м'яч по ногах, масаж	темп середній	ноги прямі, коліна не згинати; повний, максимальний нахил вперед

Додаток Д

Практичні вправи із використанням різних видів масажу
(у віршованій формі)

Масаж пальців «Рукавиці»

В'яже бабусенька Лисиця

Всім лисенятм рукавиці:

(По черзі потерти великим пальцем подушечки інших пальців).

Для лиса Саші,
 Для лисички Маші,
 Для лиса Колі,
 Для лисички Олі.

(По черзі масажувати пальці на лівій руці, починаючи з великого, потім на правій руці).

А маленькі рукавички
 Для Наталочки-лисички.
 В рукавичках ми з тобою,
 (Потерти долоні)

Не замерзнемо ніколи!

Масаж рук «Мишка»

А маленька мишка в нірці
 Тихо гризла хліба скибку.

«Хрум, хрум!» —

Що за шум?

(Стискати пальці в кулачки)

Це мишка в нірці
 Хлібні їсть скибки.

(Потерти руками).

Масаж пальців «Малина»

З гілки ягоди зриваю

І у кошик я збираю.

(Ліва рука зігнута в лікті і піднята на рівень обличчя. Рука опущена (пальці — «гілки»). Правою рукою (пальці зібрані в пучку) «зриваємо ягоди».

Ягід — повна вже корзинка!

Тільки спробую я трішки.

Ось візьму я ще малинки.

Скільки ягідок в корзинці?

Один, два, три, чотири, п'ять...

(По черзі масажувати кожний палець на одній руці (при повторенні — на другій).

Знову буду я збирать.

Масаж спини «Поїзд»

Діти встають один за одним «паровозиком».

Поїзд кричить: «Ту-Ту»!

Я іду, іду, іду!»

А вагони стукотять , а вагони стукотять:

«Так-так-так! Так-так-так!»

«Так-так-так! Так-так-так!»

Масаж біологічно активних зон «Сніговик»

Один - рука, два - рука. (Витягують вперед одну руку, потім іншу.)

Ми ліпимо сніговика («Ліплять» сніжок.)

Три - чотири, три – чотири, (Гладять долонями шию.)

Намалюємо рот ширше.

П'ять - знайдемо моркву для носа. (Кулаками розтирають крила носа.)

Вугілля знайдемо для очей. (Вказівними пальцями доторкаються до очей.)

Шість - одягнемо шапку косо,

Хай сміється він у нас. (Приставляють долоні до чола козирком і розтирають лоб.)

Сім і вісім, сім і вісім -

Ми танцювати його попросимо. (Гладять коліна долонями.)

Масаж біологічно активних точок «Труба»

Ба-ба-ба – (Провести всіма пальцями по лобові від середини до висків- 7 разів)

На даху є труба.

Бу-бу-бу – (Кулачками провести по крилам носа - 7 разів)

Потрібно чистити трубу.

Би-би-би – (Потерти долонями вуха)

Виходить дим з труби.

Всіх кличемо,

Починаємо веселитися.

Масажобличчя «Бджілка»

Ла – ла – ла

На квітці сидить бджілка трудівна.

Лу – лу – лу -

Вітерець сильніше подув.

Лі- лі- лі - (Кулачками енергійно провести по крилам носа - 7 разів)

В бджілки крильця такі малі.

Ла- ла- ла- (Потерти лоб долонями)

Бджілка меду принесла.

Масаж «Лисонька»

Вранці Лисонька проснулась,

Лапкою вправо потягнулась,

Лапкою вліво потягнулась,

Сонечку ніжно посміхнулась.

В кулачок все пальчики заховала,

Розминати все лапки стала —

Ось яка Лисонька краса!

Масаж тіла «Жабенята»

Жабенята встали, потягнулися

И один одному посміхнулися.

Вигинають спинки,

Спинки-тростинки.

Ніжками затопали,

Ручками захопали.

Практичні вправи із використанням Су-Джок -терапії

Масаж „колочною кулькою” Су Джок



Вправа “Їжачок по лісу йшов”

Йшов по лісу їжачок,

(котимо по зовнішній стороні кисті правої руки)

В нього шубка з голочок.

(котимо по зовнішній стороні кисті лівої руки)

Ніс багато грушечок,

Аж болів йому бочок.

(колові рухи між долонями)

Раз, два, три, чотири, п'ять!

Зупинився спочивать.

(кульку Су-Джок тримаємо між великим пальцем і іншими, «щіпкою».

Натискаємо ритмічно на кульку Су-Джок , перекладаючи з руки в руку).

Піклувався їжачок

Про маленьких діточок,
 (стискаємо кульку то однією, то іншою рукою)
 Дуже миких і колючих,
 Чарівних, непосидючих.
 (поклали кульку, зімкнули долоні, відпочиваємо).

Вправа “ Їжачок”

Їжачок ти, їжачок
 Не боюсь я голочок.
 Він поколить нам долоньки -
 З ним пограєм взалюбки.
 (підкидаємо м'ячик вгору)
 М'яч-їжак ми візьмемо,
 Покотимо, потremo.
 (котимо між долоньок)
 Вгору кинемо, спіймаєм,
 (знову підкидаємо м'ячик)
 Голочки перерахуємо.
 (легеньке поколювання подушечок всіх пальчиків)
 Пустим їжачка на стіл,
 (кладемо м'ячик на стіл)
 І пограємо із ним
 (ручкою притискаємо м'ячик)
 Трішки покотимо ...
 (котимо м'ячик)
 Й руку поміняємо.
 (міняємо руки)

Вправа “ Ведмедик”

Наш ведмедик косолапий

(перекладаємо кульку з однієї руки в іншу)

Об ожину вколов лапу,

(легеньке поколювання подушечок всіх пальчиків)

Треба лапу лікувати

І масаж свій починати.

(зигзагоподібні рухи по долонях обох рук)

Вправа “ Черепаха”

(вправа виконується спочатку на правій руці, потім на лівій.)

Йшла велика черепаха

І кусала всіх від страху,

(діти катають Су Джок між долонь)

Кусь, кусь, кусь, кусь,

(Су Джок між великим пальцем і іншими, які дитина тримає «щіпкою»). Натискають ритмічно на Су - Джок, перекладаючи м'ячик з руки в руку).

Я нікого не боюся.

(діти котять м'ячик Су-Джок між долонь).

Масаж еластичним кільцем Су Джок

Пружинні кільця надіваються на пальчики дитини і прокочуються по них, масажуючи кожен палець по 3 рази до появи відчуття тепла.



Вправа виконується спочатку на правій руці, потім на лівій.

Вправа «Хлопчик-мізинчик»

- Хлопчик-мізинчик,

Де ти був?

(надягаємо кільце на великий палець)

- З цим братиком в ліс ходив,

(надягаємо кільце на вказівний палець)

-З цим братиком борщ варив,

(надягаємо кільце на середній палець)

-З цим братиком кашу їв,

(надягаємо кільце на безіменний палець)

-З цим братиком пісні співав,

(надягаємо кільце на вказівний палець)

-З цим пальчиком відпочивав.

(надягаємо кільце на мізинець)

Вправа «Пальчики»

Пальчик товстий і великий

В сад за сливами ходив.

(надягаємо кільце на великий палець)

Вказівний з порога

Вказав йому дорогу.

(надягаємо кільце на вказівний палець)

Середній пальчик дуже влучний,

Він збиває сливи з гілки,

(надягаємо кільце на середній палець)

Безіменний підбирає...

(надягаємо кільце на безіменний палець)

А мізинчик – господинчик

В землю кісточки саджає.

(надягаємо кільце на мізинець).

Вправа «Гриби»

Раз, два, три, чотири, п'ять

Ми йдемо гриби шукать,

(граблеподібне розтирання рук)

Ось цей пальчик в ліс пішов,

(надягаємо кільце на великий палець)

Ось цей пальчик гриб знайшов,

(надягаємо кільце на вказівний палець)
 А цей пальчик раду дав,
 (надягаємо кільце на вказівний палець)
 Цей ось пальчик зготував,
 (надягаємо кільце на безіменний палець)
 Цей ось пальчик гарно їв,
 І від цього потовстів.
 (надягаємо кільце на мізинець).

Масаж гумовим м'ячиком

Вправа «Зайчики»

У лісочку, на галявці
 Весело стрибали зайці.
 (підкидаємо м'ячик вгору)
 І котились по траві
 Від хвоста до голови
 (прямолінійні кочення по долоні від зап'ястка до кінчиків пальців)
 Довго зайці так стрибали,
 Потомились, посідали.
 (стиснути м'ячик по чергово в руках)
 Тут ведмідь іде нівроку,
 Раптом чує шурхіт збоку...
 (постукування м'ячиком по долоні)
 То малята – лисенята
 Вирішили наздогнати.
 (зигзагоподібні покочування по долонях)
 Під кущами присідали,
 Зайців в лісі виглядали...
 (стиснути м'ячик між долонями)



Вправа «М'ячик»

Я м'ячем круги катаю,

Взад - вперед його ганяю.

(прямолінійні кочення по долоні від зап'ястка до кінчиків пальців)

Ним погладжу я долоньку,

(погладити м'ячиком долоні)

Ніби струшую краплинку,

(підкинути м'ячик вгору)

І затисну його трішки,

Як стискає лапу кішка,

(почергово стиснути м'ячик у кожній руці)

Кожним пальцем м'яч притисну,

Маю вправу я корисну.

(стиснути м'ячик між долонями)



Вправа «Мій м'ячик»

З рук у руки м'яч стрибає

І до неба підлітає.

(підкидаємо м'ячик вгору)

Ой який же він прудкий,

Гарний м'ячик мій новий!

(колові рухи по долоні м'ячем)

Вгору , вниз і навпаки,

Ледь торкаючись руки

(прямолінійне кочення по зовнішній стороні кисті)

Скаче швидко м'ячик мій,

І не скажеш йому „стій”.

(підкидаємо м'ячик вгору)

М'ячик скаче, м'ячик скаче.

В нього вдача не ледача.

(котимо м'ячик між долонями від зап'ястка до кінчиків пальців)

М'яч не стане сумувати,
Коли можна пострибати.

Масаж шишками, горіхами, каштанами

Вправа «Білка»



Руда білка, з гілки на гілку

(тримаємо шишки, горіхи між долонями, стискаємо,
розтискаємо)

Скаче – стрибає,

(котимо по зовнішній стороні кисті прямолінійними рухами)

Жолуді, шишки, всілякі горішки

Нишком збирає, надійно ховає:

(перекладаємо з руки в руку, стискаємо)

В дупло – комірчину

Запаси на зиму.

Вправа «Горішки від білочки»

Сидить білка, вчить потішки,

Продає вона горішки:

(прямолінійні кочення по долоні від зап'ястка до кінчиків пальців)

Лисичці – сестричці,

Горобцеві, синичці,

Ведмедику товстоп'ятому,

Зайченяті вухатому.

(прижимаємо по черзі подушечки пальчиків до горішка)

Самомасаж і масаж кистей і пальців рук з використанням килимка

Вправа «Колобок»

Спекла баба колобок.

(котимо м'ячик Су-Джок між долонями)

Де подівся колобок?

(пальчики рук “крокують” по килимку)

По дорозі зайченятко він зустрів!

І погратись запросив.

(прижимаємо подушечки пальчиків до килимка, «стрибають пальчики»)

На травичці друзі грались

І угледів їх вовчисько,

Підійшов до друзів близько.

(граблеподібне прогладжування пальцями по килимку)

Виліз із барлоги – хати

Ведмідь волохатий.

(постукування кулачками по килимку)

Від забав не втрималась лисичка

Їй напросилась в гості.

(легеньке поколювання подушечок пальчиків килимком)

Ось і всі вони здружились

І в таночку закружляли.

(Плескаємо долоньками по килимку)



Вправа «Дощик»

Дощик теплий, дощик синій

Цілий день співав в долині.

(легеньке поколювання подушечок пальчиків килимком)

І під цей весняний спів
 У долині луг зацвів.
 (легке прямолінійне погладження по килимку)
 В лузі повно квіточок
 І маленьких діточок.
 (постукування кулачками по килимку)

Вправа «Метелик»

Я біжу, біжу по гаю,
 Я метелика впіймаю,
 (пальчики “крокують” по килимку)
 А метелик не схотів,
 Геть від мене полетів.
 (Плескаєм долоньками по килимку)
 Полетів він на лужок,
 Заховався між квіток.
 (постукування кулачками по килимку)
 Я іду, іду, іду,
 І метелика знайду!
 (постукування кулачками по килимку)

Вправа «Килимок з травички»

Простелився килимок
 Під самісінький горбок.
 (зигзагоподібне погладження по килимку
 подушечками пальців)
 Розіслався перед нами...
 Килимок цей не простий.
 (прижимаємо подушечки пальчиків
 до килимка, ”стрибають пальчики”)

Він з травички, він живий,
В нім стебельця і листочки
І пахучі пелюсточки.

(граблеподібне погладження
пальцями по килимку)

Насіннєва Су-Джок терапія

*Використання різних видів
насіння*

при виконанні таких завдань:

- сортування насіння
- викладання насінням по контуру
- обстежування та порівняння насіння
- самомасаж кистей і пальців рук, стоп з використанням “сухого басейну”



Самомасаж і масаж кистей і пальців рук з використанням
”сухого басейну”

Вправа «Теплохід»

(з'єднати долоні обох рук “човником” виконувати плавні рухи по
поверхні “сухого басейну”)

Від зеленого причалу

Відштовхнувся теплохід.

(з'єднати долоні в “замок”)

Задній хід, передній хід,

Ось завівсь мотор як слід.

(опустити руки в “сухий басейн”, розвести пальці рук, поворушити
пальцями)

Раптом хвилька підхопила,

Вправо – вліво нахилила.

(стиснути руки в кулаки, покласти на дно сухого басейну, розвести пальці)

І поплив вперед по морю

Наш маленький теплохід.

(виконувати зигзагоподібні рухи по поверхні пальцями)

До наступного причалу

Набирає повний хід.

Вправа “Човник”

(з’єднати долоні обох рук “човником”, опускати в “сухий круп’яний басейн”)

Човник пропливає,

Після себе слід лишає.

То пірнає, то виринає,

На дні скарб шукає.

(стискаємо, розтискаємо кулаки,

знаходимо на дні горіх,

знов стискаємо, розтискаємо кулаки)

Наші пальчики пірнали,

Міцно кулачки стискали,

Потім розтискали,

На дні скарб шукали, знайшли і пограли.

(котимо горіх між долонями)



Вправа “Каченята”

Каченята залюбки

Поспішають до ріки,

Щоб свої маленькі ніжки

Умочити в воду трішки.

(опустити руки в “сухий басейн”)

Всі купалися завзято,
Вчилися глибоко пірнати.

(стискаємо, розтискаємо кулаки)

Дуже мила їм вода

Хвиля ніжної їх гойда.

(прямолінійні, зигзагоподібні рухи
по поверхні басейну)

Раді сонцю каченята,

Як вуглинки оченята,

(опустити руки на дно, розтулити
пальці рук, підняти руки назовні)

Купці – любці до схочу

Не бояться і дощу.

А на річці - жабок хати,

Люблять весело жабки стрибати,

(знаходять у басейні іграшки жабки)

З ними, качечки, дружить,

Як ви пірнаєте покажіть.

(опустити руки в “сухий басейн”,
підняти назовні)

Каченята то пірнали, то виринали,

Лапками в воді перебирали.

(перебирати пальчиками насіння в
“сухому басейні”)

Скільки не купались,

А сухенькими zostались.

Вийдем з річки на лужок,

На зелений моріжок.

(пальчики крокують по килимку

“Травичка”, прижати долоні до килимка)

Мокрі лапки обсушити,
На травиці відпочити.