

дійсності, вміти порівнювати їх, бачити подібне і відмінне; вона повинна навчитися міркувати, знаходити причини явищ, робити висновки, володіти вмінням узагальнювати і диференціювати у відповідних категоріях предмети і явища навколишнього світу.

Таким чином, інтелектуальна готовність дитини характеризується дозріванням аналітичних психологічних процесів, оволодінням навичками розумової діяльності. Це певний рівень розвитку пізнавальних процесів, які відбуваються протягом дошкільного віку. Інтелектуальна готовність дитини до школи полягає у певному кругозорі, запасі конкретних знань, в розумінні основних закономірностей.

Список використаних джерел

1. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навчальний посібник. Київ : Центр учбової освітньої літератури, 2012. С. 204–207.
2. Дичківська І. Розвивати інтелектуальну обдарованість. Технології раннього навчання Глена Домана. *Палітра педагога*. 2004. №2. С. 7.
3. Інтелектуальні здібності дитини / упоряд. К. С. Максименко, О. П. Главник. Київ. : Мікрос. СВС, 2003. 112 с.

*Донченко Оксана Володимирівна,
студентка магістратури спец. 012 «Дошкільна освіта»
Науковий керівник – к. пед. н., доц. Пагула Т.І.
ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний
університет імені акад. С. Дем'янчука»*

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Дослідники в галузі дитячої психології впевнено підкреслюють, що це сенситивний період для забезпечення морфологічного розвитку дитини дошкільного віку, пізнавальної сфери, формування індивідуально-психологічних особливостей особистості, формування відповідальності дитини дошкільного віку. Одним із факторів формування зазначених характеристик є поєднання традиційних і нетрадиційних видів фізичного виховання дитини, які

доповнюють категорію оздоровчих технологій і впливають на її формування.

Питання здоров'язберігаючих технологій на сучасному етапі стали предметом досліджень М. Антропової, І. Брехмана, С. Бурсової, О. Гнізділової, Л. Жуковської, М. Носко та інших. Формування культури здоров'я особистості досліджували Ю. Бойчук, В. Горашук, О. Омельченко, В. Шкуркіна та інші.

Здоров'я – це комплексна структура, всі складові якої (фізична, психічна, духовна, соціальна) направлені на формування особистої цілісності людини.

Розкриємо поняття здоров'язберігаючих технологій. Це система заходів, що включає взаємозв'язок усіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я дитини на всіх етапах її навчання та розвитку. Концепція дошкільної освіти передбачає не лише збереження здорового способу життя та здоров'я дітей дошкільного віку, а й активне формування.

Здоров'язберігаюча технологія – це сприятливі умови виховання дітей у ЗДО, до яких відноситься сприятливий мікроклімат у групі, адекватність вимог та методик, що використовуються у навчально-виховному процесі; раціонально організоване навчання відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей дитини, збалансованість навчального і фізичного навантаження [4, с. 92].

Метою здоров'язберігаючих технологій у дошкільному навчальному закладі є забезпечення високого рівня реального здоров'я дітей дошкільного віку та виховання валеологічної культури як сукупності свідомого ставлення дитини до свого здоров'я та здоров'я інших людей. Застосування здоров'язберігаючих технологій допомагає суттєво оптимізувати цей процес і є необхідною умовою створення здоров'язберігаючого середовища, яке забезпечує повноцінні умови для формування здоров'я дітей та сприяє їх всебічному розвитку [2, с. 362].

Поняття «здоров'язберігаючі технології» – це єдина система, що об'єднує в собі усі напрями діяльності ЗДО щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей:

– сприятливі умови навчання дитини в ЗДО (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);

– оптимальна організація виховного процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);

– повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Здоров'язберігаючі технології як сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, дозволяють оцінити функціональні та психофізіологічні параметри здоров'я індивіда [4, с. 93].

Численні дослідження вчених доводять, що рухова діяльність, яка лежить в основі реалізації таких технологій, є важливим чинником успішного як фізичного, так і психічного розвитку дитини.

До інноваційних форм здоров'язберігаючих технологій в ЗДО відносять низку лікувально-профілактичних процедур: фітотерапію, масаж, спелеотерапію, стретчинг, «су-джок» терапію, хатха-йогу та інші. Реалізацією цих технологій займається психолог за допомогою спеціально організованих зустрічей з дітьми, вихователі та фахівці дошкільної освіти в педагогічному процесі ЗДО [1, с. 102].

Одними з різновидів новітніх засобів здоров'язберігаючих технологій є фітотерапія, застосування якої пов'язане із використанням лікарських рослин, настоїв, чаїв та ароматерапія. Основною метою ароматерапії є профілактика і лікування багатьох захворювань шляхом впливу на організм біологічних ефірних олій. Такі заходи перспективного оздоровлення спрямовані на профілактичне зміцнення та збереження не лише фізичного самопочуття дошкільників, але і забезпечення емоційної рівноваги в нервовій системі [3, с. 198].

Модернізованим підходом вважається використання спелеотерапії. Вона полягає у тривалому перебуванні дітей в умовах мікроклімату печер, гротів, шахт. Спелеотерапія слугує для профілактики та лікування захворювань дихальних шляхів, позитивно впливає на фізіологічні процеси в нервовій системі, покращує розвиток пізнавальних мозкових структур.

Дуже корисним для дошкільників є масаж, який сприяє формуванню опорно-рухового апарату, підвищує тонус м'язів. Під керівництвом дорослого діти використовують техніки самомасажу:

точковий масаж, шишковий, каштановий, жолудевий масаж, щіточковий та горіховий, масаж вушних раковин.

Стретчинг – це комплекс вправ та положень для розтягування певних м'язів, зв'язок, сухожиль тулуба та кінцівок. Основним ефектом стретчингу є підвищення гнучкості. Стретчинг допомагає набуту дитині не лише фізичну витривалість, силу, спритність, рівновагу, а ще й тренує стресостійкість [5].

Отже, здоров'язберігаючі технології виступають домінуючим комплексом традиційних та інноваційних прийомів, що мають оздоровчий ефект. В дошкільному середовищі такі методи доцільні у застосуванні, оскільки, як правило, відрізняються практичною ефективністю, безпечні, універсальні та доступні у використанні, мають нетрадиційний підхід у збереженні здоров'я, є цікавими для дошкільного контингенту, ефективними у розвитку фізичних даних, пізнавальних структур психіки, соціалізації особистості та морально-емоційного відновлення у дитячій життєдіяльності.

Список використаних джерел

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник. Суми: Університетська книга, 2005. 428 с.
2. Гнізділова О. А., Бурсова С.С. Використання здоров'язбережувальних технологій у період адаптації дітей до дошкільного навчального закладу. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія. Харків. 2017. С. 361-367.
3. Левшунова К. В. Здоров'язберігаючі технології як чинник психічного благополуччя дошкільника. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2. С. 197-205.
4. Омері І. Д. Здоров'язберігаючі технології в дошкільних навчальних закладах. *Вісник Харківського національного університету*. 2015. № 1149. С. 90-94.
5. Особливості стретчинга для дітей. URL: <http://karapuz.net.ua/1071-stretching-dlya-ditey-shcho-tse-takeosoblivosti-igrovogo-stretchinga-dlya-doshkilnyat-vpravi-dlya-diteydoshkilnogo-viku.html> (Дата звернення: 11.10.2022)