

закладається основа подальшого формування навичок позитивної комунікації.

Отже, внаслідок використання пісочної терапії спостерігаються позитивні зміни у дітей: значно підвищується загальний емоційний фон; знижується рівень тривожності; підвищується пізнавальна та ігрова активність, розвивається тактильна чутливість, дрібна моторика; більш гармонійно та інтенсивно розвиваються пізнавальні функції (сприйняття, увага, пам'ять).

Список використаних джерел

1. Данченко Л. Г. Активізація мовленнєвого розвитку дошкільників за допомогою пісочної анімації та казкотерапії. *Майстерність комунікації у мистецькій і професійній освіті: збірник наукових праць* / за заг. редакцією Н.Є. Колесник, О.М. Піддубної, О.М. Марущак. Житомир: ФО-П «Н.М. Левковець», 2020. У 2-х ч. Ч. II. 232 с.

2. Дворнікова А. Ігри з піском: розвиваємо творчість дошкільників. *Психолог дошкілля*. 2010. № 4. С. 12-14.

3. Малікова Ю. В. Сенсорне виховання в сучасній теорії і практиці дошкільної освіти. *Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського: зб. наукових праць*. Одеса : ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2005. № 3-4. С. 154-159.

4. Ярославцева М. І., Кучай О. В.. Пісочне мистецтво як засіб морально-естетичного виховання дітей дошкільного віку. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 2020. № 5(98). С. 249-261.

Куцмус Юрій Олександрович,
студентт магістратури спец. 012 «Дошкільна освіта»
Науковий керівник – к. пед. н., доц. Мельничук Л.Б.
ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний
університет імені акад. С. Дем'ячука»

СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Повномасштабне вторгнення російської федерації на нашу землю та запровадження воєнного стану в Україні стали величезним

викликом для кожного мешканця нашої держави та вимушеним переходом на дистанційну форму навчання. Ці події внесли певні корективи у життя українців та змістили пріоритети, ставлячи перед науковою спільнотою інші завдання. У зв'язку з цим, фізична активність дітей дошкільного віку критично знизилась.

Унаслідок цього, питання рівня фізичної підготовленості дітей та організації процесу фізичного виховання в закладах дошкільної освіти постало надзвичайно гостро. Вчені зауважують, що недостатній рівень здоров'я позначається і на стані фізичної підготовленості здобувачів дошкільної освіти.

Відповідно до цього в останні роки проблема фізичного виховання дітей дошкільного віку набула особливого значення.

В даний час необхідно замислитися над упровадженням нетрадиційних форм і методів у фізичному вихованні дошкільників, тому що їх використання дозволяє розглядати фізичне виховання ширше, ніж просто охорона життя та здоров'я, розвиток рухів та загартовування організму. Вони підтримують інтерес до занять, дозволяють індивідуально підходити до кожної дитини, розумно розподіляти навантаження. Необхідно знайти такі форми та методи фізичного виховання, які сприяли б максимальній активності всіх сенсорних каналів сприйняття (зір, слух, дотик, нюх) та переробки інформації.

На сьогоднішній день існують такі форми роботи з дітьми з фізичного виховання: безпосередня взаємодія інструктора з фізичної культури з дітьми; ранкова гімнастика; фізкультурні розваги; дні здоров'я [1, с. 67].

Але цих форм на вирішення даних завдань недостатньо, у зв'язку з цим значущою стає проблема розробки програми з фізичного виховання для ЗДО з використанням нетрадиційних ефективних різноманітних форм, засобів і методів фізичного виховання дітей.

Нетрадиційність навчання передбачає на відміну від класичної структури заняття за рахунок використання нових способів організації дітей, нестандартного обладнання, внесення деяких змін до традиційної форми взаємодії педагога з дітьми, залишивши без змін головне:

- на кожному занятті фізкультурою повинні реалізовуватись завдання навчання, виховання та розвиток дитини;

- навчання основним рухам має здійснюватися за трьома етапами: навчання, закріплення, вдосконалення;

- зміст та методика проведення заняття повинна сприяти досягненню тренуючого ефекту, достатньої моторної щільності та розвитку фізичних якостей [2, с. 150].

У дошкільному віці закладається фундамент здоров'я: відбувається дозрівання та вдосконалення життєвих систем та функцій організму, розвиваються його адаптаційні можливості, підвищується його стійкість до зовнішніх впливів, формується постава, набуваються фізичні якості, звички, виробляються вольові риси характеру, без яких неможливий здоровий спосіб життя.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дав змогу виокремити наступні нетрадиційні методи фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми старшого дошкільного віку:

- ритмічні рухи під музику, рухи у поєднанні зі словом і музикою є цілісним виховно-розвивальним процесом: на дітей благотворно впливають темп, ритм, динаміка музики та слова, аритмічна пульсація, з якою пов'язані рухи, викликають узгоджену реакцію всього організму;

- музично-рухливі ігри - містять вправи, які застосовуються практично на всіх заняттях, і є провідним видом діяльності дошкільника. Тут використовуються прийоми імітації, наслідування, образні порівняння, рольові ситуації, змагання – все те, що потрібно для досягнення поставленої мети під час проведення занять із танцювально-ігрової гімнастики;

- релаксація – це один зі шляхів подолання внутрішньої напруги, заснований на більш-менш свідомому розслабленні м'язів. Навіть дошкільники, які живуть у сучасному цивілізованому світі, відчувають на собі підвищені психічні та фізичні навантаження; постійний поспіх, занепокоєння, потік негативної інформації з телеекрана, часті інфекційні захворювання, втома, що призводять надалі до перенапруги. Навчаючи дітей методом релаксації, ми допомагаємо їм зняти внутрішню м'язову напругу, заспокоїтися, тим самим привести нервову систему та психіку до нормального

стану спокою. Уміння дітей керувати своїми почуттями та емоціями – ще один крок до виховання у них впевненості у собі [2];

- релаксація перед сном – сон – природний відпочинок організму. Він оберігає клітини головного мозку від виснаження та руйнування, відновлює енергію, що витрачається при неспанні. Під час сну нормалізуються усі обмінні процеси. Систематичне недосипання веде до порушення здоров'я, тому, велике значення треба приділяти організації засинання дітей. Можна використовувати спокійну мелодію для релаксації або вимовляти в образах формулу аутогенного тренування, а також використовувати маятники та ароматизовані подушечки;

- фітонцідотерапія. У цибулі в листі та цибулинах сконцентровані вітаміни, мінеральні солі, поживні речовини велика кількість фітонцидів, що пригнічують зростання патогенних мікроорганізмів. Кожен вид цибулі має свої лікувальні властивості та особливості. Сік і кашка повинні бути свіжоприготовленими, бо при перебуванні на повітрі упродовж 10–15 хв легкі бактерицидні речовини випаровуються.

Часник - знезаражуюча лікувальна рослина, що вбиває бактерії. Застосовується в лікуванні та профілактиці багатьох хвороб.

Арома – терапія та фіто – терапія – природа завжди готова щедро дарувати природний засіб для оздоровлення і маленьким, і дорослим. Дітям, які часто хворіють на ГРВІ, рекомендована фіто-терапія для загального оздоровлення та підвищення імунітету. Меліса, ромашка, квіти календули, м'ята, материнка, звіробій – мають протизапальні дії. Шипшина, собача кропива, ромашка, календула, меліса - мають загальнозміцнюючі і седативні дії. Також лікарські трави використовуються для цілющих подушечок, які мають заспокійливі та бактерицидні властивості [3];

- пальчикова гімнастика – цей розділ служить для розвитку дрібної моторики та координації рухів рук. Вправи, перетворюючи навчальний процес у захоплюючу гру, не тільки збагачують внутрішній світ дитини, а й надають позитивний вплив поліпшення пам'яті, мислення, розвивають фантазію;

- дихальна та звукова гімнастика. За допомогою цієї гімнастики підвищується загальний життєвий тонус дитини, опірність та стійкість організму до простудних захворювань. У дітей розвивається дихальна мускулатура, збільшується рухливість грудної клітки та діафрагми, покращується кровообіг у легенях. Ця гімнастика відновлює порушене носове дихання, позитивно впливає на обмінні процеси, виправляє деформації грудної клітки і хребта, що розвивалися в процесі захворювань, покращує нервово-психічний стан;

- гімнастика для очей допомагає зняти напругу м'язів при тривалому навантаженні на очі;

- оздоровчий біг (дозований) – дати дітям емоційний заряд бадьорості та духовної рівноваги; тренувати дихання, зміцнювати м'язи, кістки, суглоби. Оздоровчий біг повинен проводитись із невеликою підгрупою дітей (5–7) осіб, при цьому враховується фізичний рівень підготовленості дітей. У старшому дошкільному віці пробігають у середньому темпі (2,4–2,7 м/с) без зупинок значні відстані – від 950 до 1600 м – за проміжок часу від 5 до 11 хвилин;

- обливання холодною водою сприяє пробудженню нервової системи, мобілізації внутрішніх сил організму. Обливання проводиться зазвичай 20-30 с. Після нього дитину швидко витирають на суху;

- ігровий стретчинг - вправи стретчинга носять імітаційний характер і виконуються по ходу сюжетно-рольової гри, що складається зі взаємопов'язаних ігрових ситуацій, завдань, вправ. Підібраних таким чином, щоб сприяти вирішенню оздоровчих та розвиваючих завдань. Зі наслідування образу починається пізнання дитиною техніки рухів спортивних та танцювальних вправ, ігор, театралізованої діяльності тощо. Образно-наслідувальні рухи розвивають творчу, рухову діяльність, творче мислення, рухову пам'ять, швидкість реакції, орієнтування у русі та просторі, увагу;

- ортопедична гімнастика. Метою ортопедичної гімнастики є зміцнення м'язів стопи у дітей через комплекс спеціальних вправ [4, с. 169-171].

Отже, нетрадиційні методи фізкультурно-оздоровчої роботи полягають у використанні новітніх і незвичних форм фізичної активності, що відрізняються від класичних підходів. Вони враховують індивідуальні особливості розвитку дитини, її емоційний стан і потреби в активній діяльності. Такі методи спрямовані на стимулювання різних фізичних та психологічних аспектів, включаючи розвиток координації, гнучкості, витривалості, а також емоційного комфорту і соціальної взаємодії.

Список використаних джерел

4. Лозова В.І., Троцько Г.В. Теоретичні основи фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч.-метод. посібник для студентів вищ. навч. закладів. Харків : «ОВС», 2013. 240 с.
5. Пасічник В., Петрина Р. Сучасні підходи щодо поєднання фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т. 2. С. 150-155.
6. Пахальчук Н. О., Мируха О. І., Романенко Г. М. Педагогічні умови активізації рухової дітей. *Молодий вчений*. № 5.2 (69.2), травень 2019. С. 72-75.
7. Петренко Г. В. Сучасні технології у здоров'яорієнтованому фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. *Наука і освіта*. 2013. № 4. С. 169-171.

*Анастасія Дячук,
студентка магістратури спец. 012 «Дошкільна освіта»
Науковий керівник – к. пед. н., доц. Лілія Мельничук,
ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний
університет імені акад. С. Дем'янчука»*

ПЕДАГОГІКА МИРУ ЯК ТЕОРЕТИЧНА ПРОБЛЕМА: ВІД ВИТОКІВ ДО СУЧАСНОСТІ

Історія України нерозривно пов'язана з постійною боротьбою за запобігання війнам, роззброєння та утвердження стабільного миру. Зовнішньополітичний курс держави з моменту проголошення незалежності повністю відповідає національним інтересам та сподіванням як українського народу, так і міжнародної спільноти. Сучасне покоління освітян сформувалося в період