

із них не розуміють як цього досягти. До обливання дітей холодною водою батьки часто ставляться негативно. Колектив прийняв рішення координувати виховні дії сім'ї та закладу. Особливу увагу необхідно приділяти теоретичній підготовці батьків з організації здорових умов життя дитини в родині. Адже дотримуватися здорового способу життя потрібно всій родині, лише тоді дитина повірить у правдивість цих настанов. Дитина має бути здоровою!

Отже, використання оздоровчих проектів в роботі дошкільного закладу є доцільним, оскільки підвищують ефективність формування у дітей навичок здорового способу життя.

Література:

1. Глушанюк Т.Г., Волкова Л.Н. Тайны здоровья ребенка. – Санкт-Петербург: Интерспект, 1994. – С.45.
2. Методичні аспекти реалізації Бозової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (О.Л.Кононко, З.П.Плохій, А.М.Гончаренко). – К.: Світоч, 2009. – 208 с.
3. Островская Л.Р. Пусть ребенок растет здоровым. – М.: Просвещение, 1975.
4. Сухарев В.А. Характер – здоровье – судьба. – Минск: Беларусь, 1993.

*Домнінська О.П.**

НЕТРАДИЦІЙНІ ФОРМИ РОБОТИ З РОЗВИТКУ ДРІБНОЇ МОТОРИКИ ДОШКІЛЬНЯТ

У статті розкриваються нетрадиційні форми роботи з розвитку дрібної моторики дошкільнят, якими можуть користуватися як вихователі, так і батьки.

На жаль, зараз дуже багато дошкільнят, які мають проблеми з розвитком мовлення, інтелекту, готовністю до шкільного навчання. Саме тому ця тема в наш час є актуальною, і робота з розвитку дрібної моторики повинна починатися задовго до вступу до школи.

Усі вчені, які вивчають діяльність дитячого мозку, психіку дітей, відмічають великий стимулюючий вплив тонких рухів руки. Важливість цієї функції руки доводять дослідження В.П. Бехтерева, І.М. Сеченова, І.П. Павлова, А.А. Ухтомського, та інших [1].

Зв'язок рухів руки з мовленням був відмічений ученими ще в 1928 році. Пізніше, на основі спеціально проведених дослідів було висунуто думку про те, що рухи пальців рук стимулюють розвиток центральної нервової системи і прискорюють розвиток

* © Домнінська О.П.

мовлення дитини. У методичній літературі містяться результати дослідження з вивчення розвитку дрібної моторики рук у дітей із затримкою мовленнєвого розвитку (Н.С. Жукова, Є.М. Мاستюкова, Т.Б. Філічева). Автори підтверджують, що тренування тонких рухів пальців рук стимулює розвиток мовлення [2].

Історично розвиток функції руки та мовлення в людей ішли паралельно, у взаємодії. Аналогічно відбувається й розвиток мовлення дитини. Спочатку розвиваються дрібні рухи пальців рук, потім з'являється артикуляція складів; усе наступне вдосконалення мовленнєвих реакцій перебуває у прямій залежності від ступеня тренування рухів пальців [1].

В.О.Сухомлинський писав: «Витоки здібностей і обдарувань дітей – на кінчиках їхніх пальців. Від пальців, образно кажучи, ідуть найтонші струмочки, які живлять джерело творчої думки. Що більше майстерності в дитячій руці, то дитина розумніша».

Метою статті є висвітлення нетрадиційних форм роботи з розвитку дрібної моторики дошкільнят.

Сензитивним періодом розвитку кори головного мозку є вік від 2 до 10 років, тому в цей період темпи моторного навантаження в мовленнєвій діяльності мають бути адекватними. Рівень розвитку мовлення дітей прямо залежить від сформованості тонких рухів пальців рук. Якщо ж рухливість пальців відстає, то затримується й мовленнєвий розвиток, хоча загальна моторика при цьому може бути нормальною. Доведено, що рухи пальців стимулюють дозрівання центральної нервової системи й прискорюють розвиток мовлення дитини [3].

Прості рухи рук допомагають прибрати напругу не лише із самих рук, але і з губ, знімають розумову втому. Вони здатні поліпшити вимову багатьох звуків, а значить – розвивати мовлення дитини. Розвиток тонких рухів пальців рук передують появі артикуляції складів. Завдяки розвитку пальців у мозку формується проєкція «схеми людського тіла», а мовленнєві реакції перебувають у прямій залежності від тренуваності пальців [5].

Регулярні вправи з пальчиками поліпшують пам'ять, розумові здібності дитини, усувають її емоційне напруження, поліпшують діяльність серцево-судинної системи і травної систем, розвивають координацію рухів, силу та спритність рук, підтримують життєвий тонус [2].

Рівень розвитку дрібної моторики – один із показників інтелектуальної готовності до шкільного навчання. Дитина, яка має високий рівень розвитку дрібної моторики, уміє логічно мислити, у неї достатньо розвинуті пам'ять, увага, зв'язне мовлення.

Недостатній розвиток зорового сприймання, уваги та, зокрема, дрібної моторики, призводить до виникнення негативного ставлення до навчання. Саме тому робота з розвитку дрібної моторики повинна починатися задовго до вступу до школи [1].

Батьки, педагоги, які приділяють певну увагу вправам, іграм, різноманітним завданням на розвиток дрібної моторики та координації рухів руки вирішують одночасно декілька проблем: по-перше, впливають на загальний інтелектуальний розвиток дитини; по-друге, покращують розвиток мовлення малюка; по-третє, готують його до оволодіння навичками письма.

Рух пальців і кистей рук дитини мають на її розвиток особливий вплив. У немовлят кисти завжди стиснуті в кулачки, і якщо дорослий вкладає свої вказівні пальці в його долоні, дитина їх міцно стискає. Утім, ці маніпуляції відбуваються на рефлекторному рівні. Значення хапального рефлексу велике, і полягає воно в здатності дитини не випускати з рук тих чи інших предметів. З розвитком мозку цей рефлекс перетворюється в уміння хапати й відпускати. Чим частіше в дитини задіяний хапальний рефлекс, тим ефективніше відбувається емоційний та інтелектуальний розвиток малюка [6].

Існує багато цікавих вправ, методів і форм із розвитку дрібної моторики. У сучасних навчальних закладах необхідно створювати середовище, у якому б дитина почувалася комфортно й захищено, виявляла творчу активність.

Особлива роль відводиться іграм із піском, або «піскової терапії». За визначенням К.Г.Юнга, пісочна терапія – головний помічник індивідуалізації.

Ігри з піском – це вияв природної активності дитини. Перші контакти дітей одне з одним відбуваються в пісочниці. Пісочна терапія дозволяє гармонізувати внутрішній душевний хаос за допомогою декількох механізмів:

- 1) опрацювання ситуацій, що травмують психіку на символічному рівні;
- 2) відрегулювання негативного емоційного досвіду під час творчого самовираження;
- 3) розширення внутрішнього досвіду;
- 4) зміна ставлення до себе, до свого минулого, сьогодення й майбутнього;
- 5) зміцнення довіри до світу, розвиток нових, продуктивніших взаємин зі світом [6].

Пісок – надзвичайно приємний матеріал: коли ми занурюємо руки в сухий пісок, з'являється щось схоже на брижі на воді. Ми можемо також переносити пісок, створювати тонкі

ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

форми, вітер, які в сукупності викликають образи пустелі. Змішаний з водою, пісок стає темнішим і набуває якостей землі. Пісок стає стійким, і йому можна надати форму. Так ми можемо створювати ландшафти або тривимірні структури всіх видів. Можна сказати, що дитині на час надається невідомий всесвіт, усередині якого вона може створювати свій індивідуальний світ. Дитина не може розповісти нам про свої складнощі як дорослий, але вона може зробити це за допомогою пісочних картин.

Саме пісок легко стає для дитини засобом вираження невербальної експресії: приймаючи практично будь-яку форму (особливо, якщо задіяти воду), він є своєрідною площиною для втілення фантазій дитини. До цього додається й винятковий психотерапевтичний ефект самого дотику до піску. Психологи вважають, що крім подолання труднощів, такі ігри з піском розвивають дрібну моторику рук, творчий потенціал, просторове сприйняття й образно-логічне мислення. Також підкреслюється й глибший вплив пісочної терапії: гармонізація внутрішнього світу, засвоєння моральних норм та принципів добра і зла.

Окрім терапевтичних завдань за допомогою пісочної терапії вирішуються такі корекційні завдання:

- удосконалення координації рухів, дрібної моторики, орієнтації у просторі;
- стимуляція вербальної й невербальної активності в процесі гри, формування навичок позитивної комунікації;
- розвиток сенсорно-перцептивної сфери дитини, зокрема тактильно-кінестетичної чутливості [4].

Не менш ефективною формою роботи з розвитку дрібної моторики є глинотерапія. Створення дитиною найпростіших скульптур – творчий процес. Так, кулеподібний шматок глини дитині уявляється м'ячем, яблуком, апельсином; зігнутий до з'єднання кінців глиняний стовпчик – кільцем, бубликом. Під час роботи з глиною дитина відчуває естетичну насолоду від її пластичності, об'ємності, від форм, які отримує у процесі ліплення.

Водночас дитина усвідомлює різноманітні властивості глини, ознайомлюється з об'ємною формою, будовою і пропорціями предметів, у неї розвивається точність рухів рук і окомір, формуються конструктивні здібності.

Усе те корисне, що дають ігри з піском, можна з упевненістю віднести й до ігор з глиною, яку не замінить навіть найдорожчий пластилін. Рука, яка стикається з глиною, отримує знання й досвід – основу мислення.

Недарма В.Сухомлинський писав: «Розум дитини знахо-

ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

диться на кінчиках її пальців». Рука дитини, яка стикається з водою, також розвиває й гармонізує роботу мозку. Діти обожають хлюпатися у воді. Вона така приємна і прозора. А ще вода – чудовий розвивальний матеріал. Адже вона може набувати форми посудини, у яку налита, може бути холодною чи теплою, прозорою чи кольоровою, її можна переливати, наливати, витирати. Ігри з водою дають знання про навколишній світ, розвивають спостережливість, акуратність, окомір, уміння контролювати рухи.

Не менш цікавим і захопливим заняттям є ігри з бісером. Для того щоб взяти маленьку намистинку, нанизати її на нитку чи навіть перекласти в іншу коробочку, треба добре володіти пальцями. Тобто, треба розвивати дрібну моторику, а ігри з бісером якраз і допомагають цьому. Бісерне низання, якщо воно надовго володіє увагою дитини може в майбутньому перетворитися на хобі, адже дрібна моторика допомагає розв'язувати складні логічні задачі, знаходити вихід у непростих ситуаціях. Ще такі заняття чудово заспокоюють, знімають напруження і стреси.

Дуже важливим для дитини є робота з папером. Потрібно вчити дитину згинати й розгинати, скачувати, скручувати, перегортати, м'яти його. Існує цікавий спосіб розвитку пальців рук – відщипування. Від аркуша паперу діти кінчиками пальців відщипують клаптики і створюють аплікацію. Також ефективною вправою для розвитку координації рухів є складання серветок по розмічених лініях.

Також для розвитку дрібної моторики можна запропонувати дітям роботу із дротом. Заняття із дротом, а саме виготовлення фігур із нього розвивають дрібні м'язи пальців, завдяки чому рука дитини стає гнучкішою та слухняною. Дітей доцільно вчити працювати з тонким, м'яким, але пружним дротом у поліхлорвінілової оболонці й робити з нього фігури.

Спочатку можна запропонувати розглянути дріт, визначити його властивості (міцний, усередині металевий, зверху гладенький, різнокольоровий, блискучий, добре гнеться). Необхідно показати, як зробити спіраль: на тонку палицю намотують дріт (без інтервалів), готову пружину знімають, злегка розтягують і розрізають. Для того щоб прийоми роботи було добре видно, дорослий накручує дріт на палицю чи олівець. Доцільно брати списані стержні від кулькових ручок.

Марія Монтесоррі писала: «Історія інтелектуального розвитку дитину, як і нашої цивілізації, базується на творчій роботі, що здійснюється паралельно головою та рукою».

Особливо корисно використовувати ігри з тістом для дітей

із підвищенням чи пониженим тонутом м'язів рук, оскільки вони сприяють нормалізації тонуту й активізації дрібної моторики рук. Вони допомагають зняти стрес, сприяють вираженню почуттів, позбавляють надто балакучу дитину від надміру слів, а крім того, залучають нетовариських дітей до соціальної активності.

Тісто – це своєрідний матеріал для ліплення. Воно може спочатку не сподобатися дитині. Треба починати гру разом із дитиною, а при перших ознаках зниження цікавості переключати увагу дитини на інший вид діяльності.

Ігри стістом:

– збагачують досвід відчуттів і сприймань (сенсорний) дитини;

– готують руки до роботи з тугішими матеріалами (пластиліном і глиною), активізують дрібну моторику рук;

– сприяють розвитку просторової уяви, пам'яті, уваги й можуть стати потужним стимулом для інтелектуального розвитку дитини;

– формують емоційний і мовленнєвий контакт із до-рослими;

– стимулюють розуміння мовлення й активне мовлення самої дитини;

– привчають дитину до охайної роботи за столом.

Дослідження сучасних фізіологів показують, що існує тісний зв'язок між великими півкулями головного мозку й нервовими закінченнями, закладеними в пучках пальців і в кистях рук: утомлені м'язи рук викликають гальмування центральної нервової системи й навпаки. Можна впливати на рецептори кистей рук і пальців, механічно подразнюючи їх і викликаючи відчуття тепла за допомогою масажу.

Відомий японський учений Йосиро Цуцумі впродовж тридцяти років вивчав стародавні манускрипти й сучасну медицину. У кінцевому підсумку він розробив оригінальну методику «збереження здоров'я пальцевими вправами».

Найпростіші з рекомендованих вправ у обов'язковому порядку використовують в усіх дитячих садках і школах Японії. Починаючи із дворічного віку, дітей учать прийомів самомасажу кистей рук і пальців, вважаючи, що це такий вік, коли наймовірно швидко відбувається мовленнєвий розвиток і нормування основних рухових здібностей дитини. Саме в цей час необхідно приділяти значну увагу взаємозв'язку рухових та інтелектуальних здібностей.

Масаж пальців стимулює розумовий розвиток і сприяє ви-робленню основних елементарних умінь, а саме: одягання

ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

й роздязання, застібання й розстібання ґудзиків, маніпулювання паличками для їжі – хасі, ложками, ножицями. Ігри з різнокольоровими намистинками сприяють формуванню навички просунення нитки в отвори, учать розрізняти кольори. Діти беруть участь у виставах камисибай – популярний у Японії тіньовий театр, у якому використовують плоскі ляльки, вирізані з паперу. У дитячих садках такі ляльки зазвичай роблять самі діти. Крім того, у ході занять із дрібними предметами вони дістають уявлення про такі поняття, як «однаковий», «різний», «багато», «мало», «довгий», «короткий», «верх», «низ» тощо. Це дозволяє перейти до основ письма та лічби.

1. Масаж пальців, починаючи з великого й до мізинця. Розтирають спочатку пучку пальця, потім повільно спускаються до його основи. Такий масаж доцільно супроводжувати веселими римами «примовлянками».

2. Масаж поверхонь долоньок кам'яними, металевими чи скляними різноколірними кульками. За свідченням археологів, люди грають кременієвими, кам'яними, мармуровими й глиняними кульками багато століть. Дітям пропонуються кульки, які просто можна крутити в руках, цокотати по них пальцями і «стріляти», спрямовувати у спеціальні жолоби і ямки, змагаючись у влучності.

3. Масаж волоськими горіхами. Пропонується: а) качати два горіхи між долонями; б) прокочувати один горіх між пальцями; в) утримувати кілька горіхів між розставленими пальцями ведучої руки; г) утримувати кілька горіхів між пальцями обох рук.

4. Масаж шстигранними олівцями. Грані олівця легко «поколюють» долоні й активізують нервові закінчення, знімають напруження. Дітей учать пропускати олівець між одним і двома-трьома пальцями; утримувати його в певному положенні почергово у правій і лівій руці.

Японський лікар Токуіро Намікоші є засновником японської школи шіацу (ші – «пальці», ацу – «натискування») – методу лікування натискуванням пальцями.

Пальці тісно пов'язані з внутрішніми органами й особливо з головним мозком, тому їх розвиток і зміцнення позитивно впливають на загальний стан організму.

У людей із вадами серця часто мізинці бувають настільки слабкі, що пальці достатньо не розгинаються. Тренування мізинця поліпшує діяльність серця.

Зміцнення безіменного пальця нормалізує функцію печінки, а середнього – знижує підвищений артеріальний тиск, поліпшує функцію кишківника. Люди зі слабкими вказівними пальцями

ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

часто страждають захворюваннями шлунка.

Щоденні заняття шіацу і вправи для кистей у максимально можливому обсязі сприяють зміцненню здоров'я.

На стопі так само, як і на руці, знаходяться важливі точки, які впливають на фізичний і психічний стан людини.

Важливо навчити дітей знімати напруження зі стопи за допомогою веселих вправ. Ось деякі з них.

«Відбитки стопи» – їх роблять на піску чи на глині. Для цього в групі потрібно мати піддон із відповідним матеріалом.

«Відгадай, чий слід». Ходіння по рулону паперу (шпалерах) босими мокрими ногами, підфарбованими в слабкому розчині зеленки.

«Збери листя». Діти сидять на стільчиках. На підлозі розкладено «листя» (з паперу, тканини чи тонкого пінопласту). Його треба збирати пальцями ніг. Переможе той, хто збере його найбільше.

«Напиши ім'я». Дитина затискає між великим і другим пальцями ноги олівець і намагається «залишити автограф».

«Намалюй огірок (яблуко, квадрат, сонце, будинок, трикутник)». Тим самим затиснутим у пальцях ніг олівцем потрібно намалювати названу фігуру. Переможе той, у кого малюнок найбільше відповідає задумові.

Для молодших дошкільників добирають легші вправи: «Оплески стопами», «Розведи пальці ніг», «П'ятка до п'ятки», «Ноги вітаються» тощо.

Лікарі та педагоги одностайні у своїй думці: такі ігрові вправи розвивають уявлення дітей про можливості свого організму, поліпшують пам'ять, увагу, знімають психічне напруження, відновлюють бадьорий настрій, сприятливо впливають на мозок і нервову систему [7].

Отже, аналіз психолого-педагогічної літератури та узагальнення власного педагогічного досвіду дозволяє зробити наступні висновки:

1. Розвивальне середовище дитячих навчальних закладів потребує створення умов для роботи з розвитку дрібної моторики дошкільнят.

2. У сучасних умовах ефективними засобами розвитку дрібної моторики можуть бути: ігри з піском, глинотерапія, ігри з водою, ігри з бісером, робота з папером і дротом, ігри з тістом, масаж.

Література:

1. Биковець Л.Л. Вплив рухів пальців рук на розумовий та мовленнєвий розвиток дитини дошкільного віку / Л.Л.Биковець // Таврійський вісник освіти. – 2012. – № 2. – С.124-131.

ОСВІТА ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ

2. Бражнікова В.С. Значення дрібної моторики у формуванні мовлення дитини // Логопед. – 2012. – № 11. – С. 15-18.
3. Лісняк Л.М. Пальчиками граємо – мову розвиваємо // Логопед. – 2012.- № 9. – С. 24-32.
4. Логвінова І. Піскова терапія [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <http://defektolog.org.ua/sand.htm>. – назва з екрана.
5. Савіна Л.П. Пальчикова гімнастика для розвитку мовлення дошкільнят: Посібник для батьків і педагогів. – К.: Школа, 2002. – 48 с.
6. Шик Л.А. Пісочна терапія в роботі з дошкільниками. – Х.: Вид. група «Основа», 2012. – 127 с.
7. Яловська О.О. Пальчики дошкільнят: розвиваємо руку – розвиваємо мозок. – Тернопіль: Мандрівець, 2011. – 228 с.

Єфімов С.О.*

ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ТУРИЗМУ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЛЕННЯ НАСЕЛЕННЯ

На основі проведеного аналізу літературних джерел запропонована лаконічна система дефініцій щодо лікувально-оздоровчого сегмента туризму, необхідна для вирішення завдань кадрового забезпечення оздоровчого туризму. З урахуванням зростання ролі оздоровчих потреб у загальному спектрі туристських мотивацій рекомендовано внесення відповідних коректив у зміст підготовки фахівців із туризму.

Глобалізація і супутній їй урбанізація, зростання темпів науково-технічного прогресу, посилення економічної конкуренції як непоборні тенденції сучасності обертаються ослабленням функціональних можливостей організму людини, зростанням захворюваності, збільшенням стресових навантажень, акумуляцією фізичної та психічної втоми.

Ефективною відповіддю цивілізованих соціумів на ці виклики стало усвідомлення значущості здорового способу життя. У Щорічному Посланні Президента України до Верховної Ради України особливо підкреслюється необхідність формування «моди на здоров'я», забезпечення комплексності інформаційно-просвітницьких зусиль держави, «спрямованих на зміну психологічних установок і моделей поведінки громадян у їхньому ставленні до збереження власного здоров'я» [10, с. 136].

Турбота про здоров'я, всебічний духовний розвиток, прагнення підтримувати хорошу фізичну форму створюють позитивні передумови для розвитку лікувально-оздоровчого сегмента туристичної діяльності. Як зазначає Генеральний секретар Всесвітньої туристської організації Талеб Ріфаї, медичний і оздоровчий туризм зараз стає дуже важливим напрямком глобаль-

* © Єфімов С.О.