The latest studies do not exhaust the problem of studying students' motivation for physical perfection and put a number of questions that affect the formation of cultural priorities of physical health and motivation of its improvement, conservation, starting from childhood and ending with the older age groups.

***Key words**: motive, interest, motivation, the process of physical education, television, press, student young people, physical self-perfection.*

УДК 615.85:613/614–053.4

Л. Г. Кириленко, Н. В. Власенко
Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка

ВИЗНАЧЕННЯ ПРІОРИТЕТНОСТІ КОЛЬОРОТЕРАПІЇ У ФОРМУВАННІ ОСНОВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Низький фізичний розвиток, недостатній рівень фізичної підготовленості, високий відсоток захворюваності певної частини дітей на сучасному етапі свідчать про те, що якість фізичного виховання в більшості дошкільних навчальних закладів України не відповідає завданням формування, збереження, зміцнення здоров'я, виявлення й використання резервних можливостей організму дитини. Дослідження та практика свідчать, що ефективним шляхом означеної проблеми є використання в навчально-виховному процесі здоров'язбережувальних технологій. Завдання працівників дошкільних установ полягає в тому, щоб постійно оновлювати ці технології, які в подальшому сприятимуть підвищенню ефективності щодо впливу на стан здоров'я дошкільників. Особливо сьогодні набуває актуальності дослідження впливу кольору на психоемоційне здоров'я дошкільників. Мета статті полягає у визначенні пріоритетності кольоротерапії у формуванні фізичної культури дітей дошкільного віку.

***Ключові слова:** здоров'язбережувальні технології, оздоровча діяльність, технологічний підхід, компетентність, пріоритетність кольоротерапії, дошкільники.*

Постановка проблеми. Соціально-економічні зміни в українському суспільстві, процеси глобалізації та інформатизації зумовили збільшення ролі та значущості кожної особистості, успішності її індивідуального розвитку. Це зумовлює необхідність пошуку шляхів оптимізації навчання й виховання підростаючого покоління, зокрема дітей дошкільного віку [7, 51–52].

У сучасних умовах урбанізації, комп'ютеризації, загострення соціальних проблем, незадовільного екологічного стану в Україні важливого значення набуває повноцінний фізичний розвиток дітей, підвищення рівня адаптаційних можливостей їх організму. Одним із важливих напрямів вирішення цієї проблеми є впровадження нових прогресивних педагогічних технологій у дошкільному фізичному вихованні.

Фізична культура є невід'ємною частиною загальної культури людини. Це найбільш доступний засіб зміцнення здоров'я, а також

духовного й фізичного розвитку особистості. Однак, зараз яскраво проявляється протиріччя між декларативними заявами про необхідність удосконалення системи фізичного виховання з боку держави та практичної діяльності в цій сфері. Традиційні підходи до фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільнятами часто не відповідають сучасним вимогам і потребують заміни на такі, які б ефективніше сприяли вирішенню завдань зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, своєчасного фізичного, інтелектуального й морального розвитку дитини та формуванню в неї уяви про фізичну культуру особистості [5, 2].

Особливої гостроти набуває необхідність оновлення сучасного змісту дошкільної освіти, зокрема, не спеціальної фізкультурної, у зв'язку з тим, що в Україні сьогодні спостерігається зниження рівня «здоров'я нації» як інтегративного показника фізичного, психічного та соціального здоров'я громадян, особливо дітей дошкільного віку. Нині майже 80% дітей мають одне або кілька захворювань, лише 15–20% малюків народжуються цілком здоровими, у кожної третьої дитини фіксуються відхилення у фізичному або психічному розвитку [1, 191–193].

Про те, що психофізичне здоров'я дітей і підлітків є серйозною проблемою нашого суспільства, свідчать останні результати обстежень О. Д. Кошелєвої, Я. С. Неверович у 2013 році: 9,6% дітей дошкільного віку мають виражену психічну патологію, і лише у 45% дошкільників відсутні хворобливі відхилення у психіці. Проблема психофізичного здоров'я дітей з року в рік не втрачає своєї актуальності, навпаки, стає тривожнішою [4].

Тому сьогодні особливої уваги потребує пошук нових здоров'язбережувальних технологій. Одним із нових перспективних напрямів у навчанні, вихованні й оздоровленні дітей є використання можливостей кольору та світла в процесі фізичного виховання в дошкільних установах.

Аналіз останніх досліджень. Психофізичне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування й розвитку людини в процесі її життєдіяльності протягом усього життя. Стан психофізичного здоров'я дітей – це найважливіша складова частина їх загального здоров'я, що визначає майбутнє країни. Сучасний період розвитку суспільства характеризується зростанням нервово-психічних розладів у дітей дошкільного віку й підлітків, причому в дошкільників динаміка більш виражена, ніж у підлітків. Тому попередження нервово-психічних порушень, збереження та зміцнення психофізичного здоров'я дітей вимагає зусиль багатьох відомств, організацій і системи освіти, зокрема [6, 12].

Не зважаючи на те, що здоров'язбережувальні технології широко застосовуються у практиці сучасного фізичного виховання дітей дошкільного віку, вчені вказують на той факт, що вихователі не завжди обґрунтовано підходять до добору оздоровчих технологій. Аналіз сучасних досліджень (Н. Денисенко та ін.), показав, що добір здоров'язбережувальнихих технологій повинен відбуватися за такими правилами: оздоровчі технології повинні мати наукову обґрунтованість; добиратися з урахуванням національних і родинних традицій, вікової та фізіологічної спрямованості нетрадиційних оздоровчих методів, комплексної оцінки стану здоров'я дошкільників [2, 15].

Слід зауважити, що в сучасних дошкільних навчальних закладах здоров'язбережувальні технології набули значного поширення. Вихователі впроваджують різні види технологій, а саме: «*казкотерапію, пальчикову гімнастику, лялькотерапію, психогімнастику, дихальну гімнастику, фітболгімнастику, валеокорекцію, аромо- та фітотерапію, пісочну терапію, кольоротерапію, сміхотерапію, фольктерапію, кисневі напої, різні види масажу (точковий, самомасаж точок обличчя й голови), ігровий тренінг, музикотерапію*».

Актуальність нашого досвіду полягає у створенні сукупності ефективних методів і прийомів зміцнення психічного здоров'я дошкільників для повноцінного функціонування й розвитку в процесі їх життєдіяльності протягом усього життя [6, 14].

Мета нашої роботи полягає у визначенні пріоритетності кольоротерапії як здоров'язбережувальної технології у формуванні фізичної культури дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Ми переконані в тому, що ефективність позитивного впливу на здоров'я дітей різноманітних здоров'язбережувальних технологій визначається не стільки якістю кожного зі структурних елементів, скільки адекватністю їх упровадження до навчально-виховного процесу, спрямованого на збереження та зміцнення здоров'я дітей і відповідністю реалізації цілісних завдань. Нами було доведено, що організаційні можливості кольору полягають у профілактиці нервового напруження в дітей у процесі навчальної діяльності, яка проводиться з урахуванням характеру впливу кольору на дитину. Діагностичні та педагогічні можливості кольору допомогли нам визначати настрій дитини. Аналізуючи стан дитини на основі переважного використання нею кольорів, ми визначали реабілітаційні можливості кольору.

У даній роботі ми намагалися реалізувати поради фахівців дитячої психології використовувати колір по-різному: «опромінювати» чи «купатися»

з ним; «одягатися»; «візуалізувати»; «вдихати» чи «медитувати» з ним; застосовувати «кольоровий пляж»; експериментувати, грати з кольором; використовувати кольорові тканини, прикладаючи їх до тіла; використовувати відповідного кольору спортивний інвентар тощо. Результати цієї роботи показали нам, що присутність відповідного кольору давав змогу впливати на зміцнення здоров'я дитини, удосконалював її психоемоційний стан, навіть збільшував руховий досвід [1, 198].

Також ми помітили, що за допомогою колірного режиму через зорову систему можна цілеспрямовано впливати на психічні й фізичні функції дитини, домагаючись необхідного педагогічного та лікувального ефекту. Слід також зауважити, що поліпшення психофізичного статусу дітей позитивно впливає на ефективність побутової та навчальної адаптації. Але для цього необхідно вміло користуватися світловими й колірними можливостями для підвищення ефективності занять із фізичного виховання. Треба лише враховувати взаємозв'язок між кольором і віком дітей – діти значно раніше диференціюють теплі кольори, ніж холодні; у більш ранньому віці краще сприймають синій і жовтий кольори, пізніше – зелений і червоний [3, 18].

Також ми звернули увагу, що діти можуть по-різному бачити один і той самий предмет; крім того, сприйняття кольору, значною мірою, залежить від психічних і фізіологічних особливостей дитини. Баченню кольору можна навчити, якщо цілеспрямовано із самого раннього віку збагачувати колірне сприйняття дітей усвідомлюючи, що домінування кольору в сприйнятті вказує на відкритість до зовнішніх стимулів. Отже, ми припустили, що в навчально-виховному процесі з фізичного виховання в дошкільних установах, серед низки загальновідомих здоров'язбережувальних технологій, кольоротерапія може мати пріоритетний вплив на формування загальної фізичної культури дошкільників. Для підтвердження цього припущення нами були визначені педагогічні умови застосування кольору в різних формах роботи з фізичного виховання дошкільників.

Насамперед – це:

– з огляду на існуючий зв'язок між характером людини, особливостями її психологічного статусу й наявністю «улюблених кольорів» слід відзначити, що фізкультурно-ігровий інвентар необхідно підбирати таким чином, щоб мали місце різні кольори фарбування;

– дитина повинна вибирати предмет такого кольору, що їй подобається, при цьому важливо, щоб цей предмет мав властивий йому колір;

– спортивну залу ми рекомендуємо робити світлою з бірюзовими стінами й зеленою підлогою;

– у спортивній залі краще використовувати світлі, холодні кольори з невеликими червоними чи жовтогарячими акцентами (лави, снаряди, одяг) [3, 19];

– колір повинен бути тісно пов'язаний із внутрішньою архітектонікою й інтер'єром приміщення. Слід звернути увагу на стилі, які бажано використовувати в оформленні спортивних споруд:

– *дерев'яний стиль* – коли основні компоненти інтер'єра виконані з дерева;

– *пластиковий стиль* – в оформленні конструктивних елементів переважають пластмаси;

– *металевий стиль* – зал виконаний із застосуванням дюралюмінієвих конструкцій, елементів, лицювальних матеріалів;

– *оптичний стиль* – у приміщенні багато вікон, вітражів, дзеркал, оптичних ефектів;

– *природний стиль* – частіше застосовується на відкритих майданчиках, але використовується й у залах у плані наслідування навколишньої природи;

– *змішаний стиль,* що поєднує елементи, фрагменти перерахованих вище стилів.

Практика застосування кольоротерапії переконала нас у доцільності використання вирізаних із лінолеуму кіл діаметром 1–2,5 м і пофарбованих у визначений колірний тон з метою впливу на психоемоційний стан дитини. Такі кола ми розкладали фізкультурною залою таким чином, щоб загальмовані діти розташовувалися на червоному або жовтогарячому кольорі, а збуджені, активно-агресивні діти – на блакитному чи зеленому. Залежно від поставлених завдань на занятті, ми варіювали перебування дітей у різних колірних зонах. Це убезпечило нас від нервового перенапруження окремих дошкільників, що посприяло ефективності навчального процесу.

Нами також підтверджено, що рухова активність дітей залежить від ступеня освітленості приміщення. Зокрема, при яскравому світлі динамометрія кисті дітей зростала в 1,5 рази, що також позитивно впливало на ефективність навчальної діяльності не лише на фізкультурних заняттях. У зв'язку з цим, доцільно освітлювати фізкультурну залу й інші приміщення, у яких перебувають дошкільники рівномірним, помірно яскравим білим світлом, здатним активізувати психічний і фізичний стан

дітей. Система світла повинна бути розташована так, щоб була можливість включати вибірково лише ті лампи, у яких є необхідність. Сучасні можливості науки й техніки здатні допомогти підібрати відповідні кольорові фільтри, за допомогою яких можна створювати необхідний колірний режим заняття з фізичної культури. Ліхтарі повинні мати здатність повертатися в усіх напрямках і висвітлювати зони фізкультурної зали.

У процесі проведення дослідження, ми помітили також, що за допомогою підбору кольору можна регулювати оптичні розміри приміщення. Наприклад, розставивши тренажери, пофарбовані в синьо-блакитні тони вздовж стін зали, можна домогтися оптичного ефекту простору, розкутості. Цьому сприяє легке підсвічування верхньої частини стіни й стелі блакитним світлом. Враження простору допоможе створити «дзеркальна стінка». Ці прийоми ми рекомендуємо застосовувати тим фахівцям дошкільних закладів, які змушені обмежуватися незначними площами. Ми також спостерігали взаємозв'язок кольору й напрямку в просторі. Так, наприклад, подовжні смуги розмітки закликали дітей виконувати рух у визначеному напрямку. З метою формування в дітей уміння орієнтуватись у просторі, розмітку в залі рекомендуємо виконувати у вигляді декількох доріжок – двох, трьох, чи більше бажано різними кольорами. Це дозволяє направляти рухову активність дітей, більш раціонально виконувати ходьбу, біг, рівновагу в ходьбі. Рухаючись різними доріжками, діти відтворюють різні види рухів.

Щоб не створювати в приміщенні фабули закритого приміщення, для фарбування вертикальних і горизонтальних поверхонь також має значення правильний підбір кольору: так, вертикальні об'єкти краще фарбувати в червоно-коричневій гамі, а горизонтальні – в синьо-зеленій.

За допомогою кольору можна доносити дітям необхідну інформацію, скорочуючи словесні пояснення. Наприклад, жовто-чорна колірна гама, жовтогарячі й червоні кольори доцільно використовувати в якості попереджуючих (замість інструктажу з техніки безпеки), чорно-білі кольори застосовуються в інформаційній графіці. Діти значно краще орієнтуються в просторі, більш точно й координовано виконують рухи, якщо тренажери, спортивна зала оформлені з елементами кольороритміки. Мається на увазі відповідне колірне фарбування плінтусів, дверних рам, решіток, що захищають радіатори, стійки, поручні тощо.

Таким чином, ритмізована в просторі й у часі рухова діяльність стає більш ефективною, а колірна динаміка створює гармонію стану дитини та пов'язана з особливостями її діяльності [7, 53].

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Отже, лише злагоджена та змістовна співпраця фахівців дошкільного навчального закладу у сфері здоров'язбереження зможе забезпечити успішну реалізацію здоров'язбережувальних технологій, спрямованих на формування фізичної культури дошкільника, які є сьогодні актуальними й такими, що підвищують інтерес дошкільників до формування власної фізичної культури. Перспективою подальших розвідок ми вбачаємо в дослідженні впливу кольоротерапії на підвищення ефективності занять з фізичного виховання в контексті вдосконалення рухової функції дітей дошкільного та молодшого шкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку / О. Л. Богініч // Вісник Прикарпатського університету. – Педагогіка. Вип. XVII–XVIII. – Івано- Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2008. – С. 191–199.

2. Денисенко Н. Навчаємо оздоровчих технологій / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2010. – № 1. – С. 14–15.

3. Єфименко М. М. Колір у фізичному вихованні / М. М. Єфименко // Дошкільне виховання. – 1998. – № 11–12. – С. 18–19.

4. Петренко В. А. Здоров'язбережувальна компетентність [Електронний ресурс] / В. А. Петренко. – Режим доступу :

http://teacher.at.ua/publ/zdorov_jazberezhuvalna_kompetentnist/19-1-0-8188.

5. Про дошкільну освіту : закон України від 11 липня 2001 року № 2628-III / ВРУ // Відом. Верховної Ради України. – 2001. – № 49. – С. 2.

6. Рубан Н. Здоров'ятворчі та здоров'язбережувальні технології / Н. Рубан // Палітра педагога. – 2010. – № 2. – С. 12–17.

7. Кирпиченков А. А. Компонентный состав здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении / А. А. Кирпиченков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 1 (71). – С. 51–54.

РЕЗЮМЕ

Кириленко Л. Г., Власенко Н. В. Определение приоритетности цветотерапии в формировании основ здоровьесберегающей компетентности детей дошкольного возраста.

Низкое физическое развитие, недостаточный уровень физической подготовленности, высокий процент заболеваемости определенной части детей на современном этапе свидетельствуют о том, что качество физического воспитания в большинстве дошкольных учебных заведений Украины не отвечает заданиям формирования, сохранения, укрепления здоровья, выявления и использования резервных возможностей организма ребенка. Исследование и практика свидетельствуют, что эффективным путем отмеченной проблемы является использование в учебно-воспитательном процессе здоровьесберегающих технологий. Задание работников дошкольных учреждений заключается в том, чтобы постоянно обновлять эти технологии, которые в дальнейшем будут способствовать повышению эффективности относительно влияния на состояние здоровья дошкольников. Особенно сегодня приобретает актуальность исследования влияния цвета на психоэмоциональное здоровье дошкольников. Цель статьи

заключается в определении приоритетности цветотерапии в формировании физической культуры детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: *здоровьесберегающие технологии, оздоровительная деятельность, технологический подход, компетентность, приоритетность цветотерапии, дошкольники.*

SUMMARY

Kirilenko L., Vlasenko N. The determination of the priority of colourterapy in forming the basis of health preserving competence of children of preschool age.

Low physical development, insufficient level of physical preparedness, high percent of morbidity of certain part of children on the modern stage testify that quality of physical education in most preschool educational establishments of Ukraine does not answer the tasks of forming, maintenance, strengthening of health, exposure and use of reserve possibilities of the organism of a child. The research and practice testify that effective by the noted problem is the use in the educational process healthy technologies. The task of workers of preschool establishments consists in constant renewal of these technologies which in future will be instrumental in the increase of efficiency in relation to influence on the state of health of under-fives. Especially today the actuality of research of influence of color on the health of under-fives is important. The purpose of the article consists in determination of the priority of color therapy in forming of physical culture of children of preschool age.

We believe that the effectiveness of a positive impact on the health of healthy children of different technologies is determined not so much by the quality of each of the structural elements, but by the adequacy of the implementation of the educational process aimed at preserving and strengthening the health of children compliance and implementation of integrated tasks. We have shown that organizational capabilities are the colors in the prevention of children's nervous tension in the educational activities carried out by the nature of the impact of color on the child. The diagnostic and pedagogical possibilities of color helped us determine the mood of the child. Analyzing the state of the child on the basis of pre-emptive use of a color in the work we is determined the rehabilitation possibilities of color. We also noticed that the children can see differently the same subject, that color perception is largely dependent on the mental and physiological characteristics of the child. Color vision can be taught if specifically from the earliest ages enrich children's color perception realizing that dominance in the perception of color indicates openness to external stimuli. Therefore, we hypothesized that the educational process in physical education in preschool institutions, including a number of well-known health-technology, color therapy may be preferred to the general effect of physical training preschoolers.

Key words*: healthy technologies, healthy activity, technological attitude, a healthy way of life, competence, the priority of color therapy, under-fives.*