

УДК 373.2015.31:796

Дука Тетяна Миколаївна

кандидат педагогічних наук

старший викладач кафедри психології та педагогіки розвитку дитини
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ У ПРОЦЕСІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ З ВИКОРИСТАННЯМ НОВІТНІХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Стаття присвячена проблемі психічному благополуччю дітей дошкільного віку засобами новітніх здоров'язбережувальних технологій, аналізуються особливості та специфіка рухової активності, висвітлюються основні результати сучасних наукових досліджень з проблеми; розкриті ефективні здоров'язбережувальні форми, методи та засоби формування психічного благополуччя; розглянуто сучасні підходи до організації рухової активності дітей дошкільного віку.

Ключові слова: діти дошкільного віку, психічне благополуччя, рухова активність, новітні здоров'язбережувальні технології.

Вступ. Нині дошкільна освіта перебуває на етапі модернізації та фундаментальних змін. Ця тенденція пов'язана з метою досягнення цілісності повноцінного розвитку дитини як особистості, що, в першу чергу, передбачає турботу про всі складові здоров'я. Погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку є великою проблемою для держави, про це свідчать низка Законів України та державних програм: «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», «Освіта», «Діти України», Базовий компонент дошкільної освіти в Україні та ін.

Відтак, в Законі України «Про дошкільну освіту» визначено завдання дошкільної освіти, серед яких «збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини» [8], Базовому компоненті дошкільної освіти [2], визначено основні лінії розвитку дитини-дошкільника, серед яких вагоме місце відводиться здоров'ю та руховій активності.

Серед основних компетенцій, якими має оволодіти дошкільник у Базовому компоненті (2012 р.) в Освітній лінії «Особистість дитини» в розділі «Здоров'я та фізичний розвиток» визначено, що дошкільник «усвідомлює цінність здоров'я, його значення для повноцінної життєдіяльності. Володіє елементарними знаннями про основні чинники збереження здоров'я. Розуміє значення для зміцнення здоров'я і запобігання захворюванням загартовування, щоденної ранкової гімнастики, плавання, масажу, фізіотерапії, правильного харчування, безпечної поведінки, гігієни тіла. Дотримується правил здоров'язбережувальної поведінки. Бере участь в оздоровчих та фізкультурно-розвивальних заходах, виявляє позитивне ставлення до національних та сімейних оздоровчих традицій. Знає про вплив основних природних чинників на стан здоров'я організму. Володіє найпростішими навичками загартовування, виявляє інтерес до процедур загартовування» [2, с. 9].

Слід зазначити, що у цьому ж документі в розділі «Рухова активність та саморегуляція» зазначається, що дитина дошкільного віку «усвідомлює роль фізичних вправ у розвитку та зміцненні організму, емоційно реагує на власні досягнення у руховій сфері... Здатна самостійно застосовувати руховий досвід у повсякденному житті, оцінює і регулює можливість власного тіла. Володіє основними рухами (ходьба, біг, стрибки, лазіння). Виконує з різних вихідних положень вправи з предметами та без них. Знає та свідомо дотримується правил у рухливих та спортивних іграх... Виявляє вольові зусилля у руховій діяльності» [2, с. 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Пи-

тання здоров'я дітей дошкільного віку хвилює педагогів, психологів, практиків, які активно шукають ефективні шляхи його покращення та зміцнення. На підставі нормативно-правових документів та досліджень науковців-сучасників (Т. Анрющенко, О. Богініч, Е. Вільчковський, О. Головченко, К. Левшунова, О. Леонтєв, П. Лесгафт, Т. Лохвицька та ін.) визначено, що між руховою та рухова активність та фізична підготовленість найтісніше взаємопов'язана з соціальним показником психічного благополуччя [11, с. 376].

Питання необхідності рухової активності Е. Вільчковський розглядає через потребу в рухових навантаженнях, зазначаючи, що «...у перші шість років життя фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини, адже саме тоді закладається фундамент здоров'я, формується рухова підготовленість, виховуються такі людські риси, як сміливість, воля, витривалість, уміння діяти у злагоді з товаришами» [4, с. 15].

На думку О. Богініч саме в період дошкільного дитинства закладаються основи здоров'я, довголіття, різносторонньої локомоторної підготовки і гармонійного фізичного розвитку. О. Кононко наголошує, що саме у шість років розпочинається усвідомлення дитиною місця і значущості своєї фізичної суті в структурі особи та свідомому аспекті. У молодшому дошкільному віці ставлення дошкільника до свого здоров'я визначається впливом найближчого оточення [3, с. 88].

На думку С.Пахаревої у формуванні основ здорового способу життя підвищена рухова активність дошкільників, дисциплінованість та легка корекція їхньої поведінки, формування потреби у визнанні та схваленні вчинків авторитетними дорослими.

Метою статті є виявлення шляхів формування психічного благополуччя дітей дошкільного віку засобами активної рухової діяльності в процесі використання новітніх здоров'язбережувальних технологій.

Виклад основного матеріалу. З метою визначення взаємозв'язку між поняттями здоров'я, рухова активність та психічне благополуччя вважаємо за доцільне розкрити ці поняття.

Трактування загально визнаного поняття «здоров'я» (ВООЗ) передбачає стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя; правильна, нормальна діяльність організму, його повне фізичне та психічне благополуччя.

На думку Л.Сварковської, здоров'я дитини включає в себе такі критерії: адаптованість, соціальну рівновагу, гармонійність розвитку організму та його

здатність функціонувати, відчуття благополуччя [12, с.113].

Опираючись на висновки досліджень Г. Пучкової розуміємо, що благополуччя і здоров'я особистості є безперервним процесом сходження і здійснення особистісної самоактуалізації; у той час, як неблагополуччя і хвороба тягнуть за собою нездатність стати повноцінною людиною, тобто, виходячи з вище зазначеного, здоров'я є базовим феноменом благополуччя людини. Тому здоров'я підростаючої особистості – це не лише відсутність хвороб, а й сформоване благополуччя. Ці визначення вказують на їхню циклічну єдність.

К. Левшунова зазначає, що здорова дитина – це активна дитина у всіх особистісних проявах (тілесне, соціальне, емоційне, когнітивне та ін.), а благополуччя є додатковою якістю, основне призначення якої – забезпечення гармонізації у зазначених напрямках розвитку [12, с. 33].

Під психічним благополуччям дошкільника автор вважає за доцільне розглядати його як сприятливий психоемоційний стан дитини, що відзначається проявом активності, яка забезпечує позитивну міжособистісну взаємодію з навколишнім оточенням, сформованість комунікативних навиків, впливає на розвиток пізнавальних процесів, розуміння дошкільниками емоційних станів людей, прояв емпатії відповідно до ситуації спілкування [12, с. 39].

Враховуючи сучасного дошкільника з його сприйняттям сучасного комп'ютеризованого світу та активним умінням його застосування вважаємо за доцільне використовувати як педагогам так і батькам різноманітні здоров'язбережувальні технології, що значно заохотять дітей до рухових дій та разом з тим позитивно впливатимуть на психічне благополуччя. Тому зупинимось на технологіях, які сприятимуть психічному благополуччю через рухову активність дітей.

Чимало дослідників підкреслюють у своїх працях, що рух – це основа життя. Наші спостереження вказують на те, що лікувальна фізкультура для дітей базується саме на визначеному принципі та пов'язана із застосуванням фізичних вправ, які мають оздоровчо-профілактичні цілі. В цілому такий комплексний підхід забезпечує розвиток дихальної системи, м'язового тону, мовленнєвого апарату, сприяє зняттю психоемоційного напруження, розвиває почуття ритму у дітей. Діти з задоволенням виконують такі вправи, отримуючи фізичне та емоційне задоволення [7, с. 5].

Займаючись хатха-йоогою, дитина розвиває не лише гарну поставу, гнучкість, а й справжній спортивний дух і психологічну стійкість. Хатха-йога – це система виховання здорового тіла і здорової психіки за допомогою вправ, релаксації, психотерапії. Виконання цих вправ в кінці заняття допоможе якнайшвидше зняти фізичну втому та емоційну напругу [6, с. 18].

В загальному підсумку вони формують уміння дитини встановлювати емоційний контакт із оточенням, знімають емоційне напруження у стресових ситуаціях, здійснюють психокорекційний вплив на життєвий шлях дошкільника через ігрові моделі поведінки, забезпечують розвиток психічної сфери особистості, збагачують дитяче світосприйняття інформацією про навколишній світ та ін. [6, с. 20].

Танцювально-рухова терапія – один з видів рухової терапії, яка дає дитині можливість самовиразитися, самореалізуватися, вивільнити свої емоції та почуття, сприяє особистісному розвитку та самореалізації, кращому розумінню власного «Я». Виразні

рухи людини – обов'язковий компонент емоцій. Немає такої емоції або переживання, які б не передавалися в рухах: жестах рук, рухах ніг, голови, тулуба, напруженні або розслабленні мускулатури, характері й темпі дихання тощо. Тому через танець можна виразити все, навіть те, що неможливо висловити словами. Він дає дитині змогу краще усвідомити можливості власного тіла, не лише поліпшує фізичне та емоційне здоров'я, а є ще й улюбленою розвагою [5, с. 17].

Вільні рухи під ритмічну музику, або «Музичні фізкультурні хвилинки», забезпечують дітям необхідну рухову активність, знімають фізичну і психічну напругу й активізують інтелектуальну діяльність на заняттях.

Окрім танцювальних рухів, які дітям пропонуються, дуже ефективною та емоційно розвантажувальною є технологія під назвою «Спонтанний рух під музику». Метою якої є вивантаження емоційно-чуттєвої сфери дитини, стимулювання моторного та емоційного самовираження, знімає м'язові затиски, розвиває пластику, гнучкість, легкість рухів тіла. Разом з тим, сприяє розвитку пам'яті, мислення, уяви, мовлення [7, с. 5].

Для проведення даної технології можна використовувати відрізки шифонової або шовкової тканини різного кольору (можна взяти будь-яку прозору або напівпрозору тканину, легкі хустини або шарфи) у більшій кількості, ніж є учасників. Педагог пропонує дітям під музичний супровід рухатися із будь-якою хустиною (тканиною) та можна робити з нею все, що захочеться на той момент: накинути на голову, зав'язати навколо тіла, або просто взяти в руки. Вихователь теж бере участь у русі разом з дітьми, якщо в них виникатимуть труднощі. Стежить за тим, яку тканину обирають діти, які рухи виконують, чи прислухаються до мелодії, яка звучить, чи рухаються, дотримуючись музичного ритму. На завершення вправи педагог може запитати дітей: «Чи легко було вам рухатися? Чи вдалося створити свій танець? Вам доводилося керувати своїм тілом, руками і ногами, чи вони самі рухалися без будь-яких зусиль? Які частини тіла найбільше допомагали танцювати? Покажіть, як танцювали ваші ноги (руки, голова)? Чи можна придумати назву такому танцю? Чи уявляли ви себе якимись казковими персонажами, коли рухалися?».

Спонтанний рух під музику можна розглядати не лише як вид оздоровчої діяльності дітей, а також і як вид розваги [5, с. 20].

Досить вдалим психічно-розвантажувальним є етюди психогімнастики, метою яких є збереження психічного здоров'я дитини або здійснення корекції її психоемоційних порушень.

Для прояву дитиною емоцій можна використати вправу «Після дощу» (для дітей 4–5 років). Вихователь допомагає змодельовати ситуацію: спекотне літо. Щойно закінчився дощ. Під музику діти обережно ступають, ходять навколо уявних калюж, намагаючись не замочити ніг. Потім, пустуючи, стрибають по калюжах так сильно, що бризки летять в усі сторони і їм від того дуже весело.

Наступний етюд «Казка»: дитина потрапила у казку і зустрічає різних казкових героїв (добрих і злих). Діти почергово називають персонажів казок, а дитина відображає емоції, які охоплюють її при зустрічі з цими персонажами [5, с. 23].

Для психічного розвантаження дуже прості, але ефективні етюди із використанням та обігруванням казкових персонажів.

Зміст етюд «Баба Яга»: Баба Яга спіймала Оленку, звеліла їй затопити піч, щоб потім з'їсти дівчинку,

а сама заснула. Прокинулася, а Оленки немає – втекла. Розсердилася Баба Яга, що без вечері залишилася, бігає по хаті, ногами тупає, кулаками розмахує. Дітям пропонується по черзі відтворити рухи та емоції Баби Яги та Оленки. Деякі діти вільно можуть відтворити емоції, а іншим потрібна допомога вихователя.

Модель етюдів «Попелюшка»: Попелюшка повертається з балу дуже сумна – вона більше не побачить Принца, до того ж дівчина загубила свою туфельку. Дітям пропонується по черзі відтворити як героїня буде бігати горювати та «шукати туфельку».

Окрім етюдів з казковими персонажами, для дітей легкі та цікаві у виконанні етюдів з обігруванням тварин. Так під час виконання етюдів «Танцюють всі», діти перетворюються на котиків і собачок, яких запросили на дискотеку. Котик любить повільні танці (вмикається спокійна, плавна музика; рухи обережні, неквапливі, м'які). Собака віддає перевагу швидким танцям (звучить швидка музика; рухи різкі, стрімкі, незавершені).

З метою розрядки зайвої енергії та розслаблення, формування дружніх стосунків між дітьми пропонується дітям одну хвилину робити все, що їм хочеться. Така технологія має назву «Хвилинка-веселинка» [5, с. 19].

Дуже гарне емоційне враження на дітей справляє імунна гімнастика – супроводження рухами раніше вивчених віршиків. Діти виконують її у легкому одязі з натуральних тканин після ранкової гімнастики чи після денного сну.

Батькам рекомендуємо виконувати ці вправи вдома разом з дітьми у вихідні та під час канікул.

Зразок комплексу «Квочка і курчата»:

Біжить квочка і курчата,
Зернятка збирають,

*Біг на місці.
Пальчиками стукають по підлозі.*

Ну, а півник у дворі

Ходьба на місці, високо піднімати ноги помахати руками.

Весело гуляє
Півник чує ласку цю,
Щиру та велику.

*Нахил вниз,
ніби півник дякує бабусі.*

І за це усе бабусі
Кричить: «Ку-ку-рі-ку!»

Зразок комплексу Ведмежата:

Тупу-тупу, ведмежата,
Идуть по мед вони, малята.
А на них напали оси.
Не прогнали їх ще й досі.

*Тупотіння ногами
Імітація ходьби ведмежат.
Імітація польоту оси.
Помахати руками над головою.*

Дослідники (О. Байер, К. Крутій та ін.) радять використовувати казкотерапію не тільки як окремий вид роботи з дітьми, а й у поєднанні з фізичними вправами, наприклад з фітбол-гімнастикою. На їх думку, фітбол-казка є самостійним заняттям з дітьми молодшого дошкільного віку [1, с. 55].

У роботі з дітьми в дошкільних закладах почали використовувати великого розміру різного кольору м'ячі. В. Мануйлова, О. Байер, К. Крутій та ін. вважають, що різний розмір та колір м'яча позитивно

впливає на психічний стан та рухову активність дитини. Також науковці вважають, що він зміцнює м'язи спини та черевного пресу, створює м'язовий корсет, а головне – формує у звичайних умовах навичку правильної постави. Педагоги радять використовувати фітбол на заняттях з фізичної культури, але робота з ним не повинна перевищувати 40% часу від усього заняття. Вправи на фітболі необхідно виконувати в зручному одязі, шкарпетках упродовж 20–25 хв (3–4р.), 30–35 хв (5–6 р.) у поєднанні із читанням казки. На шостому році життя можна вводити музичний супровід, оскільки діти можуть вже свої дії співвідносити з музикою.

Ігри з фітболами можна використовувати на фізкультурних заняттях, в повсякденній роботі (прогулянка, самостійні ігри дітей, розваги, індивідуальні заняття). Слід ввести фітбол в повсякденну роботу з дітьми з фізичного виховання [10, с. 118].

Технологія фізичного виховання за М.Єфименко під назвою «Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей» розрахована на дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Автор назвав її «тотальним ігровим методом», втілюючи у цих словах своє педагогічне кредо «грати щодня, грати постійно, грати завжди». Ґрунтується ця технологія на таких положеннях: педагогіка повинна бути природною; у фізичному вихованні дітей нове повинно поєднуватися з відомим; поділ заняття на три частини за фізіологічною суттю; вправи виконувати граючи; фізичне виховання повинно заряджати дітей позитивними емоціями; створення тренажерів; обов'язкова профілактика та корекція для здорових дітей; за допомогою руху та гри створити людину майбутнього. Технологія М. Єфименка передбачає гендерний підхід у фізичному вихованні (окремі заняття, на яких мають домінувати виховання статевої ознаки хлопчиків та дівчаток) [9, с.15].

У технології М.Єфименка як форму фізичної активності дітей застосовують обґрунтований автором горизонтальний пластичний балет – поєднання фізичних, танцювальних вправ, рухових дій з музикою, які виконуються плавно, м'яко, пластично. Слово «горизонтальний» у назві пластичного балету означає дотримання положень лежачи на спині, руки вздовж тулуба, тіло розслаблене і спокійне. Завершувати програму повинна поза стоячи на колінах, спина випрямлена і ніби витягнута доверху, руки простягнуті «до Сонця» (до Бога), пальці рук випрямлені і розведені, погляд спрямований доверху і вперед. На його думку, вправи слід починати виконувати не стоячи, як у загальноприйнятій методиці, а лежачи з поступовим переходом у положення сидячи, а потім стоячи [9, с. 58].

Висновок. Таким чином, аналіз новітніх здоров'язбережувальних технологій в руховій активності дітей дошкільного віку, їх ефективності, легкості застосування в роботі з дітьми дає змогу стверджувати, що використання їх, можна позитивно впливатиме на фізичний розвиток дітей дошкільного віку, зміцнення їх здоров'я, самопочуття, настроїв та психічне благополуччя.

Список використаної літератури

1. Байер О.М., Крутій К.Л. Використання казкотерапії в поєднанні з фітбол-гімнастикою як здоров'язбережувальна технологія (на матеріалі роботи експериментальних майданчиків) // Дошкільна освіта: Науково-практичний журнал. – Запоріжжя : ТОВ «ЛПКС» ЛТД. – 2008. – №1. – С. 54–64.
2. Базовий компонент дошкільної освіти / науковий керівник А. М. Богуш. – К., 2012. – 26 с.
3. Богініч О. Фізичне виховання дошкільників засобами гри // О. Богініч. Навч.-метод. посібник / О. Богініч. – К. : Шк. світ, 2007. – 120 с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – [2-ге вид., перероб. і доп.]. – Суми : Університетська книга, 2004; 2005. – 428 с.
5. Впровадження інноваційних здоров'язбережувальних технологій в практику роботи сучасного дошкільного навчального закладу: Інформаційно-методичний посібник / Укл.: О.А.Шереметова. – Краматорськ. – 2010. – 36 с.

6. Гаращенко Л. Здоров'язбережувальні технології фізичного виховання дітей дошкільного віку: реалії та перспективи / Л. Гаращенко // Вісник Ін-ституту розвитку дитини. Вип. 9. Серія: Філософія, педагогіка, психологія: збірник наукових праць. – 2010. – 157 с.
7. Денисенко Н. Оздоровчі технології в освітньому процесі / Н.Денисенко // Дошкільне виховання. – 2004. – №12. – С. 4–6.
8. Закон України «Про дошкільну освіту». – URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2628-14>
9. Ефименко Н. Горизонтальний пластический балет: новая система физического воспитания, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых // Н. Ефименко. – Таганрог «Познание». – 2001. – 176 с.
10. Кабачек О.Л. Сказка в век компьютера // О.Л. Кабачек. – М.: Издательство «Либерия». – 2001. – 208 с.
11. Левшунова К.В. Емпірична модель дослідження рухової активності дитини дошкільного віку як чинника її психічного благополуччя // К.В. Левшунова. – Проблеми сучасної психології. – 2014. – Випуск 26. – С. 375–390.
12. Левшунова К.В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника: дис. ... канд. наук з педагогічної та вікової психології: 19.00.07 / К.В. Левшунова – Київ. – 2015. – 233 с.

Стаття надійшла до редакції 20.10.2017 р.

Стаття прийнята до друку 25.10.2017 р.

Дука Татьяна

кандидат педагогических наук

старший преподаватель кафедры психологии и педагогики развития ребенка
Уманский государственный педагогический университет имени Павла Тычины
г.Умань, Украина

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТАРШЫХ ДОШКОЛЬНИКОВ В ПРОЦЕССЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НОВЕЙШИХ ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Статья посвящена проблеме психического благополучия детей дошкольного возраста средствами новейших здоровьесохраняющих технологий, анализируются особенности и специфика двигательной активности, освещаются основные результаты современных научных исследований по проблеме; раскрыты эффективные здоровьесохраняющие формы, методы и средства формирования психического благополучия; рассмотрены современные подходы к организации двигательной активности детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: дети дошкольного возраста, психическое благополучие, двигательная активность, новейшие здоровьесохраняющие технологии.

Duka Tetyana

Candidate of Pedagogical Sciences

Department of Psychology and Pedagogy of Child Development
Uman State Pedagogical University named after Pavlo Tychyna, Uman, Ukraine

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL WELFARE OF SENIOR PRESCHOOLERS IN THE PROCESS OF MOVEMENT ACTIVITY USING NEW HEALTH-SAFETY TECHNOLOGIES

The article is devoted to the problem of the relationship between psychological well-being and motor activity, features and specifics are analyzed, the main results of modern scientific research on the problem of interaction of mental well-being with motor activity during preschool childhood are highlighted, because today among the important tasks set by the preschool education, special importance is gaining the problem of healthcare. The content of the concepts "psychological well-being", "motor activity", "health-saving technologies", effective forms, methods and means of the newest health-saving technologies is disclosed in the article; modern approaches to the organization of motor activity of preschool children are considered.

Key words: preschool children, psychological well-being, motor activity, health-saving technologies.