

## Здоров'язберігаючі технології в дошкільній освіті України

Серед інноваційних оздоровчих технологій для дітей дошкільного віку в ДНЗ слід виокремити: фітболгмнастику, художню гімнастику, пальчикову (вправи, ігри, картинки), дихальну та звукову гімнастику, імунну гімнастику, гідроаеробіку, психогімнастику (вправи, ігри, етюди, пантоміми) тощо. За останні роки популярності набуло застосування в практиці роботи ДНЗ оздоровчих технологій, що використовуються з профілактично-лікувальною метою, серед них можемо виділити наступні: фітотерапія (чаї, коктейлі, фітомішечки); ароматерапія (ароматизація приміщення); вітамінотерапія (вітамінізація страв).

Як показала практика, досить ефективним є впровадження у процеси життєдіяльності дитини оздоровчих технологій терапевтичного спрямування, до яких відносяться: арттерапія, піскова терапія, казкотерапія, ігрова терапія, сміхотерапія; музична терапія; кольоротерапія, тощо. У щоденному житті дитини варто використовувати різноманітні оздоровчі технології.

Нетрадиційна методика фітболгмнастики є чи не найпростішою у застосуванні та викликає велике емоційне задоволення у дитини. Фітболгмнастика включає виконання гімнастичних вправ на великих надувних еластичних м'ячах різного діаметру і конфігурації. Гімнастичні м'ячі та їх аналоги є багатофункціональним обладнанням, що забезпечує реалізацію загальнорозвивальних і профілактичних завдань. Ці м'ячі являють собою пусті гумові камери, які мають якості еластичності, незвичайної форми, яскраве забарвлення, приємний запах, спеціальну поверхню, що не дозволяє легко зсковзнути з м'яча.

Перераховані якості гімнастичних м'ячів допомагають створити позитивну емоційну атмосферу, викликати жвавий інтерес у дітей до виконання фізичних вправ і рухів. Спільна робота рухового, вестибулярного, зорового і тактильного аналізаторів, що включаються при виконанні вправ з м'ячем, підсилює якість виконання рухів.

Рухові дії з гімнастичними м'ячами зміцнюють м'язи спини й черевного пресу, але головне формують навички правильної постави. Крім того, така діяльність сприяє вдосконаленню функцій рівноваги і рухового контролю, а також зміцненню та розслабленню груп м'язів і можуть бути використані для тренування серцево-судинної та дихальної систем. Гімнастичні м'ячі ефективно застосовувати також і в роботі з дітьми, які мають відхилення в стані здоров'я: при порушенні координації рухів; при надлишковій вазі; при захворюваннях органів дихання; при слабкості м'язів; при порушеннях постави тощо. Проте, ця робота вимагає від вихователя врахування певних особливостей. Наприклад, при порушеннях постави у дітей, стрибки на м'ячі слід включати тільки в кінці комплексу фітболгмнастики, а саме, після вправ, що зміцнюють відповідні групи м'язів.

При виборі м'ячів для фітболгмнастики необхідно пам'ятати про їх оптимальні розміри: – для дітей 3-4 років – діаметр 45 см; – для дітей 5-6 років – діаметр 50 см; – для дітей 7-8 років – діаметр 55 см.

Варто звернути увагу і на колір обраного м'яча, оскільки кольорова гама по різному може впливати на психічний стан і фізіологічні функції організму людини. Теплий колір (червоний, жовтогарячий) підвищує активність, підсилює збудження центральної нервової системи. Холодний колір (синій, фіолетовий) навпаки заспокоює. Жовтий і зелений кольори сприяють прояву витривалості.

Врахування цього аспекту у підборі обладнання для фітболгмнастики надасть можливість різноманітно впливати на психоемоційний стан дитини.

Вправи на м'ячах можна використовувати у навчально-виховному процесі під час різних організаційних форм роботи з дітьми як на заняттях з фізичної культури, фізкультпаузах, валеохвилинках, святах, розвагах тощо, так і на прогулянках. Це сприятиме забезпеченню активної й змістовної рухової діяльності дітей та їхнього оздоровлення.

Вправи фітболгмнастики можливо виконувати з різних вихідних положень: сидячи на м'ячі, лежачи на м'ячі обличчям вниз з опорою на кисті рук та стопи ніг, стоячи, тримаючи м'яч в руках. Для уникнення перевтоми дітей під час виконання певної вправи важливо враховувати фізіологічні особливості розвитку дитини дошкільного віку. Наприклад, дітям складно утримувати рівновагу на великому м'ячі, тому тривалість виконання вправи, сидячи на м'ячі, повинна бути: – для дітей 3-5 років не більше 3-4 хв; – для дітей 5-7 років не більше 5-7 хв.

Фітболгмнастику можна використовувати в усіх вікових групах, проводиться вона як зі всією групою дітей, так і по підгрупам (5-7 чоловік) та індивідуально. Підвищує ефективність виконання фізичних вправ на м'ячах використання музичного супроводу, художнього слова та наявність сюжету, яким об'єднані всі рухові дії. Зокрема, обирати сюжети можна з літературних джерел (оповідання, казки, віршовані твори); з навколишнього життя (побут, трудова діяльність дорослих, об'єкти та явища природи).

Використання сюжету забезпечує ігровий характер рухів, що в свою чергу, надає їм привабливості і виразності. Саме завдяки цьому у дітей підвищується інтерес до виконання фізичних вправ і рухових дій, покращується якість їх виконання.

Слід пам'ятати про те, що застосування різноманітних ефективних профілактичних, оздоровчих технологій та діагностичних методик у навчально-виховному процесі і постійне здійснення моніторингу стану здоров'я дітей є своєрідною запорукою створення здоров'язберігаючого середовища, тобто середовища, в якому дитині приємно і безпечно знаходитися, що стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я і є оптимальним для її зростання.