

валеограмотності, усвідомлення особистої відповідальності і ціннісного ставлення до здорового способу життя, цілеспрямованої напруженої праці в напрямі збереження здоров'я.

У пошуку нових форм зміцнення здоров'я студентів основний наголос роблять на заняттях з фізичного виховання, на формуванні у студентів умінь оздоровчої діяльності, однак організація освітнього процесу у закладах вищої освіти ускладнюється низькою мотивацією молоді до занять спортом чи фізичним вихованням, що зумовлює певні проблеми формування здорового способу життя. Проте саме особистісні цінності ведення здорового способу життя здійснюють регулюючий вплив на життєдіяльність людини в усій різноманітності її проявів за допомогою взаємозв'язків з мотивами, потребами, ціннісними орієнтаціями, завдяки яким людина виявляє своє ставлення до реальної дійсності й оцінює характер цих відношень [1].

Таким чином, аналіз та узагальнення напрямів і результатів наукових пошуків дослідників з проблем здоров'я, дає змогу розглядати ці аспекти в навчально-виховному процесі закладів вищої освіти, як одну із складових світогляду студентів на основі їх ціннісного ставлення до процесів здоров'язбереження. Це зумовлено подальшим розвитком і стабілізацією у студентські роки самосвідомості особистості та розглядається як найважливіша умова найбільш повної самореалізації майбутнього фахівця в активній життєдіяльності та ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Література

1. Горбушина С. Н. Мировоззренческие детерминанты формирования культуры здоровья будущего учителя: дисс. ... доктора пед. наук: 13.00.01. Уфа, 2005. 395 с.
2. Концепція виховання дітей та молоді у сучасній системі освіти / Молодь і закон: Збірник нормативних актів і документів з проблеми виховання студентської молоді / За заг. ред. Н. І. Косаревої. К.: ІЗМН, 1997. С. 237–250.

Клевака Л. П., к.пед.н., доцент кафедри психології та педагогіки
*Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПСИХОГІМНАСТИКА ЯК МЕТОД ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Пріоритетність фізичного розвитку дітей дошкільного віку визначається чинними нормативно-правовими документами дошкільної галузі – Законами України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру», «Про охорону дитинства», Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти) [1]. Цими документами держава гарантує усім дітям дошкільного віку реалізацію прав на охорону життя і здоров'я, забезпечення раціонального харчування, сприяє створенню безпечних умов для

формування всебічно розвиненої життєвокомпетентної особистості в процесі суспільного і родинного виховання тощо.

Науковиця О. Богініч зазначає, що саме в період дошкільного дитинства закладаються основи здоров'я, довголіття, різносторонньої локомоторної підготовки і гармонійного фізичного розвитку. Ця позиція ототожнюється з висновками досліджень О. Кононко, яка переконана: 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 [2].

З огляду на зазначене, діяльність закладу дошкільної освіти має спрямовуватись на збереження, зміцнення й відновлення фізичного, психічного і духовного здоров'я дітей, забезпечення їхнього своєчасного та повноцінного, гармонійного фізичного розвитку з перших років життя. Реалізувати дане завдання можливо через опанування вихователями психогімнастиком – методом оздоровлення дітей дошкільного віку.

Психогімнастика – це курс спеціальних занять (етюдів, вправ, ігор), спрямованих на розвиток і корекцію різних сторін психіки дитини. Загальним завданням психогімнастики є збереження психічного здоров'я і попередження емоційних негативних проявів у дітей [3].

Зауважимо, що будь-який фізичний рух висловлює певний образ фантазії, що насичена емоційним змістом, тим самим об'єднується діяльність психічних функцій (мислення, емоції, рухи), а за допомогою коментарів ведучого підключається ще внутрішня увага дітей до цих процесів. Таким чином, психогімнастичні вправи використовують механізм психофізіологічного функційного єднання. Наприклад, дошкільник не просто виконує різні ритмічні рухи руками, а уявляє себе веселим зайчиком, який грається на галявині. Ця ігрова вправа викликає у дитини задоволення, включає в роботу його фантазію, покращує ритмічність рухів. Тим часом вихователь коментарями описує характер фізичних дій – силу, темп, різкість і спрямовує увагу дітей на усвідомлення і порівняння м'язових та емоційних відчуттів, які в них виникають [4].

Ігровий психогімнастичний зміст вправ не випадковий, він повинен відображати процес оволодіння навичками контролю рухової та емоційної сфери. Сюжет варто придумати такий, щоб він вирішував такі завдання: дати дитині можливість виявити різноманітні м'язові відчуття шляхом наслідувального повторення рухів та дій вихователя; навчити дитину спрямовувати і затримувати увагу на своїх відчуттях, учити розрізняти і порівнювати їх; навчити дитину визначати характер фізичних рухів, які супроводжуються різними м'язовими відчуттями; навчити дитину змінювати характер своїх рухів, спираючись на контроль м'язових відчуттів і роботу уяви та почуттів. У послідовності психогімнастичних вправ особливо важливо дотримуватись чергування і порівняння протилежних за характером рухів: напруження і розслаблення; різких та плавних рухів; частих та рідкісних; дрібних та загальних; ледь помітних коливань і повних застигань; помахів тіла

й стрибків; вільне просування у просторі й наштовхування на предмети. Таке чергування рухів рефлекторно впливає на гармонізацію психічної діяльності мозку: впорядковується психічна й рухова активність дитини, покращується її настрій [4].

Вправи допомагають в ігровій формі оволодіти прийомами зняття психом'язового напруження. Таке розслаблення необхідне дітям із занадто збудливою або надто чутливою нервовою системою, малюкам, яким властиві страхи, нав'язливі стани та рухи, істеричні реакції, заїкання тощо. Вправи на вираження спокою і задоволення допомагають заспокоїти дітей, створити в групі теплу психологічну атмосферу, викликати почуття прихильності одне до одного. Їх рекомендують проводити з агресивними, збудливими дітьми, у яких часто виникають конфлікти з однолітками [4].

Заняття психогімнастикою слід проводити в чотири етапи.

На першому етапі слід програти мімічні та пантомімічні етюди для вираження окремих емоційних станів і почуттів, а також для розвитку уваги і пам'яті.

На другому етапі потрібно досягти вираження окремих якостей характеру та їх емоційного супроводу.

Третій етап занять носить психотерапевтичний характер і повинен розвивати здатність втілення в заданий образ, коригувати окремі якості характеру.

Четвертий етап включає зняття психоемоційного напруження, розслаблення, нав'язування настрою, бажаних способів поведінки і рис характеру [5].

Отже, зміцнення фізичного, психічного, соціального, духовного здоров'я дітей дошкільного віку може здійснюватись через використання усіх можливих засобів рухової діяльності. Особливої актуальності у сучасних закладах дошкільної освіти набуває психогімнастика.

Література

1. Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти) / авт. кол-в.: О. М. Баєйр, О. К. Безсонова, О. Г. Брежнєва, Н. В. Гавриш та ін.; під наук. Кер. Т. О. Піроженко. Київ, 2021. 38 с.
2. Левшунова К. В. Здоров'язберігаючі технології як чинник психічного благополуччя дошкільника / Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2012. Вип. 2(2). С. 197–205.
3. Нетрадиційні методи оздоровлення. URL: <https://sumskij-sanatornij-dnz-24.webnode.com.ua/news/netraditsijni-metodi-ozdorovlennya-iljina-alina-yurijivna-vikhovatel-drugoji-molodshoji-grupi/>
4. Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному закладі. URL : <http://sadok9.if.ua/education/fiz>
5. Психогімнастичні вправи для всебічного розвитку дитини. URL : <http://irc-netushyn.miskrada.org.ua/news/13-45-33-11-01-2021/>