

УДК 376+379.8

*ОЛЕКСАНДРА КУЗЕНКО, кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри українознавства і філософії, Івано-Франківський національний медичний університет, Україна
ORCID ID 0000-0003-1900-1196
oleksandrakuz@ukr.net*

*МАРІЯ ОЛІЙНИК, докторка педагогічних наук, професорка кафедри педагогіки та психології дошкільної освіти, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Україна
ORCID ID 0000-0001-9745-003X
m.oliynyk@chnu.edu.ua*

*ІННА ПЕРЕПЕЛЮК, кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри педагогіки та психології дошкільної освіти, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Україна
ORCID ID 0000-0002-6376-2825
i.perepeliuk@chnu.edu.ua*

УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ЯК ЧИННИК ЕФЕКТИВНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

OLEXANDRA KUZENKO, Candidate of Pedagogical Sciences, Docent, Department of Ukrainian Studies and Philosophy, Ivano-Frankivsk National Medical University, Ukraine

MARIIA OLIINYK, Doctor of Pedagogy, Professor, Department of Pedagogy and Psychology of Preschool Education, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, Ukraine

INNA PEREPELIUK, Candidate of Pedagogical Sciences, Docent, Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of Preschool Education, Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, Ukraine

INTRODUCTION OF HEALTH PRESERVING TECHNOLOGIES AS A FACTOR OF EFFECTIVE FUNCTIONING OF INCLUSIVE EDUCATIONAL SPACE

У статті розкриваються особливості використання здоров'язберігуювальних технологій в організації інклюзивного освітнього простору. Акцентується, що з метою збереження, зміцнення і примноження фізичного, психічного, духовного й соціального здоров'я вихованців з особливими освітніми потребами та нормотиповим розвитком необхідно створювати спеціальне освітнє середовище із застосуванням різних видів здоров'язберігуювальних технологій. Авторами виокремлено такі з них, що застосовуються в інклюзивному освітньому просторі: фізкультурно-оздоровчі (дитячий стретчинг,

ритмопластика, різні види гімнастики (пальчикова гімнастика, гімнастика для очей, дихальна гімнастика, гімнастика пробудження), масаж – самомасаж, точковий масаж, Суджок терапія, система "Хатха-йога", оздоровчий хортинг, "Са-Фі-Дансе", фітболгімнастика та ін.; лікувально-профілактичні (загартування, ароматерапія, фітотерапія, вітамінотерапія тощо); технології забезпечення оптимального психічного і соціального здоров'я дошкільників (кольоротерапія, казкотерапія, сміхотерапія, музична терапія, арт-терапія, пісочкова терапія, ігрова терапія, релаксація, аутогенне тренування, психогімнастика тощо).

Ключові слова: здоров'я, здоров'язберігуювальні технології, діти з особли-

вими освітніми потребами, інклюзивна освіта.

This study reveals features of the use of health preserving technologies in the organization of inclusive educational space. It is emphasized that in order to preserve, strengthen and increase physical, mental, spiritual and social health of children with special educational needs and typically developing children, it is necessary to create a special educational environment using various types of health preserving technologies. Among the types of health-preserving technologies used in the inclusive educational space are: 1) physical culture and health (children's stretching, rhythmoplasty, various types of gymnastics (finger

gymnastics, eye gymnastics, breathing gymnastics, awakening gymnastics), massage – self-massage, acupressure, Su-Jok therapy, Hatha Yoga system, health horting, Sa-Fi-Danse, fitball gymnastics, etc.); 2) therapeutic and prophylactic (aromatherapy, phytotherapy, vitamin therapy, etc.); 3) technologies to ensure optimal mental and social health of preschoolers (color therapy, fairy tale therapy, laughter therapy, music therapy, art therapy, sand therapy, game therapy, relaxation, autogenic training, psychogymnastics, etc.).

Key words: health, health technologies, children with special educational needs, inclusive education.

Мета: розкрити значення різних видів здоров'язберігальних технологій у забезпеченні ефективності функціонування інклюзивного освітнього простору.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Використання здоров'язбережувальних технологій у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами безпосередньо впливає на якість функціонування інклюзивного середовища. Здоров'язбережувальні технології об'єднують усі напрями діяльності освітнього закладу у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я дітей. До основних її видів, що застосовуються в роботі з дітьми при інклюзивному навчанні, належать: 1) організаційно-педагогічні – визначають структуру освітнього процесу, здатного запобігти перевтомленню, гіподинамії тощо; 2) психолого-педагогічні – пов'язані з педагогічною діяльністю з метою збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я дитини; 3) навчально-виховні – передбачають програми, спрямовані на розвиток здорового способу життя, опанування культурою зміцнення здоров'я, профілактику шкідливих звичок, захворювань, організацію позакласної роботи з дітьми та їхніми батьками.

Аналіз досліджень і публікацій.

У сучасній науці існують різні підходи до розуміння сутності здоров'я людини, шляхів його зміцнення та збереження. Визначення сутності поняття "здоров'я" відбувається на

міждисциплінарному рівні. З позиції соціоекономічних наук здоров'я розглядається як показник соціально-економічного добробуту. Сучасним медичним правом вивчається створення умов для зміцнення, збереження та відновлення здоров'я людини. У валеологічних дослідженнях здоров'я трактується як формування й підтримка динамічного балансу організму на психосоматичному рівні, що досягається дією біохімічних та інформаційно-психологічних адаптаційних механізмів. Науковий підхід до тлумачення сутності категорії "здоров'я" у психолого-педагогічній сфері пов'язується з поняттями "ставлення до здоров'я", "формування культури здорового способу життя" та "здоров'язбережувальні технології".

Організація освітнього середовища із застосуванням різних видів здоров'язбережувальних технологій активно вивчається українськими вченими в різних напрямках: ознайомлення дітей з основами здоров'я (Л. Лохвицька, С. Юрочкіна та ін.); формування ціннісного ставлення до здоров'я (Т. Андрющенко, Г. Беленька, М.Машовець та ін.); розвиток фізичного здоров'я дошкільників (О. огініч, Е. Вільчовський, Н. Денисенко, О.Дубогай, Л. Сварковська); створення в ЗДО здоров'язбережувальних умов (Н. Андрєєва, О. Богініч, Н. Левінець, Т. Овчіннікова, Ж. Петрова та ін.).

Результати численних досліджень доводять, що здоров'язбережувальні технології мають поєднувати всі напрями освітнього процесу з метою збереження та зміцнення здоров'я дітей (Терентьєва).

Виклад основного матеріалу дослідження. Застосування здоров'язбережувальних технологій, які зберігають, зміцнюють і покращують здоров'я, є важливим показником якості інклюзивного освітнього простору.

До структури здоров'язбережувальних технологій належать такі компоненти, як:

- умови навчання, сприятливі для фізичного, психічного і соціального здоров'я особистості (адекватність вимог, відповідність методик навчання і виховання);
- раціональна організація на-

вчального процесу з урахуванням вікових, психофізичних, гендерних, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог;

- відповідність навчального та фізичного навантаження можливостям конкретної дитини;
- достатній та адекватно організований, необхідний певній віковій категорії руховий режим (*Ястребов, 2014, с.142*).

На основі аналізу психолого-педагогічної та методичної літератури здоров'язбережувальні технології в інклюзивному освітньому просторі можна диференціювати на:

- фізкультурно-оздоровчі – дитячий стретчинг, ритмопластика, різні види гімнастики (пальчикова гімнастика, гімнастика для очей, дихальна гімнастика, гімнастика пробудження), масаж (самомасаж, точковий масаж, Су-Джок терапія), система "Хатха-йога", оздоровчий хортинг, "Са-Фі-Дансе", фітболгімнастика та ін.;
- лікувально-профілактичні – загартування, ароматерапія, фітотерапія, вітамінотерапія тощо;
- технології забезпечення оптимального психічного і соціального здоров'я дошкільників – кольоротерапія, казкотерапія, сміхотерапія, музична терапія, арт-терапія, пісочна терапія, ігрова терапія, релаксація, аутогенне тренування, психогімнастика тощо.

Характеризуючи такий вид здоров'язбережувальних технологій, як стретчинг – окремий вид гімнастики, необхідно відзначити, що етимологія терміна "stretch", який у дослівному перекладі означає "розтягування, еластичність", розкриває сутність цього гімнастичного комплексу. Особливістю технології є те, що в її основу покладено природовідповідні людському організму рухи, зокрема потягування. Гра-заняття дитячим стретчингом не викликає втоми, оскільки передбачає адекватне та делікатне фізичне навантаження (*Стасюк, Кіндзер, 2011*).

Ефективним видом здоров'язбережувальних технологій у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами правомірно вважається ритмопластика, основним завданням якої виступає розвиток фізичної сфе-

ри особистості завдяки синтезу музики та спеціальних корекційно-рухових вправ. Заняття ритмопластикою в інклюзивних групах ЗДО спрямовується на корекцію психофізичного розвитку дітей з особливими освітніми потребами. Завдяки ритмопластиці відбувається активізація розвитку та корекції рухових функцій, покращуються якісні показники рухової діяльності, розвиваються особистісні якості, здійснюється саморегуляція поведінки, рухи набувають довільного характеру. Ритмопластика передбачає виконання дітьми пластичних рухів оздоровчого характеру, що відбувається спокійно й повільно у музичному супроводі, проте з максимальною амплітудою й розтягуванням м'язів.

Як відзначають фахівці, ритмопластика зміцнює у дошкільників м'язовий корсет, формує правильне дихання, розвиває моторні функції, виробляє правильну поставу, ходу, пластику рухів. Це сприяє загальному оздоровленню всього організму дитини. Під час занять виховується здатність сприймати музичні образи, уміння виконувати рухи відповідно до певного образу. Позитивний вплив ритмопластика має також і на розвиток слухового сприйняття. Доступними формами занять ритмопластикою в ЗДО є ритмічні вправи, музичні ігри, танці, хороводи (Стасюк, Кіндзер, 2011).

Особливе місце серед видів здоров'язбережувальних технологій у роботі з дітьми дошкільного віку правомірно відводиться різним видам гімнастики: пальчиковій, дихальній, гімнастиці для очей та пробудження.

Дихальна гімнастика відіграє важливу роль у зміцненні здоров'я дитини. У дошкільному віці, передусім, рекомендується навчати правильно дихати: здійснювати вдих через ніс, а видих – ротом. Водночас при вдиху слід спостерігати, щоб плечі не піднімалися. Здійснюючи видих відповідно до правил здоров'язбереження, необхідно плавно видихати повітря, таким чином, щоб щокі не роздувалися. Серед переваг дихальної гімнастики фахівці відзначають її здатність насичувати киснем усі клітини організму. Водночас вони

зауважують, що завдяки дихальним вправам дитина, починаючи з дошкільного віку, вчиться керувати власним диханням, а відтак і своєю поведінкою. Правильне дихання сприяє функціонуванню серцево-судинної системи, стимулює травлення, імунітет.

Гімнастика пробудження в режимі роботи ЗДО – це фізичний розвиток дітей у другій половині дня. Вона передбачає виконання елементарних фізичних вправ після денного сну, що стимулює дитячий організм до подальшої рухової активності. Вправи денної гімнастики пробудження проводяться в різних формах: у спальні на ліжках чи поруч з ними, у груповій кімнаті, фізкультурному залі. Таким чином, здійснюється поступовий, природний перехід від сну до активної діяльності.

Суджок – це унікальний метод оздоровлення східної медицини. У його основі знаходиться здатність впливати з терапевтичною метою на спеціальні точки кистей рук (су) і стоп ніг (джок). Перевагами суджок-терапії як здоров'язбережувальної технології вважаються безпечність використання та висока ефективність. За умови правильного використання стає очевидний її зміцнювальний і відновлювальний ефект. Водночас неправильне використання Суджок-терапії не завдає шкоди, а лише є неефективним (Стасюк, Кіндзер, 2011).

У закладах дошкільної освіти Суджок-терапія застосовується під час фізкультурхвилинок і пауз, гімнастики пробудження та ігрової діяльності. Для цього використовують такі масажери, як: роликівий, кулька, еластичні кільця, а також масажні килимки, доріжки здоров'я.

Танцювально-ігрова гімнастика "Са-Фі-Дансе" є оздоровчою аеробікою з ігровим методом. Завдяки ігровому характеру танцювально-ігрової гімнастики "Са-Фі-Дансе" навчально-виховний процес стає доступним і привабливим для дітей дошкільного віку, активізуючи запам'ятовування, мислення, увагу, уяву та розвиток творчих здібностей (Зелінська).

Структурними компонентами танцювально-ритмічної гімнастики "Са-Фі-Дансе" є: ігрові ритміка, ігрові-

мнастика та ігротанець. Завдяки ігрові ритміці в дошкільників розвиваються відчуття ритму та рухові здібності. Виконуючи ігрові ритмічні вправи, вони можуть виконувати рухи вільно, красиво і скоординовано відповідно до її темпу, ритму тощо. У свою чергу, на заняттях ігрової гімнастики формуються різноманітні рухові вміння завдяки виконанню стройових, загальнорозвивальних та акробатичних вправ. Ігротанці, які передбачають елементи хореографічних вправ, танцювальних кроків і танців, спрямовуються на розвиток емоційно-вольової сфери, естетики руху та міжособову комунікацію дітей дошкільного віку (Зелінська).

Аналізуючи види сучасних здоров'язбережувальних технологій, які використовуються в роботі з дітьми, необхідно відзначити оздоровчий хортинг, який базується на культурних, оздоровчих і бойових традиціях українського народу. Це комплекс спеціально підібраних фізичних вправ і науково аргументованих методичних положень, які здатні вирішувати завдання оздоровлення та всебічного фізичного розвитку дитини.

Заняття оздоровчим хортингом передбачають оздоровлення і формування фізичної підготовки дошкільників до навчальної і трудової діяльності. Він спрямований на розвиток рухових навичок, надаючи рухам точності та граційності. Водночас оздоровчий хортинг суттєво впливає на розвиток психофізичних якостей, зокрема, спритності, витривалості, швидкості реакції, гнучкості, сили волі, дисциплінованості, а також розвиває мислення, пам'ять, увагу (Паливода, 2016).

Серед специфічних завдань дитячого оздоровчого хортингу в дошкільному віці є формування вміння володіти своїм тілом, забезпечення розвитку правильної постави та корекція різних деформацій опорно-рухового апарату. Фахівці рекомендують, застосовувати цю здоров'язбережувальну технологію у роботі з дошкільниками всіх вікових груп, оскільки вона є дієвим методом фізичного виховання (Коломоєць, 2015, с. 23).

Окремим видом сучасних здоров'язбережувальних технологій в

інклюзивному освітньому просторі є фітбол-гімнастика, яка належить до нетрадиційних форм фізичного виховання. Фітбол (від англ. fit – оздоровлення, ball – м'яч) – різновид фітнесу, який передбачає виконання гімнастичних вправ з м'ячем для оздоровлювальної мети. Фітбол-гімнастика забезпечує індивідуалізацію оздоровлювально-освітнього процесу, сприяє зміцненню основних груп м'язів та гармонійному розвитку всієї опорно-рухової системи кожної дитини. Заняття з фітболу активізують функціонування серцево-судинної та дихальної систем, нормалізують процеси обміну речовин і травлення, таким чином, зберігають і зміцнюють здоров'я.

У здоров'язбережувальних освітніх технологіях застосовуються дві групи методів: специфічні (притаманні тільки процесові педагогіки) та загально-педагогічні (застосовуються в усіх випадках навчання і виховання). Серед специфічних методів на основі існуючої педагогічної практики можна виокремити такі: оповідання, дидактичне оповідання, лекція, демонстрація, ілюстрація, відеометод, вправи, практичний метод, ситуативний метод, ігровий метод, активні методи навчання та ін. (Ващенко, 2006, с. 2).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Комплексне використання в інклюзивному освітньому просторі різних видів здоров'язбережувальних технологій забезпечує створення позитивного мікроклімату та оптимістичного ставлення до власного здоров'я як дітей з ООП, так і їх однолітків з нормотиповим розвитком. Традиційні і новітні види здоров'язбережувальних технологій мають суттєві переваги, оскільки для організації занять не потрібно вели-

ких приміщень, дороговартісного обладнання. Також у них є вікові обмеження. Педагоги повинні активно впроваджувати ці технології і докласти зусилля для того, щоб такими засобами зміцнювати і покращувати здоров'я всіх дітей незалежно від його стану.

Перспективи подальшого дослідження проблеми вбачаємо у визначенні моделі використання різних видів здоров'язбережувальних технологій з різновіковими категоріями дітей з ООП в інклюзивному освітньому середовищі.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Ващенко, О. (2006). Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*, 8, 1–6.

Зелінська, С. В. Використання танцювально-ігрової гімнастики "Сафі-дансе" для зміцнення здоров'я дитини, її фізичного, психічного і розумового розвитку. Взято з <https://genezum.org/library/vykorystannya-tancyuvalno-igrovoi-gimnastyky-sa-fidanse-dlya-zmicnennya-zdorovya-dytyny-ii-fizychnogo-psyhichnogo-i-rozumovogo-rozvytku>

Коломоєць, Г. (2015). Оздоровлювальний хортинг у ДНЗ. *Дитячий садок*, 22–27.

Паливода, А. В. (2016). Теорія і методика хортингу. Випуск 5. Київ. 192 с.

Стасюк, О. М., Кіндзер, Б. М. (2011). Основи нетрадиційних методів оздоровлення. Львів: ЛДУФК. 189 с.

Терентьєва, Н. О. Здоров'язбережувальний простір як інтегральна передумова якості освіти і життя. Взято з <https://visnyk.chnpu.edu.ua/download/vs157/43.pdf>

Ястребов, М. М. (2014). Інформаційне забезпечення взаємодії сім'ї та школи з організації здоров'язбережувального навчання учнів початкових класів. *Нові технології навчання*, 82, 142–145.

REFERENCES

Vashchenko, O. (2006). Hotovnist vchytelia do vykorystannya zdoroviazberzhuvalnykh tekhnolohii u navchalno-vykhovnomu protsesi. *Zdorovia ta fizychna kultura*, 8, 1–6.

Zelinska, S. V. Vykorystannya tantsiuvalno-igrovoi gimnastyky "Safi-danse", dlia zmitsnennia zdorovia dytyny, yii fizychnoho, psyhichnoho i rozumovoho rozvytku. Uzyato z <https://genezum.org/library/vykorystannya-tancyuvalno-igrovoi-gimnastyky-sa-fidanse-dlya-zmicnennya-zdorovya-dytyny-ii-fizychnogo-psyhichnogo-i-rozumovogo-rozvytku>

Kolomoiets, H. (2015). Ozdorovliuvalnyi khortynh u DNZ. *Dytiachyi sadok*, 22–27.

Palyvoda, A. V. (2016). Teoriia i metody khortynhu. Vyp. 5. Kyiv. 192 s.

Stasiuk, O. M., Kindzer, B. M. (2011). Osnovy netradytsiinykh metodiv ozdorovlennia. Lviv: LDUFK. 189 s.

Terentieva, N. O. Zdorovia-zberzhuvalnyi prostir yak intehralna peredumova yakosti osvity i zhyttia. Uzyato z <https://visnyk.chnpu.edu.ua/download/vs157/43.pdf>

Yastrebov, M. M. (2014). Informatsiine zabezpechennia vzaiemodii simyi ta shkoly z orhanizatsii zdoroviazberzhuvalnoho navchannia uchniv pochatkovykh klasiv. *Novi tekhnolohii navchannia*. 82, 142–145.

Стаття надійшла 4.04.2022 р.

