

ІННОВАЦІЙНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

INNOVATIVE HEALTH TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

У дослідженні розглядаються сучасні підходи до впровадження інноваційних оздоровчих технологій у процес фізичного виховання дітей дошкільного віку. Основна увага зосереджується на методах і засобах, які сприяють укріпленню здоров'я, формуванню основ фізичної культури. Розглядаються практичні аспекти використання ігрових форм, дихальних вправ, арт-методик, а також різні види активних дій на свіжому повітрі.

Метою роботи є розглянути та проаналізувати інноваційні оздоровчі технології, які можуть бути ефективно застосовані у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, з метою підвищення їх фізичного розвитку, збереження здоров'я та формування основ здорового способу життя. Оздоровчі технології є особливо важливими з точки зору фізичного виховання дошкільників, адже забезпечують підтримку та зміцнення здоров'я дитини; дають можливість зміцнити її імунітет; сприяють розвитку координації та моторики; забезпечують покращення функцій серцево-судинної системи; сприяють покращенню психоемоційного стану; дають можливість здійснити профілактику порушень постави; формують здоровий спосіб життя.

Інноваційні оздоровчі технології у закладі дошкільної освіти є важливим напрямком, що активно досліджується сучасними науковцями (Г. Беленька, Н. Лисенко, Л. Лохвицька, А. Богуш, І. Дичківська, К. Гордєєва, Н. Костюк, М. Мазур, Г. Тарасенко та ін.). Наукові праці цих дослідників мають велике значення для формування нових підходів щодо розвитку та оздоровлення дітей дошкільного віку в Україні.

На сьогодні використовується чимало інноваційних оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання у закладі дошкільної освіти. Серед основних, які вже поступово стають традиційними, варто зазначити такі: фітбол гімнастика; пальчикова, дихальна та звукова гімнастика; психогімнастика; дитячий фітнес; фітотерапія; ароматерапія; вітамініотерапія та ін.

В Україні оздоровчі технології є складовою державної політики у сфері охорони здоров'я, освіти та фізичного виховання. Їх регулювання здійснюється через низку ключових нормативно-правових актів: Конституція України, Закон України «Про освіту», Закон України «Про дошкільну освіту», Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Державний стандарт дошкільної освіти України, Національна стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року та ін. Також діє низка грантових програм, спрямованих на підтримку інноваційних оздоровчих технологій. Також треба наголосити й на тому, що існує певна низка труднощів щодо застосування інноваційних оздоровчих технологій у закладі дошкільної освіти (фінансова обмеженість, недостатня підготовка вихователів, відсутність регіональної або державної політики, обмежений доступ до нововведень, брак інформації). Подолання цих викликів вимагає системного підходу: розробка

програм фінансування, навчання кадрів, активна популяризація інновацій серед учасників освітнього процесу та ін.

Використання інноваційних оздоровчих технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку дає можливість підвищити ефективність фізичного виховання, зробити заняття більш цікавими та корисними для дитини. Такі технології враховують індивідуальні особливості дошкільників та їх стан здоров'я, тому спрямовані на забезпечення належного результату фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання дітей, оздоровчі технології, здоровий спосіб життя, фізкультурно-оздоровчі технології, інноваційний розвиток.

The study examines modern approaches to the implementation of innovative health technologies in the process of physical education of preschool children. The main attention is focused on methods and means that contribute to strengthening health, forming the foundations of physical culture. The practical aspects of the use of game forms, breathing exercises, art methods, as well as various types of active activities in the fresh air are considered.

The purpose of the work is to consider and analyze innovative health technologies that can be effectively applied in the physical education of preschool children, in order to improve their physical development, maintain health and form the foundations of a healthy lifestyle. Health technologies are especially important from the point of view of physical education of preschoolers, because they provide support and strengthening of the child's health; make it possible to strengthen their immunity; contribute to the development of coordination and motor skills; ensure the improvement of the functions of the cardiovascular system; contribute to the improvement of the psycho-emotional state; make it possible to prevent posture disorders; form a healthy lifestyle.

Innovative health technologies in preschool education institutions are an important area that is actively researched by modern scientists (G. Belenka, N. Lysenko, L. Lokhvytska, A. Bogush, I. Dychkivska, K. Gordeeva, N. Kostyuk, M. Mazur, G. Tarasenko, etc.). The scientific works of these researchers are of great importance for the formation of new approaches to the development and health of preschool children in Ukraine.

Today many innovative health technologies are used in the process of physical education in preschool education institutions. Among the main ones that are gradually becoming traditional, it is worth noting the following: fitball gymnastics; finger, respiratory and sound gymnastics; psychogymnastics; children's fitness; phytotherapy; aromatherapy; vitamin therapy, etc.

In Ukraine, health technologies are a component of state policy in the field of health care, education and physical education. They are regulated through a number of key regulatory legal acts: the Constitution of Ukraine, the Law of Ukraine «On Education», the Law of Ukraine «On Pre-

УДК 373.2.091.33:796
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/77.49>

Іншакова І.Є.,

канд. філол. наук,
доцент кафедри дошкільної
і спеціальної освіти
Криворізького державного педагогічного
університету

school Education», the Law of Ukraine «On Physical Culture and Sports», the State Standard of Preschool Education of Ukraine, the National Strategy for the Development of Physical Culture and Sports until 2028, etc. There are also a number of grant programs aimed at supporting innovative health technologies. It should also be emphasized that there are a number of difficulties in applying innovative health technologies in a preschool educational institution (financial constraints, insufficient training of educators, lack of regional or state policy, limited access to innovations, lack of information). Overcoming these challenges requires a systemic approach: development of funding programs, training of

personnel, active popularization of innovations among participants in the educational process, etc. The use of innovative health technologies in physical education of preschool children makes it possible to increase the effectiveness of physical education, make classes more interesting and useful for the child. Such technologies take into account the individual characteristics of preschoolers and their health status, therefore they are aimed at ensuring the proper result of physical education.

Key words: physical education of children, health technologies, healthy lifestyle, physical education and health technologies, innovative development.

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Протягом останніх років можна спостерігати поступове погіршення стану здоров'я молодого покоління. Пов'язано це зі зниженням рухової активності дітей, спосіб життя яких змінюється. Все більше часу дошкільники починають проводити, користуючись гаджетами, все менше часу проводять на дитячих майданчиках, граючи в активні ігри з однолітками. Також в умовах повномасштабної війни мають місце проблеми, пов'язані з психічним здоров'ям дошкільників. Тому постає необхідність у вдосконаленні підходів до фізичного виховання дітей дошкільного віку у межах закладів освіти, що має допомогти в цілому покращити стан здоров'я молодого покоління та привчити дітей до занять спортом. Особливо актуальним стає використання інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, які мають забезпечити вдосконалення методів та засобів проведення занять з фізичного виховання у межах закладів дошкільної освіти. Зазвичай вони передбачають використання традиційних методів, таких як руханки, ігри на свіжому повітрі, естафети, командні ігри, заняття спортом із використанням різноманітного спортивного приладдя та ігри із використанням фізичної активності. Однак, враховуючи те, що за сучасних умов зростає потреба у підвищенні ефективності фізичного виховання підростаючого покоління, дуже важливо впроваджувати саме інноваційних оздоровчих технологій, які зможуть підвищити ефективність фізичного виховання дошкільників.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

До питання використання інноваційних оздоровчих технологій у фізичному вихованні зверталось чимало вітчизняних науковців, оскільки ця тема наразі є актуальною у наукових колах. Так, К. Гордєєва провела дослідження особливостей висвітлення питання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у науковому просторі [3]. М. Костюк та Н. Мазур визначили, що використання інноваційних оздоровчих технологій для дітей дошкільного віку є особливо важливим у контексті процесу модернізації вітчизняної освіти [5]. Також до цього питання звертається Н. Брацлавська, яка

розглядає основні аспекти використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні [1]. Однак, це питання не є детально вивченим з точки зору фізичного виховання дітей дошкільного віку, тому потребує більш детального дослідження.

Мета статті – розглянути та проаналізувати інноваційні оздоровчі технології, які можуть бути ефективно застосовані у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, з метою підвищення їх фізичного розвитку, збереження здоров'я та формування основ здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу дослідження.

В Україні оздоровчі технології є складовою державної політики у сфері охорони здоров'я, освіти та фізичного виховання. Їх регулювання здійснюється через низку ключових нормативно-правових актів: Конституція України, Закон України «Про освіту», Закон України «Про дошкільну освіту», Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Державний стандарт дошкільної освіти України, Національна стратегія розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року та ін. Також є низка наукових досліджень, грантові програми, які підтримують розвиток інноваційних оздоровчих технологій. Наприклад, грантова програма «EU4Health» від ЄС націлена на зміцнення системи охорони здоров'я, підтримує проекти з розробки нових технологій у галузі оздоровлення, профілактики та лікування.

Оздоровчі технології, згідно з визначенням, є технологіями, які спрямовані на вирішення завдань стосовно зміцнення фізичного здоров'я дітей, а також підвищення потенціалу (ресурсів) їх здоров'я. Зокрема, ці технології спрямовані на фізичну підготовку дошкільників, має місце використання фізіотерапії, ароматерапії, загартовування, гімнастики, масажу, фітотерапії, музичної терапії тощо. Фізкультурно-оздоровчі технології, у свою чергу, є способом реалізації діяльності, яка спрямована на досягнення і підтримку фізичного добробуту та зниження ризику захворювань за допомогою засобів фізичної культури. Також передбачається провадження процесу

використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою, у контексті чого використовуються різноманітні методи та засоби, а також саме оздоровчі технології [4]. Використання таких технологій є особливо важливим з точки зору фізичного виховання дошкільників: забезпечують підтримку та зміцнення здоров'я дитини; дають можливість зміцнити її імунітет; сприяють розвитку координації та моторики; забезпечують покращення функцій серцево-судинної системи; сприяють покращенню психоемоційного стану; дають можливість здійснити профілактику порушень постави; формують здоровий спосіб життя.

Тому оздоровчі технології використовуються щодня: під час звичайних руханок на початку дня, під час занять з фізичного виховання, коли діти граються у різноманітні рухливі ігри, фізіотерапія тощо. Фізичне виховання є педагогічним процесом, який спрямований на фізичний розвиток, функціональне вдосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, тому його процес не може відбуватися без використання оздоровчих та фізкультурно-оздоровчих технологій, тому такі технології є основою фізичного виховання дітей у межах закладу дошкільної освіти [1].

Водночас, використання таких технологій у традиційному вигляді не завжди є ефективним:

- сучасне покоління постійно змінюється, тому звичні раніше оздоровчі технології вже менш актуальні у зв'язку з тим, що стають нецікавими для дошкільнят;

- з'являються новітні технології, які дають можливість урізноманітнити оздоровчі технології та зробити процес фізичного виховання більш ефективним;

- розвиваються наукові розробки, які підтверджують ефективність та доцільність використання інших оздоровчих технологій, які не мали широкого поширення у минулому;

- також з'являються нові проблеми, пов'язані з фізичним розвитком та психоемоційним станом дошкільників, вирішення яких не забезпечують у повній мірі традиційні оздоровчі технології.

Саме тому використовуються інноваційні оздоровчі технології, які можуть бути більш ефективними у фізичному вихованні сучасних дітей дошкільного віку. Використання інноваційних оздоровчих технологій відповідає загальним принципам інноваційного розвитку освіти та інноваційної освітньої політики, тому такі технології є оздоровчими технологіями, які мають на меті підвищення ефективності збереження фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я дитини.

На сьогодні використовується чимало інноваційних оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання у ЗДО. Серед основних, які вже поступово стають традиційними, варто зазначити такі:

фідбол гімнастика; пальчикова, дихальна та звукова гімнастика; психогімнастика; дитячий фітнес; фітотерапія; ароматерапія; вітамінотерапія.

Ці технології дають можливість покращити стан фізичного здоров'я дошкільників, а також використовуються з профілактичною та лікувальною метою. Актуальним є використання технологій терапевтичного спрямування: піскової терапії; кольоротерапії; арт-терапії; сміхотерапії; казкотерапії; музичної терапії тощо.

У такому випадку передбачається використання піску, кольору, мистецтва, сміху, казки та музики з терапевтичною метою, що має сприяти покращенню психоемоційного здоров'я дошкільників у поєднанні з фізичним здоров'ям.

Також цікавим є досвід вітчизняних педагогів у контексті використання наступних інноваційних оздоровчих технологій [2]:

- 1) «Етюди гармонії та здоров'я». Ця технологія має забезпечити покращення фізичного, психічного, морально-духовного здоров'я, навчити дошкільників гармонійно співіснувати з довкіллям, сформувати віру у власні можливості, сформувані базові якості особистості. Розроблено кілька рухово-творчих занять із використанням етюдів, а саме – «Пригоди у Кімнаті Природи», «Сонячні промінчики», «Чарівна квітка». Передбачається поєднання різних видів гімнастики, комплексу вправ, масажу, етюдів душі, ігор-медитацій, різноманітних напрямів терапевтичної роботи тощо;

- 2) Фідбол-гімнастика. У такому випадку проводяться заняття на фідболах, що допомагає розвинути гнучкість, почуття рівноваги, координацію рухів, допомагає виправити порушення постави тощо. Такі заняття є цікавими для дітей, а також ефективними з точки зору їх фізичного виховання;

- 3) Ігри-медитації. Використовуються різноманітні медитаційні вправи, які є різними за характером та сюжетом. Дають можливість забезпечити стан врівноваженості та душевного спокою.

Також треба наголосити й на тому, що існує певна низка труднощів щодо застосування інноваційних оздоровчих технологій у закладі дошкільної освіти:

1. Фінансова обмеженість. Більшість ЗДО мають недостатнє фінансування, що перешкоджає придбання сучасного обладнання, навчальних матеріалів та впровадженню інноваційних методів оздоровлення.

2. Недостатня підготовка вихователів. Багато педагогів не володіють необхідними знаннями та навичками для роботи з сучасними технологіями.

3. Відсутність регіональної та державної підтримки. Бракує чітких стандартів, рекомендацій і програм, які б сприяли широкому впровадженню інноваційних оздоровчих технологій в ЗДО.

4. Брак інформації. Поширення інформації про користь сучасних оздоровчих практик відбувається

повільно, через що потенціал таких технологій залишається недооціненим.

5. Скептичне ставлення до нововведень. Деякі педагоги й батьки не довіряють сучасним підходам до оздоровлення, вважаючи їх менш ефективними або ризикованими порівняно з традиційними методами.

Подолання цих викликів вимагає системного підходу: розробка програм фінансування, навчання кадрів, активна популяризація інновацій серед учасників освітнього процесу та ін.

Висновки. У цілому, використання інноваційних оздоровчих технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку дає можливість підвищити ефективність фізичного виховання, зробити заняття більш цікавими та корисними для дитини. Такі технології враховують індивідуальні особливості дошкільників та їх стан здоров'я, тому спрямовані на забезпечення належного результату фізичного виховання.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Браславська Н. В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. URL: <http://dSPACE.oneu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6066/1/Сучасні%20фізкультурно-оздоровчі%20технології%20у%20фізичному%20вихованні.pdf>
2. Впровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу роботу з дошкільниками. URL: [https://www.lypovec-osvita.gov.ua/upload/files/Липовецький%20ясла-сад%20№1/Фізкультара\(3\).pdf](https://www.lypovec-osvita.gov.ua/upload/files/Липовецький%20ясла-сад%20№1/Фізкультара(3).pdf)
3. Гордєєва К. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в науковому просторі. *Професіоналізм педагога: теоретичні й методичні аспекти*. 2023. № 19. С. 28–31.
4. Гордійчук В. Оздоровчі технології у фізичному вихованні. URL: https://lutsK.uu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/06/збірник_VIII_Міжнародна-конф.-2022.pdf#page=222
5. Костюк М., Мазур Н. Інноваційні оздоровчі технології дітей дошкільного віку у процесі модернізації освіти. *InterConf*. 2022. № 99. С. 898–905.