

ЗМІСТ

Передмова	5
Розділ 1 Діагностичні методики оцінювання стану здоров'я дітей дошкільного віку	8
1.1. Характеристика фізичного розвитку дітей і контроль за ним	8
1.2. Формування правильної постави та склепіння стоп як показник стану здоров'я та фізичного розвитку дітей	33
1.3. Додаткове обстеження стану здоров'я дітей в умовах закладу дошкільної освіти	43
Розділ 2 Огляд сучасних технологій здоров'язбереження дітей дошкільного віку	67
2.1. Сучасні технології здоров'язбереження в освітньому процесі закладу дошкільної освіти	67
2.2. Кольоротерапія і здоров'я дітей дошкільного віку	103
2.3. Анімалотерапія і здоров'я дітей дошкільного віку	116
2.4. Природотерапія (екотерапія) і здоров'я дітей дошкільного віку	136
2.5. Нетрадиційні технології і здоров'я дітей дошкільного віку	142
Розділ 3 Практичний матеріал для роботи з дітьми для збереження і зміцнення їхнього здоров'я, покращення фізичного розвитку	173
3.1. Комплекси пальчикової гімнастики	173
3.2. Комплекси фітбол-гімнастики	187
3.3. Комплекси дихальної гімнастики	193
3.4. Комплекси звукової гімнастики	200
3.5. Комплекси імунної гімнастики	209
3.6. Комплекси хатха-йоги	211
3.7. Комплекси самомасажу	218
3.8. Комплекси вправ для запобігання порушень постави та плоскостопості	227

Розділ 4 Приклади конспектів різних форм роботи з дітьми старшого дошкільного віку з використанням оздоровчих технологій	244
4.1. План-конспект заняття з валеології	244
4.2. Конспект сюжетного фізкультурного заняття	253
4.3. Конспект ранкової гімнастики	263
4.4. Конспект гімнастики після денного сну	266
4.5. Сценарій фізкультурної розваги	268
Список використаної літератури	273
Додатки	291

Передмова

Здоров'я – не все, але все без здоров'я ніщо.

Сократ

Дошкільний вік є одним із найважливіших періодів у житті людини, бо саме в цей час відбувається початкове становлення її особистості, закладаються основи фізичного і психічного розвитку, фундамент здоров'я. Оскільки початок XXI століття характеризується різким погіршенням економічної й екологічної ситуації в Україні, різким зниженням рівня добробуту населення, стрімкою технологізацією життя й пов'язаним із цим зменшенням рухової активності людини, проблема здоров'я постає однією з найбільш актуальних.

На жаль, останнім часом набуває стійкості ситуація, коли медицина й педагогіка вказують на різке погіршення стану здоров'я дітей, починаючи від народження. Це підтверджується й результатами досліджень: найбільший відсоток мають хвороби органів дихання – близько 70 % (Н. Коцур, дані МОЗ України); порушення опорно-рухового апарату (сутулість) – 78 % (Н. Лісневська); майже 80 % дітей дошкільного віку мають одне або кілька захворювань, у кожній третій дитини фіксуються відхилення у фізичному або психічному розвитку (О. Богініч, Л. Калуська, З. Калуський, Т. Круцевич та ін.); кожна п'ята дитина має поведінкові, когнітивні чи емоційні проблеми, а кожна восьма – страждає від хронічних психічних розладів (дані МОЗ України).

Хоча проблема збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку й перебуває в центрі уваги країни, що відображено в низці державних документів (у законах України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», у Державній національній програмі «Освіта» (1994), Національній програмі «Діти України» (1996), Базовому компоненті дошкільної освіти (2021), однак цього недостатньо. З огляду на те, що здоров'я відіграє

ключову роль у становленні особистості дитини, від стану якого залежить її фізичний і психічний розвиток, важливим завданням для вихователя поряд із навчанням і вихованням має бути його зміцнення.

У сучасних умовах найдоступнішим засобом профілактики захворюваності, підвищення розумової та фізичної працездатності дітей є фізичне виховання. Дослідженнями Е. Вільчковського, О. Дубогай, Т. Круцевич, Е. Степаненкової, Є. Яхно та ін. підтверджується думка про те, що фізичне виховання є тим видом діяльності, що сприяє вихованню фізичних, психічних й інших якостей, формуванню гармонійної особистості, зміцненню її здоров'я. Для кожного вихованця, а особливо для тих, хто потребує підвищеної уваги через наявність відхилень у здоров'ї, вихователю необхідно добирати відповідні фізкультурно-оздоровчі заходи, урізноманітнюючи їх зміст й оптимізуючи рівень фізичного навантаження, забезпечуючи процес покращення самопочуття і зміцнення здоров'я дітей, їх фізичного розвитку. Успішність такого процесу залежить від вчасного моніторингу й діагностики фізичного розвитку, відхилень у стані здоров'я.

Аналіз досліджень засвідчив, що проблема здоров'я передусім міцно пов'язана з ефективною системою фізичного виховання дітей дошкільного віку (Е. Вільчковський, Н. Денисенко, О. Дубогай). Однак варто зауважити, що, досліджуючи проблему здоров'я, більшість науковців першочергово акцентують увагу на важливості застосування здоров'язбережувальних та оздоровчих технологій у роботі з дошкільниками, які останнім часом набули актуальності.

Останнім часом педагоги О. Богініч, Н. Левінець, Н. Лісневська, Л. Ігнат'єва, О. Байер, К. Крутий та ін. наголошують на важливості застосування оздоровчих технологій у роботі з дітьми дошкільного віку з метою формування, збереження і зміцнення їх здоров'я (фізичного, психічного, духовного й соціального).

Специфіка організації педагогічного процесу закладів дошкільної освіти дозволяє стверджувати, що технології здоров'язбереження за ступенем впливу на здоров'я дітей є найбільш дієвими. Основною їх ознакою є комплексний підхід до вирішення проблем збереження здоров'я, застосування методів і прийомів. Варто зазначити, що технології приваблюють своєю різноманітністю та новизною. Проте кожен вихователь або педагогічний

колектив у цілому, використовуючи у власній діяльності сучасні технології здоров'язбереження, має обов'язково знати особливості їх упровадження в практику оздоровчої роботи з дітьми та радитися з медичними працівниками, психологами, батьками.

Сучасні технології здоров'язбереження та розроблені комплекси можна поєднувати між собою, застосовувати в різних формах роботи як самостійний вид діяльності або як засіб впливу на ранковій гімнастиці, заняттях (з фізичної культури, математики, грамоти тощо), прогулянці, гімнастиці після денного сну тощо.

Діагностичні методики оцінювання стану здоров'я дітей дошкільного віку

1.1. Характеристика фізичного розвитку дітей і контроль за ним

Поняття фізичного розвитку та його показники. Одним із найважливіших показників здоров'я дитячого населення України є фізичний розвиток дошкільників, який посідає значне місце та здійснюється систематично двічі на рік. Під фізичним розвитком розуміємо сукупність морфологічних і функціональних ознак організму, які характеризують процеси росту й дозрівання організму, тобто віковий рівень біологічного розвитку дитини¹.

Фізичний розвиток підпорядковується біологічним законам, відображуючи загальні закономірності росту й розвитку, та залежить від багатьох факторів: протікання вагітності і пологів, а також стану здоров'я матері (біологічні). На фізичний розвиток дитини після народження впливають ендогенні й екзогенні фактори: ендокринні залози – виличкова, гіпофіз, щитоподібна (ендогенні); умови, у яких живе і розвивається дитина (екзогенні). На фізичному розвитку дітей помітно відображаються особливості клімату, житлово-побутові умови, режим дня, характер харчування. На темпи фізичного розвитку впливають також спадкові фактори, тип конституції, інтенсивність обміну речовин, активність ферментів крові та секретів травних залоз тощо².

Фізичний розвиток відбиває загальний рівень соціальних і гігієнічних умов життя та безпосередньо залежить від стану здоров'я.

¹ Вільковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.

² Фізичний розвиток дітей раннього та дошкільного віку. Основні показники фізичного розвитку. URL: https://studopedia.com.ua/1_38759_fizichniy-rozvitok-ditey-rannogo-ta-doshkilnogo-viku-osnovni-pokazniki-fizichnogo-rozvitku.html (дата звернення : 14.04.2022).

Наприклад, захворювання, пов'язані з ендокринними розладами: гігантизм, акромегалія, інфантилізм; хронічні захворювання: ревматизм, туберкульозна інтоксикація. У дітей, які часто та довгий час хворіють, простежується зменшення маси тіла, ослаблення тону м'язів, порушення постави. Також доведено, що рахіт і хронічна дизентерія в дітей раннього віку затримують їхній фізичний розвиток³.

Отже, фізичний розвиток дитини є одним із показників стану її здоров'я, що визначається двічі на рік. На його розвиток впливають ендогенні та екзогенні фактори. Стан здоров'я та фізичний розвиток перебувають у взаємозв'язку та взаємозалежності.

Контроль за фізичним розвитком: морфологічні (антропометричні) показники. Під час оцінювання фізичного розвитку дітей використовують такі показники та методи дослідження, отримані результати яких порівнюються з оцінювальними таблицями фізичного розвитку дітей (стандартами для конкретного регіону):

1. Морфологічні (соматометричні): довжина й маса тіла, окружність грудної клітки, а в дітей до трьох років – окружність голови.
2. Соматоскопічні: стан опорно-рухового апарату (форма грудної клітки, хребта, кінцівок), тип конституції, стан шкіри і видимих слизових оболонок, ступінь жировідкладення.
3. Фізіометричні (функціональні): стан серцево-судинної системи, життєва ємність легень (ЖЄЛ), м'язова сила кистей рук (динамометрія)⁴, розвиток фізичних якостей⁵.

Основними показниками, які використовуються для оцінювання фізичного розвитку дітей раннього й дошкільного віку, є зріст (довжина тіла) і вага тіла, окружність грудної клітки, окружність

³ Фізичний розвиток дітей раннього та дошкільного віку. Основні показники фізичного розвитку. URL: https://studopedia.com.ua/1_38759_fizichniy-rozvitok-ditey-rannogo-ta-doshkilnogo-viku-osnovni-pokazniki-fizichnogo-rozvitku.html (дата звернення: 14.04.2022).

⁴ Фізичний розвиток дітей раннього та дошкільного віку. Основні показники фізичного розвитку. URL: https://studopedia.com.ua/1_38759_fizichniy-rozvitok-ditey-rannogo-ta-doshkilnogo-viku-osnovni-pokazniki-fizichnogo-rozvitku.html (дата звернення: 14.04.2022).

⁵ Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.

голови, а також стан шкіри і слизових оболонок, ступінь жировідкладення. Регулярно вимірюючи довжину тіла та перевіряючи вагу дитини, можна сказати про те, як вона росте. Вага, зріст та окружність грудної клітки – показники, які свідчать про особливості розвитку опорно-рухової системи, внутрішніх органів і наявності жирової тканини. Антропометричні обстеження виконуються із застосуванням загальноприйнятої методики О. Ставицької та Д. Арон⁶.

Довжина тіла (зріст). Показник довжини тіла у зв'язку з мінімальною схильністю зовнішнього впливу розглядається як вихідний під час оцінювання фізичного розвитку дітей. Зріст вимірюється за допомогою ростоміру, босоніж, дані фіксуються з точністю до 0,5 см. Дитина стоїть прямо, торкаючись шкали ростоміра тілом між лопатками, сідницями та зімкнутими п'ятами, руки опущені вниз, голова прямо. Рухлива планка ростоміру опускається до щільного доторкання з головою. Отримані дані порівнюють із середніми показниками (табл. 1) (див. додаток А)⁷.

Зріст доношеної дитини при народженні коливається в середніх межах від 45 до 52 см, на кінець 1-го року життя зріст у середньому становить 70-75 см; другого – 85 см; третього – 95 см; шостого – 110-115 см. Протягом першого року життя (у середньому) дитина підостає на 25 см; протягом другого – на 10 см; протягом третього – на 10 см; протягом четвертого – на 8 см; протягом п'ятого – на 7 см; протягом шостого – на 5 см. Середній зріст дитини старше року можна визначити за формулою: $75 \text{ см} + 0 \text{ см} \times p$, де p – число років. Так, у 6 років зріст повинен бути: $75 \text{ см} + (5 \text{ см} \times 6) = 105 \text{ см}$. Зріст дитини можна визначити також за іншою формулою. У 4 роки зріст дитини становить 100 см. Якщо дитині менше 4 років, її зріст дорівнює: $100 \text{ см} - 8(4 - p)$, де p – кількість років. Якщо дитині більше 4 років, то її зріст дорівнює: $100 \text{ см} + 6(p - 4)$.

Варто зазначити, що різні частини тіла дитини ростуть неоднаково, найбільш інтенсивно – нижні кінцівки, довжина яких за весь період росту збільшується в 5 разів, а довжина верхніх кінці-

⁶ Соколова О. В. Комплексний контроль за фізичним станом дітей дошкільного віку. Розділ 1. URL: <https://moodle.znu.edu.ua/mod/page/view.php?id=227937> (дата звернення: 14.04.2022).

⁷ Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: навч. посібник. Київ: ІЗМН, 1998. 64 с.

вок – у 4 рази, тулуба – у 3 рази, а висота голови – у 2 рази. Голова новонародженої дитини становить близько $\frac{1}{4}$ довжини всього тіла, голова 6-річної дитини – $\frac{1}{6}$ і дорослого – $\frac{1}{8}$. Довжина різних частин тіла дитини до року відрізняється від показників дитини старшого віку⁸.

Маса тіла. Для забезпечення найбільш об'єктивних результатів вага тіла в дітей вимірюється за допомогою медичних терезів зранку перед сніданком після відвідування ними туалету, у полегшеному одязі; дані фіксуються з точністю до 50 г. Отримані дані порівнюються із середніми показниками (таблиця 1) (див. додаток А)⁹.

У нормі доношена дитина може народитися з масою тіла в межах від 2500 г до 4 кг, середня маса тіла немовлят становить 3400-3500 г для хлопчиків і 3200-3400 г для дівчаток. Цифрові показники маси тіла немовляти мають лише орієнтовне значення. Набирають масу тіла орієнтовно такими темпами: протягом перших 3-х місяців – 25 г на добу (750 г на місяць); від 3 до 6 місяців – 20 г на добу (600 г на місяць); від 6 до 9 місяців – 15 г на добу (450 г на місяць); від 9 до 12 місяців – 8-10 г на добу (250-300 г на місяць). Орієнтовно щомісячний приріст маси тіла протягом першого року життя можна визначити за формулою: $800 \text{ г} - (50 \times \text{п})$, де п – вік у місяцях. На 6-му місяці маса тіла дитини має збільшитися на 500 г ($800 \text{ г} - (50 \times 6)$). Належну масу тіла дитини будь-якого місяця першого року життя можна встановити за такою формулою: $\text{належна маса} = \text{маса при народженні} + (a \times \text{п})$, де а – 650 г для першого півріччя і 550 для другого півріччя. Дитина, яка народилася з масою тіла 3500 г, у 7 місяців повинна важити: $3500 + (550 \times 7) = 7350 \text{ г}$. Точніше масу тіла на першому році життя можна визначити за формулою, яку наводять К. Мазурін та І. Воронцов: для I півріччя за цією формулою маса тіла дорівнює: $\text{маса при народженні} + (800 \times \text{п})$, де п – кількість місяців, 800 – середній щомісячний приріст маси протягом I півріччя. Для II півріччя життя маса тіла дорівнює: маса

⁸ Фізичний розвиток дітей раннього та дошкільного віку. Основні показники фізичного розвитку. URL: https://studopedia.com.ua/1_38759_fizichniy-rozvitok-ditey-rannogo-ta-doshkilnogo-viku-osnovni-pokazniki-fizichnogo-rozvitku.html (дата звернення: 14.04.2022).

⁹ Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.

при народженні + (800×6) (приріст маси за I півріччя) – $400 \text{ г} \times (\text{п} - 6)$, де $800 \text{ г} \times 6$ – збільшення маси за I півріччя; п – вік у місяцях; 400 г – середній щомісячний приріст маси тіла за II півріччя. У п'ятимісячному віці або й раніше маса тіла малюка подвоюється, на 12 місяців – потроюється, невеликі відхилення від середніх показників не мають особливого значення. Тільки суттєва різниця в масі тіла вказує на те, що дитина розвивається недостатньо, тому батьки повинні регулярно відвідувати педіатра для зважування ваги дитини. Після першого року життя темпи зростання маси тіла поступово знижуються, а збільшуються лише в період статевого дозрівання. Орієнтовно масу тіла дитини у віці 2-11 років можна встановити за формулою: $10 \text{ кг} + (2 \times \text{п})$, де п – кількість років. Дитина в 6 років повинна важити: $10 \text{ кг} + (2 \times 6) = 22 \text{ кг}$. Після року і до 7-8 років прибавка у вазі тіла в середньому становить 2 кг ¹⁰.

Окружність грудної клітки вимірюють сантиметровою стрічкою з точністю до 0,5 см, провівши її на рівні сосочків спереду та попід лопатками й порівнюють із середніми показниками (таблиця 1) (див. додаток А)¹¹.

Окружність голови вимірюють також сантиметровою стрічкою, провівши через лобні опуклості спереду та потиличну опуклість ззаду. Отримані дані порівнюють із середніми показниками (таблиця 1) (див. додаток А)¹².

Оскільки для характеристики рівня фізичного розвитку головне значення має гармонійне поєднання антропометричних ознак між собою (довжина та маса тіла, окружність грудної клітки), тому загальна оцінка фізичного розвитку передбачає встановлення гармонійного розвитку дітей. Відомо, що основним фактором ризику захворювань серцево-судинної системи, порушень постави, обміну речовин є надмірна маса тіла. Пропорційність фізичного розвитку тіла можна встановити за допомогою антропометричних коефіціє-

¹⁰ Фізичний розвиток дітей раннього та дошкільного віку. Основні показники фізичного розвитку. URL: https://studopedia.com.ua/1_38759_fizichniy-rozvitok-ditey-rannogo-ta-doshkilnogo-viku-osnovni-pokazniki-fizichnogo-rozvitku.html (дата звернення: 14.04.2022).

¹¹ Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посібник. Київ : ІЗМН, 1998. 64 с.

¹² Розмір голови у дитини за місяцями та роками. URL: <https://forumdemo.ru/uk/manikyur/razmer-golovy-u-rebenka-po-mesyacam-i-godam-razmer-golovy-rebenka-okruzhnost> (дата звернення: 20.04.2022).