

парадигми суспільства: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції / [редкол.: В.О. Огнев'юк, І.А. Зязюн та ін.]. – К.: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2010. – С. 34-37.

5. Нейматов Я. Образование в XXI веке: тенденции и прогнозы. М.: Алгоритм, 2002. – 480 с.

6. Панов В. Психодидактика образовательных систем. Теория и практика. – СПб.: Питер, 2007. – 352 с.

7. Радченко М.Г. Проектування освітнього простору в практиці вищої школи / Высшее образование в России // Научно-педагогический журнал. – 2009. – № 8. – С. 151-159.

## **SUMMARY**

*The problem of forming of projective skills of future graduate students in preschool education in the process of assistant practice is examined in the article. The main contradictions between social needs in specialist's preparations, being competitable in rapid informational space. The experience of assistant practice in author's program is used. The forming of projective skills in peculiar pedagogical situations in real professional-pedagogical activity of graduate students.*

**Key words:** *protectiveness, projective skills, modules, assistant practice.*

ІРИНА КАРАПУЗОВА,

СВІТЛАНА БУРЦОВА

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНИКІВ**

*У статті обґрунтовано вплив кольору та музики на здоров'я дітей дошкільного віку, особливості використання музикотерапії та кольоротерапії у вихованні дошкільників. Також визначено особливості впровадження музикотерапії для дітей різного дошкільного віку.*

**Ключові слова:** *музикотерапія, кольоротерапія, валеологічне виховання, здоров'я дошкільників.*

Особливістю формування гуманістичної спрямованості особистості є те, що цей процес не можна обмежувати якимись певними формами освітньо-виховної роботи, місцем у режимі дня, тривалістю в часі. Дитина здобуває соціальний досвід постійно, а вихователь має постійно насичувати його відповідним змістом. Уся атмосфера дошкільного закладу – поведінка дорослих, спілкування, спільна діяльність дітей – мають слугувати реалізації цієї мети.

Причому поряд із запланованими та підготовленими вихователем формами роботи варто використовувати всі події, які відбуваються поза планом. Так, нова іграшка, квітка, що розквітла, повернення товариша по групі після хвороби в дитячий садок і багато інших подій – усе це може стати для дітей

предметом соціально-емоційного переживання та осмислення. Майстерність вихователя саме й полягає в умінні доцільно й адекватно апелювати до почуттів і досвіду дітей, тактовно й делікатно обговорювати з ними питання, що їх хвилюють, ненав'язливо й точно допомагати в ціннісному освоєнні світу людей.

Основною метою валеологічної освіти дошкільників є збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування валеологічного світогляду, виховання свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я як головної умови, реалізації інтелектуального та фізичного потенціалу особистості [2].

Психічне здоров'я та психічне благополуччя є найважливішими складовими високого рівня якості життя, які в подальшому дозволяють дитині вважати своє життя повноцінним та значущим, бути активним і творчим членом суспільства. Воно досить тісно пов'язане не лише з фізичним здоров'ям, яке є основою особистісного здоров'я, а й з моральним (духовним) та соціальним здоров'ям. Від врівноваженості, психологічної стійкості та самодостатності особистості залежать її взаємини з навколишнім світом, ступінь оволодіння духовними цінностями, побудова взаємин на основі моральних норм, адаптація до змін соціального середовища.

Здорова дитина завжди життєрадісна, активна, комунікативна, має оптимальний рівень розумового розвитку. Стан психічного здоров'я дитини характеризується показниками нервово-емоційного розвитку та характером перебігу пізнавальної активності. Саме від емоційного стану залежить і пізнавальна активність дитини, і поведінка, і характер її спілкування з однолітками та дорослими. Причому, чим менша дитина, тим відчутніша ця залежність. Психічне здоров'я на всіх етапах онтогенезу забезпечує повноцінний розвиток особистості (інтелектуальний, емоційно-вольовий, комунікативний, духовно-моральний), сприяє становленню особистісного «Я» та ефективній самореалізації особистісних можливостей.

Однією з інноваційних технологій забезпечення здорового психічного здоров'я можна вважати кольоротерапію.

Поняття кольоротерапії відбувається з встановленого античними вченими взаємозв'язку між кольором і емоціями людини. Наші предки широко використовували лікування кольором. Кольоротерапія як наука бере початок з відкриття англійських вчених Дауна та Блунта в 1877 році терапевтичних властивостей ультрафіолетових променів, за допомогою яких лікували шкірні захворювання і рахіт [6].

Російський учений В.М. Бехтерев також займався вивченням питання про взаємодію органів людського тіла й колірних променів. Досліджуючи вплив колірних відчуттів людини на швидкість психічних процесів, що протікають в організмі, зробив висновки, що жовтий колір не впливає на нашу психіку, зелений уповільнює реакції, фіолетовий гнітить психологічні процеси, блакитний чинить гальмівну дію, рожевий активізує стан людини при пригніченому і психічному пригнобленні [6].

Сучасні вчені вважають, що кольоротерапія є одним із найперспективніших і надійних методів лікування й оздоровлення. Нервова клітина від народження має "здорову" вібрацію з певною довжиною хвилі. При

різних патологічних станах вібрація клітини змінюється. У кольоротерапії за принципом резонансу клітині нав'язується здорова вібрація. За своєю природою нервова клітина здатна засвоювати і накопичувати кольори, яких не вистачає, і відштовхувати кольори, які є надмірними. Таким і є механізм лікувального впливу кольором.

Для дітей дошкільний навчальний заклад – друга домівка, а в народі не дарма кажуть: удома й стіни допомагають. Проте не всім відомо, що залежно від того, у який колір пофарбовані стіни в помешканні, діти можуть почуватися по-різному. За даними спеціальних медичних і психологічних досліджень, функціональний стан нервової системи у дітей набагато кращий, якщо панелі в помешканні білого, блакитного або зеленого кольору, ніж жовтогарячого, а тим більше червоного.

Кольоропсихологи радять застосовувати у приміщеннях, де перебувають діти, гаму кольорів від жовтаво-зеленуватого до жовтогарячого. Водночас синій та зелений кольори придатні для дитячих кімнат, зокрема з південного боку: вони дають відчуття прохолоди. Стан зорового аналізатора дітей вище, якщо навчальне обладнання має зелену колірну гаму, а не білу, червону та коричневу [3].

В оформленні дошкільного навчального закладу та групових кімнат можна використовувати всі відтінки сонячного спектру. Але в більшості випадків вибирають основні кольори – червоний, жовтий і синій, а також змішані тони – оранжевий, фіолетовий і зелений. Білий і чорний не бажано використовувати, оскільки перший відбиває весь пучок променів, а останній поглинає всі світлові промені.

Ще однією з технологій, яка забезпечує лікування і оздоровлення дітей дошкільного віку, є музикотерапія. Невичерпні можливості музики впливати на внутрішній світ дитини особливо виділяють методіку музикотерапії з ряду інших терапевтичних методик.

На сучасному етапі музична терапія далеко просунулася в дослідженні впливу музичного досвіду на розвиток особистості. Відповідь на питання, чому музика настільки сильно торкається глибин нашої різноманітної особистості, потрібно шукати в минулому, коли ми ще були в материнській утробі й відчували музику ритму материнського серця, музику її тіла, музику її подиху й голосу. Жінка, яка носить у собі майбутнє життя, сама своїм духовним “баченням” ніби наносить “візерунки” на матрицю постнатального життя своєї дитини. Так мудра природа підготовлює дитину до сприйняття світу ще в утробі матері [3].

Багато досліджень довели, що музика посилює обмін речовин, посилює або зменшує м'язову енергію, змінює дихання, змінює кров'яний тиск, дає фізичну основу для емоцій. Дітям музикотерапія допомагає збагатити знання про навколишній світ, прищепити любов до музики, навчити слухати й розуміти, як і про що розповідає музика. Для того, щоб музикотерапія позитивно вплинула на розвиток і виховання малят, необхідно враховувати особливості дітей.

Педагоги дитячого садка помітили вплив музики на поведінку дітей. Методіку музичної терапії можна розподілити на активну (експресивну) і

пасивну (рецептивну). Музикотерапія як активна – це коли діти активно проявляють себе в музиці, а пасивна – коли дітям пропонують музику тільки слухати. Музикотерапія – це спеціалізована форма психотерапії, яка заснована на музиці. Вона як цілісне використання музики в якості основного та провідного фактора дії на розвиток дитини включає такі напрями, як вокалотерапія (співи), музикотерапія в рухах (танці, музично-ритмічні ігри), музикування на музичних інструментах та інші [7].

В основі музикотерапії як лікувально-профілактичного напрямку лежить використання різних методів впливу музикою або співом, вибір яких визначається конкретними завданнями, які стоять перед лікарями.

Як відомо, приємні емоції, що спонукаються мелодіями, тонізують центральну нервову систему, покращують обмін речовин, стимулюють дихання і кровообіг [4].

З лікувальною метою музику застосовують з давніх часів. На думку фахівців, ефект музикотерапії ґрунтується на одночасній дії на організм людини трьох чинників: психолого-естетичного (асоціації, емоції, образний ряд), фізіологічного (функціональний, за допомогою якого можна тренувати окремі функції організму) і вібраційного (музика здійснює вібраційний вплив на клітини, активізуючи різні біохімічні процеси в них) [1].

Музикотерапія використовується для валеологічного виховання дитини ще до народження. Існують спеціальні програми і методики, які використовуються психологами при підготовці до пологів майбутніх мам. Одним із прикладів успішного застосування таких методик стала програма "Вітоніка", що складається з декількох комплексів, що призначаються залежно від віку і стану здоров'я людини.

Перший комплекс програми під назвою "Сонатал" є методикою музичної стимуляції розвитку плоду і новонародженої дитини, а також зняття стресів у вагітної жінки за допомогою музики. Під час досліджень було встановлено, що за допомогою музики можна впливати на три сфери життєдіяльності плоду – рухову, емоційну, дихання – і навіть управляти їх розвитком. І головне, що музична стимуляція позитивно позначається як на психічних, так і на фізичних його якостях.

Припиняти музикотерапію не рекомендують і після народження дитини. На даному етапі можна використовувати інші комплекси, розроблені в рамках програми "Вітоніка". До їх числа належать [7]:

- "Ейдотоніка" – музика кольору, призначена для дітей першого року життя, впливає на зір і розрізнення кольорів.
- "Лінгвотоніка" – музика слова для дітей другого року життя, що допомагає розвивати у дитини відчуття мови, сприяє її становленню.
- "Хореотоніка" – музика руху для дітей третього року життя, що впливає на рухову активність.
- На більш старший вік розраховані комплекси "Валеотоніка" (музичні уроки здоров'я) і власне "Музикотерапія" – лікування захворювань за допомогою музики.

Як відомо, впливаючи на клітинному рівні на організм людини, музика може здійснювати як позитивну, так і негативну дію на слухача. Тому підбирати музику для лікування і релаксації повинен професіонал, заздалегідь склавши для себе психологічний портрет людини і загальне уявлення про спектр його музичних пристрастей. В принципі, жоден із музичних стилів не викликає у музикотерапевтів різко негативних оцінок, проте більшість фахівців сходяться на думці, що краща музика для лікування і розслаблення – це класична і традиційні народні мотиви. За своїм призначенням класичні твори діляться на дитячі, релаксаційні, активізуючі й змішані.

Ставлення до музики в суспільстві трохи інакше, ніж раніше, музичне середовище заповнене естрадно-розважальною музикою, тому важливо підтримувати інтерес дітей до класичної і народної музики. За допомогою музичної психології ми намагаємося відродити в сім'ях традиції домашнього музикування. Цьому сприяє гра дітей на музичних інструментах разом із батьками вдома, а також підтримка їхнього захоплення батьками, завдяки чому стосунки в сім'ї стають теплішими й тіснішими [7].

Отже, педагоги дошкільного профілю мають здійснювати формування валеологічного світорозуміння майбутніх поколінь України, готувати дітей до нових життєвих умов. Перед освітніми закладами стоїть першочергове завдання – це збереження та зміцнення здоров'я дітей, сутність якого полягає в гармонії фізичних і духовних сил, врівноваженості нервової системи, витривалості, можливості протистояти різним шкідливим впливам. Здорову дитину легше виховувати, вона швидше оволодіває необхідними вміннями і навичками, краще пристосовується до змін навколишніх умов.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Антонова-Турченко О.Г. Музична психотерапія: Посібник-хрестоматія / О.Г. Антонова-Турченко, Л.С. Дробот. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 118-138.
2. Бігунець. Здоров'я (валеологія). Стандарт навчального українського інтегративного курсу для дітей дошкільного віку // Освіта. – 1995. – 9 серпня. – № 30 (154). – С. 1-3.
3. Здоров'язберігаючі технології в системі дошкільної освіти // Дитячий садок. – 2008. – №21-24. – С.86-108.
4. Ігнат'єва Л.П. Музикотерапія в дитячому садочку / Л. Ігнат'єва // Дошкільна освіта. – 2008. – № 4(22). – С.14-18.
5. Радынова О.П. и др. Музыкальное воспитание дошкольников: Пособие для студ. пед. ин-тов, учащихся пед. уч-щ и колледжей, муз. руководителей и воспитателей дет. сада / О.П. Радынова, А.И. Катинене, М.Л. Палавандишвили; Под ред. О.П. Радыновой. — М.: Просвещение: Владос, 1994. – 223 с.
6. <http://www.sadochok.org/psycholog>.
7. [http://www.sophiex.com/sophiex\\_0401.shtml](http://www.sophiex.com/sophiex_0401.shtml).

## SUMMARY

*Influence of color and music on preschoolers' health and peculiarities of music and color-therapies' usage in preschoolers' education have been substantiated in the article. Peculiarities of music-therapies' inculcation for children of different age are determined as well.*

**Key words:** *music therapy, color therapy, preschoolers' health.*