

0&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Vir
d_2014_34_15.

2. Грама Г. П. Підготовка майбутніх вихователів до формування елементарних математичних уявлень у дошкільників : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Г. П. Грама; Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. – О., 2010. – 20 с.
3. Гришко О. Підготовка вихователя до використання конструктивної діяльності при формуванні математичних уявлень / О. Гришко // Образотворче мистецтво у контексті сучасності : збірник наукових праць. – Полтава, 2008. – С. 50–52.
4. Михайленко О. Готовність вихователів до формування логіко-математичної компетентності дошкільників / О. Михайленко // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2010. – № 8. – С. 26–35.
5. Михайлова З. А. Компетентность педагога в логико-математическом развитии ребёнка / З. А. Михайлова, Е. А. Носова // Дошкольная педагогика. – 2011. – № 9. – С. 4–8.
6. Підлипняк І. Ю. Сучасні підходи до організації логіко-математичної діяльності дітей дошкільного віку / І. Ю. Підлипняк // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). – Бердянськ : БДПУ, 2010. – № 3. – С. 137–141.
7. Тарапака Н. Тестовий контроль як засіб виміру якості підготовки майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів / Н. В. Тарапака, А. М. Мартін // Наукові записки Серія «Педагогічні науки». – Випуск 103. – С. 296–304.
8. Щербакова К. Підготовка майбутніх вихователів до забезпечення логіко-математичного розвитку дітей дошкільного віку / К. Щербакова, О. Брежнева // Рідна школа. – 2011. – № 4-5. – С. 35–39.

Снісар Ю.І., Кравченко Д.І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Науковий керівник – ст. викл. Бурсова С.С.

СМІХОТЕРАПІЯ ЯК ОЗДОРОВЧА ТЕХНОЛОГІЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті здійснено аналіз досліджень присвячених проблемі покращення здоров'я дітей дошкільного віку засобом сміхотерапії. Подано основну класифікацію видів сміху. Запропоновано педагогічні рекомендації щодо використання сміхотерапії у роботі з дітьми дошкільного віку.

Постановка проблеми. Оздоровлення людини є індивідуальною цінністю, яка вимагає усвідомленого ставлення до організації способу життєдіяльності особистості, заснованого на принципі саморегуляції. Вихователь, який виховує у дітей бережливе ставлення до ставлення до власного здоров'я, укріплює здорову думку та сильну віру в здоров'язбережувальну здатність позитивного емоційного настрою.

Сьогодні вихователі все частіше стикаються з такими проявами психічного нездоров'я дітей, як підвищена тривожність, страх, невпевненість у собі, надмірна вразливість тощо. Саме тому розв'язання проблеми збереження психічного здоров'я кожної дитини є одним з

головних завдань дошкільної освіти, адже від стану психічного здоров'я залежить особистісний розвиток дітей.

Стан психічного здоров'я, повноцінна життєдіяльність дитини значною мірою залежать від збалансованості емоцій. Позитивні емоції забезпечують оптимальність перебігу психічних процесів (сприймання, пам'яті, уяви, мислення), поліпшують ефективність інтелектуальної діяльності та підвищують рівень активності особистості. Позитивний емоційний стан сприяє формуванню вольових процесів, від яких залежить успішна діяльність особистості, зокрема й навчальна. Основою психічного здоров'я є самореалізація унікальності особистісного «Я» дитини. Психічне благополуччя кожної особистості обумовлює врівноваженість її емоційно-чуттєвого стану та позитивну мотивацію інтелектуального розвитку [3, с. 130].

Аналіз останніх досліджень. Наука про сміх – гелотологія – зародилася в Америці, після випадку з Норманом Казинсом, який залишився в історії як «людина, яка розсмішила смерть». Цей американський психолог захворів на рідкісну хворобу – коллагеноз. Лікарі йому не давали майже жодних надій. Н. Казинс виписався з лікарні, зачинився в номері готелю і почав щодня по 5-6 годин переглядати комедії й сміятися. Через тиждень у нього припинився біль, через місяць Н. Казинс почав ходити й невдовзі зміг повернутися до роботи. Американські лікарі встановили, що в корі головного мозку є ділянки, які відповідають за загальне фізичне здоров'я людини. Клінічно підтвердилось, що стимуляція цих зон дає змогу вилікувати безліч хвороб [12].

Велике значення сміху підтверджує той факт, що вже з 1970-х рр. цим питанням займаються вчені. Особливості сприймання дітьми гумору досліджували науковці в таких напрямках: психофізіологічні механізми гумору (П. Блонський, А. Маслоу, В. Пропп, С. Рубінштейн), виховання почуття гумору в дошкільників (Н. Гавриш, І. Дементьева, В. Мухіна, Д. Ніколенко, Є. Фльорина), сприймання гумору в художніх творах (Н. Ваганова, Н. Гавриш, І. Дементьева, Є. Фльорина) тощо.

За словами Т. Репіної, у дошкільному віці хоча і в елементарній формі, але вже спостерігаються прояви почуття гумору. Виражаються вони в жартах, кумедній міміці, позах, у задоволенні від вдалої смішинки, у прізвиськах, лічилках.

Мета статті – проаналізувати наукові дослідження з питання впливу сміху на здоров'я дитини; висвітлити особливості використання сміхотерапії у сучасних дошкільних закладах України.

Позитивні емоції, які переживає людина, що сміється, підвищує опір організму, покращує його загальний стан, і навіть, на думку шведських учених, продовжує загальну тривалість життя. Цей науково-методичний напрям отримав назву – гелотологія.

Гелотологія (від грецького *gelos* – сміх) – наука, яка досліджує вплив сміху на людський організм. Одночасно сміхотерапію визначають як напрям соціальної психології, який розвивається як засіб впливу на особистість для зняття напруги, стресу, та здійснюється під час проведення тренінгів та спільних вправ з використання сміху.

Сміх – лікувальний засіб, яким людину нагородила сама природа. Сміх допомагає успішно лікувати захворювання та знімати напруження з 80 груп м'язів. Він активізує дихання, тренує серце і легені, надзвичайно активно насичуючи їх киснем, сприяє розслабленню м'язів обличчя і всього тіла; покращує кровопостачання до всіх органів, знижує кров'яний тиск, підвищує рівень антитіл та білих кров'яних клітин в імунній системі, підвищує опір інфекціям; покращує психічне здоров'я, допомагає справлятися з наслідками стресу, знижує рівень гормонів стресу; підвищує активність лейкоцитів крові і змінює її хімічний баланс, що забезпечує утворення хімічних елементів, необхідних для зміцнення пам'яті та активізації розумових процесів, поліпшує здатність до концентрації під час діяльності. Окрім того, сміх сприяє розвитку водночас трьох сутностей особистості: фізичної, психологічної, духовної [1].

На біохімічному рівні це пов'язано з інтенсивним виробленням нейромедіаторів серотоніну та дофаміну, що допомагають боротися з інфекцією йендорфінів, що гальмують біль:

по-перше, сміх викликає в організмі комплексний біохімічний процес, при якому знижується викид «стресових гормонів» – кортизону та адреналіну, та стимулюється виділення власних морфінів організму – ендорфінів (так звані «гормони щастя»). Останні знижують відчуття фізичного та душевного болю, викликають почуття задоволення;

по-друге, невролог Уільям Фрай з медичної школи Стенфордського університету розглядає сміх як особливий спосіб дихання, при якому вдих стає більш тривалим та глибоким, а видих, навпаки, скорочується, при цьому його інтенсивність дозволяє легеням повністю звільнитися від повітря. У порівнянні із звичайним диханням, газообмін прискорюється у 3-4 рази. Французький лікар Генрі Рубінштейн вважає, що під час сміху таке «правильне» дихання допомагає долати почуття страху;

по-третє, американськими вченими встановлений ще й зв'язок між активністю м'язів обличчя та кровопостачанням головного мозку. Самі м'язи обличчя у порівнянні з іншими м'язами тіла використовуються дуже рідко. Коли людина посміхається, потік крові до мозку посилюється, мозок отримує більше кисню, що позитивно відбивається й на його емоційному стані;

по-четверте, сміх активізує особистісний естетико-творчий потенціал людини: сміх активізує лімбічну систему мозку, об'єднує

праву та ліву півкулі, підвищує творчі здібності та вміння вирішувати різноманітні проблеми та покращує зовнішній вигляд людини: тонізує м'язи обличчя. Проведеними дослідженнями доведено, що людина, яка сміється, вирізняється ширістю, готовністю прийти на допомогу, а також здатністю любити;

по-н'яте, сміх може виступати як своєрідний захисний механізм для мозку людини. Той, хто під час стресу не падав духом, а навпаки, перебував у позитивному настрої, ставав більш успішним під час вирішення проблем. Саме тому така реакція й закріпилася у людській поведінці [12].

До того ж, сміх – дуже корисна фізична вправа, яку за своєю ефективністю можна порівняти хіба що з гарним аеробним навантаженням. Ці вправи легко використовувати з дошкільниками, адже дітей легко розсмішити, давши завдання попрацювати над скоромовками. Сміх позитивно позначається на їх емоційному стані, концентрації уваги та працездатності.

Виокремлюють 4 напрямки сміхотерапії (гелотології):

Класична сміхотерапія. Сміхотерапевт проводить індивідуальні та групові заняття, на яких люди сміються: їм розповідають анекдоти, смішні історії, слухають сміх, дивляться комедії тощо. Представники цього напрямку сміхотерапії рекомендують також частіше пригадувати смішні епізоди власного життя й навіть заводити власні «Щоденники гумору». Крім гуморесок, які викликають сміх, гелотологи вважають за корисне прослуховування чужого сміху. Наприклад австрійська спільнота хвороб, пов'язаних із депресією, випустила лікувальний компакт-диск, на якому записано 20 хвилин сміху відомих людей. При цьому представники цієї організації підкреслюють, що цей диск є результатом кропіткої наукової праці, й що він дійсно допомагає у боротьбі з депресією.

Медична клоунада. Медичні клоуни влаштовують вистави перед пацієнтами лікарень, що сприяє швидшому одужанню хворих. Цей напрям був заснований у 80-ті рр. директором бостонського цирку «BigAppleCircus» Майклом Крістенсенем. Зараз «швидка допомога клоунів» – надзвичайно популярне явище у світовій практиці. Клоуни одягають білі халати, приїзять до лікарень та влаштовують «обходи» для хворих дітей, пародують дії лікарів. В ізраїльському місті Цріфіне створені курси «медичних клоунів». Попит на таких фахівців надзвичайно високий у всіх великих медичних центрах країни.

Йога сміху. Її розробили індійські медики, зокрема бомбейський лікар Мадан Катарія. Основна ідея – навчити людину сміятися легко та невимушено, природно й часто. Під час занять з пацієнтами практикують різні види сміху, причому не тільки відомі («сміх-привітання»), або «сміх – вибачення»), але й досить несподівані («сміх

лева», «сміх миші», «сміх замка дверцят»). Характерною особливістю цього напрямку сучасної сміхотерапії є її комерціалізованість. Досить відомою є медитаційна колективна терапія «Містична роза», яку винайшов містик Ошо (Японія). Вона триває три тижні. На першому – люди щовечора збираються гуртом на три години та сміються без будь-яких на те причин, «заводячи» один одного. На другому тижні – по три години плачуть, на третьому – сидять у тиші та споглядають, це – завершальний, закріплюючий усе попереднє, етап. Все це можна зробити й екстерном – за три години (хоча ефект не такий міцний, проте це набагато краще, ніж носити у собі пригнічені емоції): годину – сміятися, годину – плакати, годину – помовчати та поспостерігати із заплющеними очима.

Провокативна терапія сміхом. Автор ідеї незвичайного використання сміху та гумору у подоланні проблем Ф. Фареллі, автор книги «Провокативна терапія» (1974 р.). Сутність методу полягає у тому, що психотерапевт замість того, щоб щиро «професійно» поспівчувати клієнтові, гіперболізує його проблему та демонструє її абсурдність. Коли «нещасній людині» вдається відчутися безглуздість ситуації та посміятися над собою, знаходиться рішення. Згідно з методом Фареллі, саме занадто серйозне ставлення до наших «бід та нещастя» й заважає нам позбутися їх [13].

З метою покращення здоров'я людей в багатьох країнах світу впроваджують сміхотерапевтичні методики: в Америці деякі клініки мають спеціально обладнані «кімнати сміху»; у Німеччині створено об'єднання клоунів-лікарів, які відвідують дітей, хворих на рак; у Бразилії (м. Форталеза) відкриті спеціальні сміхотерапевтичні курси, на яких лікують пацієнтів, що страждають на стреси та депресії; у Індії (м. Мумбас) відкрилось більше 500 клубів, які відвідують лише з єдиною метою – повеселитися; Пентагон запровадив посаду інструктора зі сміху для родичів військовослужбовців, які перебували у Іраку; у Парижі та інших містах Франції за останні роки відкрилось близько трьох десятків клубів сміху, які відвідують тисячі пацієнтів; м. Штуттгарт – визнана столиця сміхотерапії, де відбуваються міжнародні Конгреси лікувального сміху [13].

У своїй книзі «Чтобы не болелитело и душа...» Б. Нісензон дає таку класифікацію видів сміху: радісним та сумним; добрим та отруйним; розумним та дурним; гордим та душевним; поблажливим та підлабузним; презирливим та наляканим; нахабним та сором'язливим; іронічним та щирим; багатозначним та безпричинним; нахабним та бентежним.

Також сміх поділяють на:

1) сміх (ха-ха) означатиме висловлення задоволення і радості, такий сміх є один із різновидів здорового сміху;

2) сміх (хе-хе) вважається заздрісним і висловлює презирство та зловтіху;

3) сміх (хі-хі) іронічний, так сміються люди, яким є що приховувати;

4) сміх (хо-хо) у ньому вловлюється критика, сумнів і протест;

5) сміх (ху-ху) висловлює прихований страх і боягузтво, характерний для тих людей, які мають певні забобони і дуже бояться критики від інших[8].

Сьогодні майже не розробленими залишаються питання методики використання психолого-педагогічних та естетотерапевтичних можливостей сміхотерапії в роботі з дітьми дошкільного віку. Не вивчаються специфічні проблеми дитячого віку, пов'язані з питаннями самовизначення, адаптації, вторинними соціальними вадами розвитку хронічно хворих дітей та дітей-інвалідів у контексті можливостей використання сміхотерапії в роботі ними. Тому можуть стати актуальними й перспективними у майбутньому такі напрями сміхотерапії, як, скажімо, педагогічна сміхотерапія, або дитяча самосміхотерапія тощо [10].

Учені зазначають, що діти, безумовно, досить рано виявляють здатність помічати смішне, кумедне в окремих ситуаціях, словах та вчинках людей, у поведінці тварин. Водночас можна зустріти і таких дітей, у яких почуття гумору виявляється тільки подекуди та неадекватно, і це накладає свій відбиток на загальне світосприймання та поведінку дитини. Якісні характеристики здатності помічати гумористичне залежать від тих умов життя, які впливають на формування особистості дитини, її моральних, естетичних та інших оцінок дійсності.

На жаль, діти частіше висловлюють і розуміють негативні емоції, ніж позитивні. Зростає кількість дітей емоційно-пасивних, неспокійних, агресивних, гіперактивних, які часто «дивляться і не бачать», «слухають і не чують». У той час, коли весела радісна дитина створює навколо себе атмосферу щастя і прекрасного настрою в оточуючих. Посміхнулися – і почалася ланцюгова реакція: настрої піднявся, енергія пішла в плюс, метаболічна пам'ять почала робити свою справу, народжуються нові клітини, які відновлюють абсолютно все, а головне – працездатність [14].

Сміятися дитина вчиться так само, як й ходити та говорити. Опанування цього мистецтва відбувається впродовж 4-8 перших тижнів: сміятися малюка вчить мати, коли звертається з посмішкою до нього. У 2-3-х місячному віці дитина починає свідомо посміхатися та сміятися у відповідь. Дитина у середньому сміється до 400 разів на день (а в порівнянні доросла людина – лише 15). За даними американських вчених, більше за всіх сміються діти у 6-річному віці. І тому, якщо для

дорослої людини доречними можуть стати спеціальні вправи, які сприяють тому, що вона посміхається, розслаблюється, то малій дитині достатньо звернутися у такі хвилини до дитячої самосміхотерапії.

Серед основних педагогічних порад щодо використання сміхотерапії у роботі з дітьми можна виділити такі:

- використання хвилинок сміху (за аналогією із фізкультхвилинками);
- запровадження прийомів «розвантаження» аудиторії шляхом цікавих, смішних розповідей;
- реалізація педагогічного потенціалу літературних гуморесок;
- запровадження цікавих, жвавих ігор, які швидко викликають бурхливі позитивні емоції у дітей;
- розповідь анекдотів та цікавих пригод;
- співи;
- організація конкурсу на найсмійнішу вигадку;
- оволодіння вчителем елементами педагогічного експромту при реагуванні на незвичайну ситуацію (в стилі «позитивного гумору»);
- володіння прийомами організації позитивної невимушеної атмосфери навчально-виховного процесу, вміння надавати учням слухного часу для сміхотерапії;
- розвиток у вчителя почуття гумору як особистісно-інтелектуальної основи та ознаки професійної майстерності, тощо [11].

Сьогодні, в умовах складного, стресогеного інформаційного простору, посмішка, добрий настрій дитини, відкритий прояв її позитивного «Я» можуть вважатися найвищою оцінкою естетико-педагогічної діяльності дорослого.

Як свідчить практика, сучасна дитина отримує значний обсяг небажаної інформації з телебачення, вулиці, а батьки, на жаль, сьогодні приділяють замало уваги сімейному вихованню, мають недостатні знання з теорії та практики дошкільного виховання. Для розв'язання цього питання та проблеми виховання творчої особистості потребуються нестандартні форми педагогічного впливу як на дітей, так і на батьків. Таким засобом є сміхотерапію [14].

Сучасні дошкільні навчальні заклади України впроваджують різні форми сміхотерапію у навчально-виховний процес. Наведемо приклад деяких з них.

У ДНЗ №9 «Ромашка» м. Мирноград цікаво та весело проводяться Дні посмішок. У такі дні до дітей приходять герої відомих казок, а діти дарують їм свій гарний настрій, веселі ігри, пісні, посмішки, виготовляють жартівливі маски, які ж потім і приміряють, а в кінці занять співають відому пісню «Усмішка» [2].

Педагогічний колектив ДНЗ №28 «Ювілейний» м. Суми використовує елементи сміхотерапії під час проведення фізкультхвилинок, фізкультпауз та на перервах між заняттями.

Батьки, вихованців та працівники дошкільного закладу №9 «Пролісок» м. Нетішин готують спільні проекти «Сміхотерапія: з посмішкою по життю» [6].

У ДНЗ №6 «Посмішка» м. Лозова щорічно, в першу п'ятницю жовтня, відзначається веселе та добре свято під назвою Всесвітній день посмішки [3].

Працівники ДНЗ №27 «Мальва» м. Бердичів підвищують якість освіти дошкільників через активне впровадження в навчально-виховний процес здоров'язберезувальної технології – сміхотерапії. У своїй роботі вони використовують хвилинки сміху, читання смішних розповідей, гуморесок, співи веселих пісень тощо.

Психологи та соціальні працівники ДНЗ «Центр розвитку дитини» м. Славутич впроваджують сміхотерапію як психотерапевтичне лікування дітей. Використовують такий напрям сміхотерапії як клоунада [5].

Висновки. Головна перевага сміху – його доступність всім людям, незалежно від їхнього матеріального стану. Незбагнене багатство дії цього «препарату» – зняття стресів. Сміх виступає одночасно і профілактичним, і реабілітаційним засобом. Сучасна науковці вважають, що сміх корисний тим, що він: знімає нервові напруження; допомагає при знятті болю; лікує алергію шкіри; послаблює м'язи шиї та спини; покращує психічне здоров'я тощо.

Щоб діти росли здоровими, веселими, слід впроваджувати в освітньо-виховний процес «хвилинки –смішинки», розвагами, гуморини, що викликають позитивні емоції. Елементи сміхотерапії корисно використовувати під час проведення фізкультхвилинок, фізкультпауз чи на перервах між заняттями тощо. Якщо бракує часу на повноцінний відпочинок, варто застосувати сміхотерапію, адже сміх знімає напруження, підвищує настрій та поліпшує самопочуття.

Список використаних джерел:

1. [День сміхотерапії] // Позакласний час. – 2013. – №5-6. – С.65–73.
2. Арт-терапія. Використання сміхотерапії в роботі з дітьми та дорослими. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://slavcrd.at.ua/>.
3. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини / Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, М. А. Машовець. – К. : СПД Богданова А. М., 2006. – 220 с.
4. Гавриш Н. В. Гумор виховує, навчає / Н. В. Гавриш, С. М. Курінна // Дошкільне виховання. – 1999. – №10. – С.20–21.
5. Денисенко Н. Навчаємо оздоровчих технологій / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2010. – №1. – С.14–15.
6. День посмішки [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ldnz6-posmyshka.pp.ua/>

7. Єфімова В. М. Здоров'язберезувальні технології у контексті педагогічний досліджень / В. М. Єфімова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №1. – С.57–60.
8. Журов В. Вступ до сміхотерапії / В. Журов // Психолог. – 2011. – №13. – С.15–16.
9. Легар Ю. Сміх замість ліків, або врятує сміхотерапія / Ю. Легар // Психолог. – 2012. – №23. – С.54–56.
10. Сміхотерапія в «Ромашці» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://dnz-romashka.at.ua/news/smikhoterapija_v_romashci/2016-10-06-285
11. Сміхотерапія: з посмішкою по життю [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://netishundnz9.jimdo.com/>
12. Титаренко С. А. Покращення психічного здоров'я дітей дошкільного віку засобом сміхотерапії / С.А. Титаренко, Д.О. Заяць // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичневиховання та спорт. – 2014. – Вип. 118(3). – С. 273–275. – Режим доступу:http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2014_118%283%29__67
13. Федій О. А. Естетотерапія: навч. посіб. для студ. вузів / О. А. Федій. –К. : ЦУЛ, 2012. – 304 с.
14. Феменологія сміху : контури інтерактивної сміхотерапії / Ю. Максименко, О. Ткачук // Психологія і суспільство. – 2015. – №1. – С.110–113.
15. Шишкова Т. Л. О смешном всерьёз : развитие чувства юмора у детей / Т. Л. Шишкова // Чтобы ребёнок не был трудным. – М.: Лепта Книга, 2006. – 624 с.

Сонник Ю.А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка

Науковий керівник – канд. пед. наук, доц. Зімакова Л.В.

ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ МУЛЬТФІЛЬМІВ У ФОРМУВАННІ КОМУНІКАТИВНО-МОВЛЕННЕВОЇ КОМПЕТЕНЦІЇ ДОШКІЛЬНИКІВ

У статті висвітлено сутність комунікативно-мовленнєвої компетенції дошкільників. Досліджено значення та особливості роботи з мультфільмами в напрямі активізації комунікативно-мовленнєвого розвитку дошкільників. Наведено комунікативно-мовленнєві моделі сучасних мультфільмів.

Постановка проблеми. Суспільство вимагає виховання людини нового типу, яка здатна швидко реагувати на зміни, пристосовуватись до них, комунікувати, знаходити спільну мову з оточуючими та вміти активно взаємодіяти з ними в різних комунікативно-мовленнєвих ситуаціях. Ці вміння передбачають тривалий процес їх формування. Дошкільний вік виступає тим періодом, коли, при правильному керівництві з боку дорослих, дитина швидко та невимушено набуває їх та культивує впродовж всього подальшого життя. На сучасному етапі