

### РОЗДІЛ 3.

## ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗДО

DOI: <https://doi.org/10.33989/pnpu.520.c1624>

**Ключові слова:** здоров'я, здоров'язбережувальна діяльність, заклади дошкільної освіти, здоров'язбережувальний потенціал вихователя, діти дошкільного віку, адаптаційний потенціал вихованця, профілактика захворювань, здоровий спосіб життя, педагогічна ортобіотика, здобувачі вищої освіти.

### **3.1. Сучасні підходи до формування здорового способу життя особистості. Актуальність використання здоров'язбережувальних технологій в умовах закладів дошкільної освіти**

Сучасне суспільство починає усвідомлювати істину: щоб досягти успіхів, необхідно бути гармонійною особистістю, цілісною, повною сил і енергії, адже більшість сучасних роботодавців беруть на роботу людей, які фізично і психологічно здорові та готові працювати. Збереження здоров'я громадян є актуальним для України, особливо нині, в умовах повномасштабного воєнного вторгнення РФ.

Головна особливість сучасного світу – стрімкі зміни та перетворення в економіці, політиці та в суспільному житті. Ці зміни впливають і на систему освіти. Досвід практичної роботи та проведення наукового дослідження показали, що розвиток потенціалу педагога закладу дошкільної освіти (ЗДО) залежить від рівня професійного здоров'я та необхідних умов, що забезпечують професійну працездатність та довголіття. Також особливо важливого значення сьогодні набуває проблема збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку.

Для забезпечення всебічного розвитку дітей дошкільного віку особливе значення має здоровий спосіб життя та його складові, а саме – оптимальний режим організованої фізкультурної рухової активності, що сприяє формуванню навичок

здорового способу життя, підвищенню адаптаційного потенціалу вихованця у ЗДО. Одним з найважливіших завдань сучасних закладів дошкільної освіти є забезпечення збереження і зміцнення здоров'я дітей як важливої ланки їх подальшої здатності до шкільного навчання та пристосування до умов освітнього середовища. У зв'язку з цим досить актуальною стає проблема оптимізації і застосування в закладах дошкільної освіти сучасних здоров'язберігаючих інноваційних технологій технологій.

Збереження і зміцнення фізичного, психічного, соціального й духовного здоров'я дитини задекларовано у законодавчих документах, таких як Конституція України, Закони України «Про дошкільну освіту», «Про вищу освіту», «Про охорону дитинства», Базовий компонент дошкільної освіти (2021), Галузева концепція розвитку неперервної педагогічної освіти та інших нормативних актах, що регламентують функціонування сучасних закладів освіти.

Здоров'я – це найважливіша складова життя людини будь-якого віку. Збереження власного здоров'я для вихователя і вихованців – це першорядне завдання, тому заклади вищої освіти, які займаються підготовкою педагогічних кадрів, повинні формувати в здобувачів вищої освіти відповідні компетентності, що дозволять у майбутньому успішно здійснювати здоров'язбережувальну діяльність у ЗДО.

Заклад дошкільної освіти, як перша ланка у вертикалі сучасної освіти, передбачає вибір різноманітних форм і методів організації освітнього середовища. Розвивати його необхідно на загальнопедагогічних принципах: науковості й доступності, безперервності та предметної цілеспрямованості, гуманізації, динамічності та системності. Грамотно організована структура взаємодії у ЗДО сприяє формуванню здорового способу життя дитини та педагога, їх гарного самопочуття, профілактиці різноманітних хвороб, зміцненню здоров'я, дає міцну базу для розвитку здібностей здобувача дошкільної освіти.

У дослідженнях таких авторів, як Т. Бойченко, Ю. Бойчук, І. Василяшко, М. Гончаренко, В. Горащук, О. Ігнащук, Н. Коваль, В. Лозинський, Л. Лохвицька, Л. Медведева, Н. Петренко, Л. Сущенко, О. Федько та ін., досить глибоко і

системно розглядаються різні аспекти здоров'я та фактори, що на нього впливають. Проблеми, пов'язані з рівнем професійного здоров'я, розглядають у дослідженнях С. Кириленко, В. Копа, М. Лук'янченко А. Марушкевич, В. Оржеховська, О. Сорока та ін..

У сучасній науці проблема забезпечення професійного здоров'я педагогів розглядається в контексті працеспроможності особистості та рівня сформованості фахових і гнучких компетентностей, що дозволяють вихователеві відповідати вимогам часу, приймати відповідні рішення, ефективно діяти, тобто бути професійно життєстверджуючим. Цю ідею досліджують у своїх роботах О. Баранова, Н. Булатевич, Л. Карапетян, Л. Корніяшик, Л. Кучинська, С. Лапко, О. Ленська, І. Ляхова, Н. Назарук, Н. Савчук, М. Тимбота, Л. Тищук, В. Третяченко, С. Уткіна, І. Шаповалова та ін.. Автори зазначають, що професійне здоров'я освітян сьогодні перебуває в незадовільному стані та апелюють до необхідності його забезпечення.

Останнім часом з'являються наукові розвідки, у яких розглядаються проблеми профілактики синдрому «професійного вигорання» педагогів, запобігання стресовим станам, професійній деформації, деструкції фахівців дошкільної освіти, подолання фрустрацій у педагогічній діяльності (варто назвати праці О. Баранова, Н. Булатевич, Т. Жалагіної, Л. Карапетян, В. Калошина, О. Марковець, Н. Назарук, О. Рубіна, Н. Савчук, Е. Симанюк, Л. Скрипко, Л. Тищук, В. Третяченко, І. Холоднової).

Серед іноземних дослідників варто згадати Е. Броун, С. Гастлей, І. Мартін, Р. Раффенбергер, А. Пауль, Т. Вайль та ін., які у своїх наукових розвідках звертають увагу на необхідність розгляду специфіки особистості педагога, коли мова йде про способи його здоров'язбережувальної діяльності.

Деякі заклади вищої педагогічної освіти (вітчизняні і зарубіжні) роблять спроби запровадити курси «Психофізіологія професійної діяльності», «Психологія здоров'я», «Лікувальна педагогіка» тощо. Викладачі розробляють свої авторські курси у рамках дисертаційних досліджень «Культура здоров'я», «Коучинг здорового харчування», «Культура професійного здоров'я», «Здоровий спосіб

життя», «Здоров'язбережувальна педагогіка», «Основи методики загартування» тощо (О. Барно, В. Бутенко, Н. Власенко, С. Гвоздій, Н. Гончарова, Є. Добронизський, І. Іванова, А. Козикін, Т. Колодяжна, А. Кошель, М. Кузьменко, Н. Лісневська, О. Лучко, Г. Мешко, Л. Поліщук, Л. Рибалко, О. Чалий, Т. Шепеленко, Г. Яковлєва та інші). Водночас, у більшості випадків розроблені авторські курси мають інформаційно-профілактичну та фізкультурно-оздоровчу спрямованість, зосереджують акцент на формуванні здорового способу життя студентства та дітей дошкільного і шкільного віку.

Аналіз літератури дозволив встановити, що робіт, присвячених теоретичному та практичному аналізу проблеми управління професійним здоров'ям педагогів ЗДО і дітей дошкільного віку недостатньо; не відбито комплексне осмислення проблеми загартовування як ефективний засіб збереження здоров'я педагогів, а є лише окремі публікації з цього питання (М. Горобей, Б. Дикий та ін.). Питання збереження здоров'я педагогів ЗДО остаточно не розроблене та перебуває у стадії активного наукового осмислення. Інформація, отримана у перелічених дослідженнях, створює передумови для подальшого дослідження підходів до вирішення проблеми управління професійним здоров'ям педагога та дітей дошкільного віку.

Теоретичне осмислення проблеми, комплексний аналіз стану практики дозволили виділити основні існуючі протиріччя:

1) між об'єктивно зростаючими вимогами до рівня професійної працездатності педагогічних кадрів та традиційною системою управління, переважно орієнтованою на освоєння нових освітніх стандартів, технологій, критеріїв якості, але не враховує динаміку професійного здоров'я педагогів ЗДО та дітей дошкільного віку в умовах воєнних подій;

2) між реальною потребою у забезпеченні професійного здоров'я педагогів ЗДО та дітей дошкільного віку в умовах безперервного розвитку сучасної освіти та недостатнім уявленням про моделі управління ним. Сукупність виявлених реалій дозволяє сформулювати проблему, яка полягає у проектуванні й організації здоров'язбережувальної роботи усіх учасників освітнього процесу ЗДО. У зв'язку

з цим виникає необхідність підготовки майбутніх вихователів до здійснення здоров'язбережувальної діяльності у сучасних закладах дошкільної освіти.

У результаті значної кількості досліджень науковці дійшли висновку, що серед чинників, від яких залежить здоров'я особистості, яка проживає в цивілізованій країні в умовах миру, за відсутності природних катастроф (землетруси, повені, засухи), приблизно 20–22 % припадає на соціальні чинники та ті, що стосуються забрудненості довкілля, 20–22 % – на вроджені захворювання і генетичні порушення, 8–10 % – на розвиток медицини і якість медичних послуг та охорони здоров'я, а близько 50 % припадає на спосіб проживання людини, на її ставлення до особистого здоров'я (діаграма 3.1.1.) [6, с. 51].



**Рис. 3.1.1. Чинники, від яких залежить здоров'я особистості**

Так дійсно, навіть у країнах з відповідними екологічними та кліматичними умовами, з чималим рівнем життя, медичного сервісу і системи охорони здоров'я (наприклад, це характерно для країн Швеції, Швейцарії, Австрії, Канади), у більшості людей, які не мали ніяких генетичних захворювань, внаслідок нездорового способу життя (переїдання, недостатність рухової активності, тютюнопаління, зловживання алкоголем, вживання наркотиків тощо) виникали серйозні захворювання (інфаркти, інсульты, алкоголізм, наркоманія, онкологія легень, СНІД тощо), які закінчувалися інвалідністю або смертю цих особистостей у доволі молодому віці [6, с. 52].

Навпаки, свідомі члени суспільства, які ведуть здоровий спосіб життя, відрізняються значною духовністю, дотримуються принципів безпеки праці, залишаються здоровими й здатними до різноманітних активностей до глибокої старості, навіть якщо люди проживають в екологічно забруднених районах, у великих урбанізованих містах чи працюють на «шкідливому» виробництві.

В основі здорового способу праці і життєдіяльності лежать як біологічні, так і соціальні правила. До біологічних належать наступні:

- спосіб життєдіяльності повинен будуватися згідно з віком;
- спосіб життєдіяльності повинен забезпечуватися енергетично;
- повинен бути зміцнюючим;
- повинен бути ритмічним;
- спосіб життя має бути усталеним.

До соціальних правил можна віднести такі:

- спосіб життєдіяльності має бути естетичним;
- має бути моральним;
- спосіб життєдіяльності має бути вольовим [6, с. 52].

Отже, здоровий спосіб життя – це такий стиль людського буття, за якого через використання певних методів впливу на організм і його оточення, рівень життєдіяльності організму стає оптимальним, знаходить прояв постійне удосконалення і використання потенціалу тіла без завдання йому шкоди, причому активна діяльність організму і його можливості зберігаються до глибокої старості. Здоровий спосіб життя є системним способом активності людей, спрямованим на всебічну підтримку фізичних, психо-емоційних, моральних, соціально-трудова функцій.

Т. Бедіков у своїй інтернет-статті «Новий етап у розвитку громадського здоров'я в Україні» зазначає, що в сучасному розумінні проблема здоров'я не обмежується питаннями медичного забезпечення чи здоровим способом життя. Всесвітня організація охорони здоров'я характеризує здоров'я як стан повного фізичного, психо-емоційного та соціального достатку, а не лише відсутність хвороб. Т. Бедіков наголошує, що збереження здоров'я та забезпечення відмінного

життя людей потребують значних зусиль суспільства, відповідальності як окремої людини, так і зі сторони держави. Досить важливим кроком у напрямку організації таких спільних намагань є підписаний Президентом нашої держави Закон України «Про систему громадського здоров'я» (законопроект № 4142) [3].

Здоров'я в сьогоденному суспільстві розглядається як глобальне питання, яке на рівні соціуму визначає його спроможність щодо виживання, а на особистісному – можливості щодо активності і саморозвитку.

Відповідно до даних Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), дефініція «здоров'я» визначається надзвичайно різними взаємопов'язаними компонентами, кожен з яких здійснює важливий внесок у здоров'я особистості. Людину вважають здоровою тільки тоді, коли вона відчуває себе належним чином на фізичному, соціальному, психічному і духовному рівні (рис. 3.1.2.) [6, с. 52].



**Рис.3.1.2. Складові здоров'я**

Відповідно до викладеного виділяємо такі види здоров'я:

Фізичне здоров'я – такий стан людського організму, коли особливості фізіологічних систем знаходяться у межах норми і правильно змінюються під час взаємодії особистості з навколишнім середовищем.

Психічне здоров'я – відображує стан мозку, коли його всі відділи забезпечують активну інтелектуально-емоційну взаємодію з навколишнім середовищем.

Соціальне здоров'я – визначає здатність людини контактувати із соціумом.

Компонентами соціального здоров'я можна вважати моральні риси та соціальне пристосування індивіда до умов навколишнього середовища.

Духовне здоров'я – усвідомлення людиною свого «Я» як частини природи і соціуму; прояв моральних, етичних рис характеру в справах, спрямованих на творчість, віра у найвищі духовні цінності (Бога, добро, справедливість, любов), усвідомлення важливості відповідально поводити себе у спілкуванні з іншими людьми, безкорисливість [7, с. 66].

Виняткової значущості феномену здоров'я надає його прямий зв'язок із духовними основами розвитку особистості. Саме духовне здоров'я в умовах ціннісної кризи суспільства стає основним способом відновлення гармонійних стосунків людини із самою собою, соціумом та природою і вирішення глобальних проблем сучасності. Оскільки цінності духовного здоров'я розвиваються у процесі виховання особистості, найзначнішу роль у цьому процесі відіграє система освіти, починаючи з дошкільної [20, с. 16].

Компілятивний аналіз науково-педагогічної літератури дав можливість виділити найпоширеніші в нинішній науці підходи до визначення дефініції «здоров'я»: перш за все, це цілісне утворення, що складається з таких складових як фізичне, психічне, духовне, соціальне (у працях В. Горашук, Н. Колотій, Л. Царенко, Ю. Жидецького, В. Язловецького); здатність організму особистості до пристосування в умовах мінливого навколишнього середовища (дослідники М. Агаджанян, Р. Баєвський, С. Єфімова, В. Колбанов, В. Петленко, С. Серіков та інші); багатовимірний динамічно-руховий стан (розкрито у працях Л. Сварковської, В. Казначеева, В. Щедріної та інших); цілісна гармонійна поєднаність складових (компонентів або якостей) (І.І. Брехман, М. Гончаренко, І. Гундаров, І. Лисицин); стан цілковитого соціально-біологічного, психологічно-емоційного і душевного комфорту (праці К. Крутій, О. Фунтікової); стан найоптимальнішої саморегуляції організму та його ритмічної взаємодії із зовнішнім середовищем (Д. Изуткіна, А. Царегородцев).

У контексті здійснення фахівцем професійної діяльності виділяють дефініцію «професійне здоров'я», яке вчені В. Бодров, Е. Вайнер, Е. Зеєр, М. Корольчук,



В. Крайнюк, Р. Кричевський, А. Маркова, Л. Сущенко тлумачать як інтегральний компонент загального здоров'я, що поєднує в собі всі його основні аспекти.

Розвідки науковців свідчать про наявність більше 450 визначень дефініції «здоров'я». Л. Сущенко здійснює досить детальний аналіз найвідоміших поглядів, тлумачень та підходів до поняття здоров'я. На її думку, сьогодні все більше укорінилася точка зору, відповідно до якої здоров'я трактується як взаємодія біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні втручання опосередковані специфікою функцій організму та їх регуляторних систем. У науковій праці авторки аналізується понад 200 визначень поняття здоров'я [18].

Ю. Бойчук потрактовує цей термін як повноцінне виконання базових соціальних вимог, участь у життєдіяльності суспільства й активна рухова діяльність [20, с. 6].

О. Сорока, Я. Сало обґрунтували доцільність і визначили особливості застосування корпоративних програм управління здоров'ям персоналу як сучасного інструменту й охорони та організації праці. Стосовно працюючих людей авторки виділяють професійне і корпоративне здоров'я. Професійне здоров'я розуміється як здатність організму людини, що працює, забезпечувати значну і тривалу працездатність, а також мається на увазі «довголіття» в умовах його професійної діяльності. Під корпоративним здоров'ям науковиці розглядають одну зі складових корпоративної культури організації (компанії), що забезпечує разом зі збереженням і поліпшенням самопочуття, благополуччя і працездатність фахівців, підвищення ефективності їх життєдіяльності та підтримання достойного іміджу організації [40].

Г. Мешко підкреслює, що найкоротший шлях до збереження і зміцнення професійного здоров'я, найкращий спосіб гармонізації особистості – це оволодіння педагогом саногенним типом мислення. Саногенне мислення в психологічній літературі розглядається як сукупність форм і методів здійснення особистістю психологічної культури саморегуляції та емоційної підтримки професійного здоров'я фахівців систем «людина–людина». Це мислення сприяє оздоровленню психіки, усуненню застарілих образ, комплексів, усуває труднощі в спілкуванні,

зменшує внутрішній конфлікт, напруження, попереджає захворювання. Упровадження антистресових саногенних психотехнологій сприяє формуванню саногенного потенціалу особистості вихователя, активізації способів особистісної саморегуляції, ресурсів стресовитривалості, формуванню дієвих копінг-стратегій, гармонізації самовизначення і Я-концепції [35, с. 71].

Пояснюючи сучасні підходи до розуміння сутності та змісту дефініції «здоров'язбережувальне середовище», ми одноставні в тлумаченні цього наукового феномену з С. Дудко та Н. Щуровою, які стверджують, що здоров'язбережувальне освітнє середовище – таке навчальне середовище, у якому через формування цілісності свідомості, життєдайного здоров'язміцнювального образу світу людини, її здоров'язбережувальної компетентності, забезпечується ефективне формування навичок гігієни дітей, серйозне ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих, контролюються всі компоненти здоров'я [18, с. 56].

Основними напрямками здоров'язбережувальної діяльності в освітньому середовищі ЗДО є наступні:

- створення відповідних сприятливих факторів для зміцнення здоров'я дітей та вихователів та їхнього всебічного розвитку;
- забезпечення освітнього процесу у ЗДО з урахуванням його емоційного, адаптаційного та фізіологічного впливу на організм особистості;
- реалізація завдань БКДО з формування культури здорового способу життя учасників освітнього процесу;
- виправлення порушень у стані здоров'я з використанням системи оздоровчих прийомів;
- медико-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного, соціального, духовного і психічного-емоційного розвитку педагогів і здобувачів дошкільної освіти;
- діяльність служби психологічної допомоги вихователям і вихованцям щодо подолання стресивих станів, тривожності, емпатійного підходу до кожного учасника освітнього процесу ЗДО, формування доброзичливої атмосфери у колективі;

- відповідний контроль за обов'язковим дотриманням правил гігієни в процесі організації освітнього процесу ЗДО, нормування освітнього навантаження і профілактики перевтоми;
- організація збалансованого харчування в закладі освіти;
- аналіз нормативно-правових документів, що регламентують діяльність заходів сприяння здоровому способу життя.

Не секрет, що професія вихователя передбачає емоційну напруженість, зумовлену значною відповідальністю за підростаюче покоління, спілкування з батьками і колегами (яке, на жаль, іноді може мати конфліктний характер, адже коло спілкування в ЗДО в основному жіноче), значні науково-методичні вимоги, перебування у «зоні ризику» під час того, які діти хворіють інфекційними хворобами, не достатньо високу зарплату (певна відсутність мотивації) тощо. Усі ці фактори досить впливають на фізичне і психо-емоційне здоров'я працівників, які трудяться у закладах дошкільної освіти. Не так давно науковці активно почали обговорювати питання професійного вигорання, що має пряме відношення до вихователів закладів дошкільної освіти. Як стверджують О. Сорока, Я. Сало синдром професійного вигорання поступово стає проблемою XXI століття. Він виражається у фізичній втомі й розчаруванні, нервовому виснаженні, що відбувається у випадку досить підвищених вимог до власного реурсозбереження. У процесі виконання будь-якої діяльності, люди відчувають фізичну і нервово-психічну втому. Їхній обсяг може бути різним у відмінних видах діяльності. Під час незначних психічних навантажень, які відбуваються досить часто, або значних, але разових, помірних, включаються природні механізми захисту і організм справляється з наслідками цього перевантаження сам, без свідомої участі фахівця [40, с. 162].

До прикладу, після значного розумового чи фізичного навантаження людина може проспати більше, ніж зазвичай і прокинутися, відчуваючи, що гарно відпочила. При цьому вона свідомо не планує цей значний по тривалості сон, просто організм його потребував. У іншому випадку, коли навантаження значні і діють триваліше за часом, важливо використовувати різні методи і прийоми, що

допоможуть організму відновити свої сили.

Під час досягнення певного рівня напруженості організм фахівця, який працює з дітьми дошкільного віку, починає активно себе захищати. Це проявляється у вигляді різноманітних симптомів емоційного вигорання. До них науковці відносять:

- прагнення зменшити або формалізувати взаємодію з іншими учасниками освітнього процесу (вихованцями, працівниками ЗДО, родичами дітей, друзями);
- постійне очікування не нагороди від професійної діяльності, а покарання, звинувачення себе в недостатній фаховій обізнаності;
- зниження працездатності, продуктивної роботи, бажання трудитися;
- звичайна професійна діяльність стає все важчою, а можливості її виконувати значно зменшуються;
- негативізм в установці на життєві перспективи;
- часті мігрені, безсонні ночі, порушення режиму сну, розлади шлункового тракту, може бути різка зміна ваги (зниження або збільшення);
- віра у нездатність змінити свою долю, зниження рівня ентузіазму у всіх сферах діяльності тощо.

Л. Корніяшик зазначає, що професійне вигорання фахівця дошкільної освіти може виявлятися і у депресивному стані, відчутті спустошеності, втраті можливості бачити позитивні наслідки своєї освітньої і виховної діяльності. Це може призвести до втрати фізично-психічного здоров'я, проблем в емоційній сфері і особистісних змін [22, с. 38].

Психолого-педагогічними засобами, що сприяють збереженню та зміцненню професійного здоров'я педагога, запобігають виникненню емоційного вигорання, є розвиток професійної самосвідомості, професійної спрямованості; сформованість саногенного мислення; сформованість емоційної гнучкості, навичок психічної саморегуляції; сформованість індивідуального стилю діяльності, продуктивного стилю спілкування; сформованість організаційної культури; соціальна підтримка і соціальна інтеграція педагога; творча самореалізація у професії.

Відомо, що час від часу педагоги внаслідок тих чи тих факторів (травмувалася

дитина, конфліктна ситуація з батьками, непорозуміння з іншими працівниками тощо) переживають стреси у ЗДО. Стрес є певним психічним станом, який формується під впливом критичних умов професійної діяльності. Стрес – це частіше всього реакція організму на взаємодію між людиною та навколишнім середовищем, результат когнітивних процесів фахівця, складу мисленнєвої діяльності й оцінювання ситуації, знання особистих можливостей та ресурсів. Тому умови утворення та характер проявів стресу одного педагога завжди відрізняються від проявів стресових відчуттів у інших [20, с. 33].

Нами визначено педагогічні умови забезпечення ефективності здоров'язбережувальної і здоров'язміцнювальної роботи в закладах дошкільної освіти.

Відповідно до Національної Доктрини розвитку освіти в Україні і Закону «Про дошкільну освіту», фахівці і батьки дітей дошкільного віку повинні виховувати у підростаючого покоління ціннісне ставлення до життя і особистого здоров'я та здоров'я інших учасників освітнього процесу як до найвищої власної і соціальної цінності. У зв'язку з цим з'являється надважлива проблема – це розроблення здоров'язбережувальних і здоров'яформуючих технологій, які не тільки розвивають фізичне тіло дитини, а й формують її психіку, духовність, навички до комунікації, тобто зміцнювали своє здоров'я як багатоскладову компоненту, до якої входить фізична, психічна, духовна та соціальна складові.

А Кошель стверджує, що вихованці сучасних ЗДО повинні не лише знати про власне здоров'я, а й досить ціннісно ставитися до його збереження, надаючи перевагу позитивним впливам навколишнього довкілля перед шкідливими і руйнівними [28].

Провідну роль в охороні та здоров'язбережувальній діяльності особистості мають її власні переконання та орієнтири, які формуються ще в дитинстві як батьками, так і вихователями ЗДО. Отже, здоров'я значною мірою залежить від самої людини, зокрема від того, наскільки вона усвідомлює працює над собою, серйозно відноситься до життя.

І. Бобренко підкреслює, що окрім батьківського виховання, у цьому випадку

значну допомогу надає садочок, одним із завдань якого є створення всіх умов, що гарантують формування уявлень та переконань підростаючого покоління про відповідальне ставлення до збереження власного здоров'я [20, с. 78].

Свідоме ставлення до особистого здоров'я у дитини дошкільного віку забезпечується формуванням системи цінностей і переконань, що сприяють усвідомленню того, що взаємовідносини між ровесниками та дорослими повинні бути не стресовими, а доброзичливими, «м'якими», гнучкими, культурними, у спілкуванні треба намагатися керувати своїми емоціями, оцінювати себе та інших на емпатичній основі. Крім того, дошкільники у спільних ігрових, пізнавальних, трудових активностях максимально проявляють свою самостійність.

Варто зауважити, що формування свідомого ставлення до власного здоров'я та його зміцнення залежить від потреб вихованців ЗДО. Вихователь, впливаючи на формування потреб дітей та їх задоволення, опосередковано впливає і на стан і збереження їхнього здоров'я. На наш погляд, це досягається завдяки створенню фахівцями ЗДО таких умов, які задовольняють потребу кожної дитини в конкретному емоційно-ціннісному супроводі її розвитку як фізичному, тау і психічному, соціальному, духовному, який базується на підвищеній увазі до вихованців, визнанні їх потреб, конструктивному спілкуванні тощо.

Автори монографії «Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі» зауважують, що у період дошкільного дитинства малюки сприйнятливі і слухняні, тому вихователі і батьки мають унікальну можливість для формування в них навичок здорового способу життя. Тому завдання полягає в тому, щоб давати не тільки якісні знання своїм вихованцям, а й формувати в них свідоме переконання про важливість здорового способу життя, знання про гармонію людини і навколишнього середовища [22, с. 52].

Для усвідомлення цінності здоров'я вихователі систематично проводять з дошкільниками заняття з валеологічної галузі знань, а також Дні здоров'я, різноманітні заходи та розваги, тематичні дні. У результаті такої діяльності вихованці розуміють, що таке здоров'я, як побудоване їхнє тіло, як працюють всі системи організму, чим люди відрізняються один від одного; у дітей формуються

базові уявлення про органи чуття та способи їх збереження.

У роботі з дошкільниками, на нашу думку, важливо підкреслювати, що слід піклуватися не тільки про своє здоров'я, а й про здоров'я тих людей, які нас оточують. Розповідаючи про шкідливі звички, які часто стають причинами хвороб, потрібно навчати дітей серйозно відноситися до нездужання і поганого фізичного самопочуття іншої людини. Такі бесіди сприяють вихованню гуманного ставлення до оточуючих, розвитку співчуття, емпатії, бажання допомогти. У той же час такі форми взаємодії допомагають дитині замислитися про необхідність відповідально ставитися до свого здоров'я, зберігати техніку безпеки вдома і на прогулянці. На вулиці варто організовувати з дітьми жартівливі ігри: пострибати, побігати, не згинаючи колін; стати маленьким, низенького зросту; стати більшим, дістати гілочку на дереві тощо. Виконуючи ці вправи, вихованці ЗДО розуміють, навіщо людині потрібні різні частини тіла.

Відтак, базою для формування у дітей дошкільного віку навичок здорового способу життя повинні стати елементарні уявлення про будову тіла, засоби збереження власного здоров'я, відповідальне ставлення до щоденних гігієнічних процедур. У процесі реалізації вищезазначеної мети, вихователі у своїй здоров'язбережувальній діяльності в освітньому процесі ЗДО повинні дотримуватися таких умов:

- відповідність віковим та індивідуальним особливостям здобувачів дошкільної освіти;
- вибір найдоцільніших форм взаємодії з вихованцями, принципів організації пізнавальної діяльності та забезпечення фахового наповнення освітнього процесу;
- застосування системи педагогічних методів і прийомів для засвоєння дітьми дошкільного віку знань про особливості збереження здоров'я, формування позитивної мотивації до вибору відповідного способу життя;
- консолідація пізнавальної та практичної діяльності вихованців, що забезпечує формування уявлень про особливості раціонального харчування, рухові активності, загартовування організму тощо.

Н. Труш переконана, що формуванню основ здорового способу життя

дошкільників повинні сприяти відповідна поведінка дорослих, які є взірцем для малюків, дотримання необхідних санітарно-гігієнічних умов у ЗДО і сім'ї, обов'язкова взаємодія педагогів і батьків з цієї проблеми [42, с. 154].

Зауважимо, що робота зі збереження і зміцнення здоров'я у сучасних закладах дошкільної освіти передбачає розвиток, отримання знань, формування відповідних компетентностей, а також генерує створення безпечних і комфортних умов перебування дітей у садочку, забезпечує особистісну освітньо-виховну траєкторію дитини, запобігає стресовим ситуаціям, перевантаженню, втомі дошкільників і тим самим сприяє збереженню й зміцненню їхнього здоров'я.

Вважаємо за доцільне в контексті досліджуваної проблеми назвати оздоровчі технології, які педагог може використати у сучасному закладі дошкільної освіти:

- футбол-гімнастика;
- рухова казкотерапія;
- рольове програвання ситуацій;
- руховий ігротренінг;
- гідро аеробіка;
- пантомімічні етюди;
- аутогенне тренування;
- гімнастичні вправи;
- музикотерапія;
- вітамінотерапія;
- трудотерапія;
- ігри-драматизації тощо.

О. Гнізділова, С. Бурсова, проаналізувавши психолого-педагогічну та методичну літературу, умовно поділили здоров'язберігаючі технології на:

– фізкультурно–оздоровчі (до яких віднесено стретчинг, ритмопластику, різноманітні види гімнастики ( такі як пальчикова, гімнастика для очей, дихальна, гімнастика пробудження), технології масажної терапії (самомасаж, точковий, Су–Джок терапія), систему «Хатха–йога», фітболгімнастика «Са–Фі–Дансе», оздоровчий хортинг, тощо);



– профілактично-лікувальні (такі як загартування, ароматерапевтичні технології, фітотерапія, вітамінотерапія тощо; також методи забезпечення максимального психічного, духовного і соціального здоров'я дітей дошкільного віку: (кольоротерапія, терапія засобами казок, сміхотерапія, різноманітні арт-терапевтичні технології, піскова терапія, ігротренінги, релаксація, аутогенне тренування, психогімнастика тощо) [13, с. 363].

Ці технології сприяють гармонійному розвитку особистості дитини, поліпшенню психоемоційного стану дошкільників, підвищенню резервних можливостей дитячого тіла, профілактиці різноманітних хвороб, стимулюванню тону м'язів, розвитку вестибулярного апарату, збереженню фізичного, соціального, психо-емоційного, та духовного здоров'я вихованців ЗДО. Ці методи формування позитивних емоцій та оптимістичного настрою мають ряд переваг серед інших видів різноманітних фізичних активностей. Для їх здійснення не потрібно мати великих приміщень і дорогого обладнання для занять, вони можуть проводитися з вихованцями як молодшого, так і середнього та старшого дошкільного віку. Тому перед педагогами стоять серйозні завдання, вони повинні докласти чимало зусиль для того, щоб за допомогою цих технологій зберегти й зміцнити ослаблене здоров'я малюків під час воєнного стану та у процесі адаптації до закладу дошкільної освіти.

Аналіз різноманітних форм взаємодії вихователів і вихованців доводить, що системна і послідовна здоров'язбережувальна діяльність закладу дошкільної освіти щодо покращення рівня здоров'я дошкільників буде завжди результативною та ефективною, якщо педагоги набуватимуть:

– здоров'язміцнювальної грамотності, тобто оволодівають фундаментальними знаннями про здоровий спосіб життя, способи здоров'язбережувальної орієнтації на здоровий спосіб життя у перспективі;

– здоров'язбережувальної компетентності, яка містить систему знань про людину та її здоров'я, безпечну поведінку у навколишньому середовищі (що сьогодні досить актуально);

– усвідомлення дефініції «здоров'я» як найвищої життєвої цінності [5, с. 13].

С. Дудко слушно наголошує, що головне в діяльності сучасних закладів освіти (зокрема, дошкільних) – турбота про здоров'я вихованців, адже здорова дитина легше відчуває виховний вплив наставників, швидше набуває необхідних гігієнічних навичок, краще адаптується до змін навколишньої дійсності. Проблема здоров'я дошкільників є не тільки стержнем виховної роботи, що здійснюється батьками та педагогами, а і стратегічною метою, що включає в себе розвиток життєрадісної особистості, збагаченої адекватними уявленнями про себе, готової до креативної діяльності, поведінка якої повністю співпадає із загальнолюдськими етичними нормами [16, с. 46].

Отже, у результаті зроблених узагальнень було обґрунтовано педагогічні умови забезпечення ефективності здоров'язбережувальної і здоров'язміцнювальної роботи у закладах дошкільної освіти, а саме:

- урахування показників рухової підготовленості вихованця, стимулювання його до формування пізнавальної діяльності, постійної мотивації до рухової активності, забезпечення адекватної регенерації сил, запобігання виникнення факторів ризику здоров'я вихованця;
- урахування матеріально-технічних умов закладу дошкільної освіти (розташування групових кімнат, наявність санітарно-технічного осередку, медико-фізкультурного обладнання, відповідне комплектування груп тощо);
- належний рівень взаємодії педагога з батьками дошкільників;
- особиста фахово-професійна готовність вихователя ЗДО до здійснення здоров'язбереження і здоров'язміцнення дітей.

### **3.2. Перевірка готовності майбутніх педагогів до здоров'язбережувальної діяльності у сучасних ЗДО**

Перед здійсненням експериментального дослідження, ми провели констатувальну роботу, яка була спрямована на виявлення готовності майбутніх педагогів до здоров'язбережувальної діяльності у ЗДО. Для цього, на наш погляд, потрібно здійснити моніторинг рівня власного здоров'я здобувачів вищої освіти, адже для того, щоб організувати здоров'язбережувальне середовище на роботі,

майбутні вихователі, перш за все, повинні вміти подбати про власне самопочуття. У констатувальному експерименті брали участь 37 студентів другого курсу першого (бакалаврського) рівня освіти денної форми навчання спеціальності «Дошкільна освіта». Варто зазначити, що здобувачі вищої освіти вже пройшли навчальну пропедевтичну практику в ЗДО (на першому курсі).

На основі здійсненого теоретичного аналізу означеної проблеми в структурі здоров'я майбутніх вихователів ЗДО виділити такі критерії дослідження:

- фізичне здоров'я;
- психічне здоров'я;
- емоційне задоволення майбутньою професією.

Характеристику визначених критеріїв відображено в таблиці 3.2.1.

**Таблиця 3.2.1.**

**Критерії дослідження здоров'я майбутніх вихователів ЗДО**

<i>Критерій</i>	<i>Характеристика критерію</i>
фізичне здоров'я	фізичне здоров'я, що відповідає вікові та дозволяє виконувати в майбутньому посадові обов'язки в повному обсязі та з належною якістю; здоровий спосіб життя (регулярні заняття спортом, фізична активність, відсутність шкідливих звичок, режим праці та відпочинку); здоровий зовнішній вигляд.
психічне здоров'я	адекватне сприйняття себе в майбутній професії; надійне утримання професійної інформації в пам'яті; добре розвинене логічне мислення; критичний підхід до робочих ситуацій; оптимізм, впевненість у собі; відповідальність, обов'язковість; незалежність власної думки; енергійність, цілеспрямованість, активність, адекватна самооцінка, самоконтроль і врівноваженість; доброзичливість, позитивне сприйняття професійних ситуацій; емоційна стійкість та стресостійкість.
емоційне задоволення майбутньою професією	здатність зосереджуватися на предметі професійної діяльності, уважність; працездатність; креативність виконання професійної діяльності; емоційне благополуччя, уміння створювати сприятливу психологічну обстановку та боротися з негативними наслідками міжособистісної взаємодії – конфліктністю, поганим самопочуттям, втому, що виявляється у взаєминах з колегами, вихованцями та батьками (під час практик у ЗДО)

Для вивчення здоров'я майбутніх вихователів було використано діагностику здоров'я майбутнього педагога, розроблену автором дослідження.

Діагностика представлена у вигляді анкети, що має 24 запитання.

*Анкета для діагностики здоров'я майбутніх педагогів ЗДО.*

*Інструкція 1:* поставте позначку в стовпчику, який найбільше задовольняє вашу думку і відчуття:

- Столпчик 1, якщо твердження неправильне;
- Столпчик 2, якщо твердження більше правильне, аніж неправильне;
- Столпчик 3, якщо вважаєте, що твердження абсолютно правильне.

	<i>Твердження</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1	2	3	4	5
1	Я сповнений фізичних сил, до кінця робочого дня я не втомлююся (під час проходження практики)			
2	Я не знаю проблем зі здоров'ям (немає болів у суглобах, хребті, ногах...)			
3	Я не знаю, що таке фізична втома			
4	У мене не буває головного болю			
5	Моє фізичне здоров'я в нормі			
6	У мене чудове самопочуття			
7	Я не знаю, що таке перевтома			
8	Я стежу за собою та своїм здоров'ям і все роблю для того, щоб продовжити довголіття			
9	Моя майбутня професія приносить мені задоволення			
10	У мене не буває поганого настрою через роботу (під час проходження практики)			
11	Я із задоволенням виконую свої професійні обов'язки (під час проходження практики)			
12	Робота покращує мій настрій			
13	До кінця робочого дня мій гарний настрій зберігається (під час проходження практики)			
14	Коли у моїй діяльності все виходить, у мене покращується настрій			
15	Моя робота приносить мені радість (під час проходження практики)			
16	Я зберігаю емоційну рівновагу, незважаючи ні на що			
17	Я ніколи не відчуваю роздратування стосовно вихованців (під час проходження практики)			
18	Я ніколи не відчуваю роздратування стосовно колег (під час проходження практики)			
19	Я ніколи не відчуваю агресії до дітей (під час проходження практики)			

1	2	3	4	5
20	Я ніколи не відчуваю агресії до колег по роботі (під час проходження практики)			
21	У мене чудові стосунки з колегами по роботі (під час проходження практики)			
22	Я уважний і небайдужий до вихованців (під час проходження практики)			
23	Я уважний і небайдужий до колег по роботі (під час проходження практики)			
24	Я небайдужий до своєї майбутньої професії			

*Інструкція 2:* занесіть отримані значення до таблиці та підрахуйте кількість балів за кожним компонентом здоров'я майбутніх педагогів ЗДО. За кожен позначку у стовпчику 1 дається 1 бал, у стовпчику 2 – 2 бали, у стовпчику 3 – 3 бали.

Фізичне здоров'я	Бали	Емоційне задоволення майбутньою професією	Бали	Психічне здоров'я	Бали
1.		9.		17.	
2.		10.		18.	
3.		11.		19.	
4.		12.		20.	
5.		13.		21.	
6.		14.		22.	
7.		15.		23.	
8.		16.		24.	
Всього		Всього		Всього	

*Інтерпретація одержаних результатів.*

Результати рівня здоров'я майбутніх педагогів ЗДО інтерпретуються як можливість вирішення ними професійних завдань.

**24–36 балів** – низький рівень здоров'я. Можна припустити, що виконання професійних завдань майбутнім педагогом ЗДО ускладнюється поганим фізичним, емоційним та психічним здоров'ям.

**37–59 балів** – середній рівень здоров'я. Можна припустити, що виконання

професійних завдань майбутнім педагогом ЗДО можливе, але потребує великих психічних, емоційних та моральних затрат.

**60–72 бали** – високий рівень здоров'я. Можна припустити, що виконання професійних завдань майбутнім педагогом ЗДО не викликає труднощів, пов'язаних із професійним здоров'ям.

Результати за рівнями здоров'я майбутніх вихователів інтерпретувалися як можливість вирішення фахівцями професійних завдань. Виділено три рівні здоров'я майбутніх педагогів ЗДО (низький, середній і високий), які безпосередньо враховували їх професійне здоров'я (табл. 3.2.2.).

**Таблиця 3.2.2.**

**Рівні здоров'я майбутніх педагогів ЗДО**

<i>№ n/n</i>	<i>Критерій</i>	<i>Характеристика критерію</i>
1	Низький рівень	виконання майбутнім педагогом професійних завдань ускладнюється його поганим фізичним, емоційним та психічним здоров'ям.
2	Середній рівень	виконання майбутнім педагогом професійних завдань можливе, але потребує великих психічних та моральних затрат.
3	Високий рівень	виконання майбутнім педагогом професійних завдань не викликає труднощів, пов'язаних із його фізичним, емоційним та психічним здоров'ям.

За результатами діагностики майбутніх педагогів ЗДО щодо виявлення рівня їхнього здоров'я були отримані такі результати (табл. 3.2.3.).

**Таблиця 3.2.3.**

**Діагностика здоров'я майбутніх педагогів ЗДО на первинному етапі дослідження**

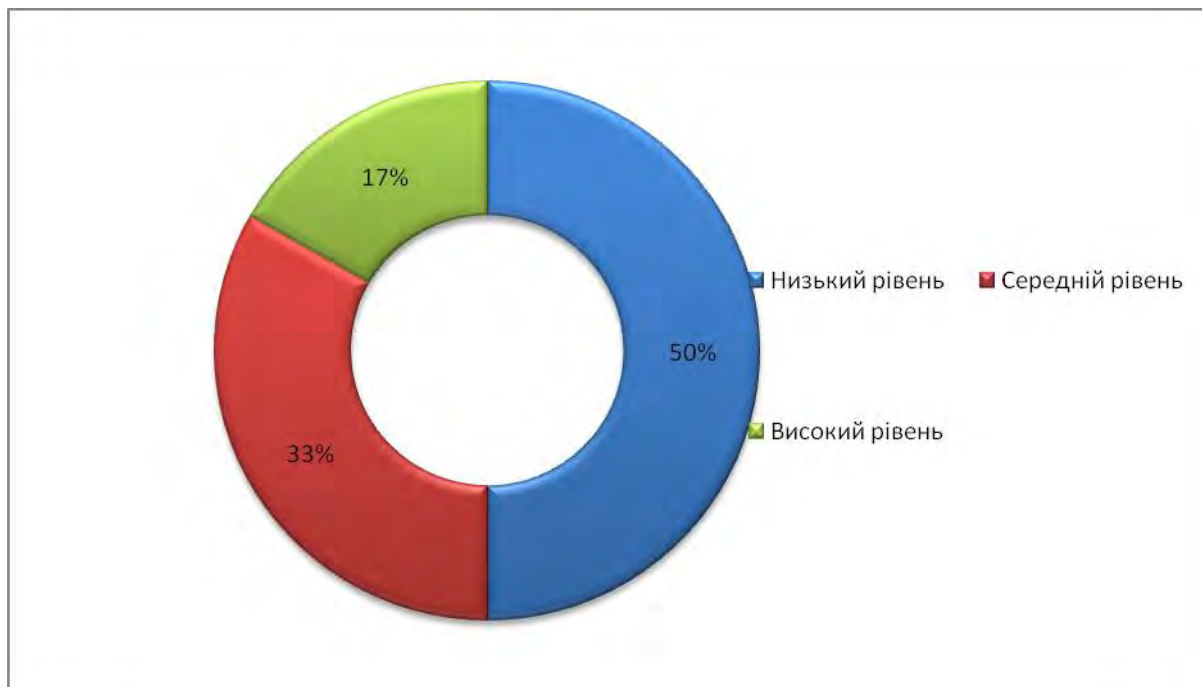
<i>Шкала</i>	<i>Рівні здоров'я майбутніх педагогів ЗДО</i>		
	Низький	Середній	Високий
Здоров'я майбутніх педагогів ЗДО	50%	33,3%	16,7%

Можна зробити висновок, що виконання професійних завдань майбутніми вихователями не викликає труднощів, пов'язаних із професійним здоров'ям у 16,7 % студентів.

У 33,3 % здобувачів вищої освіти середній рівень здоров'я і це означає, що виконання ними професійних завдань у майбутньому можливе, але потребує великих психічних, емоційних та моральних затрат.

Низький рівень професійного здоров'я мають половина опитаних майбутніх педагогів ЗДО, що дозволяє передбачити, що виконання завдань професійної діяльності ускладниться не досить добрим фізичним, емоційним та психічним самопочуттям.

На рис. 3.2.1. наочно відображено узагальнені результати, отримані на первинному етапі дослідження щодо здоров'я майбутніх фахівців дошкільної освіти.



**Рис. 3.2.1. Узагальнені результати первинного етапу дослідження**

Отже, на первинному етапі педагогічного експерименту було встановлено, що для більшості майбутніх педагогів, які взяли в ньому участь, характерний низький і середній рівень власного здоров'я. В особистих бесідах половина студентів засвідчили, що під час виконання професійної діяльності (під час проходження практики) вони швидко відчують фізичну втому, емоційне виснаження.

### **3.3. Особливості вивчення здобувачами вищої освіти дисципліни «Педагогічна ортобіотика»**

Формувальний етап нашого експерименту здійснювався наступним чином. Для того, щоб підготувати майбутнього фахівця дошкільної освіти до здоров'язбережувальної діяльності в ЗДО до навчального плану освітньо-професійної програми «Дошкільна освіта» ПНПУ імені В. Г. Короленка було введено дисципліну «Педагогічна ортобіотика». Мета її вивчення – формування в студентів цілісного уявлення про забезпечення здоров'язбережувальної діяльності учасників освітнього процесу в сучасному закладі дошкільної освіти.

У результаті вивчення цієї дисципліни студенти повинні:

- визначати роль сприятливого психологічного мікроклімату в педагогічному колективі для запобігання професійного вигорання;
- знати специфіку збереження професійного здоров'я, його критерії та детермінанти;
- характеризувати принципи, засоби, форми здоров'язбережувальної діяльності, що стосується всіх учасників освітнього процесу ЗДО;
- аналізувати сучасні оздоровчі технології, шляхи формування культури професійного здоров'я педагогів та дітей дошкільного віку;
- знати й використовувати у своїй майбутній діяльності методи і прийоми попередження професійних деформацій, бути здатними нейтралізувати невротичні і психосоматичні розлади особистості педагога та дитини, гармонізації їх особистості;
- вибудовувати власну систему здоров'язбереження.

Програма навчальної дисципліни включає два змістові модулі, які, у свою чергу, складаються з декількох тем, а саме:

*Тема 1. Педагогічна ортобіотика як механізм покращення професійного здоров'я вихователя.* Працюючи над цією темою, студенти ознайомлюються з важливістю та актуальністю проблеми здоров'я; характеризують педагогічну ортобіотику як науку та визначають її місце у системі підготовки педагогічних кадрів; з'ясовують види здоров'я (фізичне, психоемоційне, соціальне, духовне);



аналізують історичний аспект проблеми збереження і зміцнення здоров'я педагога та вихованців.

*Тема 2. Збереження і зміцнення фізичного здоров'я вихователя і вихованців.*

Працюючи над цією темою, студенти характеризують раціональне харчування як важливий чинник збереження здоров'я учасників освітнього процесу ЗДО, шкідливі звички та їх вплив на організм людини; аналізують дитячі інфекційні захворювання у ЗДО, шляхи їх попередження; визначають види загартовування організму та профілактику переохолодження; розглядають специфіку міцного сну як запоруку професійного здоров'я учасників освітнього процесу.

*Тема 3. Збереження і зміцнення психоемоційного здоров'я вихователя і вихованців.* Працюючи над цією темою, студенти розглядають вплив стосунків фахівців дошкільної освіти з керівництвом, колегами, дітьми, батьками; аналізують професійні захворювання вихователя, технології профілактики педагогічних криз, допомогу та формування психологічного захисту від стресу усіх учасників освітнього процесу; з'ясовують дефініцію «синдром професійного вигорання», мистецтво сприймати критику; узагальнюють особливості виникнення конфліктів у ЗДО (у середовищі педагогів та дітей) та можливості їх усунення.

*Тема 4. Збереження і зміцнення соціального здоров'я вихователя і вихованців.*

Працюючи над цією темою, студенти аналізують здатність людини контактувати із соціумом; розглядають компоненти соціального здоров'я (морально-етичні якості, соціальна адаптація індивіда), мистецтво узгоджувати свої дії, вчинки, потреби з іншими людьми; характеризують спрямованість вихователя та дітей на суспільно корисну справу, культуру використання матеріальних благ.

*Тема 5. Збереження і зміцнення духовного здоров'я вихователя і вихованців.*

Працюючи над цією темою, студенти аналізують цінності духовного здоров'я, завдання формування духовності педагога і дошкільників; ознайомлюються з проблематикою становлення духовно здорової особистості, віри людини у вищі духовні цінності (Бога, добро, любов), відповідальності перед іншими людьми, безкорисливості; характеризують показники духовного здоров'я особистості (віру

в Бога, радісне світосприйняття, чистоту думок і прагнень, культуру мовлення і поведінки, наявність морально-етичних якостей тощо).

*Тема 6. Саморозвиток і самоосвіта вихователя.* Працюючи над цією темою, студенти розглядають особливості фінансової грамотності педагога, вироблення в собі умінь чітко приймати рішення; визначають специфіку проведення якісного дозвілля вихователя і вихованців як запоруки їх гарного самопочуття.

*Тема 7. Формування умінь працювати без напруження і перевантаження.* Працюючи над цією темою, здобувачі вищої освіти обговорюють специфіку збереження і зміцнення здоров'я вихователя і вихованців у міському і сільському закладі дошкільної освіти; аналізують структуру індивідуального здоров'я людини з позицій причинно-системного підходу; розглядають діагностичні та корекційні здоров'язбережувальні технології в роботі з педагогами та дітьми дошкільного віку, психокорекційні ігри для вихователів.

Також для успішного вивчення студентами вищезазначеного курсу ми розробили навчально-методичний посібник, у якому вмістили плани до проведення практичних занять та методичні рекомендації до виконання самостійної роботи, які допоможуть майбутнім вихователям зберегти своє професійне здоров'я, завжди мати творчий потенціал та активну життєву позицію, успішно займатися здоров'язбережувальною діяльністю з вихованцями ЗДО (Педагогічна ортобіотика : методичні рекомендації до практичних занять : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності 012 «Дошкільна освіта» /уклад.: О. Г. Вільхова. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. 88с). У додатках до посібника вміщено методику, що допоможе визначити, чи притаманний людині синдром професійного вигорання, тренінг для вихователів «Для мене бути здоровим означає...», гра «Як навчитися не носитися з проблемою і використовувати допомогу», тест «Чи конфліктна ви особистість» тощо.

Оцінка якості засвоєння навчальної дисципліни «Педагогічна ортобіотика» здобувачами вищої освіти включала поточний контроль успішності, проміжний модульний контроль, підсумковий контроль.

Поточний контроль знань студентів був органічною частиною всього освітнього процесу і допомагав виявити рівень засвоєння студентами навчального матеріалу з дисципліни «Педагогічна ортобіотика».

Оцінювання знань студентів на основі даних поточного контролю знань відбувалося:

1) перевірка активності майбутнього фахівця дошкільної освіти упродовж семестру під час вивчення програмового матеріалу освітнього компоненту, включаючи відповіді на практичних заняттях;

2) сумлінне виконання завдань для самостійної роботи, враховувалося ведення конспекту лекційних матеріалів, конспектів для підготовки до практичних занять, ведення словника термінів з «Педагогічної ортобіотики»;

3) написання модульних контрольних робіт.

Поточний контроль на практичних заняттях проводився задля розуміння викладачем рівня підготовки студента до занять вдома. Це відбувалося у наступних формах:

1. вибіркове усне опитування на початку заняття;
2. фронтальне стандартизоване усне опитування студентів за основними питаннями теми;
3. фронтальна перевірка завдань, виконаних удома;
4. опитування студентів для самостійного розв'язування практичних завдань чи ситуацій;
5. бліцопитування здобувачів вищої освіти, що реалізувалося як суцільне опитуванням всіх присутніх студентів групи. Ставилися питання з теми (або кількох тем), яка готувалася на практичне заняття, передбачалася чітка коротка відповідь. При бліцопитуванні кожен студент мав право відповісти лише один раз.

На практичному занятті студент міг отримати як позитивну оцінку (1–5 балів), так і негативну оцінку («–»). Негативна оцінка обов'язково перескладалася індивідуально на кафедрі дошкільної освіти в кінці вивчення відповідного модулю.

Варто зазначити, що в ПНПУ імені В. Г. Короленка введено рейтингову систему оцінювання знань, умінь і навичок студентів, яка оснований на таких

принципах:

- кожен освітній компонент (зокрема, «Педагогічна ортобіотика») оцінюється у залікових балах, які у підсумку визначають рейтинг здобувача вищої освіти;
- обов'язково проводиться контроль за поточною діяльністю майбутнього фахівця, який знаходить своє відображення у підсумковій оцінці;
- систематичне використання поточного, підсумкового та проміжного видів контролю.

Варто зазначити, що рейтингова система оцінювання рівня сформованості фахової компетентності здобувача вищої освіти, перш за все, активізує самостійну роботу студента, робить її динамічною, цілеспрямованою і систематичною протягом семестрового півріччя; на вищому рівні відбувається мотивація освітньо-пізнавальної діяльності, підвищується значення самостійної роботи студента, його ініціативності, відповідальності, креативності; збільшується об'єктивність оцінювання, здійснюється певне абстрагування від позитивної відповіді на заліку; значною мірою відбувається зменшення психологічного навантаження під час сесійної кампанії. Крім того, рейтингова система оцінювання надає змогу викладачеві реалізувати у своїй діяльності індивідуальний та диференційований підхід у навчанні до здобувачів вищої освіти, а також впливає на раціональну побудову студентом своєї освітньої траєкторії протягом семестру, особливо під час складання екзаменаційної сесії.

Також втілення рейтингової системи оцінювання в освітньому процесі ЗВО звільняє від упередженого підходу до оцінювання сформованості фахової компетентності студентської молоді; виступає досить дієвим засобом мотивації до освітньо-пізнавальної діяльності; збільшує відповідальність особистості за результати власних навчальних дій; надає майбутньому фахівцеві дошкільної освіти час для занять особистими інтересами тощо.

Також під час лекцій і практичних занять з «Педагогічної ортобіотики» ми намагалися уважно відноситися до всіх учасників освітнього процесу, враховувати їхні цінності, переконання, особливості кліпового мислення, виявляти достатню принципівість і такт.

Зазначимо, що в ході формувального експерименту значну увагу нами приділено психічному й емоційному здоров'ю учасників.

Оскільки на первинному етапі дослідження були виявлені ознаки низького рівня власного здоров'я студентської молоді, то в організації формувальної фази експерименту було взято до уваги такі напрями діяльності:

- піклування про власне здоров'я, дотримання правил особистої гігієни;
- підтримка впевненості в собі, своїх професійних здібностях;
- оволодіння прийомами ефективної комунікації з людьми різних вікових категорій (під час проходження навчальної пропедевтичної практики), удосконалення особистісної здатності змінюватися в стресових ситуаціях;
- накопичення досвіду успішного подолання стресу;
- розвиток здатності формувати позитивні життєві установки до себе, інших людей, професійної діяльності;
- здатність спиратися на власні сили і можливості у вирішенні професійних завдань.

Під час лекцій і практичних занять ми робили акцент на таких напрямках здоров'язбережувальної діяльності:

- заняття спортом;
- регулярний відпочинок з виїздами на природу;
- лазня, сауна, масаж, дихальні вправи й інші загартовувальні процедури;
- хобі, улюблені заняття, які приносять позитивні емоції;
- гумор, позитивні думки;
- планування списку важливих приємних справ на місяць, рік тощо.

Надзвичайно важливим компонентом формувальної експериментальної роботи був напрям «Саморегуляція», націлений на розвиток здатності контролювати свій власний психічний стан, для того, щоб у будь-яких життєвих і професійних (педагогічних) ситуаціях знаходити оптимальні рішення, зокрема:

- коли виникає якась проблема вперше;
- коли у вирішенні проблеми, яка виникла, немає єдиного підходу для вирішення, або її складно вирішити одразу;

- коли в педагога підвищений емоційний стан і спостерігаються імпульсивні необдумані рішення;
- коли необхідно ухвалити швидке рішення в обмеженому часі;
- коли вчинки педагога спостерігаються сторонніми особами, оцінюються колегами.

Під час роботи зі студентами ми також проводили вправи з управління диханням, адже дихальні техніки дозволяють упоратися з напруженими ситуаціями педагогічної взаємодії. Як відомо, коли людина роздратована або охоплена гнівом, то забуває правильно дихати: не робить нормальні вдих і видих. Відповідно, управління диханням – найпростіший спосіб реагувати в неоднозначній ситуації, що склалася.

Для попередження захворювань та збереження здоров'я майбутніх вихователів було проведено ряд заходів загартувального характеру, що сприяли підвищенню рівня фізичного і психічного здоров'я студентської молоді.

Цю діяльність представлено в таблиці 3.3.1.

**Таблиця 3.3.1**

**Програма реалізації системи загартувальних процедур для майбутніх педагогів ЗДО**

<i>Напрямок діяльності</i>	<i>Заходи</i>	<i>Запланований результат</i>
1	2	3
Формування у майбутнього педагога культури здорового способу життя і боротьба зі шкідливими звичками	Лекції, практичні заняття, консультації, тренінги. Використання прийому заохочення і підбадьорювання за відмову від шкідливих звичок.	Зміцнення здоров'я, засноване на знанні про здоровий спосіб життя. Культура ставлення до свого здоров'я
Організація робочого місця й часу майбутнього педагога	Піклування про ергономічність меблів, гігієнічність робочого простору. Стимулювання дотримання режиму праці та відпочинку (нормований робочий день, відпочинок у вихідні дні).	Організація робочого місця майбутнього педагога. Усунення чи зниження до встановлених меж впливу шкідливих чинників для здоров'я. Виконання розпорядку дня та регламенту робочого часу.
Організація психоемоційного розвантаження майбутнього педагога.	Лекції, практичні заняття, консультації, тренінги. Організація психологічного розвантаження куточка	Зниження конфліктних ситуацій, комфортабельний психологічний клімат у студентському колективі та під час практик у ЗДО

1	2	3
Спортивно-оздоровчі і лікувально-профілактичні заходи	Бесіди про важливість ранкових гімнастик, прогулянок до і після роботи, проведення індивідуальних загартовувальних процедур відповідно до віку і дозволу лікарів (обтирання сухою рукавичкою, самомасаж за допомогою масажних м'ячиків, ходьба босоніж тощо). Виїзди зі студентами на природу.	Контроль за станом здоров'я. Зростання задоволеності своєю діяльністю.

Таким чином, володіння способами саморегуляції, на нашу думку, дозволило майбутнім вихователям керувати власними пізнавальними процесами та емоційно-вольовою сферою, регулювати психофізичний стан, обирати при цьому оптимальні методики та використовувати їх для мобілізації своїх внутрішніх можливостей і релаксації.

Після закінчення вивчення курсу «Педагогічна ортобіотика» нами було проведено контрольне дослідження з метою виявлення готовності майбутніх вихователів до здоров'язбережувальної діяльності в сучасних закладах дошкільної освіти.

Робота була організована у два етапи:

Перший етап – дослідно-пошуковий. Здійснювалася оцінка показників здоров'я здобувачів вищої освіти з метою відстеження чинників збереження і покращення власного здоров'я засобами спеціально розробленої системи роботи, а також визначалася готовність студентів до здійснення здоров'язбережувальної діяльності у ЗДО.

Другий етап – системно-узагальнюючий. Цей етап передбачав систематизацію та узагальнення результатів дослідження, аналітичну обробку матеріалів, уточнення висновків.

Варто зазначити, що студенти експериментальної групи засвоїли дисципліну «Педагогічна ортобіотика» належним чином, успішно склали залік, а також пройшли за цей період ще дві практики: «Навчальну психолого-педагогічну практику у ЗДО» та «Виробничу педагогічну практику у групах раннього віку».

Після упровадження експериментальної роботи було проведено повторну діагностику та самодіагностику, результати якої занесено до таблиці (табл. 3.3.2.).

**Таблиця 3.3.2.**

**Діагностика здоров'я здобувачів вищої освіти на підсумковому етапі дослідження**

<i>Шкала</i>	<i>Рівні здоров'я майбутніх педагогів ЗДО</i>		
	Низький	Середній	Високий
Здоров'я майбутніх педагогів ЗДО	16,7%	16,7%	66,7%

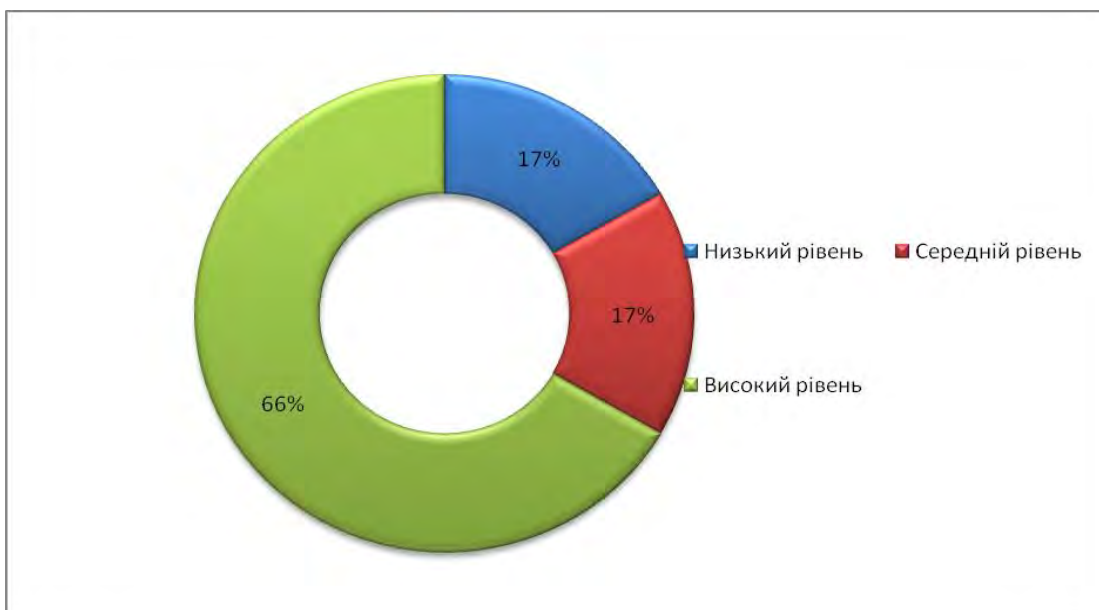
Діагностичні заходи з вивчення здоров'я майбутніх педагогів ЗДО на підсумковому (контрольному) етапі педагогічного експерименту показали, що виконання професійних завдань студентами не викликає труднощів, пов'язаних зі станом здоров'я у 66,7 % осіб. Як бачимо, цей показник зріс у порівнянні з первинною діагностикою на 50 %.

У 16,7 % майбутніх вихователів середній рівень здоров'я, що передбачає потребу певних психічних та моральних витрат для виконання професійних завдань. За цим рівнем також помітне зниження показника вдвічі.

Низький рівень здоров'я на контрольному етапі мають 16,7% майбутніх фахівців дошкільної освіти. Тобто виконання професійних завдань може ускладнитися поганим фізичним, емоційним та психічним здоров'ям.

Узагальнені результати, отримані на підсумковому етапі дослідження щодо здоров'я майбутніх педагогів ЗДО відображено на рис. 3.3.1.





**Рис. 3.3.1. Узагальнені результати підсумкового етапу дослідження**

На підсумковому етапі педагогічного експерименту в ході індивідуальних бесід було зафіксовано, що жоден студент уже не скаржиться і не проявляє в поведінці та діяльності ознак професійного вигорання.

У більшості учасників експерименту після вивчення освітнього компоненту «Педагогічна ортобіотика» відбулася помітна зміна ставлення до майбутньої здоров'язбережувальної діяльності у ЗДО, сформувалося сприятливе емоційне налаштування на саморозвиток і самовдосконалення.

У співбесідах здобувачі вищої освіти практично не висловлювали думок про байдужість, негативізм чи втому від спілкування з дітьми під час проходження ними практик. Негативних висловлювань про майбутню професійну діяльність зафіксовано не було. Навпаки, оцінка власних досягнень та перспектив у професії підвищилася, а ставлення до своїх майбутніх обов'язків, завдань та можливостей щодо збереження власного здоров'я та майбутньої здоров'язбережувальної діяльності у ЗДО стало переважно позитивним.

Отже, робота зі студентами під час вивчення курсу «Педагогічна ортобіотика» характеризувалася акцентом на таких аспектах:

- турбота про власне здоров'я (збереження фізичного, психічного, соціального, духовного здоров'я);
- підтримка у студентів впевненості у собі та своїх здібностях і можливостях;

уміння спиратися на власні сили;

- накопичення досвіду успішного подолання стресу (низька стресостійкість);
- володіння прийомами ефективної роботи зі збереження здоров'я дітей дошкільного віку;
- удосконалення здатності конструктивно змінюватися в напружених умовах;
- розвиток здатності формувати у собі позитивні установки – щодо самих себе та всіх учасників освітнього процесу.

Таким чином, реалізація експериментального дослідження стала успішною, на нашу думку, завдяки дотриманню таких організаційно-педагогічних умов: індивідуальний психолого-педагогічний підхід до кожного студента, використання різноманітного методичного інструментарію під час засвоєння навчальної дисципліни «Педагогічна ортобіотика», опанування майбутніми фахівцями дошкільної освіти способами здоров'язбережувальної діяльності, методами профілактики та подолання професійної деформації і забезпечення працездатності на довгі роки.

### **Список використаних джерел:**

1. Базовий компонент дошкільної освіти / авт. кол.: Байєр О. М., Безсонова О. К., Брежнєва О. Г., Гавриш Н. В., Загородня Л. П., Косенчук О. Г., Корнєєва О. Л., Лисенко Г. М., Левінець Н. В., Машовець М. А., Мордоус І. О., Нерянова С. І., Піроженко Т. О., Половіна О. А., Рейпольська О. Д., Шевчук А. С. *Сайт МОН*. 2021. 38 с.  
URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01.pdf>
2. Барно О. М. Психолого-педагогічні аспекти роботи зі студентами з особливими потребами. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*: Зб. наук. праць. Київ: Ун-т «Україна», 2004. С. 35–39.
3. Бедіков Т. Новий етап у розвитку громадського здоров'я в Україні. Реанімаційний пакет реформ. 2022. URL: <https://rpr.org.ua/news/novyuy-etap-u-rozvytku-hromadskoho-zdorov-ia-v-ukraini/>
4. Бех І. Д. Виховання особистості. *Вибрані наукові праці*. Чернівці : Букрек, 2015. 640 с.

5. Бойчук Ю. Д. Сучасні підходи до розуміння сутності здоров'я людини та суміжних з ним понять. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження* : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 5–16.
6. Буйневич О. Профілактика професійного «вигорання» вчителя. Збереження психологічного здоров'я. *Школа*. 2020. № 12. С. 50–52.
7. Бутенко В. Г. Теоретичні аспекти проблеми здоров'язбереження дітей у системі дошкільної освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 9. С. 65–72.
8. Вільхова О. Г. Збереження здоров'я вихователя дошкільного закладу. Проблеми здоров'я людини та фізичної реабілітації : матеріали IV Всеукраїнської дистанційної науково-практичної інтернет-конференції / редкол.: Ю. О. Лянной, В. І. Шейко, М. О. Лянной та ін., відповід. ред. Я. М. Копитіна, наук. ред. М. О. Лянной. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. С. 161–164. URL: <http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/10259>
9. Вільхова О., Манжелій Н. Профілактика та методи подолання професійного вигорання у вихователів ЗДО. *Педагогічні науки: періодичний науковий журнал* Полтава, 2021. Вип. 78. С. 43–48.
10. Вільхова О., Вашак О. Використання сучасних технологій у здоров'язбережувальній діяльності вихователів закладів дошкільної освіти. *Педагогічні науки*. 2022. Вип. 80. С. 10–14.
11. Вільхова О. Г. Збереження здоров'я вихователя дошкільного закладу. *Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії* : матеріали IV Всеукраїнської дистанційної науково-практичної інтернет-конференції / відповід. ред. Я. М. Копитіна ; наук. ред. М. О. Лянной. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. С. 161–164.
12. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : Університетська книга, 2004. 428 с.
13. Гнізділова О. А., Бурсова С. С. Використання здоров'язбережувальних технологій у період адаптації дітей до дошкільного навчального закладу. *Загальна*

*теорія здоров'я та здоров'язбереження* : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 361–366.

14. Гнізділова О.А., Бурсова С.С. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес дошкільних закладів. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія / за заг. ред. Л.М. Рибало. Тернопіль: Осадца В.М., 2019. С.345–363.

15. Гнізділова О. А., Борт О.С. Формування здорового способу життя у дітей дошкільного віку *Дошкільна освіта у сучасному соціокультурному просторі* : зб. наук. праць / [за заг. ред. /О. А. Гнізділової, відпов. ред. Н. В. Ковалевська]. Полтава :ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2023. Вип. 7. С.219-225.

16. Горащук В. П. Культура здоров'я – новий сучасний напрям формування здорового покоління. *Проблеми освіти* : наук. метод. зб. / голов. ред. В. Г. Кремень; Наук.-метод. центр вищ. освіти. Київ, 2006. Вип. 48. С. 184–189.

17. Горобей М. П., Чалий О. С., Добронизський Є. О. Загартовування як важливий фактор здоров'я студентів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. Вип. 118. Т. III. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 94–96.

18. Дудко С. Г. Дидактичні засади формування здоров'язбережувального навчального середовища початкової школи : дис...канд. пед. наук : 19.00.09. – канд. психолог. наук / Київ., 2015. 258 с.

19. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

20. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.  
URL: [http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf\\_zdor\\_ta\\_korr\\_os/Zagalna\\_teorija\\_z\\_dorovia\\_i\\_zdorviazberegnija.pdf](http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/Kaf_zdor_ta_korr_os/Zagalna_teorija_z_dorovia_i_zdorviazberegnija.pdf).

21. Загородня Л. П., Титаренко С. А. Педагогічна майстерність вихователя дошкільного закладу. Суми, Університетська книга, 2010. 319 с.

22. Залеський І. І., Клименко М. О. Екологія людини: підр. Київ: ВЦ «Академія», 2005. 288 с.

23. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія [за заг. ред. Л.М. Рибалко]. Тернопіль : Осадца В.М., 2019. 400 с.
24. Іванова І. В. Гвоздй С. П., Поліщук Л. М., Козикін А. Г. Формування здорового способу життя студентів як педагогічна проблема. *Педагогічні науки*. 2007. № 4. С. 21–24.
25. Кириленко С. В. Проблеми формування здорового способу життя як пріоритет освіти. *Позакласний час*, 2004. Вип. 21. С. 23–26.
26. Корніяшик Л. Психоемоційне здоров'я вчителя. *Сучасна школа України*. 2015. листоп. (№ 11). С. 38–40.
27. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / під ред. Л. М. Проколієнко; упор. В. В. Андрієвська та ін. Київ: Рад. шк., 1989. 608 с.
28. Кошель А. П. Здоров'язбережувальні технології в закладах дошкільної освіти: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта» працівників закладів дошкільної освіти та батьків. Чернігів: ФОП Баликіна В., 2017. 88 с.
29. Кучинська Л. Ф. Сутність збереження професійного здоров'я педагогічних працівників закладів дошкільної освіти. Науково-практична конференція «Педагогіка партнерства як основа розвитку суб'єктів освітньої діяльності в умовах НУШ». 2019. URL: <https://conf.zippo.net.ua/?p=133>
30. Лапко С. В., Ленська О. В., Тимбота М. А. Проблема збереження здоров'я педагогів. *Проблема людини у соціально-гуманітарному та медичному дискурсах*. Матеріали міжвузівської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Харківський національний медичний університет 2016. С. 119–120. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/13255/1>.
31. Лісневська Н. В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі: дис. ... канд.. пед. наук: 13.00.08. Київ, 2016. 345 с.
32. Лозинський В. Техніки збереження здоров'я. Київ: Главник, 2018. 160 с.
33. Лук'янченко М. І. Теоретичні засади педагогіки здоров'я. *Проблеми*

гуманітарних наук. *Філософія*. 2013. № 31. С. 118.

34. Мешко Г. Курс «Професійне здоров'я педагога» в системі підготовки майбутніх учителів до здоров'ятворчої діяльності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2014. Вип. 30. С. 98–100.

35. Мешко Г. М. Сучасні підходи до збереження і зміцнення професійного здоров'я вчителів. *Педагогічний альманах: збірник наукових праць*. Херсон : КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти», 2017. Випуск 35. С. 64–73.

36. Про дошкільну освіту : Закон України від 11 липня 2001 р. № 2628-III. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 2001. № 49. С. 259.

37. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. *Голос України*. 2017. 27 верес. (№ 178/179). С. 10–22.

38. Про рекомендації для працівників закладів дошкільної освіти на період дії воєнного стану в Україні : *Лист МОН № 1/3845-22 від 02.04.22 року*. *Osvita.ua*. 2022. URL :<https://osvita.ua/legislation/doshkilna-osvita/86206/>

39. Робочий час і здоров'я вчителя. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2021. № 10. С. 89–90.

40. Сорока О., Сало Я. Управління здоров'ям працівників як сучасний інструмент охорони та організації праці. *Економіка та суспільство*. 2021. Випуск № 31. URL: <https://economyandsociety.in.ua.php/journal>

41. Станчу Н. Особливості управління інноваційною діяльністю в закладах дошкільної освіти. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»*: Переяслав, 2020. Вип. 64. С. 173–177.

42. Труш Н. В. Здоровий спосіб життя у системі чинників формування здоров'я дітей дошкільного віку. *Освітній простір України*. 2017. № 9. С. 151–155.

43. Уткіна С. В. Здоров'я педагогічного працівника як складова професійного зростання. *Управління школою*. 2018. № 1. С. 29–34.

44. Федько О. Здоровий спосіб життя як цінність: проблеми формування. *Наукові записки [Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф.*

Кураса НАН України]. 2009. Вип. 43. С. 369–379.

45. Яковлева Г. В. Педагогічні умови підвищення ефективності методичної роботи в інноваційному дошкільному навчальному закладі. Ч., 2013. 248 с.

46. Hnizdilova O., Vilkhova O., Zimakova L., Pasichnichenko A., Kovalevska N. Non-Standard Sports Equipment as an Effective Means of Stimulating Motor Activity of Preschoolers. *Journal of research in medical and dental science*. 2021. Vol. 9, Issue 4. P. 178–185. Web of Science – Q 4. URL: [http://apps.webofknowledge.com/full\\_record.do?product=WOS&search\\_mode=GeneralSearch&qid=1&SID=F4povz9Ur7bHZtNPp4c&page=1&doc=1](http://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=1&SID=F4povz9Ur7bHZtNPp4c&page=1&doc=1)

47. Hnizdilova O., Vilkhova O., Zimakova L., Pasichnichenko A., Kovalevska N. Analyzing the Nonstandard Sports Equipment as an Efficient Measure of Provoking Preschoolers Motor Activity. *Journal of research in medical and dental science*. 2021. Vol. 9 (7). P.425–431. Web of Science – Q 4. URL: [http://apps.webofknowledge.com/full\\_record.do?product=WOS&search\\_mode=GeneralSearch&qid=4&SID=F4povz9Ur7bHZtNPp4c&page=1&doc=1](http://apps.webofknowledge.com/full_record.do?product=WOS&search_mode=GeneralSearch&qid=4&SID=F4povz9Ur7bHZtNPp4c&page=1&doc=1)