



ВПЛИВ ПРОГРАМИ «БЕБІ-ЙОГА»
НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Лошицька Тамара, Скирта Олег, Кравченко Анастасія
Кременчуцький національний університет
імені Михайла Остроградського

DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-298

Annotations

Purpose: To evaluate the impact of the Baby Yoga program on the emotional state of older preschool children. **Material and methods:** 12 children of the senior preschool group. Their medical records were analyzed for the presence or absence of permanent or temporary diseases and the state of mind (mental and emotional comfort) was assessed using the Luscher-Walneffer color test, the technology of which was as follows: the child had to place colors (1-blue, 2-green, 3-red, 4-yellow, 5-purple, 6-brown, 7-black, 8-gray) according to the degree of preference - from what you like the most to what you like the least. Based on Walneffer's work, a certain order of colors – 4–2–5–1–6–0–7 - was taken as an autonomous norm - an indicator of mental well-being. We have chosen a way to influence the psyche through the body - "Baby Yoga" as a set of asanas performed systematically (3 times a week) to soothing music, in slow motion, accompanied by a poetic text dominated by asanas for relaxation and their alternation with short-term tension. **Results:** After the initial testing of children by the method of Luscher-Walneffer in 5 children out of 12 revealed increased anxiety, emotional stress and fatigue, characteristic of 4 and 5 groups of emotional comfort. The group's discrepancy with the emotional auto norm was 19.6 ± 4.27 points. The necessity of influencing the psycho-emotional state is proved. The "Baby Yoga" program has been introduced to influence the psyche through the body. After 2 months, repeated studies were performed. **Conclusion:** The dynamics of the psycho-emotional state according to the color diagnostics of Luscher-Walneffer shows that before the experiment the average deviation of the group from the auto norm was 19.6 ± 4.27 , after the experiment - 12.0 ± 2.27 points. "Baby Yoga" helped to improve the zone of psycho-emotional comfort in 11 children. The group's non-compliance with the norm decreased by 7.6 points. "Baby yoga" is effective for relieving emotional stress and correction of psycho-emotional state of children in preparation for school.

Keywords: preschool, psyche, emotions, autonorm, yoga.

Анотація

Мета: оцінка впливу програми «Бєбі йога» на психоемоційний стан дітей старшого дошкільного віку. **Матеріал і методи:** 12 дітей старшої дошкільної групи. Було проведено аналіз їх медичних карток на предмет наявності чи відсутності захворювань постійного або тимчасового характеру та оцінено стан психіки (психічного та емоційного комфорту) за допомогою кольорового тесту Люшера-Вальнеффера, технологія застосування якого була наступна: дитині слід було розставити кольори (1-синій, 2-зелений, 3-червоний, 4-жовтий, 5-фіолетовий, 6-коричневий, 7-чорний, 8-сірий) за ступенем вподобання – від того, що подобається найбільше, до того, який подобається найменше. На підставі робіт Вальнеффера, певний порядок розташування кольорів – 4–2–5–1–6–0–7 був прийнятий за аутоноорму – індикатор психічного благополуччя. Нами було обрано спосіб впливу на психіку через тіло – «Бєбі-йогу» як комплекс асан, що виконуються систематично (3 рази на тиждень) під заспокійливу музику, у повільному темпі із супроводом віршованим текстом при домінуванні асан на розслаблення та їх чергуванні із короткочасною напруженою. **Результати:** після первинного

тестування дітей за методикою Люшера-Вальнефера у 5 дітей із 12 виявлено підвищену тривожність, емоційну напругу та втомлюваність, характерні для 4 і 5 груп емоційного комфорту. Невідповідність групи емоційній аутономії склала $19,6 \pm 4,27$ бала. Доведено необхідність впливу на психоемоційний стан. Упроваджено програму «Бєбі-йога» для впливу на психіку через тіло. Через 2 місяці проведено повторні дослідження. **Висновки:** динаміка психоемоційного стану за кольородіагностикою Люшера-Вальнефера свідчить, що до експерименту середній показник відхилення групи від аутономії становив $19,6 \pm 4,27$, після експерименту – $12,0 \pm 2,27$ балів. Програма «Бєбі-йога» сприяла покращенню зони психоемоційного комфорту у 11 дітей. Невідповідність групи аутономії зменшилась на 7,6 бала. «Бєбі-йога» є ефективною для зняття емоційної напруги і корекції психоемоційного стану дітей при підготовці до школи.

Ключові слова: дошкільнята, психіка, емоції, аутономія, йога.

Анотація

Цель: оценка влияния программы «Бэби-йога» на психоэмоциональное состояние детей старшего дошкольного возраста. Материал и методы: 12 детей старшей дошкольной группы. Был проведен анализ их медицинских карт на предмет наличия или отсутствия заболеваний постоянного или временного характера и оценено состояние психики (психического и эмоционального комфорта) с помощью цветового теста Люшера-Вальнеффера, технология применения которого была следующая: ребенку следовало расставить цвета (1-синий, 2-зеленый, 3-красный, 4-желтый, 5-фиолетовый, 6-коричневый, 7-черный, 8-серый) по степени предпочтения – от того, что нравится больше всего, к тому, который нравится меньше всего. На основании работ Вальнеффера определен порядок расположения цветов – 4-2-5-1-6-0-7 был принят за аутоному – индикатор психического благополучия. Нами был выбран способ воздействия на психику через тело – «Бэби-йогу» как комплекс асан, выполняемых систематически (3 раза в неделю) под успокаивающую музыку, в медленном темпе с сопровождением стихотворным текстом при доминировании асан на расслабление и их чередовании с кратковременной напряжением. **Результаты:** после первичного тестирования детей по методике Люшера-Вальнеффера у 5 детей из 12 выявлено повышенную тревожность, эмоциональное напряжение и усталость, характерные для 4 и 5 групп эмоционального комфорта. Несоответствие группы эмоциональной аутономии составила $19,6 \pm 4,27$ балла. Доказана необходимость воздействия на психоэмоциональное состояние. Внедрена программа «Бэби-йога» для воздействия на психику через тело. Через 2 месяца проведены повторные исследования. **Выводы:** Динамика психоэмоционального состояния по цветодиагностике Люшера-Вальнеффера свидетельствует, что до эксперимента средний показатель отклонения группы от аутономии составил $19,6 \pm 4,27$, после эксперимента – $12,0 \pm 2,27$ баллов. «Бэби йога» способствовала улучшению зоны психоэмоционального комфорта у 11 детей. Несоответствие группы ауто нормам уменьшилась на 7,6 балла. Программа «Бэби йога» является эффективной для снятия эмоционального напряжения и коррекции психоэмоционального состояния детей при подготовке к школе.

Ключевые слова: дошкольники, психика, эмоции, аутономия, йога.

Вступ. Одним із основних завдань, визначених Законом України «Про дошкільну освіту» [8], є збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини. Далі вказується, що проблема адаптації дитини до навчання у школі є не менш нагальною. Причини такого акценту криються у наступній статистиці. Автори ряду робіт за темою дослідження вказують, що за психофізіологічними показниками лише 1/3 дошкільнят готові до школи, 2/3 дітей розглядаються як особи з високою ймовірністю розвитку в них «шкільної деза-

даптації», у 22% 6-річних дітей зафіксовані ознаки погіршення здоров'я, уповільнення фізичного розвитку і фізичної підготовленості у зв'язку зі вступом до школи [4,7]. Оцінка психологічного стану учнів початкових класів свідчить про зростання стомлення у основної маси дітей, що зумовлюється низьким рівнем психоемоційної реакції на навчальне навантаження [9,10].

Науковці пояснюють це тим, що, турбуючись переважно про інтелектуальну підготовку дітей до школи, батьки не звертають уваги на фізичне, психічне

здоров'я дітей та їх емоційний стан [1,6,7,20].

Вітчизняний дослідник Олександра Дубогай [7] вважає, що в педагогічній практиці ще й досі нечітко осмислено лінію розвитку дитини-дошкільняти. Психологи аналізують зазвичай лише ланцюг «мова – мислення», педагоги – «мислення – навчальні навички». А увесь руховий досвід дитини лишається поза увагою як педагогів, так і батьків, тоді як рухова активність лежить в основі, як фізичного, так і психічного (емоційного) здоров'я. Вплив фізичних вправ на психоемоційний

стан дитини аналізується вкрай рідко [2,4,19].

Аналізуючи методи досліджень різних авторів [3,6,7,14], ми установили, що ступінь готовності дитини до школи оцінюють за двома компонентами: фізичним і психоемоційним станом. Фізичний стан оцінюється за фізичним здоров'ям, показниками фізичного розвитку та фізичною активністю дитини [1,15,23,24]. Тож, фізичне виховання має бути основним засобом формування фізичного та психічного здоров'я дошкільнят [10,22,24]. Ми акцентували свою увагу на цій точці зору, згідно з якою потенціал фізичного виховання може використовуватися не тільки з метою впливу на рухову сферу людини, а й на її духовну, особистісну, емоційну та соціальну сфери [4,11,12,16]. Водночас, за даними О. Дубогай [6,4,22,24], рухова активність у режимі дня дитини в дитячому садку не перевищує 30% активного часу, тоді як для дітей цього віку нормована тривалість повинна складати не менше 50%. Гіпокінезія у цьому віці, на думку лікарів, однозначно призведе до розвитку фізичної або психічної патології і це підтверджено у низці робіт [1,11,23,24].

Усі без виключення дослідники цієї проблеми акцентують увагу на взаємозв'язку фізичного здоров'я і фізичної активності дітей. Установлено, що 40 % захво-

рювань дорослих «закладаються» в дитячому віці, у 5-7 років, і є наслідком недостатнього рухового режиму та емоційної перенапруги [1,7,12]

Мета дослідження.

Оцінка впливу програми «Бєбі-йога» на показники психофізичного стану дітей старшого дошкільного віку.

Матеріал і методи.

У дослідженні брали участь 12 дітей віком 5-6 років – це вихованці старшої групи ЗДО № 32 м. Кременчука Полтавської області. Було проведено аналіз їх медичних карток на предмет наявності чи відсутності захворювань постійного або тимчасового характеру та оцінено стан психіки (психічного та емоційного комфорту) за допомогою кольорового тесту Люшера-Вальнеффера. Підхід зумовлений тим, що за сучасними оцінками приблизно 80% усіх фізіологічних і медичних проблем включають емоційні компоненти [2]. Основним методом дослідження, який ми використали для оцінки психоемоційного комфорту дітей, став кольоровий тест Люшера у редакції Вальнеффера.

Організація дослідження.

Навантаження на психіку зараз незрівнянно більше, ніж раніше, потік інформації перевищує останні десятиліття у рази. Тому психіка перебуває у постійній напрузі, частіше всього – непродуктивній. Проте цей напрям розвит-

ку дитини все ще відноситься до найбільш неопрацьованої області дошкільної освіти [4,9,20], тоді як у походженні більшості хвороб і розладів велику роль грає патологічно підвищена емоційна і м'язова напруга. Якщо стрес затягується, напруженість наростає – виникає хвороба. Важливо виявити цю напругу і нівелювати її доступними засобами.

Однак прийоми виявлення напруги, як і прийоми її нівелювання та впливу руховими оздоровчими програмами на психоемоційний стан дошкільнят, часто є методичною проблемою для вихователів. Самі фітнес-програми впроваджуються у виховання дошкільнят і їх підготовку до школи досить повільно і недостатньо [5,21,16,17,18]. Це свідчить про нагальність та актуальність обраної нами теми дослідження.

Для оцінки психоемоційного комфорту дітей, був використаний кольоровий тест Люшера у редакції Вальнеффера. Його технологія наступна: дитині слід розставити кольори (1-синій, 2-зелений, 3-червоний, 4-жовтий, 5-фіолетовий, 6-коричневий, 7-чорний, 8-сірий) за ступенем вподобання – від того, що подобається найбільше (№ 1), до того, який подобається найменше (№ 8) (табл. 1). На підставі робіт Вальнеффера, певний порядок розташування кольорів – 4–2–5–1–6–0–7 був прийнятий за аутоному – індикатор психічного благополуччя.

Для розрахунку відхилення від аутоному необхідно було порівняти порядок місць, які займають кольори у виборі дитини, з їх «ідеальним» розташуванням. Спочатку вираховувалась різниця між реальним та ідеальним положенням кольору, потім ці різниці підсумовували як бали за зразком (табл. 1).

Аналіз робочої документації вихователя, зокрема, – медичних карток вихованців, проводився з метою дослідження їх фізичного розвитку, виявлення захворю-

Таблиця 1

Індивідуальна карта кольородіагностики

Показник	Кольори								сума
	червоний	жовтий	зелений	фіолетовий	синій	коричневий	сірий	чорний	
№ кольору в аутогенній нормі	1	2	3	4	5	6	7	8	-
Місце кольору у виборі досліджуваного	8	2	4	6	1	3	7	5	-
Різниця, балів	7	0	1	2	4	3	0	3	21

Індивідуальні показники та оцінка психоемоційного стану дітей за тестом Люшера-Вальнефера на початку дослідження

№ п/п	П.І.Б.	1*	2	3	4	5	6	7	0	Бали	Група
1.	Б-н Варвара	6	4	1	3	2	4	2	0	22	IV
2.	Б-ко Богдан	3	3	1	2	2	3	4	0	18	IV
3	Г-ва Поліна	0	0	2	2	3	1	2	7	17	III
4	Г-ов Єгор	1	1	1	4	1	1	0	7	16	III
5	К-ко Єгор	4	1	0	2	3	2	0	2	14	III
6	Киф-о Стас	7	0	2	1	1	3	1	7	22	IV
7	К-ко Ігор	2	5	3	2	4	2	2	0	20	IV
8	М-да Аня	5	6	4	2	1	3	2	7	30	V
9	П-ка Даша	2	0	5	3	0	0	0	4	14	III
10	С-нов С-м	2	3	4	2	4	4	3	0	22	IV
11	Ч-кіна Катя	2	3	1	4	1	0	0	7	18	IV
12	Ш-ко Ніна	3	2	5	2	1	1	2	6	22	IV
Середнє		3,1	2,3	2,4	2,4	1,9	2,0	1,5	3,9	19,6	-
Ст. відхилення		1,98	1,93	1,66	0,86	1,26	1,35	1,26	3,12	4,27	-

*Примітка: 1 – червоний, 2 – помаранчевий, 3 – жовтий, 4 – зелений, 5 – синій, 6 – фіолетовий, 7 – чорний, 0 – сірий.

вань постійного чи тимчасового характеру, їх кратності та проти-показань щодо занять фізичними вправами.

Опитування вихователів про-водилось з метою вивчення традиційних форм фізичного виховання, їх чисельності, систе-матичності та використовуваних засобів.

Із методів математичної ста-тистики нами було використано метод середніх величин із розра-хунком стандартного відхилення для оцінки загальної динаміки досліджуваних показників у гру-пі.

Результати дослідження. Ре-зультати первинного тестування представлено у таблиці 2.

При дослідженні ступеня емо-ційного дискомфорту, ми вияви-ли, що 4 випробовуваних (№№ 3, 4, 5 і 9) відносяться до III групи (середній рівень непродуктивної напруженості). Це свідчить про те, що дитина в звичній для неї обстановці, переходить від робо-

ти до відпочинку і назад, від од-ного виду діяльності до іншого без суттєвих ускладнень. У разі необхідності дитина здатна до-лати втому вольовим зусиллям, однак після цього працездатність надовго знижується.

7 випробовуваних (№№ 1,2,6,7,10,11 і 12) належать до IV групи, що характеризується під-вищеним рівнем непродуктивної напруженості. У даного контин-генту потенціал добровільної ак-тивності знижений, що спонукає насильно змушувати себе робити ті чи інші необхідні справи. По-стійно діючий вольовий самокон-троль з одного боку – призводить до регулярного виснаження.

Загальний емоційний тонус: підвищена збудливість, тривож-ність, невпевненість.

Іще в одного досліджуваного під № 8 спостерігається виражена непродуктивна напруженість, що свідчить про низьку нервово-пси-хічну стійкість та високу стом-люваність. Можна прогнозувати,

що ця дитина не готова до школи, зміна оточення і обставин шкіль-ної діяльності, найвірогідніше, сприятиме зниженню енергетич-ного потенціалу і розвитку хворо-би. Загальну структуру групи за досліджуваним показником пред-ставлено на рисунку 1.

Загальний висновок, якого ми дійшли в результаті первинних досліджень – група потребує ко-рекції психоемоційного стану.

Подібні результати було отри-мано й іншими дослідниками. Так, високий рівень тривожності на початок навчального року при-таманний більшості першоклас-ників (66,7 % хлопчиків і 57,1 % дівчаток), у решти – (33,3 % хлоп-чиків і 42,9 % дівчаток) зафіксова-но середній рівень тривожності.

Для зняття фізичної та емоцій-ної напруги і корекції психоемо-ційної сфери доступними для ви-хователя і керівника з фізичного виховання є тілесно-орієнтовані засоби та методи. Це прийоми роботи з психікою через тіло. До

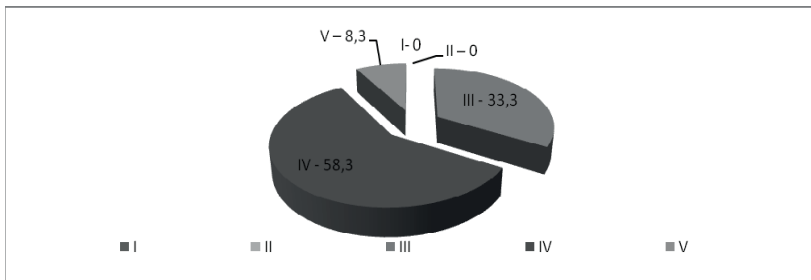


Рис. 1. Розподіл досліджуваних за оцінкою групи психоемоційного дискомфорту до експеримент

найчастіше використовуваних тілесно-орієнтованих засобів корекції психоемоційної сфери відносяться наступні, представлені нижче:

- м'язова релаксація за контрастом і за напругою;
- м'язова релаксація за поданням;
- дихальні вправи;
- танцювальна терапія;
- фізичні вправи – плавання та рухливі ігри;
- йогівські техніки.

У якості основного засобу впливу нами було обрано техніку йога, яка лягла в основу експериментальної програми «Бєбі-йога». Як вказувалось вище, питання впливу фітнес-програм на психоемоційний стан дошкільнят є недостатньо дослідженими. У такому методичному підході і вивченні йога впливу на психоемоційний стан полягає новизна нашої роботи.

Для початку представляємо наш аналіз попередньої роботи з фізичного виховання у ДДЗ № 32 м. Кременчука. Оздоровчо-загартувальні заходи, які традиційно проводились у ДДЗ, представлені в переліку:

1. Заняття з фізичної культури (2 рази на тиждень, – у приміщенні або на майданчику).

2. Фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурхвилинки, фізкультпаузи, загартувальні процедури);

3. Різні форми рухової активності у повсякденні (заняття фізичними вправами на прогулянках, фізкультурні свята та розваги, дитячий туризм, рухливі ігри);

4. Дні та тижні здоров'я (індивідуальна робота з фізичного виховання для дітей, які мають певні нозології).

Аналізуючи ці засоби та методи, ми бачимо, що запропоновані нами йогівські методики («Годинка «Бєбі-йоги») є абсолютно новим, нетрадиційним підходом до оздоровлення дітей у даному ДДЗ.

«Бєбі-йога» являє собою комплекс асан – поз йоги, – які спрямовано розвивають координацію, силу, гнучкість і витривалість. Не усі асани прості у виконанні, тому допомагають розвивати силу волі. Асани зміцнюють м'язи, роблять їх більш еластичними, розробляють суглоби, зміцнюють внутрішні органи тощо. Асани допомагають покращити відчуття власного тіла, уміння розслабитися і знімають напругу. Дитяча йога має свої особливості, які були враховані нами при розробці експериментальної програми. Наша експериментальна програма являє собою серію занять, розроблену за методичними рекомендаціями, наявними у науковій літературі:

- Регулярність і кількість занять – 2 місяці x 3 заняття на тиждень.

- Тривалість занять: на почат-

ку програми – 10-15 хвилин, далі (з 5-го заняття) – поступово збільшувалась до 15-20 хвилин.

- Структура занять: чергування асан для м'язового розслаблення за контрастом напруги, причому напруга повинна бути короткочасною, а розслаблення – тривалим.

- Організаційна форма: вправи (асани) носять ігровий характер, виконуються фронтальним методом, завдання даються рифмованим текстом, який зрозумілий дітям і легко запам'ятовується, музичний супровід обов'язковий (спокійний темп, приглушений звук).

Після впровадження програми «Бєбі-йога» було проведено повторні дослідження тих самих показників. У таблиці 3 представлено цифрові показники відхилення кольорових показників від аутогенної норми та групи психоемоційного дискомфорту до та після дослідження.

Аналіз результатів. Згідно з таблицею, досліджувані №№ 2,3,4,5 перейшли до II-ї групи, яка характеризується незначним рівнем непродуктивної напруженості, нервово-психічна стійкість таких дітей оцінюється як хороша (рівень невідповідності аутономії від 8 до 10 балів). У цієї групи досліджуваних переважає установка на активність і дію. Досліджувані здатні вільно керувати своєю увагою. В умовах вмотивованої (цікавої) діяльності не відчувають труднощів з оперативним і довготривалим запам'ятовуванням і наступним відтворенням матеріалу. До гострих відчуттів такі діти, в основному, не прагнуть. Із стресових ситуацій, як правило, виходять з гідністю. Діти із такими характеристиками емоційного стану швидко адаптуються до умов шкільного життя, без ризику появи нозологій з причин емоційної перенапруги та емоційного виснаження.

Решта випробовуваних відносяться до III групи, мають се-

Таблиця 3

Динаміка індивідуальних показників психоемоційного стану
за тестом Люшера-Вальнефера до та після експерименту

№ п/п	П.І. дитини	Відхилення від ауто норми, балів		Група емоційного дискомфорту	
		До	Після	До	Після
1	Б-н Варвара	22	12	IV	III
2	Б-ко Богдан	18	10	IV	II
3	Г-ва Поліна	17	10	III	II
4	Г-ов Єгор	16	8	III	II
5	К-ко Єгор	14	10	III	II
6	Киф-о Стас	22	12	IV	III
7	К-ко Ігор	20	12	IV	III
8	М-да Аня	30	17	V	III
9	П-ка Даша	14	13	III	III
10	С-нов Селім	22	14	IV	III
11	Ч-кіна Катя	18	14	IV	III
12	Ш-ко Ніна	22	12	IV	III
Середнє значення		19,6	12,0	-	-
Стандартне відхилення		4,27	2,27	-	-

редній рівень непродуктивної напруженості, невідповідність ауто нормі від 12 до 17 балів). Це говорить про те, що діти в звичній для них обстановці, маючи достатньо часу для перемикання, переходять від роботи до відпочинку і назад, від одного виду діяльності до іншого без суттєвих ускладнень. Щодо вступу до школи, – такий рівень психоемоційного стану вважається задовільним.

Дискусія. Рівень психоемоційного стану дітей дошкільного віку

зумовлює успішність їх адаптації до шкільної діяльності. На момент першого дослідження у більшості дошкільнят (у 8 із 12) рівень психоемоційної напруги досить високий (від 18,0 до 30,0 балів). При зміні діяльності і оточення такий стан стає причиною несприйняття шкільного оточення, поганої академічної успішності та розвитку багатьох хвороб внаслідок емоційної перенапруги. Опитування свідчить, що батьки та вихователі знайомі із досить коротким переліком засобів зняття емоційної напруги,

як-от – сон, повільна музика, малювання, прогулянки тощо. У той же час психоемоційний стан дітей свідчить про їх недостатню ефективність і необхідність пошуку інших способів впливу на психіку.

На противагу цьому нами було обрано спосіб впливу на психіку через тіло – «Бєбі-йогу» як комплекс асан, що виконуються систематично (3 рази на тиждень) під заспокійливу музику, у повільному темпі із супроводом віршованим текстом при домінуванні асан на розслаблення та їх чергуванні із короткочасною напругою.

Висновки. Динаміка психоемоційного стану за кольородіагностикою Люшера-Вальнефера свідчить, що до експерименту середній показник відхилення групи від ауто норми становив $19,6 \pm 4,27$, після експерименту – $12,0 \pm 2,27$ балів. Результатів, характерних для IV-ї та V-ї груп дискомфорту (груп найвищої непродуктивної напруги), після експерименту зафіксовано не було.

Умовно можна вважати, що в такому психоемоційному стані (у середньому – 12 балів невідповідності ауто нормі), якого ми досягли після впровадження програми «Бєбі-йога», діти готові йти до школи. Таким чином, «Бєбі-йога» є ефективною для зняття емоційної напруги і корекції психоемоційного стану дітей при підготовці до школи.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд. Пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
2. Бабаєва Р.М. Емоційний стан дітей та їх педагогічна оцінка // ditsad.com.ua /Konsultac/konsultac2917.html
3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного

References

1. Bar-Or O. Children's health and motor activity: from physiological bases to practical application, O. Bar-Or, T. Rowland. Trans. with English. I. Andreev, K.: Olympic Literature, 2009, 528 p.
2. Babayeva RM The emotional state of children and their pedagogical assessment, ditsad.com.ua, Konsultac, konsultac, 2917, html.
3. Vilchkovsky ES Theory and methods of physical education of preschool children: textbook.

- виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
4. Вітос Я. Рівень психофізичної підготовленості дошкільнят до навчання у школі // Слобожанський науково-спортивний вісник. – № 3(30) (2012). – С. 11-17.
 5. Геращенко Л. Здоров'язбережувальні технології фізичного виховання дітей дошкільного віку: реалії та перспективи / Л. Геращенко // Вісник інституту розвитку дитини. Вип. 9. Серія: Філософія, педагогіка, психологія: збірник наукових праць. – К. : Видавництво національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова, 2010. – 157 с.
 6. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: авторефер. дис. на сиюсание учен. степени д-ра пед. наук : спец. 13.00.01 / Александра Дмитриевна Дубогай. – К.: 1991. – 34 с.
 7. Дубогай О.Д. Чи готова дитина до навчання? / О.Д. Дубогай // Дошкільне виховання. – 2002. – № 11. – С. 7-9.
 8. Закон України «Про дошкільну освіту» від 25.01.2005 р. / Верховна Рада України. – Офіц. вид. – К.: Парлам. вид-во, 1995. – (Бібліотека оф. видань).
 9. Козловская Г.В. Психологическое здоровье детей – социальная проблема страны / Г.В. Козловская // Вестник педагогики. – 2003. – № 3. – С 42-47.
 10. Кашуба В.О. Ефективність використання засобів оздоровчого туризму як основи рекреаційно-оздоровчої технології у фізичному вихованні молодших школярів / В.О. Кашуба, Н.М., Гончарова, Г.О. Бутенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 2. – С. 19-25. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2016_2_5.
 11. Левшунова К.В. Здоров'язберігаючі технології як чинник психічного благополуччя дошкільника. – Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2012. – № 2. – 197-205.
 12. Лісневська Н.В. Роль вихователя у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я дітей дошкільного віку. Гуманізація навчально-виховного процесу. Випуск LVIII/ Частина II, – Словянськ, 2011. – С. 174–181.
 13. Міхно Л.С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йоги-аеробіки // автореф. ... дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Київ: НУФВСУ, 2017. – 21 с.
 4. Vitos Ya. The level of psychophysical readiness of preschool children to study at school, Slobozhansky Scientific and Sports Bulletin, No. 3 (30) (2012), pp. 11-17.
 5. Gerashchenko L. Health-saving technologies of physical education of preschool children: realities and prospects, L. Gerashchenko, Bulletin of the Institute for Child Development. No. 9. Series: Philosophy, Pedagogy, Psychology: Collection of Scientific Papers, K.: Publishing House of National Pedagogical University. MP. Dragomanov, 2010, 157 p.
 6. Dubogay AD Psychological and pedagogical bases of formation of healthy lifestyle of elementary school students: abstracts. diss. of the Sioskani scholar. Sciences: Special. 13.00.01, Alexandra Dmitrievna Dubogay, K. : 1991, 34 p.
 7. Dubogay OD Are children ready for learning ?, OD Dubogay, Preschool Education, 2002, № 11, pp. 7-9.
 8. Law of Ukraine "On Preschool Education" of 25/01/2005, The Verkhovna Rada of Ukraine, Off. ed., K. : Parlam. ed., 1995, (Library of Offices).
 9. Kozlovskaya GV Psychological health of children - a social problem of the country, GV Kozlovskaya, Bulletin of Pedagogy, 2003, No. 3, pp. 42-47.
 10. Kashuba VO Efficiency of using the means of wellness tourism as a basis of recreational and wellness technology in physical education of younger students, VO Kashuba, NM, Goncharova, GO Butenko Problems of Physical Education and Sports, 2016, No. 2, pp. 19-25, Access Mode: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2016_2_5.
 11. Levshunova KV Health-saving technologies as a factor of mental well-being of a preschooler, Scientific Bulletin of Lviv State University of Internal Affairs, 2012, №2, P.197–205.
 12. Lisnevskaya NV The role of the teacher in the formation, preservation and promotion of health of preschool children. Humanization of the educational process. Issue LVIII / Part II, Sloviansk, 2011, pp. 174-181.
 13. Mikhno LS Physical education of younger students on the basis of the use of means of yoga-aerobics, author's ... dis .. on the acquisition of sciences. degree in Candidate of Science in Physics, Education and Sports, Kyiv: NFVSU, 2017, 21 p.
 14. Moizrist O. We study the peculiarities of the emotional state of the child. - Practical Psychologist, No. 9, 2017, pp. 27–32. <https://epsiholog.mcfri.ua>.
 15. Peleshenko IM Indicators of physical development and physical preparedness of pupils of the 1st grades of secondary schools. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical

14. Мойзріст О. Вивчаємо особливості емоційного стану дитини. – Практичний психолог. – № 9. – 2017. – С. 27-32. [https // epsiholog.mcftr.ua](https://epsiholog.mcftr.ua).
15. Пелешенко І.М. Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості учнів 1 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журнал. Харків, 2013. – № 8. – с. 65-68.
16. Сайкина Е.Г. Применение фитнес-технологий в дошкольных образовательных учреждениях / Е.Г. Сайкина // Инновационные педагогические технологии в системе физкультурного образования и оздоровления: сб. матер. науч.- практ. конф. – СПб.: СПб.НИИФК, 2006. – С. 86-91.
17. Сайкина Е.Г. Использование фитнес-технологий в детских учреждениях различных типов / Е.Г. Сайкина // Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития в России: сб. матер. науч.-практ. конф., посвящ. 210-летию РГПУ им. А. И. Герцена, 60-летию факультета физической культуры. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2006. – С. 89-97.
18. Сайкина Е. Г. Классификация программ детского фитнеса и динамика его развития / Е.Г. Сайкина // Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития в России: сб. матер. науч.-практич. конф., посвящ. 210-летию РГПУ им. А. И. Герцена, 60-летию факультета физической культуры. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – С. 143-151.
19. Система засобів ефективного впливу на емоційний розвиток дітей старшого дошкільного віку. Електронний ресурс: код доступу: [https:// emotsijno-osobystisnyj-rozvytok-ditej-doshkilnogo-viku/com/ua/](https://emotsijno-osobystisnyj-rozvytok-ditej-doshkilnogo-viku/com/ua/).
20. Трофаїла Н. Д. Емоційний розвиток дітей дошкільного віку/ Електронний ресурс: код доступу: [https:// childdevelop.com/ua](https://childdevelop.com/ua).
21. Чайка Д. Дитячий фітнес як інновація у сфері дошкільного виховання // електронний ресурс: код доступу: irbis-nbuv.gov.ua.
22. Шрамченко О., Рибалко П. Фізкультурно-оздоровча робота в закладах дошкільної освіти: практичні поради. – Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2018. – №7 (81).
23. Wijnhoven TMA, van Raaij JMA, Yngve A, Sjoberg A, Kunesova M, Duleva V, et al. WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: health-risk behaviours on nutrition and physical activity in 6-9-year-old schoolchildren. *Public Health Nutrition*. 2015;18(17):3108-24.
24. Kozina Z, Repko O, Kozin S, Kostyrko A, Yermakova T, Goncharenko V. Motor skills formation technique in 6 to 7-year-old children based on their psychological and physical features education and sports: *Sciences. magazine*.
16. EG Saikina Application of Fitness Technologies in Preschool Educational Institutions, Innovative Pedagogical Technologies in the System of Physical Education and Health: Sat. mater. scientific-practice Conf., St. Petersburg: St. Petersburg Scientific Research Institute, 2006, pp. 86–91.
17. EG Saikina Use of fitness technologies in different types of children's institutions, EG Saikina, Fitness: formation, tendencies and prospects of development in Russia: Sat. mater. scientific-practical conf., ded. 210th Anniversary of RSPU them. AI Gertzen, 60th Anniversary of the Faculty of Physical Culture, St. Petersburg: Publishing House of the RSU. AI Herzen, 2006, pp. 89-97.
18. EG Saikina Classification of programs of children's fitness and dynamics of its development. Fitness: Formation, Trends and Prospects for Development in Russia: Sat. mater. scientific- practical conf., ded. 210th Anniversary of RSPU them. AI Gertzen, 60th Anniversary of the Faculty of Physical Culture, St. Petersburg: Publishing House of the RSU. A.I. Herzen, 2006, pp. 143-151.
19. System of means of effective influence on emotional development of children of preschool age. Electronic resource: access code: <https://emotsijno-osobystisnyj-rozvytok-ditej-doshkilnogo-viku,com,ua>.
20. Trofaïla ND Emotional development of preschool children, Electronic resource: access code: <https://childdevelop,com,ua>.
21. Chaika D. Children's fitness as an innovation in the field of preschool education, electronic resource: access code: irbis-nbuv.gov.ua.
22. O. Shramchenko, P. Rybalko P. Physical-cultural work in preschool education institutions: practical tips. *Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*, 2018, № 7 (81).
23. Wijnhoven TMA, van Raaij JMA, Yngve A, Sjoberg A, Kunesova M, Duleva V, et al. WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: health-risk behaviours on nutrition and physical activity in 6-9-year-old schoolchildren. *Public Health Nutrition*. 2015;18(17):3108-24.
24. Kozina Z, Repko O, Kozin S, Kostyrko A, Yermakova T, Goncharenko V. Motor skills formation technique in 6 to 7-year-old children based on their psychological and physical features

(Rock climbing as an example). Journal of Physical Education and Sport, 2016; 16 (3):866-874.
doi:10.7752/jpes.2016.03137.

Лошицька Тамара

Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградсько
м. Кременчук, вул. Першотравнева, 20, 39600, Україна

Скирта Олег

Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградсько
м. Кременчук, вул. Першотравнева, 20, 39600, Україна

e-mail: skgermes@rambler.ru

Кравченко Анастасія

Кременчуцький національний університет імені Михайла Остроградсько
м. Кременчук, вул. Першотравнева, 20, 39600, Україна