

УДК 373.2.091:613

DOI: 10.31499/2307-4906.2.2026.362691

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З МЕТОЮ КОРЕКЦІЇ ПСИХІЧНОГО СТАНУ, НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ, УКОРЕКЦІЙНО-ОЗДОРОВЧІЙ І ВАЛЕОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Наталія Лісневська**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики дошкільної освіти, Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка.

ORCID: 0000-0001-7910-7932

E-mail: lisnevsky.nv@gmail.com

*У статті здійснена сутнісна характеристика здоров'язберезувальних технологій, подається їх класифікація. Розкривається класифікація оздоровчих технологій. Подається характеристика нетрадиційним технологіям як частині здоров'язберезувальним технологіям. Схарактеризовано особливості застосування оздоровчих і нетрадиційних технологій з метою корекції психічного стану, на заняттях з плавання, у корекційно-оздоровчій і валеологічній роботі дітей дошкільного віку.*

**Ключові слова:** здоров'язберезувальні технології; оздоровчі технології; нетрадиційні технології; психічний стан; плавання; корекційно-оздоровча робота; валеологічна робота; здоров'я дітей дошкільного віку; оздоровлення організму.

## FEATURES OF THE APPLICATION OF HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES FOR THE PURPOSE OF CORRECTION OF THE MENTAL STATE AND IN SWIMMING CLASSES, CORRECTIONAL, HEALTH-IMPROVING AND VALEOLOGICAL WORK FOR PRESCHOOL-AGED CHILDREN

**Nataliia Lisnevskia**, Candidate of Pedagogical sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Preschool Education, Oleksandr Dovzhenko Hlukhiv National Pedagogical University.

ORCID: 0000-0001-7910-7932

E-mail: lisnevsky.nv@gmail.com

*This article provides a substantive description of health-improving technologies. It examines the classification of health-improving technologies, including their types and categories. It is noted that health-improving technologies in preschool education are aimed at strengthening mental and physical health. It is noted that all health-improving technologies that contribute to the preservation and strengthening of the health of preschool-aged children can be divided into health-improving and non-traditional technologies. The classification of health technologies is revealed. It is stated that nature*

*therapy (ecotherapy) should also be included among health technologies. A description of non-traditional technologies as part of health-improving technologies is provided. It is pointed out that health-improving technologies are effective in correcting the mental state of preschoolers: they help reduce anxiety, relieve psycho-emotional tension, foster a positive attitude toward the world, and contribute to improving the child's emotional well-being. It is emphasized that the following non-traditional technologies are effective in correcting mental state: lithotherapy, stone therapy, Su-Jok therapy, and Hatha yoga. This article describes the characteristics and specific features of using non-traditional techniques to correct the mental state of preschool-aged children. It highlights that the following therapeutic and non-traditional techniques will be effective in corrective and health-improving work: therapeutic techniques – sound therapy, breathing exercises, immune gymnastics, fitball exercises, aromatherapy, vitamin therapy, music therapy, kinesoreflexotherapy, color therapy, and nature therapy. It is emphasized that the following non-traditional technologies will also be effective in correctional and health-improving work: lithotherapy, stone therapy, step aerobics, Su-Jok therapy, Hatha yoga, and Qigong therapy. It is noted that the following health technologies will be useful in valeological work: phytotherapy, aromatherapy, vitamin therapy, art therapy, music therapy, sound and breathing exercises. Emphasis is placed on the fact that among non-traditional technologies, qigong therapy will be effective in valeological work. It is noted that the following health technologies can be applied in swimming: fitball exercises, sound, breathing, and immune exercises, aromatherapy, music therapy, game therapy, sand therapy, reflexology, hydroaerobics, and color therapy.*

**Keywords:** *health-saving technologies; health technologies; non-traditional technologies; mental state; swimming; correctional and health-improving work; valeological work; health of preschool children; health improvement of the body.*

Дошкільний вік – це період створення біологічного та психологічного «фундаменту», основи для подальшого розвитку організму. У цей період відбувається бурхливий розвиток психіки і психічних процесів, всіх органів і систем організму, формується постава тощо. Стан здоров'я, закладений до 7 років, визначає рівень загальної витривалості людини в дорослому віці. Це етап найвищої сприйнятливості, коли будь-який стимул (навчання, спорт, спілкування) дає максимальний результат для розвитку.

Варто відзначити, що період дошкільного дитинства – це «золотий час» для мозку. Він працює як губка, максимально швидко створюючи нейронні мережі. Те, що дитина засвоює зараз через гру, стає основою її майбутнього інтелекту. Крім того, внутрішні органи (серце, легені, травна система) також адаптуються до підвищених навантажень. Організм переходить від стану немовляти до стану «маленького дорослого». Активне окостеніння скелета та розвиток дрібних м'язів є критичним моментом для формування правильної постави та координації рухів.

Аналіз наукової і методичної літератури засвідчив, що здоров'язбережувальним технологіям у дошкільній освіті надається суттєве значення. Зокрема, упровадження означених технологій у практику роботи закладу дошкільної освіти [3]; «інтеграція здоров'язбережувальних технологій у формування навичок збереження та зміцнення здоров'я у дітей старшого дошкільного віку» [6]. Крім того, педагогами А. Кошель, В. Кошель, В. Єфіменко здоров'язбережувальні технології розглядаються як освітні [5]. Однак, відсутні наукові доробки щодо особливостей застосування здоров'язбережувальних технологій з метою корекції психічного стану, на заняттях з плавання, у корекційно-оздоровчій і валеологічній роботі дітей дошкільного віку.

Мета статті – розкрити особливості застосування здоров'язбережувальних технологій з метою корекції психічного стану, на заняттях з плавання, у корекційно-оздоровчій і валеологічній роботі дітей дошкільного віку.

Здоров'язбережувальні технології в закладах дошкільної освіти забезпечують комплексний позитивний вплив на психічне та фізичне здоров'я дітей: знімають психоемоційну напругу, зміцнюють імунітет, розвивають дрібну моторику, покращують поставу, самопочуття, настрої тощо. Перш ніж дослідити дане поняття необхідно його детально проаналізувати. Поняття «здоров'язбережувальні технології» складається з таких понять як «здоров'я» та «технологія», а також частки – збереження.

Хоча визначень поняття «здоров'я» більше ста, однак нам імпонує тлумачення означеного поняття ВООЗ: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів» [7].

Що стосується поняття «технологія», то в 60-тих роках ХХ століття його пов'язували з виробництвом. У тлумачному словнику знаходимо таке визначення поняття «технологія» – «сукупність знань, відомостей про послідовність окремих виробничих операцій у процесі виробництва чого-небудь» [1]. У педагогіці поняття «технологія» найбільш часто використовують для позначення послідовного застосування різних прийомів, які забезпечують рішення поставленої педагогічної задачі» [2, с. 53].

Перш ніж дослідити класифікацію здоров'язбережувальних технологій, варто дати визначення означеному поняттю. Уважаємо, що це технології, які спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я.

Аналіз наукової літератури засвідчив про те, що немає єдиної класифікації здоров'язбережувальних технологій. Педагогами по різному визначаються їх види і типи. Так, в освітньому процесі школярів, розрізняють наступні *типи технологій* (за О. Ващенко) [4]: «здоров'язбережувальні (профілактичні щеплення, забезпечення рухової активності, організація раціонального харчування); оздоровчі (фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арттерапія); технології навчання здоров'ю (валеологічна підготовка); виховання культури здоров'я (факультативні заняття з розвитку особистості дітей, позакласні та позашкільні заходи, конкурси)».

Цікавою є класифікація здоров'язбережувальних технологій Є. Мітіної [3]: «*за характером діяльності* вони можуть бути вузькоспеціалізовані та комплексні (інтегровані). До комплексних здоров'язбережувальних технологій належать технології комплексної профілактики захворювань, корекції та реабілітації здоров'я (фізкультурно-оздоровчі та валеологічні); педагогічні технології, які сприяють здоров'ю; технології, які формують здоровий спосіб життя»; «*за направленням діяльності* вони можуть бути медичні (технології профілактики захворювань; корекції та реабілітації соматичного здоров'я; санітарно-гігієнічної діяльності); освітні, які сприяють здоров'ю (інформаційно-навчаючі та виховуючі); соціальні (технології організації здорового та безпечного способу життя; профілактики та корекції девіантної поведінки); психологічні (технології профілактики та корекції психічних відхилень особистісного та інтелектуального розвитку)».

Т. Карасьова в своїх дослідженнях подає таку *класифікацію* здоров'язбережувальних технологій: «медико-гігієнічні технології; фізкультурно-оздоровлювальні технології; екологічні здоров'язбережувальні технології; технології забезпечення безпеки життєдіяльності; здоров'язбережувальні освітні технології» [4].

Однак, на нашу думку, вищезазначені класифікації не зовсім передають змістову

сутність здоров'язбережувальних технологій – зберігати і зміцнювати здоров'я дітей. Уважаємо, що всі здоров'язбережувальні технології, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я дітей дошкільного віку, можна поділити на оздоровчі і нетрадиційні технології. Що стосується оздоровчих технологій, то педагоги Н. Левінець, О. Богініч дають таку класифікацію. Зокрема, Н. Левінець виділяє такі три підгрупи оздоровчих технологій: *«організаційно-педагогічні технології, що визначають структуру навчально-виховного процесу, попереджують стан втоми, явище гіподинамії та інших дезадаптивних станів; психолого-педагогічні, що пов'язані з безпосередньою професійною діяльністю, у тому числі й психолого-педагогічний супровід навчально-виховного процесу; навчально-виховні технології, що включають програми з формування у дітей знань з основ здорового способу життя, культури здоров'я»* [2, с. 55].

Нам імпонує поділ оздоровчих технологій, який запропонувала О. Богініч. Вона розподіляє їх наступним чином: *«інноваційні оздоровчі технології, оздоровчі технології з профілактично-лікувальною метою, оздоровчі технології терапевтичного спрямування»*. До інноваційних автор відносить: фітбол-гімнастику, художню гімнастику, пальчикову (вправи, ігри, картинки), дихальну та звукову гімнастику, імунну гімнастику, гідроаеробіку, психогімнастику (вправи, ігри, етюди, пантоміми) тощо. До оздоровчих технологій з профілактично-лікувальною метою – фітотерапія (чаї, коктейлі, фітомішечки); ароматерапія (ароматизація приміщення); вітамінотерапія (вітамінізація страв). До оздоровчих технологій терапевтичного спрямування – арт-терапія, піскова терапія, казкотерапія, ігрова терапія, сміхотерапія, музична терапія, кольоротерапія тощо» [2, с. 55, 62, 68].

Що стосується нетрадиційних технологій, вважаємо, що до них варто віднести такі: літотерапія, стоун-терапія, су-джок терапія, степ-аеробіка, хатха-йога, цигун-терапія.

Здоров'язбережувальні технології в дошкільній освіті – це комплексний підхід, спрямований на зміцнення психічного і фізичного здоров'я. Означені технології ефективні в корекції психічного стану дошкільників: вони допомагають знизити тривожність, зняти психоемоційну напругу, сформувати позитивне ставлення до світу, сприяють покращенню емоційного благополуччя дитини.

Застосування вищезазначених технологій дозволяє стабілізувати внутрішній стан дитини та покращити її соціальну адаптацію. Так, зокрема, зняти напругу, страхи і тривожність допомагають дихальна гімнастика, музикотерапія, арт-терапія, кольоротерапія, природотерапія. Стабілізації емоцій, відчуття себе в безпеці сприяє пісочна терапія, ігри з сіллю. Корекції поведінки сприяють арт-терапія, казкотерапія. Крім того, арт-терапія не тільки позитивно впливає на емоційний розвиток дітей, але й сприяє зменшенню стресу, депресії, емоційного тону, лабільності, імпульсивності емоційних реакцій. До того ж вона корисна, якщо в дітей простежуються емоційна депривація, переживання емоційної відстороненості та почуття самотності [2, с. 72].

Здоров'язбережувальні прийоми безпосередньо стимулюють когнітивний розвиток. Так, стимуляції розумової діяльності сприяють кольоротерапія, ароматерапія. Розвиток мовлення і моторики ефективніше відбувається завдяки су-джок терапії, пальчикової гімнастики. А психогімнастика сприяє формуванню самоконтролю, вчить розпізнавати свої емоції і керувати ними.

Окрім того, казкотерапія сприяє набуттю досвіду вирішення життєвих ситуацій, вихованню впевненості; музикотерапія – створенню позитивного фону, покращенню сприйняття та уваги; кольоротерапія – гармонізації почуттів, регуляції настрою; пісочна терапія – самовираженню, зняттю стресу, розвиває мислення; сміхотерапія – зняттю блоків, формуванню активної життєвої ситуації, покращенню настрою, самопочуття.

Окремо варто наголосити на важливості природотерапії (екотерапії) для корекції психічного стану дітей дошкільного віку, оскільки природа зцілює душу і тіло людини. У цьому плані будуть найбільш ефективними такі форми роботи: ретрити, садова терапія, екостежина, шінрін-йоку тощо. Їх можна проводити щодня, час необмежений.

Також ефективними в корекції психічного стану є й нетрадиційні технології: літотерапія, стоун-терапія, су-джок терапія, хатха-йога.

*Літотерапія* є одним із методів нетрадиційної медицини, у процесі якого відбувається лікування камінням і мінералами (природним і синтетичним). Вона сприяє зняттю стресу, втоми, покращенню пам'яті. Масаж проводиться протягом 20 хвилин [2, с. 112, 114, 115].

*Стоун-терапія* – це стародавній засіб лікування природним камінням, під час якого відбувається прикладання до активних точок тіла гарячих і холодних каменів різних порід. Рекомендована з метою зняття психічного або емоційного напруження, при стресі, депресії, сильних нервових переживаннях, головних болях, хронічній втомі, апатії, безсонні, мовленнєвих порушеннях. *Тривалість до 15-20 хв.* [2, с. 117, 119, 120].

*Су-джок терапія* – це «сукупність спеціальних прийомів на біологічно активні точки кисті та стопи за допомогою погладження, натискання (масаж). Вона покращує в дітей емоційний стан; підвищує працездатність, настрій, стійкість до стресів; сприяє розслабленню організму, усуває тривогу, неспокій. Окрім того, у дітей відбувається розвиток мовлення, психічних процесів (концентрації уваги, творчого мислення, пам'яті), покращується розумова діяльність. У ЗДО можна застосовувати: акупунктуру (натискання зубочисткою, масажною паличкою; використання аплікаторів (зокрема, магнітних), акупресуру (натискання пальцями), припікання (прогрівання), масаж (самомасаж) біологічно активних точок, з використанням роликів масажерів. Можна проводити щодня, включати в різні форми фізичного виховання, від декількох хвилин і довше» [2, с. 120, 122, 124].

*Хатха-йога* – це «індійська гімнастика, сукупність фізичних вправ, що спрямовані на опрацювання тіла за допомогою різних вправ». Вправи хатха-йоги привчають дітей до щоденного подолання труднощів, знімають напругу, втому; сприяють підвищенню життєвого тону, працездатності, настрою, поліпшенню пам'яті; покращують сон, роботу головного мозку; позитивно впливають на душевну рівновагу; допомагають при депресії, стресі [2, с. 124–126].

На заняттях з плавання можна застосовувати різні оздоровчі технології: фітбол-гімнастику (виконання вправ з фітболами і на них), звукову, дихальну і імунну гімнастику (для покращення роботи дихальної і серцево-судинної систем, а також загального зміцнення всього організму), ароматерапію (вдихання аромасел), музикотерапію (музичний супровід занять), ігрову терапію (проведення ігор і розваг у воді), піскову терапію (на березі водойми), рефлексотерапію (ходіння босоніж по піску водойми), гідроаеробіку (виконання вправ у воді для розминки), кольоротерапія

(різнокольоровий інвентар і обладнання, для настрою, впливу на роботу внутрішніх органів і систем організму дітей).

Що стосується корекційно-оздоровчої роботи, то тут будуть ефективні наступні оздоровчі і нетрадиційні технології: оздоровчі – звукова і дихальна гімнастика корисні для корекції і оздоровлення дихальної і серцево-судинної систем; імунна гімнастика – для зміцнення всього організму, а також для зміцнення дихальної і серцево-судинної систем; фітбол-гімнастика – для зміцнення м'язів і корекції постави; фітотерапія – для покращення роботи травної системи, зміцнення дихальної, серцево-судинної, нервової систем; ароматерапія – для зміцнення всіх систем організму; вітамінотерапія – для загального оздоровлення всього організму, покращення роботи органів і систем; музикотерапія – для серцево-судинної, нервової систем; кінезорефлексотерапія – для зміцнення постави і запобіганню плоскостопості; кольоротерапія – для покращення роботи всіх систем організму.

У корекційно-оздоровчій роботі з дітьми варто застосовувати природотерапію, яка позитивно впливає на роботу всіх внутрішніх органів і систем організму дітей, а також і нетрадиційні технології: літотерапія, стоун-терапія, степ-аеробіка, су-джок терапія, хатха-йога, цигун-терапія.

У валеологічній роботі будуть корисні фітотерапія для зміцнення всіх систем організму; ароматерапія – для покращення роботи дихальної, серцево-судинної, нервової систем; вітамінотерапія – для зміцнення всього організму; арт-терапія – малювання лікарських рослин, внутрішніх органів з метою закріплення отриманих знань з валеології; на заняттях з валеології можна використовувати музикотерапію, а при вивченні дихальної системи застосовувати вправи звукової і дихальної гімнастики, а також вправи цигун-терапії, яка буде корисна для покращення роботи всіх внутрішніх органів і систем організму дітей.

Здоров'язберезувальні технології за своєю суттю спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку. Широке їх застосування у роботі з дітьми дошкільного віку сприятиме підвищенню ефективності дошкільної освіти і урізноманітнить її зміст. Вони є ефективними як у корекції психічного стану дошкільників, так і з метою покращення фізичного здоров'я у плаванні, корекційно-оздоровчій і валеологічній роботі.

**Перспективи подальших розвідок** вбачаємо в детальному аналізі методики проведення оздоровчих і нетрадиційних технологій з дітьми дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти.

**Конфлікт інтересів.** Автор повідомляє про відсутність конфлікту інтересів.

**Фінансування дослідження.** Дослідження виконано без залучення зовнішнього фінансування.

**Доступність даних.** Дослідження не передбачало використання окремих наборів даних.

**Використання інструментів штучного інтелекту.** Не використовувався.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Великий глумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ : Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
2. Діагностичні методики оцінювання стану здоров'я та сучасні технології здоров'язбереження дітей дошкільного віку : навчальний посібник / Автори-укладачі Лісневська Н. В., Скрипка І. М.

- Суми, ФОП Цьома С. П., 2022. 274 с.
3. Житченко Н. П. Впровадження здоров'язбережувальних технологій в практику роботи дошкільного навчального закладу. 2018. URL: <https://vseosvita.ua/library/dosvid-roboti-vprovadzenna-zdorovazberezuvalnih-tehnologij-v-praktiku-roboti-doskilnogo-navcalnogo-zakladu-90162.html>.
  4. Класифікація здоров'язбережувальних технологій. 2025. URL: <https://studfile.net/preview/13863095/page:2/>.
  5. Кошель А. П., Кошель В. М., Єфіменко В. М. До проблеми впровадження здоров'язбережувальних освітніх технологій в закладах дошкільної освіти. *Zagreb, Republic of Croatia | Collection of scientific papers «SCIENTIA»*. March 24, 2023. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/831>.
  6. Сорочинська О., Тушинська О., Хмільовська С. Інтеграція здоров'язбережувальних технологій у формування навичок збереження та зміцнення здоров'я у дітей старшого дошкільного віку. *Нові технології навчання*. 2025. № 99. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3560.2025.99.18>.
  7. WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution. (2026). URL: <https://www.who.int/about/governance/constitution>.

### REFERENCES

1. Velykyu tlumachnyy slovnyk suchasnoyi ukrayins'koyi movy (2005) [The Great Explanatory Dictionary of the Modern Ukrainian Language]. / Uklad. i holov. red. V. T. Busel. Kyiv : Irpin' : VTF «Perun», 1728 [in Ukrainian].
2. Diahnostychni metodyky otsynuvannya stanu zdorov'ya ta suchasni tekhnolohiyi zdorov'yazberezhennya ditey doshkil'noho viku (2022) [Diagnostic methods for assessing health status and modern technologies for health protection of preschool children: a textbook]. *Navchal'nyy posibnyk / Avtory-ukladachi Lisnevs'ka N. V., Skrypka I. M. Sumy, FOP Ts'oma S.P., 274* [in Ukrainian].
3. Zhytchenko, N. P. (2018). Vprovadzhennya zdorov'yazberezhival'nykh tekhnolohiy v praktyku roboty doshkil'noho navchal'noho zakladu. [Introduction of health-saving technologies into the practice of preschool educational institution]. URL: <https://vseosvita.ua/library/dosvid-roboti-vprovadzenna-zdorovazberezuvalnih-tehnologij-v-praktiku-roboti-doskilnogo-navcalnogo-zakladu-90162.html> [in Ukrainian].
4. Klasyfikatsiya zdorov'yazberezhival'nykh tekhnolohiy. (2025). [Classification of health-saving technologies]. URL: <https://studfile.net/preview/13863095/page:2/> [in Ukrainian].
5. Koshel', A. P., Koshel', V. M., Yefimenko, V. M. (2023). Do problemy vprovadzhennya zdorov'yazberezhival'nykh osvitnikh tekhnolohiy v zakladakh doshkil'noyi osvity. [On the problem of introducing health-saving educational technologies in preschool educational institutions]. *Zagreb, Republic of Croatia | Collection of scientific papers «SCIENTIA»*. March 24. URL: <https://previous.scientia.report/index.php/archive/article/view/831> [in Ukrainian].
6. Sorochyns'ka, O., Tushyns'ka, O., Khmil'ovs'ka S. (2025). Intehratsiya zdorov'yazberezhival'nykh tekhnolohiy u formuvannya navychok zberezhennya ta zmitsnennya zdorov'ya u ditey starshoho doshkil'noho viku. [Integration of health-saving technologies into the formation of health-preserving and health-promoting skills in older preschool children]. *Novi tekhnolohiyi navchannya*. DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3560.2025.99.18> [in Ukrainian].
7. WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution. (2026). URL: [https://iplex.com.ua/doc.php?code=995\\_599&from=360](https://iplex.com.ua/doc.php?code=995_599&from=360).

Стаття надійшла до редакції 20.04.2026 р.

Прийнята до друку 06.05.2026 р.

Опубліковано 26.05.2026 р.