

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ
ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
КОМУНАЛЬНА УСТАНОВА «МІСЬКИЙ МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ»
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД № 23
ВІННИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»



Номінація: «Електронно-освітній ресурс»

Чорна Тетяна Василівна,
«спеціаліст»
вихователь КЗ «ДНЗ № 23 ВМР»
тел. (067) 404-08-14

м. Вінниця
2019

Автор **Чорна Тетяна Василівна**, вихователь комунального закладу «Дошкільний навчальний заклад № 23 Вінницької міської ради»

Чорна Т.В. Кейс здоров'я. Електронно-освітній ресурс/ Т.В.Чорна. – Вінниця: ММК, 2019. - 28с.

Рецензент:

Білик К.Д., завідувач комунального закладу «Дошкільний навчальний заклад № 23 Вінницької міської ради».

Малафєєва Л.В., директор комунального закладу «Заклад дошкільної освіти № 20 Вінницької міської ради».

Рекомендовано педагогічною радою
Комунального закладу «Дошкільний навчальний заклад № 23
Вінницької міської ради»
(Протокол № 1 від 29.11.2018 року)

Електронно-освітній ресурс «Кейс здоров'я» розроблений з метою формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників, збереження, підтримки та збагачення здоров'я дітей та формування ціннісного ставлення до нього шляхом використання інноваційних здоров'язбережувальних технологій в електронному вигляді. ЕОР містить елементи сміхотерапії, динамічних пауз, дихальної гімнастики, кольоротерапії, гімнастики для очей.

ЕОР стане в нагоді вихователям-методистам, вихователям, батькам, студентам.

ЗМІСТ

Розділ I. Вступ	4
Розділ II. Методичні рекомендації щодо використання посібника в освітньому процесі.....	11
Розділ III. Інструкція для користувача посібником.....	16
Розділ IV. Список використаних джерел.....	27

Розділ I. Вступ

Здоров'я і життя людини посідають найвище місце серед життєвих цінностей суспільства. Питання збереження та зміцнення здоров'я підрастаючого покоління сьогодні набуває особливої актуальності, оскільки від стану здоров'я дітей залежить розвиток здорового та благополучного суспільства в цілому.

Безперервний потік розвивальної інформації, яку отримують дошкільнята, постійно зростає. Автоматично зростає і розумове навантаження, що нерідко призводять до перевтоми та негативно впливає на стан здоров'я дітей.

Таким чином, збереження та зміцнення життя і здоров'я дітей є одним із головних завдань стратегічного розвитку суспільства, що регламентується в нормативно-правових актах.

У Законі України «Про дошкільну освіту» зазначено, що завданням дошкільної освіти є збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини. Заклад дошкільної освіти повинен створювати умови для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей, формувати у дітей основи здорового способу життя, сприяти збереженню та зміцненню здоров'я, розумовому, психологічному і фізичному розвитку дітей [6].

У Базовому компоненті дошкільної освіти (новій редакції) звертається увага на те, що необхідно формувати основи фізичних якостей, рухових умінь, оздоровчих навичок та навичок життєдіяльності, дотримуватися правил здоров'язбережувальної поведінки, брати участь в оздоровчих і фізкультурно-розвивальних заходах [1, с.10].

Одне з головних завдань закладу дошкільної освіти – така організація освітнього процесу, за якої не лише зберігатиметься високий рівень розумової працездатності вихованців, а й зміцнюватиметься їхнє здоров'я.

Одним із шляхів вирішення вищезазначених завдань є використання здоров'язбережувальних технологій без яких неможливе продуктивне та успішне функціонування сучасного закладу дошкільної освіти.

Здоров'язбережувальні технології – умови навчання дитини (відсутність стресу, адекватність вимог і методик навчання і виховання); раціональна організація

освітнього процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог); відповідність навчального і фізичного навантаження, віковим можливостям дитини; необхідний, достатній і раціонально організований руховий режим.

Мета здоров'язбережувальних технологій – забезпечення високого рівня здоров'я вихованців дитячого садка і виховання культури, як сукупності усвідомленого ставлення дитини до здорового способу життя людини, валеологічної компетентності, що дозволяє дошкільнику самостійно і ефективно вирішувати завдання здорового способу життя і безпечної поведінки, надання елементарної медичної, психологічної самопомоги [9].

Аналіз класифікацій існуючих здоров'язберігаючих технологій дозволив вченим виокремити їх типи. Зокрема за О. Ващенко виділяє наступні:

здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в закладі освіти та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем освітнього процесу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

виховання культури здоров'я – виховання у дітей особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як

цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [3].

Оскільки здоров'язбережувальна та здоров'яформувальна спрямованість освітнього процесу – важлива вимога Базового компоненту дошкільної освіти і самого сучасного життя, реалізувати це завдання необхідно інтегруючи в життєдіяльність дітей ефективних інформаційних розвивально-оздоровчих технологій.

Інформаційні комп'ютерні технології сьогодні проникають в усі сфери життя. Дошкільна освіта не є виключенням, адже використання комп'ютера є засобом удосконалення освітнього процесу.

Основною метою використання інформаційних комп'ютерних технологій в закладі дошкільної освіти є всебічний розвиток дитини, підготовка її до життя й діяльності в «комп'ютерній дійсності», тобто формування у неї позитивного емоційного ставлення до комп'ютера, сприйняття його як помічника в різних видах діяльності, розуміння його призначення й можливостей для досягнення поставленої мети. Адаптація до комп'ютерного світу не тільки полегшить дитині входження в доросле життя, але й сприятиме ефективності навчання за допомогою комп'ютера й використання його в ігровій діяльності [11].

Сучасні діти сприймають лише те, що їм цікаво. Можливість надати інформацію в незвичайній формі надає використання засобів мультимедіа. Це можуть бути:

- ✚ розвиваючі предметні комп'ютерні ігри;
- ✚ презентації PowerPoint;
- ✚ відео ролики;
- ✚ навчальні мультфільми;
- ✚ діафільми;
- ✚ слайд-шоу з музичним супроводом, що перетворить його на цікавий кліп.

За допомогою цих засобів можна надати у доступній дітям формі найрізноманітнішу інформацію, текст, звук, нерухомі або анімовані зображення.

Необхідно відзначити кілька важливих причин застосування комп'ютерних технологій в роботі з дітьми. По-перше, організація процесу навчання відповідає психоемоційним і фізіологічним особливостям дітей, тому що навчання підноситься в цікавій і ненав'язливій формі. По-друге, комп'ютер несе в собі подібний тип інформації, зрозумілий дітям. Рухи, звук, мультиплікація надовго привертають увагу дітей. По-третє, інформаційно-комунікативні технології дозволяють сприймати матеріал на якісно новому рівні, що значно підвищує пізнавальну активність дітей дошкільного віку [2].

Впровадження інноваційних здоров'язберігаючих технологій сьогодні є невід'ємною ланкою в освітньому процесі. Оскільки комп'ютеризація, що поступово проникає практично в усі сфери життя й діяльності сучасної людини, вносить свої корективи у підходи до виховання дітей дошкільного віку, постало питання поєднання інформаційних та здоров'язбережувальних технологій у роботі з дітьми та створення електронного освітнього ресурсу «Кейс здоров'я».

Інтеграція комп'ютерних засобів навчання та здоров'язбережувальних технологій в освітній процес закладу дошкільної освіти має на меті вирішення наступних завдань: навчити дітей використовувати нові знаряддя діяльності; застосовувати нові комп'ютерні технології з метою профілактики порушень; використовувати інноваційні здоров'язбережувальні технології у новій формі.

Мета електронно-освітнього ресурсу «Кейс здоров'я»: формування здоров'язбережувальної компетентності дошкільників засобами інформаційних технологій, а саме:

- ✚ розвиток загальної моторики;
- ✚ тренування м'язів зору;
- ✚ профілактика респіраторних захворювань;
- ✚ зрівноваження психоемоційного стану;
- ✚ розвантаження організму.

Новизна посібника полягає в інтеграції здоров'язбережувальних та інформаційно-комп'ютерних технологій у роботі з дітьми дошкільного віку.

У нашому посібнику ми використали лише деякі здоров'язберезувальні технології, які сприятимуть формуванню здоров'язберезувальної компетентності у дошкільників.

Кольоротерапія (хромотерапія) – оздоровча технологія, що використовує вплив колірної гами на психоемоційний стан дошкільника та його самопочуття. При правильному використанні колір позитивно впливає на людей незалежно від віку. Колір може допомогти зняти стрес або нервові збудження, заспокоїти або ж навпаки – він може активізувати працездатність, підняти життєвий тонус організму. Метод кольоротерапії практично не має протипоказань. Позитивно впливає на душевний стан, який визначає здоров'я і благополуччя людини.

Гімнастика для очей – оздоровча технологія, що має на меті тренування м'язів органів зору. Саме від них залежить, наскільки добре буде бачити дитина надалі і не буде у неї проблем з очима в школі.

Спеціально розроблені комплекси вправ покликані:

- ✚заспокоїти нервову систему дитини;
- ✚допомогти мозку переробити інформацію, отриману через органи зору;
- ✚полегшити очам навантаження, зняти втому, дати їм відпочити;
- ✚уповільнити і навіть зовсім зупинити падіння зору або розвиток астигматизму.

Щоденні заняття, рекомендовані офтальмологами, принесуть помітну, відчутну користь дошкільнятам, тим більше, якщо врахувати той факт, що зір формується аж до 12 років.

Сміхотерапія - один із найпопулярніших видів сучасної арт-терапії, що застосовується як для лікування дітей віком від 2 місяців (тобто тих, хто вже вміє сміятися), так і дорослих.

Сміх – лікувальний засіб, яким людину нагородила сама природа. Сміх допомагає успішно лікувати захворювання та знімати напруження з 80 груп м'язів. Він активізує дихання, тренує серце і легені, надзвичайно активно насичуючи їх киснем, сприяє розслабленню м'язів обличчя і всього тіла; покращує кровопостачання до всіх органів, знижує кров'яний тиск, підвищує рівень антитіл та

білих кров'яних клітин в імунній системі, підвищує опір інфекціям; покращує психічне здоров'я, допомагає справлятися з наслідками стресу, знижує рівень гормонів стресу; підвищує активність лейкоцитів крові і змінює її хімічний баланс, що забезпечує утворення хімічних елементів, необхідних для зміцнення пам'яті та активізації розумових процесів, поліпшує здатність до концентрації під час діяльності. Окрім того, сміх сприяє розвитку водночас трьох сутностей особистості: фізичної, психологічної, духовної [4].

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

Дихальна гімнастика – оздоровча технологія, що включає комплекси вправ, спрямованих на навчання правильному диханню, вдосконалення мовленнєвого дихання та використовуються для профілактики простудних захворювань, бронхітів, синуситів тощо. Від дихання залежить постачання організму киснем, а значить і робота серця. Якщо дихати правильно, то в організмі покращується венозний кровообіг, кров і органи більш інтенсивно насичуються киснем, посилюється кровопотік в капілярах.

Основи правильного дихання:

✚ дихання має бути повним. Це означає, що в ньому бере участь не тільки грудна клітка, а й м'язи передньої стінки живота і діафрагма;

✚ дихати потрібно носом (обов'язково вдих). Проходячи через ніс, повітря зігрівається, зволожується, значною мірою очищається від пилу;

✚ необхідно пристосувати дихання до характеру рухів. Так, вдихати легше, розгинаючись або піднімаючи руки, а видихати в момент глибокого присідання, нахилу або опускання рук.

У східній медицині вважається, що здоров'я людини залежить від того, як вона зберігає і використовує дану йому від народження повітряну енергію, тому не випадково існують різні системи дихальних вправ.

Динамічні паузи – оздоровча технологія, що має на меті попередити порушення постави, повернути втомленій дитині працездатність, увагу; зняти м'язове, розумове напруження.

Потреба в руховій активності у дітей дошкільного віку дуже велика. Обмеження активності в цей період може негативно позначитися на психічному та мовному розвитку дітей. Важливо заохочувати різні форми рухової активності, однією з яких є динамічні паузи, що допомагають запобігти розумовій втомі, пов'язаній з активним розумовим навантаженням та тривалим сидінням.

Ми вважаємо, що використання даного електронно-освітнього ресурсу це шлях до фізичного здоров'я та розвитку дитини, підвищення результативності освітнього процесу, оновлення та вдосконалення оздоровчих технологій, а також допомога в діагностиці розвитку, створення нових елементів розвиваючого середовища і позитивного емоційного фону.

Розділ II. Методичні рекомендації щодо використання даного посібника в освітньому процесі

Розроблений електронно-освітній ресурс «Кейс здоров'я» містить детальні практичні інструкції використання посібника для дорослих та мультимедійні тренувальні вправи для дітей.

ЕОР «Кейс здоров'я» складається із серії оздоровчих тренажерів, що розподілені у п'ять блоків:

Блок «Дихальні вправи» складається з тренажерів, кожен з яких озвучений віршованим налаштуванням до виконання вправи:

- «Осінній листочок»
- «Легка пір'їнка»
- «Повітряна кулька»
- «Сніжинка-крижинка»
- «Пелюсточка»

Мета: зміцнювати дихальні м'язи; вправляти у правильному диханні; формувати, зберігати, зміцнювати та відновлювати фізичне здоров'я дітей.

Перед виконанням будь-якої вправи з блоку потрібно налаштувати дітей. Спочатку потрібно підготуватися і зробити 15 вдихів і видихів через порожнину носа. Така ж кількість вдихів–видихів робиться за допомогою рота. Вправа виконується тричі. Після чого рекомендується розпочати обрану дихальну вправу.

Завдання: вдихати носом, видихати за допомогою рота, здуваючи певні предмети на екрані.

Блок «Динамічні паузи» - складається з танцювально-динамічних вправ, кожна з яких містить озвучене віршоване налаштування на виконання вправи.

- «Веселі жабенята»
- «У бабусі на подвір'ї»
- «У зоопарку»
- «Сніговички»
- «Лісові друзі»

Мета: забезпечити оптимізацію рухової активності, відпочинок центральної нервової системи, а також м'язів, що зазнають статичного напруження під час тривалого сидіння.

Завдання: повторювати вправи за героями на екрані.

Блок «Тренажери для очей» - містить тренажери гімнастики для очей, спрямовані на розвантаження очей під час тривалого напруження. За основу використані рухи, що їх рекомендують офтальмологи для профілактики порушень зору («вгору-вниз», «вправо-вліво», «квадрат», «коло», «вісімка», фокусування погляду на близьких і далеких предметах).

- «Білочка-ласунка»
- «Квіткова галявина»
- «На озері»
- «Снігове диво»
- «Підводне царство»

Мета: тренувати м'язи органів зору, зняти зорове напруження, підвищити тонус очних м'язів, попередити погіршення зору, повернути гостроту та чіткість зору.

Завдання: стежити очима за певним предметом.

Блок «Кольорові хвилинки» - містить вправи, під час яких використовується вплив кольорової гами на психоемоційний стан дошкільника та його самопочуття. До даного блоку включені 6 кольорів, які найчастіше використовуються у кольоротерапії.

➤ «Заспокоює» (Зелений) – це колір збалансованості та гармонії, заспокійливий, він позитивно спливає на нервову систему, корисний для очей, лікує застуду, головний біль. «Опроміннюючи» дитячі серця, зелений колір заспокоює їх.

➤ «Зосереджує» (Синій) – ефективний у боротьбі зі стресом, зосереджує на роботі; лікує хвороби вуха, горла, носа та шлунково-кишкового тракту.

➤ «Наповнює радістю» (Жовтий) – колір радості та оптимізму. Сприяє зміцненню нервової системи та зору. Якщо довго дивитися на жовтий колір, то швидше відійдуть погані думки, поліпшиться настрій.

➤ «Насичує щастям» (Червоний) – колір випромінює тепло, активізує сили організму, насичує енергією та навіть лікує застуду. Цей колір стимулює серцеву діяльність, активізує обмін речовин. Але з ним треба бути обережним: тривала його дія може призвести до перевтоми та роздратування. Саме тому тривалість «Червоної кольорової хвилини» дещо зменшена порівняно з іншими.

➤ «Бадьорить» (Помаранчевий) – це колір добра. Він заряджає оптимізмом, бадьорить, налаштовує на творчість. Колір корисний при порушеннях шлунково-кишкового тракту, стимулює роботу щитовидної залози, підвищує апетит.

➤ «Допомагає мріяти» (Блакитний) - заспокійливо діє на організм та допомагає мріяти, знімає стрес і нервові напруження, знижує артеріальний тиск.

Мета: зняти нервові збудження, заспокоїти або ж, навпаки, активізувати працездатність, підняти життєвий тонус організму.

Завдання: насичуватися кольором під час перегляду.

Блок «Сміхотерапія» - містить вправи для оздоровлення засобами сміхотерапії.

- «Каченята»
- «Гномики»
- «Карапузики»
- «Веселуни»
- «Малята»
- «Мишка-хохотушка»

Мета: активізувати роботу центральної нервової системи, стимулювати творче мислення та активність, зняти стрес, забезпечити наповнення енергією та бадьорістю.

Завдання: під час перегляду тренування сміятися.

Оздоровчі вправи подані в цікавій мультимедійній формі. Кожен тренажер включає в себе фрагменти класичних музичних творів та сучасні мелодії, яскраві картинки та анімації, озвучений віршований супровід, що в комплексі створює ефект перегляду цікавого мультиплікаційного фільму.

Виконавши певну вправу чи тренування, можна перейти до вибору наступного тренажеру. Якщо ж дитина не встигла виконати вправу або має бажання спробувати ще раз – є можливість повтору.

Електронно-освітній ресурс «Кейс здоров'я» рекомендований для індивідуальної та групової роботи з дітьми середнього та старшого дошкільного віку.

Даний ЕОР можна поповнювати новими вправами та тренажерами.

Педагог має можливість самостійно вирішити у яких випадках доцільно включити в структуру заняття роботу з ЕОР «Кейс здоров'я», що залежатиме від поставлених корекційних і освітніх цілей і завдань, а також від індивідуальних особливостей, можливостей, потреб і стану здоров'я дитини. В такому випадку використання комп'ютерних технологій виступає як допоміжний засіб в освітньому процесі, що підвищує його ефективність.

Рекомендації щодо використання ЕОР і техніка безпеки під час роботи

Необхідно зазначити, що під час роботи з комп'ютером організм людини відчуває певні навантаження, що характеризується розумовою та фізичною напругою. Стан здоров'я і загальне самопочуття дітей під час роботи з комп'ютерною технікою залежить насамперед від правильної організації роботи та раціонального добору обладнання та приміщення.

Таким чином, ефективне використання ЕОР «Кейс здоров'я» передбачає дотримання наступних рекомендацій:

- вправи потрібно проводити у приміщенні, що має природне освітлення;
- інтер'єр приміщення повинен мати світлі поверхні з матовою фактурою;
- провітрювання приміщення необхідно проводити до та після виконання вправ;
- вправи за комп'ютером в дошкільному навчальному закладі проводяться з дітьми старше 5 років;

➤максимальна одноразова тривалість роботи з комп'ютером складає 7-10 хвилин на день;

➤екран відео монітора повинен знаходитись на рівні очей або трохи нижче, на відстані не ближче 50 см;

➤для блоку «Тренажери для очей» потрібно використовувати відео екран розміром не менше 65см*85см.

Використання комп'ютерних оздоровчих вправ не замінює традиційних здоров'язбережувальних технологій роботи, а є додатковим, раціональним і зручним засобом наочності, створює позитивний емоційний настрій, мотивує дітей до виконання вправ, що прискорює процес досягнення позитивних результатів в роботі.

Розділ III. Інструкція для користувача

Інструкція до використання ЕОР «Кейс здоров'я»

Електронно-освітній ресурс розроблений у програмі Microsoft PowerPoint, що дозволяє поєднувати різні мультимедійні процеси. Для того, щоб розпочати роботу з ЕОР, потрібно обрати файл «Кейс здоров'я», відкрити його подвійним натисканням на ліву клавішу комп'ютерної миші та натиснути клавішу «F5» або на робочій панелі обрати «Показ слайдів».

З'явиться «Кейс здоров'я» (Мал.1.):



Мал.1.

Для зручності використання тренажери мають гіперпосилання, що дозволить під час показу презентації перейти до необхідної сторінки без завершення роботи. Тренажери та вправи перемикаються автоматично, а також при натисканні певних значків. При необхідності завершити перегляд презентації раніше натисніть клавішу «Esc» .

Натиснувши на кейс, відкривається його вміст (наповнення): блоки оздоровчих технологій «Кольорові хвилинки», «Дихальні вправи», «Сміхотерапія», «Динамічні паузи», «Тренажери для очей». (Мал.2)



Мал.2

Щоб обрати, який саме вид оздоровчої технології буде використовуватися, потрібно навести курсор на необхідний блок та натиснути на ліву кнопку комп'ютерної миші. Відкриється «Кейс здоров'я», натискання на який відкриє головну сторінку обраного блоку.



Блок «Кольорові хвилинки»

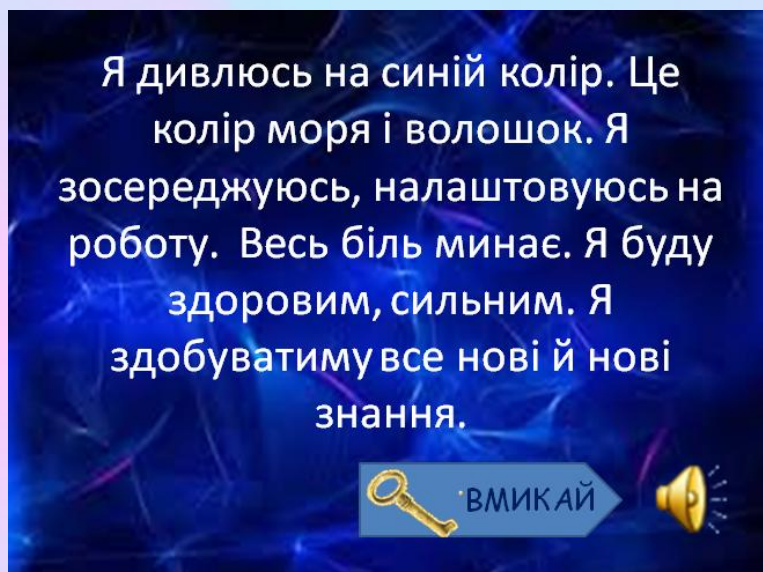
У блоці «Кольорові хвилинки» необхідно обрати, який саме колір потрібен (Мал. 3):



Мал. 3

Прослухавши повідомлення про певний колір, з'являється підказка-ключик

, що передбачає натиснення на значок , який завантажує музичний супровід (Мал.4.)

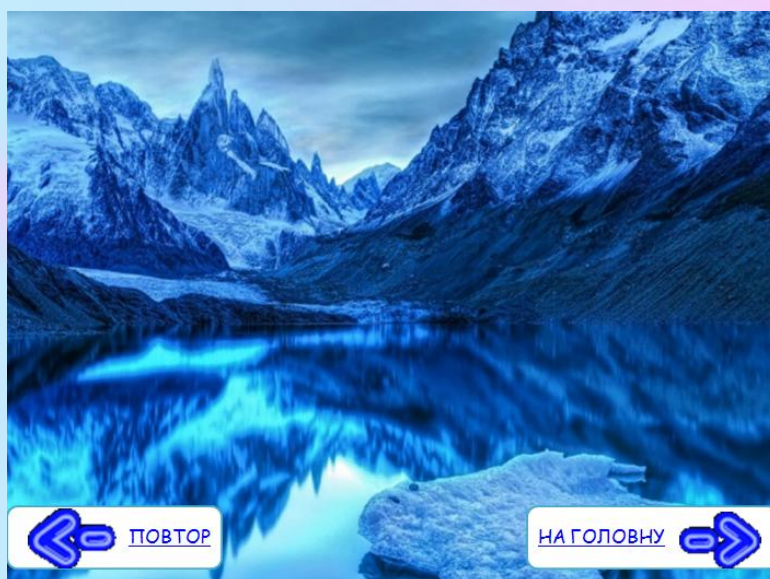


Мал.4.


Після чого розпочинається кольорова хвилинка обраного кольору.

Після закінчення «кольорової хвилинки», з'являються значки:  і

 (Мал.5)



Мал.5

Натиснувши на , вправа з обраним кольором розпочнеться

спочатку. Натиснення , поверне до сторінки вибору кольорів.



Щоб перейти до головного меню «Кейсу здоров'я» - на сторінці вибору вправи потрібно натиснути на кейс .

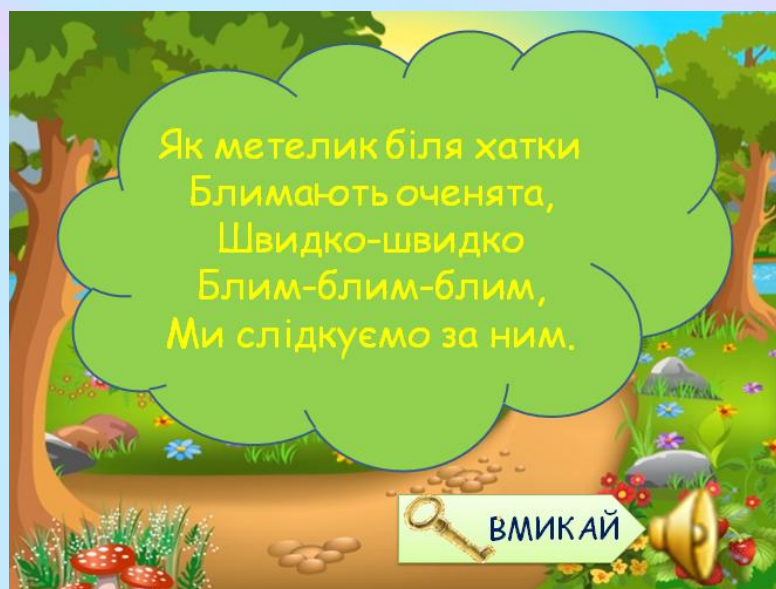
Блок «Тренажери для очей»

Блок «Тренажери для очей» поєднує у собі тематичні тренажери гімнастики для очей. Необхідно обрати, потрібний тренажер (Мал.6.):



Мал.6.

З'являється озвучене повідомлення-підготовка до виконання гімнастики для очей. Після чого – підказка-ключик , що передбачає натиснення на значок  (Мал.7).



Мал.7

Далі вмикається обраний зоровий тренажер з музичним супроводом. (Мал.8)






Мал.8

Після закінчення «Тренажеру для очей» з'являється анімація та словесна подяка малюкам за гарне виконання вправи (Мал.9).



Мал.9

Підказки-стрілочки передбачають  - повтор вправи,  - повернення до сторінки вибору зорових тренажерів.



Щоб перейти до головного меню «Кейсу здоров'я» - на сторінці вибору вправи потрібно натиснути на кейс  .

Блок «Дихальні вправи»

У блоці «Дихальні вправи» необхідно обрати вправу для виконання (Мал.10):



Мал.10

Прослухавши повідомлення-налаштування до виконання дихальної вправи, з'являється підказка-ключик , що передбачає натиснення на значок , який вмикає музичний супровід до дихальної вправи (Мал.11):



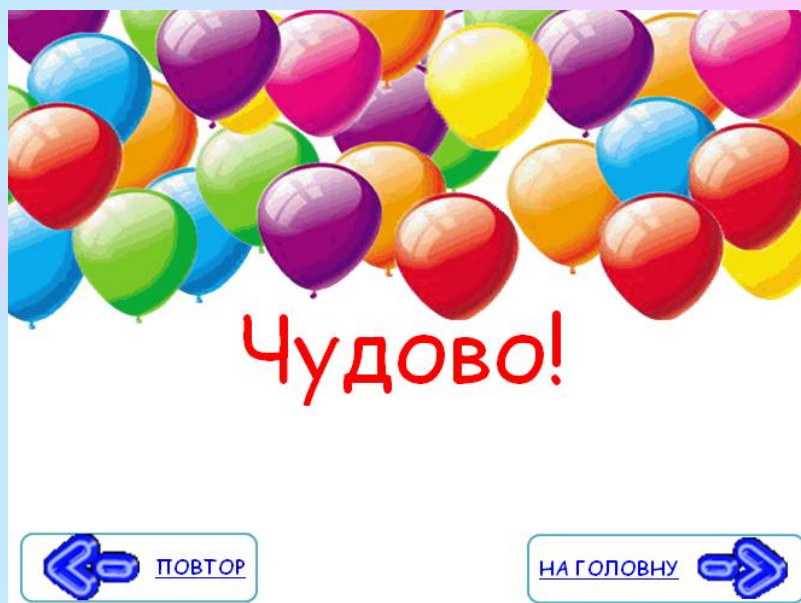
Мал.11

Завантажується дихальна вправа (Мал.12):



Мал.12

Закінчується кожна дихальна вправа словесною подякою та анімацією за гарне виконання вправи. Натиснувши на , обрана дихальна вправа розпочнеться спочатку. Натиснення поверне до сторінки вибору дихальних вправ (Мал.13).



Мал.13

Щоб перейти до головного меню «Кейсу здоров'я» - на сторінці вибору вправи потрібно натиснути на кейс .

Блок «Сміхотерапія»

Блок «Сміхотерапія» поєднує у собі вправи зі сміхотерапії. Необхідно обрати, потрібну вправу (Мал.14):



Мал.14

З'являється озвучене повідомлення-налаштування до виконання сміхотерапії.

Після чого необхідно натиснути на , щоб перейти до вправи (Мал.15):




Мал.15


Завантажується озвучений тренажер сміху (Мал.16):



Мал.16

Натиснувши на  ПОВТОР, обрана вправа розпочнеться спочатку.

Натиснення  НА ГОЛОВНУ, поверне до сторінки вибору сміхотерапії.

Щоб перейти до головного меню «Кейсу здоров'я» - на сторінці вибору вправи потрібно натиснути на кейс  .



Блок «Динамічні паузи»

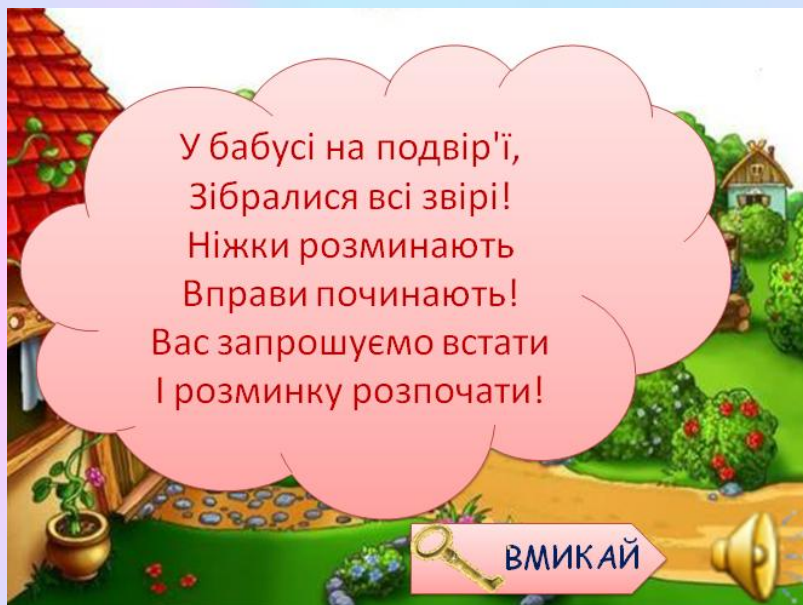
Блок «Динамічні паузи» поєднує у собі тематичні динамічні паузи для розвантаження дітей. Необхідно обрати, потрібний тренажер (Мал.17):



Мал.17

З'являється озвучене повідомлення-підготовка до виконання динамічної паузи.

Після чого – підказка-ключик , що передбачає натиснення на значок  (Мал.18):



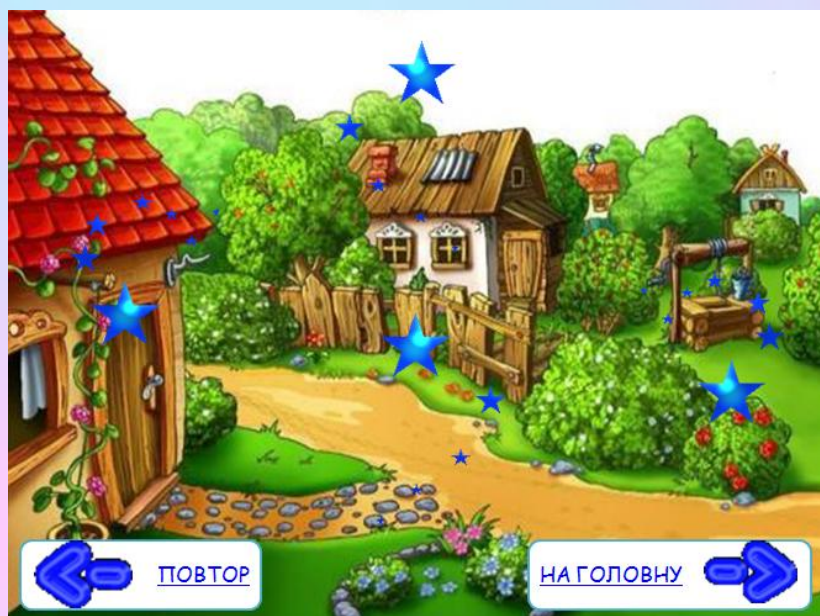
Мал.18

Завантажується обрана динамічна пауза, що складається із серії анімованих вправ з музичним супроводом(Мал.19):



Мал.19

Після закінчення «Динамічної паузи» з'являється анімація та словесна подяка малюкам за старанне виконання вправи (Мал.20):



Мал.20

Натиснувши на , обрана вправа розпочнеться спочатку.

Натиснення , поверне до сторінки вибору динамічних пауз.

Щоб перейти до головного меню «Кейсу здоров'я» - на сторінці вибору вправи потрібно натиснути на кейс .

Розділ IV. Список використаних джерел

1. Базовий компонент дошкільної освіти/ Наук. кер. А.М. Богуш. – К.: Видавництво, 2012. – 26с.

2. Бутріна А.О. Використання інноваційних та здоров'язберігаючих технологій в роботі вчителя-дефектолога загальноосвітньої школи [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/vikoristanna-innovacijnih-ta-zdorovazberigaucich-tehnologij-v-roboti-vcitela-defektologa-zagalnoosvitnoi-skoli-14470.html>

3. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.

4. День сміхотерапії // Позакласний час. – 2013. – №5-6. – С.65–73.

5. Дитина: Освітня програма для дітей від двох до семи років/ наук. кер. проекту О.В.Огнев'юк; авт. кол.: Г.В.Беленька, О.Л.Богініч, Н.І.Богданець-Білокаленко та ін. /МОНУ –К.: - Київ. ун-т ім. Б.Грінченка, 2016 – 304с.

6. Закон України «Про дошкільну освіту» [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14>.

7. Кисла О., Кошель А. Формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку засобами здоров'язбережувальних технологій [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://library.udpu.edu.ua/library_files/probl_sych_vchutela/2014/9_2/14.pdf.

8. Костюк Н.К., Любарська І.П. Формування здоров'я дітей як важлива складова іміджу сучасного дошкільного навчального закладу // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія, випуск 39 – 2013 – С.387-391.

9. Кошель А.П. Використання здоров'язбережувальних технологій у дошкільному закладі [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=2509.

10.Методичні рекомендації до Освітньої програми для дітей від двох до семи років «Дитина»/ наук. кер. проекту О.В.Огнев'юк; наук.ред. Г.В.Беленька. - К.: - Київ. ун-т ім. Б.Грінченка, 2016 – 352с.

11.Семчук С. Комп'ютерні технології навчання і виховання дітей дошкільного віку: реалії та перспективи [Електронний ресурс] // Інститут проблем виховання НАПН України – Режим доступу: <http://dspace.udpu.edu.ua:8181/jspui/handle/6789/1107>.

12.Система роботи з психофізичного розвитку дитини/ Авт.-упор. В.В.Єфремова. – Тернопіль: Мандрівець, 2009. – 160с.

13.Усик О. Соціальна компетенція дітей старшого дошкільного віку / Теоретичний аспект / О. Усик // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав – Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: науково-теоретичний збірник. – Переяслав-Хмельницький, 2008. – Вип. 14. – 345 с.

14.Філоненко О.С., Ярина Ю.В. Здоров'язбережувальні технології в діяльності сучасного дошкільного закладу. [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://molodyvcheny.in.ua/files/conf/ped/23june2017/32.pdf>.

15.http://animations.shopping.ru/animazii_prozrachnii_fon/

16.https://mirgif.com/zhivotnyj_mir3.htm.



