

year the number of students classified as health to special medical groups. Approximately 80% of young people with deviations in health status and more than 40% – poor state of physical fitness. One of the main principles of physical culture – the principle of improving orientation, the content of which is to provide health effect during exercise. In this regard the problem of health promotion and improving physical training of students of special medical groups based on effective, scientifically based physical education programs is of paramount social and economic importance.

Universities in Ukraine trained hundreds of thousands of students, a significant percentage of them have certain flaws in the health permanent or temporary nature, associated with impaired physical development and reduced functional capabilities of the organism. These shortcomings can be eliminated by means of physical training, which is an important part of the learning process in higher educational institutions of III-IV level of accreditation.

Key words: special medical team, diseases of the digestive system, physical activity.

Отримано: 23.10.2015

УДК 37.091.2:613.954

О. В. Потужний

СУЧАСНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Фізичне виховання дошкільнят – організований процес, спрямований на їх фізичний розвиток, рухову, фізичну підготовку до творчої життєдіяльності, набуття знань, умінь та навичок з фізичної культури. Його пріоритетні завдання – формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я дітей через комплекс оздоровчих засобів.

Наповнення занять з фізичної культури, ранкової гімнастики та інших форм роботи різноманітними рухами в комплексі з традиційними та нетрадиційними оздоровчими технологіями збагачують дітей знаннями про особисте здоров'я, сформують у них уміння та навички оздоровлення та відновлення власного організму.

У статті приділяється пріоритетна увага здоров'язбережувальній парадигмі виховання дошкільнят, яка полягає насамперед у тому, щоб навчити самих дітей свідомо ставитися до свого здоров'я, дбати про нього, розрізняти різні його стани, вміти надавати собі найпершу допомогу, прагнути до здорового способу життя. Висвітлюється модель впровадження здоров'яформувальної і здоров'язбережувальної технології в освітній простір.

Ключові слова: освітній процес, оздоровчі технології, дошкільнята, модель, структура.

Постановка проблеми. Від стану здоров'я підростаючого покоління залежить благополуччя і розвиток суспільства. Однак в останні десятиріччя спостерігається помітна тенденція до погіршення здоров'я дітей. Найбільш вагомими чинниками цього процесу вважаємо екологічні проблеми, неякісне харчування, зниження рівня життя сімей, медичного обслуговування, прискорен-

ня темпу життя й зростання психологічного та емоційного навантаження на дітей, починаючи з дошкільного віку.

Фізичне виховання дошкільнят – організований процес, спрямований на їх фізичний розвиток, рухову, фізичну підготовку до творчої життєдіяльності, набуття знань, умінь та навичок з фізичної культури. Його пріоритетні завдання – формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я дітей через комплекс оздоровчих засобів (режим, харчування, загартування) та гімнастичні рухи. Заняття з фізичної культури, ранкова, гігієнічна, корегувальна гімнастика, фізкультурні хвилинки, динамічні паузи, рухливі ігри, піші переходи, спортивні вечори розваг та свята, дні здоров'я тощо, – усе це становить структуру фізичного виховання [3].

На жаль, маємо констатувати: його реальний стан у дошкільних навчальних закладах далекий від досконалості. Одна з причин – недостатня робота з формування у дошкільнят свідомого ставлення до власного здоров'я. А дітям дуже потрібні знання, які допоможуть їм доглядати за власним тілом, орієнтуватися у фізіологічних змінах свого організму. Саме такі знання, безпосередня участь дитини в особистому оздоровленні, її емоційні переживання, пов'язані зі збереженням, зміцненням та відновленням здоров'я, сприятимуть формуванню життєвої компетентності дошкільника у сферах: «Я – фізичне», «Я – психічне», «Я – соціальне», «Я – душевне» [4].

Аналіз актуальних досліджень. У Конституції України (стаття 49), Закон України «Про дошкільну освіту», окресленні обов'язки держави щодо піклування про збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, забезпечення їхнього психологічного та фізичного розвитку. Для розв'язання цього завдання спрямовується науковий та педагогічний потенціал освіти. У сучасній психолого-педагогічній літературі проблемам збереження здоров'я, формування здорового способу життя дошкільників приділяють увагу О. Богініч, Е. Вільчковський, О. Дубогай, Н. Денисюк та інші.

Зважаючи на результати досліджень провідних науковців, особливості фізичного та психологічного розвитку дітей дошкільного віку, головна умова організації оздоровчої роботи в умовах дошкільного закладу, що обґрунтована.

Н.Ф. Денисенко, полягає у збереженні інтегрованого показника фізичного, психічного, духовного (морального) та соціального здоров'я; збереження дитячої субкультури; впровадження у життя принципів активності, системності та природовідповідності; визнання пріоритету «дитячих видів» діяльності та форм їх організації [4].

Дослідники визначили основне завдання, що стоїть перед вихователями – зробити життєдіяльність дітей дошкільного віку оптимально активною, насиченою різноманітними видами діяльності, а отже цікавою і корисною. Організація навчально-виховного процесу має ґрунтуватися на основній закономірності побудови навчального процесу – нерозривному зв'язку та тісній взаємозалежності між провідними педагогічними категоріями: навчанням, вихованням, розвитком та здоров'ям [2].

Мета статті: розкрити стан забезпечення умов для впровадження технологій оздоровлення дітей у процесі фізичного виховання.

Завдання статті: побудова структури оздоровлення дітей із застосуванням різних технологій у процесі організації фізичного виховання на засадах створення здоров'язбережувального середовища та диференційованого підходу.

Виклад основного матеріалу. Дуже важливо в зв'язку зі сказаним вище надавати процесу фізичного виховання оздоровчої спрямованості. Наповнення занять з фізичної культури, ранкової гімнастики та інших форм роботи різноманітними рухами в комплексі з традиційними та нетрадиційними оздоровчими технологіями збагатять дітей знаннями про особисте здоров'я, сформує у них уміння та навички оздоровлення та відновлення власного організму. У дошкільнят з'явиться потреба та бажання бути здоровими, не хворіти, вести здоровий спосіб життя, сформується емоційно-ціннісне ставлення до себе, свого організму [1].

Аналіз концептуальних підходів учених до оздоровлення дітей різного віку із застосуванням сучасних технологій у процесі фізичного виховання дає підставу для висновку: рухи тіла (м'язів великих і дрібних), які є складовими різних фізичних вправ, сприяють не тільки формуванню рухових умінь і навичок, а й збереженню, зміцненню та відновленню здоров'я дошкільнят. Щоб зацікавити дітей рухами та спонукати до їх виконання, бажано якомога урізноманітнювати їх – тобто пропонувати не тільки ті рухи, що розвивають опорно-руховий апарат, м'язи тіла та активізують кору головного мозку через центральну нервову систему, а й ті, що впливають на функції шкіри, слизову оболонку носа, дихального горла, активізують легені, м'язи серцево-судинної системи, зорові нерви, дрібні м'язи обличчя, пальців рук і ніг. Тобто під час виконання певних рухів мають збуджуватися пропріорецептори всього тіла, всіх його частин [2].

Таким чином, можна систематизувати різні технології, що в певній послідовності застосовувалися б у ранковій, гігієнічній, лікувальній гімнастиках, на фізкультурних заняттях, під час проведення різних видів навчально-виховних заходів.

Оздоровлення дошкільнят під час проведення різних форм навчання і виховання та фізичного виховання буде ефективним за умов:

- опанування педагогами технологій, які включають рухові дії, що впливають на різні пропріорецептори та активізують у комплексі всі органи та системи організму дітей, їхні аналізатори та сприяють формуванню базових програмових умінь і навичок;
- створення як на фізкультурних, так і на інших видах занять здоров'язбережувального середовища (йдеться про наявність різноманітного обладнання, необхідного для впровадження кожної технології), проведення їх на засадах диференційованого підходу.

Будь-які технології – здоров'яформувальні і здоров'язбережувальні – впроваджуються в освітній простір за певними моделями.

Структура моделі впровадження технологій:

- генеральну мету роботи – забезпечення умов для впровадження технологій оздоровлення дітей у процесі фізичного виховання;
- завдання – побудова структури оздоровлення дітей із застосуванням різних технологій у процесі організації фізичного ви-

ховання на засадах створення здоров'язбережувального середовища та диференційованого підходу;

- форми та засоби фізичного виховання дітей у дошкільному навчальному закладі;
- комплекс оздоровчо-лікувальних заходів у роботі з дітьми;
- очікувані результати.

Таким чином, як видно з моделі, провідною формою роботи з фізичного виховання дітей є фізкультурні заняття, які проводяться згідно з вимогами базового компонента, а також базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». Два заняття – навчальні – будуються за структурою, рекомендованою методиками Е. Вільчковського і О. Курка. Їх проводить інструктор фізкультури. Тричі на тиждень (понеділок, середа п'ятниця) фізкультурні заняття організовують на свіжому повітрі, на прогулянці у межах з 10 до 12-ої години дня. За організацію та проведення цих занять відповідають вихователі різних вікових груп. Разом з дітьми вони виконують вправи, що розучувалися та закріплювалися на попередніх заняттях. Форми проведення можуть бути різними (рухлива сюжетна композиція; домінантне заняття тощо).

Практичну роботу з використання сучасних технологій оздоровлення дітей у процесі різних форм фізичного виховання доцільно розпочинати з визначення структури фізкультурних занять, їхнього змісту та завдань, що мають реалізовуватися в кожній із них. Після цього треба проаналізувати роль кожної обраної технології, її вплив на організм дітей, доцільність і необхідність використання в певній частині заняття, до чи після конкретних рухів.

До вступної частини заняття, коли виконуються ходьба, біг, доцільно включати коригувальну гімнастику для профілактики плоскостопості та елементи танців у комплексі з ходьбою, бігом. Наприклад, крок польки чи бічний галоп під час бігу.

Після шиккування та перешиковування рекомендується активний відпочинок, під час якого дітям загадують загадки. Самі діти або педагоги розповідають вірші та потішки про рухи та здоров'я. Відповіді на загадки часто викликають у дітей сміх, що емоційно налаштовує їх на виконання складніших рухових завдань.

Перед виконанням загальнорозвивальних вправ доцільні ігри на дихання для вентиляції легень і дихання крізь праву ніздрю (елементи йогівського дихання) для активізації лівої півкули та процесу збудження центральної нервової системи. На думку вчених, ці заходи сприяють розвитку психічних процесів (сенсорних та інтелектуальних), що, в свою чергу, підвищує ефективність навчання дітей рухів.

Рухи тіла доцільно періодично поєднувати з рухами пальців рук, ніг, наслідуванням елементів дій тварин, птахів, комах або явищ природи (дощу, вітру). Дії рук, ніг, обличчя, тулуба дітей бажано супроводжувати музикою, розповіданням коротких віршків. Це сприяє ефективному оздоровленню організму дітей.

У кожне фізкультурне заняття (комплекс загальнорозвивальних вправ) корисно вводити одну-дві вправи коригувального характеру для профілактики або корекції постави дітей, а у вступну

ходьбу – елементи ходьби на зовнішньому та внутрішньому боках стопи, навшпиньках, на п'ятках. Ці вправи запобігають викривленню хребта, сприяють правильному формуванню його згинів та реабілітують або компенсують вади постави, зміцнюють м'язи ступень, сприяють профлакції плоскостопості.

Один-два рази на тиждень загальнорозвивальні вправи можна частково замінювати асанами йоги або рухами аеробіки (ритмічної гімнастики). Зміна повільного темпу на швидкий під час виконання цих вправ підвищує фізичне навантаження на організм дітей, прискорює обмінні процеси у ньому.

У середині комплексу загальнорозвивальних вправ варто знову пропонувати короткочасні вправи та дихання лівою та правою ніздрями для активізації ЦНС та вентиляції легень.

Дуже корисним є виконання знайомих вправ під музичний супровід. Це сприяє підвищенню емоційного настрою дітей, викликає інтерес до рухової діяльності. Водночас у малят розвиваються почуття ритму, гнучкість, пластичність та інші фізичні якості.

Після закінчення загальнорозвивальних вправ діти мають сісти на підлогу, простягнути ноги, і, зігнувши пальці ступень, захоплювати ними дрібні іграшки, предмети, зерна гороху, жолуді, каштани тощо. Можна також у положенні стоячи покатати ступнею маленькі м'ячі, кульки та ін. Потім виконати дві-три вправи масажу (погладжування, розминання та розтирання рук, ніг, грудей) і 4-5 елементів точкового масажу: біля носа, за вухами, над бровами.

Перед виконанням основних рухів, особливо перед киданням м'ячів, мішечків у ціль (на дальність), варто запропонувати дітям вправи для зміцнення зорових м'язів, нервів очей: подивитися праворуч, ліворуч, угору, вниз або очима простежити доріжку, якою бігають мурашки, стрибають птахи тощо. Ці вправи готують до зосередження зору на конкретних рухових завданнях.

Виконання таких основних рухів, як ходьба по гімнастичній лаві, інколи варто поєднувати з елементами танців: польки, гопак тощо. Діти залюбки виконують повороти тулуба на обмеженій поверхні лави, присідають, плавно розводять руки в сторони з напівприсіданнями тощо. При цьому всі м'язи комплексно навантажуються та приводять у рух різні внутрішні системи організму.

Після виконання рухів, перед проведенням інтенсивної рухливої гри бажано, щоб діти підійшли до рослин, що в куточку природи фізкультурної зали, і вдихнули пахощі від квітів. Бажано також дати малюкам можливість подихати над відварами ромашки, лаванди, шавлії, евкаліпта або гвоздики. Корисний вплив приємних запахів на всі органи та системи організму людини загальновідомий.

Під час рухливих ігор діти користуються яскравими іграшками, атрибутикою (м'ячі, шари, кеглі, обручі, кольорові хустки, стрічки тощо), гарним природним матеріалом (листя, жолудями, шишками, каштанами). Після закінчення гри варто запропонувати дошкільцям виконати самомасаж цими природними матеріалами: катати їх по грудях, руках, ногах.

Закінчують заняття вправами на розслаблення (релаксацію), з елементами психогімнастики.

Після заняття бажано відвідати з дітьми фітобар, де їм пропонують відвари трав або трав'яний коктейль; крім того, дошкільнята в індивідуальному порядку приймають ахінацею та всі разом – вітамін С (за певним графіком та схемою).

Дуже важливо чітко дотримуватися диференційованого підходу до використання тієї чи іншої оздоровчої процедури, об'єднання дітей (за станом здоров'я) у медичні підгрупи, дозування вправ та фізичного навантаження на організм дошкільнят.

Наприклад, у кожній віковій групі є діти, що не сприймають запахів гвоздики, евкаліпта, лаванди. Зрозуміло, що їх звільняють від цієї процедури.

Не всі діти п'ють відвари шипшини або ромашки. Таким варто запропонувати відвари сухих яблук, абрикосів.

Висновки. Таким чином, особистісно орієнтований підхід до процесу оздоровлення сприяє створенню сприятливих соціально-психологічних та педагогічних умов для фізичного й інтелектуального розвитку дітей.

Список використаних джерел:

1. Богиніч О. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри / О. Богиніч. – К. : СП «ЧИП», 2001. – 140 с.
2. Як виростити дитину здоровою: Посібник для батьків, учнів молодшого шкільного віку / Л. Молодова, Т. Бойченко, Н. Колотій та ін. – К. : Прем'єр-Медіа, 2004. – С. 6-18.
3. Кочетов О. Фізична культура і здоров'я сім'ї / О. Кочетов, І. Козетов, Ю. Тупіца // Фізичне виховання в школі. – 1999. – №2. – С. 52.
4. Денисенко Н.Ф. Оздоровчі технології – в освітній процес / Н.Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2009. – №11. – С. 7-11.

Physical education of under-fiveppls is the organized process, sent to their physical development, motive, physical preparation to the creative vital functions, acquisition of knowledge, abilities and skills from a physical culture. His foreground jobs are forming, maintenance, strengthening and proceeding in the health of children through the complex of health facilities.

Filling of employments after a physical culture, morning gymnastics and other forms of work by various motions in a complex with traditional and unconventional health technologies will enrich children knowledge about the personal health, will form ability and skills of making healthy and proceeding in an own organism for them.

Priority attention the zdorovesokhranitelnoy paradigm of education of underfives is spared in the article, which consists above all things in that, to teach children consciously to behave to the health, care of him, distinguish raznye of his state, able to render itself the first aid, to aspire to the healthy way of life. Lights up the model of introduction of zdoroveformiruyushey and zdorovesokhranitelnoy technologies in educational space.

Key words: educational process, health technologies, underfives, model, structure.

Отримано: 29.10.2015