

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ЗДОРОВ'ЯОРІЄНТОВАНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті проведено аналіз оздоровчих технологій у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку на сучасному етапі. У ході аналізу наукових джерел і перспективного педагогічного досвіду щодо здоров'язбережувальних, здоров'яформувальних технологій у фізичному вихованні встановлено, що основними пріоритетами є розробка нових, найбільш адекватних програм, пошук найбільш ефективних методик у здоров'яорієнтованому фізичному вихованні старших дошкільників.

Ключові слова: здоров'я орієнтоване фізичне виховання, здоров'язбережувальні, здоров'яформувальні технології, діти старшого дошкільного віку.

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз спеціальних та науково-методичних досліджень та публікацій із даної проблеми. Одне із основних завдань, визначених Законом України "Про дошкільну освіту", є збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини [1].

Унаслідок соціально-демократичних передумов, економічних і матеріальних обмежень, екологічної кризи більшість сімей України має дітей, життя яких зумовлене хворобами або несприятливими соціально-побутовими та психологічними умовами.

Серед причин, що зумовлюють відхилення у стані здоров'я дітей такі:

- несприятливі соціально-економічні, побутові умови;
- відсутність відповідних умов для ігор, занять, різних видів праці у деяких сім'ях та деяких закладах освіти;
- гіподинамія, недостатньо збалансоване харчування;
- формальний підхід до загартування;
- недостатнє регулювання динаміки фізичної, психічної та емоційної працездатності вихованців (упродовж заняття, дня, тижня, року);
- порушення режимів організації життя дітей. Санітарно-гігієнічного, повітряного, світлового оточення в деяких дошкільних навчальних закладах [7, с 7].

Саме тому одним з пріоритетних завдань дошкільної освіти є формування здорового способу життя, пошук нових соціальних та педагогічних підходів, які б сприяли формуванню, збереженню та зміцненню фізичного, психічного і духовного здоров'я дітей.

Збереженню, формуванню здоров'я дітей, впровадженню нових технологій у фізичне виховання дітей дошкільного віку, створенню безпечного середовища присвячено багато наукових праць. Зокрема, педагогічній майстерності вихователя як запоруки ефективного впровадження сучасних технологій у фізичне виховання дошкільників присвячені дослідження А.М. Богущ, Н.Ф. Денисенко, гри як запоруки емоційного здоров'я – О.Л. Богініч, Л.В. Волкова та ін., створенню безпечного, здоров'язберігального середовища – Н.Ф. Денисенко, Л.В. Лохвицької, спортивно орієнтованому фізичному вихованню – Л.В. Волкова,

В.К. Бальсевича, Л.П. Матвеева та ін., інтеграції рухів та музики – Е.С. Вільчковського, Н.Ф. Денисенко, Ю.М. Шевченко, М. Єфименко та ін., інтеграції пізнавальної і рухової діяльності – О.Д. Дубогай, оздоровчому туризму – Е.С. Вільчковського, М.О. Рунової, контролю у фізичному вихованні – Т.Ю. Круцевич.

Мета нашої статті – з'ясувати сутність сучасних здоров'я орієнтованих технологій, впровадження інтеграційних комплексів у фізичне виховання дітей 5-6-річного віку в умовах дошкільного навчального закладу.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Можливість постійного пошуку ефективних шляхів зміцнення здоров'я дітей переконує в тому, що ми ще не повністю реалізуємо оздоровчий вплив різних умов середовища на організм дитини. Практика показує, що педагогам часто не вистачає знань і вмінь по використанню навколишнього середовища при навчанні дітей рухам і руховим діям з метою формування у них фізичних якостей, ознайомлення з правилами виконання фізичних вправ і залучення до цих вправ з допомогою ігрових ситуацій [6].

Так, Денисенко із співавторами вважає недостатню педагогічну майстерність однією із основних причин незадовільного стану справ у фізичному вихованні дошкільників.

Важко не погодитися з тим, що на заняттях не часто почуєш вірш, пісню, пестушку, загадку, жарт, отже, і недостатньо активізуються позитивні емоції дітей: радість, захоплення, любов, ніжність, недостатньо формується у них мотиваційний, оцінно-контрольний та діяльнісний компоненти.

Таким чином, послаблюються як фізіологічні, психологічні, духовні й соціальні основи розвитку особистості дитини, так і дидактичні основи освітнього процесу.

Багаторічні дослідження засвідчили, що саме ці явища і призводять до зниження працездатності, імунітету, до частих захворювань та ослаблення здоров'я у понад 53% дошкільників.

Постає глобальна проблема – розроблення здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій, які формували здоров'я як багатоскладову категорію, до якої входять фізичний, психологічний,

духовний і соціальний складники та вплив здоров'яформувального середовища, яке включає корекційно-розвивальну та реабілітаційну діяльність.

Їхнє застосування сприяє тому, що під час навчально-виховного процесу (занять, ігор, праці) створюється нестресогенний психологічний мікроклімат, який сприяє саморегуляції дитини. Це такий психічний стан, коли імпульсивність, агресивність, тривожність перебувають у дитини в межах норми [7, с. 9].

Серед учених побутує думка, що ефективність розвитку рухових якостей, емоційного забарвлення занять із фізичного виховання підвищується за рахунок виконання рухів у вигляді вправ різних видів під музичний супровід, і як наслідок, покращується загальний стан та почуття дітлахів.

Вагомий внесок у розробку наукової проблеми інтеграції рухів і музики, зокрема щодо активізації рухової активності дітей 5–7 років, зробила Н. Денисенко. Вона доводить, що використання музичних творів на фізкультурних заняттях, ранковій гімнастиці, фізкультурній хвилині, спортивних святах, вечорах-розвагах розвиває у дітей інтерес до рухів, підвищує моторну щільність цих заходів до рухів, підвищує моторну щільність цих заходів до 20–25% та сприяє інтенсивному фізичному розвитку дітей, їхній руховій підготовленості [4].

Е. Вільчковський виокремив, класифікував за віковими групами та визначив у теорії та методиці фізичного виховання дітей дошкільного віку танцювальні вправи, які потім були закладені у змісті базової програми розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку "Я у Світі".

Е. Вільчковський стверджує, що танцювальні вправи і танці потрібно включати систематично в усі заходи з фізичної культури. Вони позитивно впливають на формування правильної постави, легкої й невимушеної ходи, виразності та граційності рухів.

Дослідники В. Алямовська та С. Петрова також розглядали проблему взаємозв'язку рухів і музики. Вчені пропонують до освітнього процесу дошкільного навчального закладу ввести ритмопластику, хоча вони її умовно відносять до засобів фізичного виховання.

Ритмопластика – це елементи імітаційних рухів, які пов'язані частіше зі сюжетом казок і дуже ефективні щодо фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку. Ритмопластику частіше використовують на практиці як частину фізкультурного або музичного заняття. Її головна мета – фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку, зокрема розвиток рухових якостей через розслаблення, зняття напруження з тіла та психічного стану, а потім напруження м'язів тулуба через імітацію рухів людей, тварин, рослин, транспорту та явищ природи під музичний супровід сприяє розвитку таких рухових якостей дітей, як гнучкість, спритність, витривалість, формуванню правильної постави; зміцнює м'язи, склепіння ступній ніг. Розвинуті рухові якості забезпечують функціональні можливості організму дітей. У такому режимі всі

біологічні процеси в органах і системах відбуваються найінтенсивніше. Це, в свою чергу, забезпечує фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку [4].

М. Єфіменко досліджував проблему зв'язку музики та фізичного розвитку в дітей дошкільного віку, які мають вади рухів. Він наголошував на великому значенні звукомузичного супроводу на заняттях з фізичної культури. Насамперед, учений підкреслював: необхідно відійти від традиційних варіантів музичного супроводу, ґрунтованого на гучній маршовій музиці з першої хвилини занять та жорстких музичних композиціях під час виконання дітьми загально розвиваючих вправ. Відповідно до послідовного формування основних рухів потрібно добирати і звукове навантаження на організм і психіку дитини.

Аналіз наукових досліджень засвідчив, що саме у процесі виконання дітьми фізичних рухів різної інтенсивності, амплітуди, ритму, дозованих навантажень та під музичний супровід підвищується ефективність розвитку рухових якостей, що впливає на формування, зміцнення та відновлення здоров'я старших дошкільників [4].

Необхідність використання досягнень спортивної науки для вирішення методологічних проблем фізичного виховання неодноразово відмічалось багатьма авторами (В.М. Видрін, 1987; В.К. Бальсевич, 1990, 1993, 1996, 1999, 2000; Л.П. Матвеев, 1990; Л.И. Лубишева, 1992, 1997; Г.Г. Наталов, 1998; Ю.К. Чернишенко, 1998). Особливе місце займає розроблена В.К. Бальсевичем [2] концепція конверсії обраних елементів спортивного тренування в інтересах удосконалення змісту і форм організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах і дошкільних освітніх закладах. Основна мета конверсії полягає в підвищенні ефективності фізичного виховання на базі застосування технологій спортивного тренування, а також оптимізації його структури і змісту за допомогою передачі і засвоєння цінностей культури рухової діяльності.

У тренуваному організмі підвищується опір негативному впливові зовнішнього середовища. При зниженні рухової активності м'язовий апарат, серцево-судинна та дихальна системи працюють без достатнього навантаження, не отримують систематичного тренування і тому, навіть, на незначні фізичні зусилля, реагують перенапруженням, що, в свою чергу, може призвести до стійкого розладнання їх функцій [3, с. 16].

Л.В. Волковим [5] з метою оптимізації фізичної підготовки дітей 5-7 років, була розроблена програма спортивно-ігрової підготовки. Програма передбачає в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку використання різноманітних методів і засобів виконання фізичних вправ ігровим і спортивно-ігровим методом. Розроблений зміст засобів тренувального впливу і технологічна модель вибіркової величини фізичного навантаження.

Л.І. Лубишева (2002) акцентує, що спортивно

орієнтоване фізичне виховання – це особлива педагогічна технологія, яка заснована на адаптації досягнень в області спорту в інтересах цілеспрямованого вдосконалення фізичного потенціалу підростаючого покоління за допомогою тренування як провідного та найбільш ефективного способу.

Разом з терміном "спортивне тренування" в теперішній час широкое розповсюдження отримали терміни "фізичне тренування" (Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов, 2000), "оздоровче тренування" (Т.А. Кравчук, 1996; В.Г. Бугров, 1999), а у фізичному вихованні дітей дошкільного віку деякі автори оперують термінами "заняття тренувального напрямку" (Е.Н. Пимонова, А.М. Воропаєв, 1989), "тренувальне заняття" (М.А. Рунова, 2000).

На думку Л.Д. Глазиріної, В.А. Овсянкіна (2005) змагальний метод можна включати в процес навчання рухам дітей, але педагогу треба знати, як це зробити. Все залежить від педагогічної майстерності вихователів. Наприклад, такі питання: "У кого краще вийде?", "Хто швидше принесе паличку-виручалочку?" ставлять перед дитиною ціль – це і є методичний прийом змагального методу.

Узагальнюючи передові досягнення в області фізичного виховання та поєднуючи різні методики можна досягти якісних перетворень, які в комплексі

сприяють формуванню здоров'я дітей старшого дошкільного віку.

Так, поєднуючи ритмопластику, змагальний метод під музичний супровід, доцільно використовуючи умови здоров'язберігального середовища, дотримуючись санітарно-гігієнічних норм можна отримати найбільш ефективний результат у фізичному вихованні старших дошкільників.

Такі поєднання, "інтеграційні комплекси" (Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко, Ю.М. Шевченко, 2011) можуть бути різними в залежності від фізичного розвитку, фізичного стану, фізичної підготовленості, функціональних особливостей та завдань, які треба вирішити в процесі здоров'яорієнтованого фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Висновки: Сучасний стан здоров'я дітей та фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах потребує виявлення обставин виникнення критичної ситуації, яка склалася в дошкільному вихованні та перегляду комплексу заходів по її "реабілітації". Одним із таких заходів є впровадження здоров'я орієнтованих програм фізичного виховання дітей дошкільного віку і особливо старшого дошкільного віку, зважаючи на критичний період в онтогенетичному розвитку та перехід дітей на наступний соціальний щабель – навчання в школі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Додаток до листа МОН України від 16.08.2010 р. № 1/9-563 "Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу" / [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.kmu.gov.ua>.

2. Бальсевич В.К. Конверсія високих технологій спортивної підготовки як актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 1993. - №4. – С. 2-7.

3. Богиніч, Ольга Любомирівна. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях з фізичної культури [Текст] : дис. канд. пед. наук: 13.00.01 / Богиніч Ольга Любомирівна ; Український держ. педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 1997. – 167 с.

4. Вільчковський Е.С. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного

віку: [навчально-методичний посібник] / Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф., Шевченко Ю.М. – Тернопіль: Мандрівець, 2011. – 128 с.

5. Волков Л.В. Спортивно-игровой метод в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Программа и методические рекомендации / Л.В. Волков. – Переяслав-Хмельницкий, 1990 – 32 с.

6. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : [пособие для педагогов дошк. учреждений] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 175 с. : ил.

7. Денисенко Н.Ф. Витоки здоров'я дитини: [навчально-методичний посібник] / Денисенко Н.Ф., Лихолід Л.В., Лупінович С.В. Михайліченко А.Ф. – Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 160 с.

Подано до редакції 18.03.13