

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ
17-18 листопада 2021 року**

Одеса
Букаєв Вадим Вікторович
2021

УДК 370.15+371.302.81+613
С916

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу
“Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського”
Протокол № 5 від 19.11.2021*

Члени редакційної колегії:

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Севдалев С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор, кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :
С916 матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.
Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

УДК 370.15+371.302.81+613.7

© Заклад вищої освіти
«Університет Ушинського», 2021

- нечисленність і розрізненість досліджень стосуються питань вдосконалення психічних процесів в аспекті фізичного виховання, не дозволяють казати про повне вирішення цієї проблеми, що є логічною підставою для подальшої роботи в даному напрямку.

Література:

1. Технології психологічної допомоги сім'ям дітей із відхиленнями в розвитку: Навчань. посібник / У. У. Ткачова. – М.: АСТ; Астрель, 2007. – 318 с.
2. Навчань. посібник для студ. вищ. пед. учеб. закладів / У. І. Лубовський, Т. У. Розанова, Л. І. Солнцева та ін.; Під ред. У. І. Лубовського. – 2-й видавництво, випр. – М.: Видавничий центр «Академія», 2005. – 464 с.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Кучеренко Г. В., Солодухіна А. Ю.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Анотація. У статті виокремлено основні підходи щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти, зокрема в дошкільних навчальних закладах, Визначено, що правильна організація фізкультурно-оздоровчої роботи та застосування інноваційних програм сприятиме не лише гармонійному всебічному розвитку особистості, але й збереженню та зміцненню психічного, фізичного й соціального здоров'я.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча робота, здоров'я, заклад освіти, фізична культура, здоровий спосіб життя.

Нині в Україні фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в таких закладах освіти: дошкільні, загальноосвітні навчальні, вищі навчальні, позашкільні навчально-виховні заклади, громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості.

Спільна діяльність дорослих і дітей – це наявність партнерської позиції, особливістю якої є відкритість у бік вільної самостійної діяльності самих дошкільнят. У той же час партнерська діяльність дорослого відкрита для проектування відповідно до інтересів дітей, пропонує види діяльності, які стимулюють їх, надаючи можливість прямого контакту з людьми, матеріалами і реальним життєвим досвідом, що сприяє інтелектуальному розвитку дитини [3].

Головне завдання вихователів дитячого садка - підготувати дошкільника до майбутнього самостійного життя. Дуже важливо саме на цьому етапі сформуванню у дітей базу знань та практичних навичок здорового способу життя, усвідомлену потребу у систематичних заняттях фізичною культурою та спортом.

Тому є важливим аби у формуванні фундаменту фізичного та психічного здоров'я відбувається інтенсивний розвиток органів та становлення функціональних систем організму, закладалися основні риси особистості, формувалася характер, було добре ставлення до себе та оточуючих.

Оздоровча робота в дитячому садку має специфічні особливості, які виражаються в цілях і завданнях, в змісті, в формах організації оздоровлення дошкільнят.

Науковці виокремлюють такі підходи щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти: удосконалення нормативно-правової бази галузі фізичної культури та спорту; збільшення в навчальних закладах усіх типів обсягу рухової активності на тиждень; широке залучення батьків до виховання здорової дитини; поступове оновлення матеріально-технічної бази закладів фізичної культури і спорту; популяризація здорового способу життя та подолання стану суспільної байдужості до здоров'я нації; широке впровадження соціальної реклами різних аспектів здорового способу життя в усіх засобах масової інформації та заборони всіх прямих і прихованих видів реклами алкоголю, тютюну тощо [5].

Система фізкультурно-оздоровчих занять для дітей дошкільного віку, на думку науковців, повинна забезпечувати оптимальний руховий режим, що становить 22–26 годин на тиждень, і включати фізкультурні заняття, ранкову гімнастику, гігієнічну гімнастику після денного сну, фізкультхвилинки, фізкультурні паузи, рухливі ігри на прогулянці, дні здоров'я, фізкультурні розваги, фізкультурну освіту, самостійну рухову діяльність, загартування [8, 13].

Гарне здоров'я визначається нормальною роботою всіх органів і систем організму. Виходячи з особливостей розвитку дитячого організму, завдання зміцнення здоров'я визначаються в більш конкретній формі по кожній системі: допомагати правильному і своєчасному окостенінню, формуванню вигинів хребта, розвитку склепінь стопи, зміцненню зв'язкового-суглобового апарату, сприяти розвитку правильного співвідношенню частин тіла (пропорції), регулювання зросту і ваги кісток; розвивати всі групи м'язів (м'язи тулуба, спини, живота, ніг, плечового пояса, рук, кисті, пальців, стопи, шиї, внутрішніх органів, в тому числі серце, кровоносних судин), особливу увагу приділяти слаборозвиненим групам м'язів-розгиначів; сприяти посиленню струму крові до серця, поліпшенню ритмічності його скорочення і здатності пристосовуватися раптово змінилася навантаженні; зміцнювати дихальну мускулатуру, розвивати рухливість грудної клітини, сприяти поглибленню дихання, економного витрачання повітря, стійкості ритму дихання, збільшення життєвої ємності легень, навчити дихати через ніс; сприяти правильному функціонуванню внутрішніх органів (травлення, виділення та ін.); охороняти шкіру від пошкоджень і сприяти правильному розвитку її функції (терморегулювальних і захисних); сприяти врівноваженості процесів збудження і гальмування, рухливості їх, розвитку активного гальмування, а також вдосконалення рухового аналізатора, органів почуттів (зір, слух і ін.). [6]

Велике значення для здоров'я і фізичного розвитку дітей має режим дня. Постійне час для їжі, сну, прогулянок, ігор та занять – то, що І. П. Павлов називав зовнішнім стереотипом, – обов'язкова умова правильного виховання дитини.

Режим дня – це система розподілу періодів сну і неспанья, прийомів їжі, гігієнічних і оздоровчих процедур, занять і самостійної діяльності дітей.

Бадьорий, життєрадісний і в той же час врівноважене настрої дітей у великій мірі залежить від суворого виконання режиму. Запізнення їжі, сну, прогулянок негативно позначається на нервовій системі дітей: вони стають млявими або, навпаки, збудженими, починають вередувати, втрачають апетит, погано засинають і сплять неспокійно [9]. Правильний, відповідний віковим можливостям дитини режим зміцнює здоров'я, забезпечує працездатність, успішне здійснення різноманітної діяльності, охороняє від перевтоми.

Ранкова гімнастика як форма оздоровчої роботи в дошкільному закладі є важливим компонентом. Вона забезпечує гарний настрої, підвищує життєвий тонус. Ранкова гімнастика залучає весь організм дитини в діяльний стан, поглиблює дихання, підсилює кровообіг, сприяє обміну речовин, піднімає емоційний тонус, виховує цілеспрямованість, викликає позитивні емоції і радісні відчуття, підвищує життєдіяльність організму, дає високий оздоровчий ефект [4].

Проводяться для закріплення оздоровчого ефекту рухливі ігри, фізичні вправи на прогулянці. Перебування дітей на свіжому повітрі має велике значення для здоров'я дошкільника. Прогулянка є першим і найбільш доступним засобом загартовування дитячого організму. Вона сприяє підвищенню його витривалості і стійкості до несприятливих впливів зовнішнього середовища, особливо до простудних захворювань. На прогулянці діти грають, багато рухаються. Рухи посилюють обмін речовин, кровообіг, газообмін, покращують апетит [1.] Як відомо, регулярні заняття фізкультурою зміцнюють організм і сприяють підвищенню імунітету. Крім того, діти, на відміну від дорослих, дуже рухливі і активні, тому їм просто необхідно періодично «випускати пару», а для цієї мети, як і для вдосконалення координації рухів, фізкультура підходить, як ніщо інше. Правильно організовані і продумані прогулянки допомагають здійснювати завдання всебічного розвитку дітей. Для перебування дітей на свіжому повітрі відводиться приблизно до чотирьох годин в день. Режим дня дитячого садка передбачає проведення денної прогулянки після занять і вечірньої – після полудня. Час, відведений на прогулянки, має суворо дотримуватися.

Рухливі ігри – складна рухова, емоційно забарвлена діяльність, обумовлена встановленими правилами, які допомагають виявити кінцевий підсумок або кількісний результат. Рухливі ігри служать методом вдосконалення вже освоєних дітьми рухових навичок і виховання фізичних якостей.

Після денного сну важливо підняти настрої і м'язовий тонус у кожної дитини, а також подбати про профілактику порушень постави і стопи. Цьому може сприяти комплекс гімнастики після денного сну, який носить варіативний характер, в залежності від цього буде змінюватися і її тривалість (від 7-15 хвилин).

В системі фізкультурно-оздоровчої роботи дошкільного закладу міцне місце займають фізкультурні свята, спортивне дозвілля, дні здоров'я. Цікавий зміст, гумор, музичне оформлення, ігри, змагання, радісна атмосфера сприяють активізації рухової діяльності. При організації активного відпочинку важливо

враховувати кліматичні умови, особливості сезону і природні фактори. Позитивні результати можуть бути досягнуті за умови тісної співпраці колективу дошкільного закладу і сім'ї. Фізкультурні свята є ефективною формою активного відпочинку дітей. Практика дошкільних установ показала значимість свят в активному залученні кожної дитини до занять фізичною культурою [2].

Загартовування – найважливіша частина фізичного виховання дітей дошкільного віку. Кращими засобами загартовування є природні сили природи: повітря, сонце і вода. Під загартовуванням розуміють підвищення опірності організму головним чином низьких температур, оскільки причиною ряду захворювань (хвороби верхніх дихальних шляхів, запалення легенів, нефрити, ревматизм і т.п.) є охолодження організму [11].

Мета загартовування - виробити здатність організму швидко приводити роботу органів і систем у відповідність з мінливою зовнішнім середовищем. Здатність організму пристосовуватися до певних умов зовнішнього середовища виробляється багаторазовим впливом того чи іншого фактора (холод, тепло і т.п.) і поступовим збільшенням дозування такого впливу.

У процесі загартовування в організмі дитини відбуваються зміни: клітини покривів тіла і слизових, нервові закінчення і нервові центри починають швидше і доцільніше реагувати на зміни навколишнього середовища.

В результаті загартовування дитина стає менш сприйнятливим до різких змін температури і простудних та інфекційних захворювань. Загартовані діти мають міцне здоров'я і апетитом, спокійні, врівноважені, відрізняються бадьорістю, життєрадісністю, високою працездатністю. Таких результатів можна досягти лише при правильному виконанні гартують [7].

Позитивних результатів від гартують можна очікувати тільки при дотриманні таких принципів, як поступовість, послідовність, систематичність, комплексність, облік індивідуальних особливостей кожної дитини, а також активне і позитивне ставлення дітей до процедур, що гартують [10].

Таким чином, оздоровча робота в дошкільному навчальному закладі спрямована на зміцнення здоров'я дитини, її фізичний розвиток, на формування основ здорового способу життя та формування відповідального ставлення дошкільників до власного здоров'я [12].

Література:

1. Бондар Т. С. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту учнівських фізкультурно-оздоровчих клубів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Тарас Сергійович Бондар ; Харківська державна академія фізичної культури. – Харків, 2010. – 22 с.

2. Ванюк О. І. Організація проведення самостійних фізкультурно-оздоровчих занять у ВНЗ / О. І. Ванюк // Вісник Запорізького національного університету. Серія : фізичне виховання та спорт. – 2014. – №. 1. – С. 5–11.

3. Гайволя Р. Педагогічні умови організації позакласної роботи з фізичного виховання учнів старших класів / Р. Гайволя // Молодіжний науковий

вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія : фізичне виховання і спорт. – 2014. – №. 13. – С. 29–33.

4. Капська А. Й. Фізична самореалізація старшого підлітка в умовах дитячого оздоровчого табору / А. Й. Капська, Г. С. Мільчевська // Вісник Запорізького національного університету. – 2012. – № 8. – С. 65–73.

5. Маринич В. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти / В. Маринич, І. Когут // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 28–35.

6. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурнооздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 12–16.

7. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах / Н. Москаленко, А. Полякова, Я. Ковров // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 40–42.

8. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Наталія Євгенівна Пангелова; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2014. – 42 с.

9. Пасічник В. Сучасні підходи щодо поєднаного фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку / В. Пасічник, Р. Петрина // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т. 2. – С. 150–155.

10. Рибалко П. Організаційно-педагогічні підходи щодо сприяння фізичному розвитку дитини у літньому оздоровчому таборі наметового типу як суспільної цінності / П. Рибалко // Молода спортивна наука України. – 2013. – Т. 2. – С. 149–153.

11. Савченко А. П. Виховання самостійності молодших підлітків у процесі ігрової діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / А. П. Савченко ; Ін-т проблем вих. академії пед. наук України. – К., 2007. – 23 с.

12. Степанова І. Взаємодія сім'ї і школи в організації фізкультурно-оздоровчої роботи / І. Степанова, Л. Михайлова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 74–46.

13. Язловецька О. Фізкультурно-спортивна діяльність студентів в умовах вищого навчального закладу / О. Язловецька // Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія : педагогічні науки. – 2012. – № 103. – С. 402-410.