

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДОШКІЛЬНИКІВ

Д. В. Сичов, К. С. Сердюк, Т. О. Март'янова

Актуальність проблеми. У сучасному суспільстві проблема збереження і зміцнення здоров'я дітей стоїть дуже гостро. Адже здоров'я дітей – це майбутнє нашої країни. Проте здоров'я не існує саме по собі, не є постійним і незмінним. Воно потребує ретельної турботи з самого раннього дитинства. Результати статистики свідчать, що вже в дошкільному віці здорових дітей практично немає. Не слід забувати, що дошкільний вік найсприятливіший час для формування основ здорового способу життя, тобто вироблення правильних звичок, які у поєднанні з навчанням дошкільнят прийомом вдосконалення і збереження здоров'я приведуть до позитивних результатів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ряд досліджень свідчить про стабільне погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей та підлітків. Так, за даними І. Боднар [1], при вступі до першого класу відхилення у стані здоров'я мають 10-20% дітей. Так, Денисенко із співавторами вважає недостатню педагогічну майстерність однією з основних причин незадовільного стану справ у фізичному вихованні дошкільників, тому постає завдання у розробці інноваційних оздоровчих технологій [2].

Мета статті. Аналіз і узагальнення впровадження інноваційних оздоровчих технологій в ЗДО у фізичному вихованні дошкільників.

Виклад основного матеріалу. Із розвитком суспільства постає завдання і в впровадженні інноваційних технологій в ЗДО, так, у фізичному вихованні можуть бути застосовані такі оздоровчі технології за профілактично-лікувальним напрямом: фітотерапія (чаї, коктейлі), ароматерапія (ароматизація приміщення), вітамінотерапія (вітамінізація страв), природотерапія, рефлексотерапія. Має велику популярність і продовжує вдосконалюватися: фітбол-гімнастика, йога, аеробіка, гідро-аеробіка, пальчикова гімнастика, дитячий фітнес, психо-гімнастика. Так, ігровий самомасаж – є основою для загартування і оздоровлення дитячого організму. Виконуючи вправи самомасажа в ігровій формі, діти отримують радість і гарний настрій.

Ігрогімнастика – служить основою для засвоєння дитиною різних видів рухів, що забезпечують ефективне формування умінь і навичок. Сюди входять стройові, загальнорозвивальні вправи, акробатичні, спрямовані на розслаблення м'язів, дихальні і зміцнення постави.

Танцювально-ритмічна гімнастика – представлені образно-танцювальні композиції, кожна з яких має цільову спрямованість, сюжетний характер і завершеність.

Пальчикова гімнастика, яка є дієвим способом підвищення опірності дитячого організму простудним захворюванням.

Данстерапія (танцювальна терапія) для дошкільнят припускає здійснення спонтанної танцювальної дії, що сприяє виробленню свободи і виразності рухів, розвиває загальну рухливість і підвищує фізичні і психічні можливості організму дітей.

Партерна гімнастика – це комплекс спеціально підібраних фізичних вправ, основною особливістю яких є те, що вони виконуються на підлозі. Тобто партерна гімнастика включає різні вправи, в положенні сидячи, лежачи, лежачи на боці, що забезпечує відсутність компресійного навантаження на суглоби.

Всі вищеперераховані комплекси можуть використовуватися як самостійні вправи, або додаткові до традиційних занять, проте, всі ці технології передбачають дотримання правил вихователем:

- спільна робота усього колективу дитячого закладу;
- дотримання правил і норм проведення обраної технології;
- дозвіл батьків малюків;
- врахування рухової активності та рівня фізичної підготовленості дітей.

Висновки. Таким чином за допомогою інноваційних технологій в процесі діяльності в ЗДО вирішуються наступні завдання:

- навчання дошкільнят життєво важливим руховим навичкам і умінням;
- сприяння правильному фізичному розвитку дітей;
- зміцнення здоров'я і сприяння профілактиці захворювань вихованців засобами фізичної культури і рухової активності;
- формування мотивації у дошкільнят здорового способу життя.

Література:

1. Боднар І. Р. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп: монографія. Львів: ЛДУФК, 2014. 316 с.
2. Денисенко Н. Ф., Лихолід Л. В., Лупінович С. В. Михайліченко А. Ф. Витоки здоров'я дитини: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 160 с.
3. Твеліна А. О. Соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т Шевченка. Серія: Педагогічні науки; фізичне виховання та спорт.* 2014. № 2. С. 232-236.