

ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ У ДОШКІЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Д. В. Сичов, І. Ю. Рябко, К. Г. Скрипніченко

Вимоги сучасності потребують переорієнтації змісту виховання підростаючого покоління, зміщення акцентів на створення умов для поступального, повноцінного, всебічного розвитку особистості. Для того, щоб навчити дітей жити, успішно діяти у світі, самовизначитися у ньому, необхідно сформувавши у них, починаючи з дошкільного віку, ціннісне ставлення до себе, свого образу «Я», одним із компонентів якого є «Я – здоровий». Ця парадигма сучасної освіти яскраво відображена в державних документах: Закон України «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», «Національна доктрина розвитку освіти», «Базовий компонент дошкільної освіти в Україні». Сучасними психологами і педагогами вивчаються умови, найбільш сприятливі для цілісного розвитку дитини як особистості, формування її психічного здоров'я (О. Л. Кононко, В. К. Котирло, С. Є. Кулачківська, С. О. Ладивір). Проблему фізичного розвитку дітей дошкільного віку досліджують О. Л. Богініч, Е. С. Вільчковський [1], Н. В. Гавриш [2], Л. В. Лохвицька [4]. У працях І. І. Брехмана, О. Д. Дубогай значна увага приділяється питанням дотримання підростаючим поколінням здорового способу життя. Дослідженням теорії використання ранкової гімнастики з оздоровчою аеробікою в процесі фізичного виховання присвячені роботи М. М. Єфименка [3], Т. Т. Ротерс [5], Н. В. Сократової [6].

Водночас залишається недостатньо вивченою проблема організації фізичного виховання нетрадиційними способами. Система профілактичної та корекційної роботи з оздоровлення дошкільнят приділяє особливу увагу впровадженню в освітньо-виховний процес здоров'язбережувальних технологій, які забезпечують можливість проводити оздоровлення в цікавих різноманітних формах, забезпечують фізичне та психічне здоров'я малюків: оздоровчу аеробіку та звіробіку; пальчикову та дихальну гімнастику; гімнастику для стоп та після роботи на комп'ютері; гімнастику імунну, для очей та гімнастику пробудження; казкову та віршовану гімнастику; за авторською моделлю М. Єфименка; гімнастику з елементами хатха-йоги.

Регулярні заняття аеробікою надають оздоровчу та тонізуючу дію на організм, у процесі занять нею поліпшується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищується працездатність, укріплюються кісткова та м'язова тканини. Аеробіка допомагає впоратися з фізичними й емоційними стресами протягом дня, адже служить діючим засобом проти емоційних розладів дітей. Вона включає комплекс дозованих фізичних вправ, які виконуються з різним фізичним навантаженням і швидкістю. Вправи

виконують здебільшого у супроводі музики, завдяки чому створюється піднесений емоційний стан при виконанні фізичних рухів.

Т. Ротерс пропонує комплекси для дошкільнят: вправи на м'ячах з рижками для дівчаток, вправи з силової гімнастики для хлопчиків, вправи на стільці та вправи для ритмічної гімнастики [5].

Мета аеробіки в дошкільному закладі – компенсувати дефіцит рухової активності. До комплексу ранкової гімнастики слід дібрати не дуже інтенсивні вправи, зменшити їхню дозування. Аналогічно складається і комплекс гігієнічної гімнастики після денного сну. У фізкультурхвилинках (1-2 хв.) також можна застосовувати короткий комплекс вправ з ритмічної гімнастики під фонограму. У ритмічній гімнастиці темп виконання вправ визначається темпом музичного супроводу

Аеробіка – це комплекс загальнорозвиваючих гімнастичних вправ гармонійно організований емоційно-ритмічною музикою. Систематичні заняття аеробікою сприяють поліпшенню функцій серцево-судинної, дихальної, нервової і ендокринної систем, опорно-рухового апарату. По завершенню кожного заняття передбачена творча пауза або танцювальна хвилинка та рухлива гра.

Степ-аеробіка – проста, не вимагає зайвого зосередження і концентрації думок на правильному засвоєнні тих чи інших рухів. Надає позитивну дію на весь організм.

Фітбол – це аеробіка з використанням спеціальних гімнастичних м'ячів. Використання м'ячів вносить певний ігровий момент у заняття. Крім цього, фітбол – ефективний тренажер для різних проблемних зон. Унікальна методика дихальних вправ (О. Стрельникова). Гімнастика благотворно впливає на організм, відновлює порушене носове дихання; покращує дренажну функцію бронхів; позитивно впливає на обмінні процеси; налагоджує порушені функції серцево-судинної системи; виправляє різноманітні деформації грудної клітки та хребет; підвищує загальну опірність організму, його тонус, покращує нервово-психічний стан.

Серед інноваційних оздоровчих технологій для дітей дошкільного віку в ДНЗ слід виокремити імунну гімнастику, для стоп, для роботи за комп'ютером та гімнастику пробудження. Як показала практика, досить ефективним є впровадження у процеси життєдіяльності дитини оздоровчих технологій терапевтичного спрямування, до яких відносяться арттерапія, піскова терапія, казкотерапія, ігрова терапія, сміхотерапія, музична терапія. У щоденному житті дитини варто використовувати різноманітні оздоровчі технології.

Імунна гімнастика – супроводження рухами раніше вивчених віршиків – дає організму емоційний, оздоровчий заряд. Гімнастика пробудження – невід'ємна частина

фізичного розвитку дітей. Її місце – у другій половині дня після денного сну. Прокидаючись та виконуючи елементарні фізичні вправи, діти налагоджують свій організм до подальшої рухової активності. Щоденно після денного сну в усіх групах проводиться комплекс вправ гігієнічної гімнастики. До нього входять загальнорозвиваючі вправи, які виконувалися вранці, а також вправи з профілактики порушень постави та плоскостопості.

Отже, оздоровча гімнастика є невід'ємною організуючою частиною режиму дня дошкільного закладу і важливою складовою фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільнятами.

Література:

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 2-ге вид., переробл. і допов. – Суми : Університет. кн., 2005. – 428 с.

2. Гавриш Н. В. На шляху до оновлення. Про готовність педагогів до реалізації нової програми / Н. В. Гавриш // Дошкільне виховання. – 2009. – № 2. – С. 7-10.

3. Єфименко М. М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільників / Єфименко М. М. – К. : Знання, 2003. – 456 с.

4. Лохвицька Л. В. Дошкільникам про основи здоров'я: навч.-метод. посіб / Лохвицька Л. В., Андрющенко Т. К. – Тернопіль: Мандрівець, 2007. – 176 с.

5. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Ротерс Т. Т. – М. : Просвещение, 1989. – 167 с.

6. Сократова Н. В. Сучасні технології збереження і зміцнення здоров'я дітей: навч. посіб. / Сократова Н. В. – К. : Просвіта, 2009. – 345 с.