

Крошка С. А. Використання оздоровчої гімнастики у дошкільному закладі / С. А. Крошка // Пошуки та знахідки : матеріали наукової конференції ДДПЗ «Донбаський державний педагогічний університет». – Слов'янськ, 2015. – Вип. 15. – С. 92–95.

УДК 373. 24

ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ У ДОШКІЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

У статті розкрито систему профілактичної та корекційної роботи з оздоровлення дошкільнят, приділено особливу увагу впровадженню в освітньо-виховний процес здоров'язберезувальних технологій, які забезпечують можливість проводити оздоровлення в цікавих різноманітних формах, забезпечують фізичне та психічне здоров'я малюків

Ключові слова: оздоровлення, гімнастика, дошкільнята.

Постановка проблеми. 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 сформуванню 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».

Аналіз останніх досліджень. 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'язберезувальних технологій, які забезпечують можливість проводити оздоровлення в цікавих різноманітних формах, забезпечують фізичне та психічне здоров'я малюків: оздоровчу аеробіку та зв'язку; 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.

Мета – розкрити види оздоровчої гімнастики та її форми.

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 ріжками для дівчаток, вправи з силової гімнастики для хлопчиків, вправи на стільці та вправи для ритмічної гімнастики [5, с. 25].

Мета аеробіки в дошкільному закладі – компенсувати дефіцит рухової активності. До комплексу ранкової гімнастики слід дібрати не дуже інтенсивні вправи, зменшити їхнє 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.

Аеробіка в основному планується у ДНЗ у формі гуртка 2 рази на тиждень, а також під час ранкової гімнастики. При складанні комплексів інструктор фізичної культури (ФК) дотримується певної структури у їх побудові, яка повністю відповідає програмовим і методичним вимогам.

Кожне заняття може включати релаксаційні вправи на початку («Дерево», «Равлик», «Квіточка», «Сніжинка», «Листочок»); розминку («У зоопарку», «Гопачок», «Канатоходець»); вправи базового комплексу («Привітання», «Веселі ніжки», «Танцюють плечі», «Котик», «Хвилька», «Неваляйка»); вправи «Хатха-йога» («Сидіння по-турецьки», «Черепаха», «Ластівка»); акробатичні вправи («Лебідь», «Равлик», «Кілочко», «Корзинка»).

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.

Дихальну гімнастику найкраще робити в режимі повного дихання. Таку гімнастику рекомендується робити 2-3 рази на день через 1-2 год. після прийому їжі. При цьому слід стояти, або сидіти рівно у розслабленому стані. Треба робити швидкий (за 2-3 с.) глибокий вдих і повільний (15-30 с.) видих з повним напруженням діафрагми і «стисненням» грудної клітки. У кінці видиху доцільно затримати дихання на 5-10 с, а потім знову форсовано вдихати. Таких дихань може бути 2-4 за 1 хв. Тривалість одного сеансу дихальної гімнастики має бути до 5-7 хв.

На сьогоднішній день загальновідомий факт: рівень розвитку вищих форм пізнавальної діяльності перебуває у прямій залежності від стану рухового аналізатора в цілому, а особливо від ступеня сформованості тонких рухів кистей і пальців рук. У зв'язку з цим заходи з розвитку дрібної моторики рук повинні обов'язково включатися в систему корекційно-розвивального навчання дітей.

На першому етапі вводять пальчикові вправи, які проводяться під ритмічну музику. Закріплюються вони на заняттях, під час ігор (з гудзиками та шнурками, дрібними конструкторами, паличками). Починається із знайомства зі своїми пальцями, їх назвами, призначенням, з елементарних вправ. Комплекси пальчикової гімнастики включаються до фізкультхвилинок, індивідуальної роботи з дітьми. Ігри з пальчиками розвивають мозок дитини, стимулюють розвиток мови, творчі здібності, фантазію. Завдяки пальчиковим

іграм дитина отримує різноманітні сенсорні враження, у неї розвивається уважність і здатність зосереджуватися.

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. Гімнастику проводять від 8 до 15 хвилин. Можна попрацювати і триваліший час. Кількість вправ у комплексах також варіативна: від 4-5 до 8-10 хв. Вона дає змогу запобігти швидкому відтоку крові від головного мозку.

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

Перспективи подальшого дослідження. Детальніше розкрити значення імунної гімнастики на організм дошкільнят.

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: Навчальний посібник / Сократова Н. В. – К. : Просвіта, 2009. – 345 с.