

4. Klymanska L., Herasym G., Bley D. Orhanizatsiynyy rozvytok. Treninhovyy modul [Organizational development. Workshop module] / edited by Krasnyukova-Enns O., Sofiy O., Svarnyk M. UkrainianCanadian project «Inclusive education for children with specific needs in Ukraine». Kyiv, 2010. 62 p.

5. Kolupaeva A.A. Inklyuzyvna osvita: realiyi ta perspektyvy [Inclusive education: realities and prospects]: monograph. Kyiv : «Summit-Knyha», 2009. 262 p.

6. Kolupaeva A.A., Danilavichyutye E.A., Lytovchenko S.V. Profesiynne spivrobitnytstvo v inklyuzyvnomu navchalnomu zakladi [Professional cooperation in an inclusive educational institution]: educational and methodological manual. Kyiv : «ASK» Publishing Group, 2012. 192 p.

7. Kolupaeva A.A., Savchuk L.O. Dity z osoblyvymy osvitnimy potrebamy ta orhanizatsiya yikh navchannya [Children with specific educational needs and the organization of their education]. The supplemented and revised edition: a scientific and methodological manual. Kyiv : ATOPOL Publishing Group, 2011. 274 p. P. 43

8. Rybalko L.M. Zdorovyazberezhualni tekhnolohiyi yak sotsialna ta pedahohichna problema [Health-preserving technologies as a social and pedagogical problem: a collective monograph] / edited by Rybalko L.M. Ternopil : Osadtsa V.M., 2019. P. 8–25.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ В СУЧАСНОМУ ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

**Наталія ДОЛІШНЯК, Ірина ЧОМКО
м. Дрогобич**

Зміцнення морально-психологічних якостей старших дошкільників передбачає зміцнення імунітету, оптимізацію фізичного розвитку, вдосконалення фізичної підготовки, підвищення рівня інтелектуальної та фізичної працездатності, формування усвідомленого ставлення до рухової активності як основи культури здоров'я.

Організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладі дошкільної освіти уможливорює вирішення таких завдань: створення сприятливих умов щодо впровадження різноманітних видів рухової активності дітей, врахування вікових та індивідуальних особливостей, прищеплення цінностей здорового способу життя, активізацію творчого самовираження тощо [3; 6; 8; 10]. Підвищення ефективності зазначених занять вимагає постійного моніторингу вікових особливостей, психологічних новоутворень (довільна поведінка, самоорганізація власних дій, опанування етичними нормами, спроможність до самоконтролю, усвідомлення своїх дій, формування навчально-пізнавальних інтересів тощо).

Подібні заняття розвивають координацію рухів, спритність, почуття ритму. Вони допомагають подолати дефіцит рухової активності, стимулюють появу різноманітних оздоровчих програм, комплексів фізичних вправ, котрі забезпечують постійний інтерес дітей до занять.

Зазначене вище уможливорює комплексне вирішення актуальних завдань здоров'язбереження малюків.

Фізкультурно-оздоровча робота у ЗДО включає діагностику, щоденні профілактично-оздоровчі заходи (фізкультурні заняття, ранкова гімнастика; гімнастика пробудження, фізкультхвилинки і фізкультпаузи, ігри та вправи між заняттями; рухливі ігри та вправи під час прогулянки; загартовувальні заходи), рухову діяльність, створення належних санітарно-гігієнічних умов і організацію раціонального харчування.

У ЗДО здоров'язбережувальні педагогічні технології застосовуються в різних видах діяльності:

- 1) технології збереження і стимулювання здоров'я дітей;
- 2) технології навчання здорового способу життя;
- 3) корекційні технології [1; 7; 9].

Навчання фізичних вправ під час занять потребує організації активної рухової діяльності дітей відповідно до певних психологічних та фізіологічних закономірностей розвитку їх організму.

Заняття оздоровчою гімнастикою:

- 1) поліпшують інтелектуальну і фізичну працездатність;
- 2) зменшують енерговитрати упродовж здійснення фізичних дій і рухових актів;
- 3) стимулюють функціонування різноманітних фізіологічних процесів організму;
- 4) вдосконалюють розвиток фізичних якостей і рухових здібностей;
- 5) сприяють корекції та відновленню порушень опорно-рухового апарату;
- 6) вдосконалюють фізичний розвиток [12].

Нетрадиційними вважаються такі засоби фізкультурно-оздоровчої роботи:

- 1) фітбол-гімнастика (вправи з м'ячем відповідного

розміру, кольору, запаху, пружності тощо) виконує оздоровчі, корекційні та дидактичні завдання;

2) стретчинг (комплекси вправ на статичні розтягнення м'язів тіла і хребта) запобігає порушенню постави, активізує захисні сили організму;

3) горизонтальний пластичний балет (пластик-шоу) володіє корекційним й оздоровлювальним ефектом, а також сприяє творчій самореалізації дітей;

4) дихальна гімнастика К. Бутейка (система дихальних вправ) спрямована на профілактику та лікування захворювань дихальних шляхів завдяки контролю дихання, гіпервентиляції легень;

5) музично-ритмічна гімнастика (спеціальні, стройові вправи з музичним супроводом задля координації рухів, танцювальні, загальнорозвивальні вправи, елементи оздоровчої аеробіки) [2].

Більшість дослідників підкреслюють такі особливості, що притаманні «комплексам музично-ритмічної гімнастики дошкільників:

1) доступність, простота і невибагливість вправ;
2) аеробний характер;
3) стимуляція роботи серцево-судинної і дихальної систем завдяки виконанню навантажень на опорно-руховий апарат;

4) пластичність і ритмічність рухів;
5) позитивний емоційний фон внаслідок музичного супроводу;

6) одночасне залучення великих м'язових груп;
7) гармонійність впливу на організм;
8) відсутність регламентації одягу та спеціальних вимог» [4, с. 53].

Дихальна гімнастика з усією своєю розмаїтістю відіграє важливу роль в оздоровчій роботі з дітьми. Це такий вид гімнастики, котрий справляє профілактичний і лікувальний вплив

на організм людини, уможлиблює немедикаментозним шляхом попередити і подолати різні захворювання, надаючи на організм дитини комплексний лікувальний вплив. Дихальні вправи супроводжують також розвиток опорно-рухового апарату: мускулатури м'язів тулубу, рук тощо. Відбувається насичення крові киснем, що сприятливо впливає на діяльність всіх органів і систем. У ЗДО дихальні вправи застосовуються на фізкультурних заняттях, заняттях із розвитку мовлення, під час ранкової гімнастики, гімнастики після денного сну, при навчанні дітей плавання [11].

Керувати власним тілом сприяють заняття ботмерівською гімнастикою або ж гімнастикою Ф. Ботмера. Вона на основі особистісного розвитку особистості підтримує і спонукає її становлення, зміцнюючи в людині фізичну та психічну рівновагу, допомагаючи встановити взаємозв'язок між власним тілом та просторовими характеристиками [7].

Профілактична і корекційна робота щодо оздоровлення дошкільників передбачає використання в освітньому процесі здоров'язбережувальних технологій, які уможливають проведення оздоровлення в різноманітних привабливих формах, сприяють поліпшенню фізичного та психічного здоров'я дітей дошкільного віку (оздоровча аеробіка, пальчикова та дихальна гімнастика, гімнастика для стоп, для очей, імунна гімнастику, гімнастику пробудження; казкова та віршована гімнастика, гімнастика за М. Єфименком тощо [14].

Систематичні заняття аеробікою справляють оздоровчий і тонізуючий вплив на організм, адже їх результатом є поліпшення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, підвищення фізичної й інтелектуальної працездатності, зміцнення опорно-рухового апарату тощо. Аеробіка є дієвим засобом проти фізичних і емоційних стресових ситуацій упродовж дня, допомагає уникнути різноманітних емоційних дитячих розладів.

Вона становить комплекс чітко регламентованих фізичних вправ, які виконують із різними зусиллями та швидкістю при музичному супроводі, що дає змогу підтримувати піднесений емоційний стан при виконанні фізичних рухів [15].

Степ-аеробіка передбачає використання степ-платформ. Оздоровчий ефект – комплексний розвиток у дошкільників рухових якостей, опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної і нервової систем. Особливістю степ-аеробіки є поєднання елементів танців різних стилів, тісний зв'язок рухів з музикою і ритмом, висока динамічність і різноманітність рухів і, отже, розширення рухового досвіду і підвищення культури рухів [14].

Фітбол-гімнастика стимулює фантазію і рухову творчість, може використовуватися як звичайний м'яч в іграх та естафетах. Вправи фітбол-гімнастики передбачають оздоровчий ефект, що відбувається внаслідок вібрації при виконанні вправ й амортизаційних властивостей м'яча, котрі поліпшують обмін речовин, кровообіг і загальний стан міжхребцевих дисків і внутрішніх органів тощо. Вони тренують вестибулярний апарат, відчутно вдосконалюють координацію рухів і функцію рівноваги, стимулюють обмін речовин [13].

Вправи з фітболом, спрямовані на корекцію порушень постави дошкільників, виконують у різноманітних вихідних положеннях: сидячи на м'ячі, лежачи на м'ячі на спині, лежачи на м'ячі на грудях, лежачи на підлозі – ноги на м'ячі тощо. Загалом фітбол є не лише унікальним оздоровчим «тренажером», але й може виконувати роль звичайного м'яча в різноманітних іграх й естафетах. Діти із задоволення виконують різні рухи, отримуючи позитивний емоційний настрій від процесу гри. Загалом використання м'ячів на занятті не має перевищувати 50 % загальної тривалості заняття, адже окрім вправ на м'ячах, діти виконують й інші фізичні навантаження.

Функціональне призначення фітболу у різних вправах:

1) опора задля дотримання різноманітних вихідних положень (сидячи верхи на м'ячі, лежачи: м'яч під спину, під бік, під живіт, а також лежачи на спині: м'яч під ногами);

2) орієнтир упродовж проведення різних рухливих ігор, естафет, а також при виконанні таких вправ, як: нахил назад, прогнувшись з положення стоячи на колінах до торкання руками м'яча або нахил вперед з положення сидячи, ноги нарізно;

3) зовнішній спротив (у руках, на голові, ногах) застосовується у вихідних положеннях стоячи, лежачи, сидячи тощо, для зміцнення різних м'язових груп, формування і корекції фігури;

4) предмет для виконання загальнорозвивальних вправ у різних вихідних положеннях (стоячи, лежачи, сидячи), а також метання, удари об підлогу (ведення) тощо;

5) перешкода для стрибків, переступання і різних видів перекатів на ньому (на животі – вперед і назад, сидячи – вліво і вправо);

6) амортизатор і тренажер розвитку силових здібностей м'язів рук, ніг, а також для розвитку функції рівноваги [5].

Отже, грамотно спланована фізкультурно-оздоровча робота з використанням фітбол-м'яча у системі фізичного виховання дошкільного віку, позитивно впливає на здоров'я дітей і зміцнення опорно-рухового апарату, а саме: розвиток сили і витривалості м'язів, вольових якостей та координаційних здібностей дошкільників.

Нині, як ніколи у закладах дошкільної освіти постала проблема вдосконалення роботи щодо зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей і навчання основних локомоцій дітей дошкільного віку, адже стан здоров'я цієї вікової категорії прогресивно погіршується. Серед основних захворювань – порушення постави, деформація стопи, різноманітні форми

сколіозу. З огляду на це актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів зміцнення здоров'я дошкільника, корекції порушень фізичного розвитку, профілактики захворювань та активізації рухової діяльності.

Зазначені вище засоби, особливо фітбол-гімнастика уможливають розв'язання низки оздоровчих завдань, зокрема розвитку фізичних якостей, навчання основних локомоцій, вдосконалення координації рухів та рівноваги, зміцнення ще слабкого дитячого м'язового корсету, формування навичок правильної постави, поліпшення функціонування серцево-судинної та дихальної систем, нормалізація роботи нервової системи, стимуляція нервово-психічного розвитку, поліпшення трофіки хребта, суглобів та внутрішніх органів, ліквідація венозного застою, урізноманітнення комунікативної та емоційно-вольової сфери, стимуляція розвитку основних аналізаторів, розвиток дрібної моторики, також розвиток мовлення.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Kalichak Yu. L. Health preservation component of preschool teachers' training in the process of studying the subject «Health improving technologies and diagnostic methods of preschool children physical development». *Наукові інновації та передові технології*. 2022. № 5 (7). С. 10–18.

2. Kalichak Yu. Training a competitive specialist by means of a pedagogical creativity course in the system of professional training of pre-school teachers. *Acta Paedagogica Volynienses*. 2011. № 4. С. 23–29.

3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга»; 2008. 428 с.

4. Журавльова І.М. Використання оздоровчої гімнастики

в дошкільному закладі. Сучасні тенденції та перспективи гармонійного розвитку учнівської та студентської молоді в умовах ступеневої освіти : матеріали X Всеукраїнської науково-практичної Internet-конференції (15 Квітня 2019 року). Харків. 2019. С. 50–55.

5. Інструктивно-методичні рекомендації «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах». Режим доступу: <https://imzo.gov.ua/2016/09/08/list-mon-vid-02-09-2016-1-9-456-shhodoorganizatsiyi-fizkulturno-ozdorovchoyi-roboti-udoshkilnih-navchalnih-zakladah/>.

6. Калічак Ю.Л. Оздоровчі технології та діагностичні методики фізичного розвитку дітей : тексти лекцій. Дрогоби ч: Ред.-вид. відділ ДДПУ ім. І. Франка, 2016. 128 с.

7. Калічак Ю.Л. Формування здоров'язбережувальної компетентності у вихователів закладів дошкільної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / за ред. О.В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Вип. 5 К (113)19. С. 143–147.

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

9. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література; 2011. 224 с.

10. Малимоненко О.В. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в сучасних закладах дошкільної освіти / за ред. Ковалевська Н.В. *Дошкільна освіта у сучасному соціокультурному просторі* : збірник наукових праць. Полтава : ФОП Цьома С.П., 2019. Вип. 3. Ч. 122–125.