

простір для творчого розвитку гуманної, вільної особистості та її самостійного й відповідального вибору. Водночас це допоможе позбутися психологічної неготовності багатьох громадян взяти на себе відповідальність за перебудову суспільства на засадах свободи і демократії, нездатності здійснити самостійний життєвий вибір.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Гук О. Гуманізація освітнього процесу у вищому навчальному закладі. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 14. С. 179–187

2. Конюхова Н. А. Особливості організації самостійної навчально-пізнавальної діяльності студентів. *Теорія та методика управління освітою*. 2010. № 4. С. 13–23.

3. Організація самостійної роботи студентів / за заг. ред. В.М. Король, В.П. Мусієнко, Н.Т. Токової. Черкаси : Вид-во ЧДУ, 2003. 216 с.

4. Проблеми гуманізації та гуманітаризації навчання і виховання у вищому закладі освіти : кол. монограф. дослідж. / П. В. Мельник та ін. ; наук. ред. Н.В. Ківенко, Ю.П. Чорноморець ; Держ. податкова адмін. України, Нац. ун-т держ. податкової служби України. Ірпінь, 2010. 255 с.

5. Продайко М. Самостійна робота як важлива складова фахової підготовки студентів. *Педагогічний альманах*. 2012. Вип. 16. С. 165–170.

ФІТБОЛ-ГІМНАСТИКА ЯК ІННОВАЦІЙНА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ТЕХНОЛОГІЯ У ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Анна МОТИКА
м. Дрогобич

Україна є однією з держав, котрі у своїй політиці декларують здоров'я як найвищу цінність людини. Згідно зі Статутом Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), Конвенції ООН про права дитини, Конституції України, у країні імплементовано значну кількість законів та нормативно-правових документів, які визначають здоров'язбережувальну стратегію держави в системі освіти, а саме: Закони України «Про освіту», Закон України «Про дошкільну освіту» та інші. Виконання цих законів дає змогу забезпечити збереження та зміцнення фізичного, духовного і психічного здоров'я дошкільника як першочергове завдання розвитку, виховання і навчання найменших громадян нашої країни. Отже, ми як майбутні педагоги повинні сконцентрувати особливу увагу на проблемі фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Саме тому існує об'єктивна потреба доцільно застосовувати інноваційні здоров'язбережувальні технології у сучасних закладах дошкільної освіти [3; 4].

Здоров'язбережувальні технології спрямовані на поліпшення показників здоров'я дошкільників, регуляцію режиму рухової активності дітей та їх мотивації до виконання фізичних вправ. Здоров'язбережувальні технології включають у себе використання методів, засобів і форм фізичного розвитку та виховання. Головна їх мета полягає у зниженні ризиків

захворювань та підвищенні якості життя. Здоров'язбережувальних технологій існує на сьогодні безліч, проте детальніше зупинимося на такій технології, як фітбол-гімнастика [10].

На жаль, у практиці фізичного виховання недостатньо висвітлена методика корекції порушень постави з використанням саме комплексів вправ з фітбол-гімнастики. Серед науковців, котрі безпосередньо займалися цією темою дослідження, наведемо таких: В.А. Мануйлова, О.Г. Сайкіна, С.О. Філіпова, Ю.Ф. Курамшин, М.М. Єфименко, О.Ф. Ісса, М.Н. Кузнецова, Т.С. Лисицька, Ж.Є. Фірільова та інші [5; 6; 8; 9].

Фітбол-гімнастика – це вправи з використанням м'яча, що має певні специфічні властивості (розмір, колір, запах, пружність), котрі застосовуються з оздоровчою метою [1]. У закладі дошкільної освіти фітбол-гімнастика може бути включена до програми фізичного розвитку дітей. Вона допомагає розвивати координацію рухів, розтягувати різні групи м'язів, вдосконалювати такі фізичні якості, як сила та витривалість.

Заняття з футбол-гімнастики можуть проводитися як у груповій формі, так і індивідуально. Вони можуть передбачати вправи на розтягнення м'язів, розвиток рівноваги, корекцію постави, зміцнення м'язів спини, живота, ніг та рук [9].

Фітбол-гімнастика у ЗДО сприяє загальному фізичному розвитку дітей, відчутному поліпшенню їхнього здоров'я та фізичної активності. Вона також може бути цікавою й захопливою формою фізичних занять для дітей [8].

Під час проведення занять з елементами фітбол-гімнастики рекомендуємо дотримуватися конкретних правил, що уможливають збільшити ефективність рухової діяльності дошкільників:

- ✓ обирати фітбол кожній дитині індивідуально, а саме з урахуванням її зросту, так, щоб забезпечити кут 90° між тулубом і стегном, гомілкою і стопою, стегном і гомілкою;

- ✓ систематично перевіряти приміщення на відсутність гострих предметів, що можуть пошкодити фітбол;
- ✓ стежити, щоб діти на занятті обов'язково були одягнуті у зручний одяг та взуття, що не ковзає;
- ✓ кожне заняття обов'язково розпочинати із простих вихідних положень і вправ, поступово збільшуючи їх складність;
- ✓ вести постійні спостереження задля того, щоб жодна вправа не викликала у дітей больових чи неприємних відчуттів;
- ✓ у жодному разі не виконувати різкі рухи, скручування у поперековому та шийному відділах хребта, напружувати м'язи спини та шиї;
- ✓ намагатися не затримувати дихання при виконанні вправ у положенні лежачи;
- ✓ прагнути не давати дітям велику кількість статичних вправ на животі;
- ✓ дотримуватися правила – голова і хребет повинні утворювати одну лінію при виконанні вправ у положенні лежачи на животі й на спині;
- ✓ не дозволяти здійснювати максимальні нахили і різкі рухи голови уперед-назад, оскільки вони можуть провокувати невинуватне посилення шийного лордозу;
- ✓ враховувати важливе правило – фітбол не повинен рухатись при виконанні вправ, за винятком вправ, що пов'язані з його переміщенням;
- ✓ пильнувати за тим, щоб долоні дошкільника розміщувалися паралельно на рівні плечових суглобів при виконанні вправ у положенні лежачи на животі з упором рук на підлозі;
- ✓ на кожному занятті потрібно нагадувати дітям про самострахування;

✓ створювати позитивний емоційний настрій у дітей на кожному, без винятків, занятті за допомогою музичного супроводу;

✓ на заняттях з дошкільнятами доцільно використовувати вправи з елементами ігрової діяльності, уточнення уявлення дітей про будову свого тіла (наприклад, проводити ігри «Заборонений рух», називати частини тіла та їх рухи, «Торкнись певної частини тіла»);

✓ дотримуватися правила – час виконання вправ із фітболами не повинен перевищувати 40–60 % загальної тривалості заняття;

✓ повсякчасно заохочувати ініціативність та самостійність малюків – надавати можливість дітям виконувати різноманітні вправи: ходити, бігати, стрибати, танцювати тощо [2].

Заняття з елементами фітбол-гімнастики складається, як правило, з трьох частин: підготовча (5 хв.); основна (20 хв.); заключна (5 хв.). Кожна з частин логічно передують наступній. Тривалість частин може змінюватись (підготовча частина може становити 15–20 %, основна – 75–80%, а заключна – 5–10 %). Розподіл часу між трьома частинами залежить від специфіки обраних вправ, а також основних завдань, типу заняття і фізичної готовності дітей, які ними займаються. До прикладу приведемо комплекс вправ на фітболах для дітей дошкільного віку:

1. Дошкільник сидить на м'ячі, спираючись ногами об підлогу, руки на поясі. І дитина виконує нахили головою вперед-назад, праворуч-ліворуч, повороти головою праворуч-ліворуч. Темп виконання вправи – повільний. Кількість повторень 4–5 разів.

2. Сидячи на фітболі дитина витягує руки вперед і робить гімнастику для пальчиків та кистей. Те саме повторити, розвівши руки в сторони, та піднявши вгору.

3. Дошкільник сидить на м'ячі і виконує повороти тулуба праворуч-ліворуч.

4. Вправа теж виконується сидячи на м'ячі. «Сходи» – підіймати руки по черзі на пояс, на плечі, вгору, два хлопки руками і назад по черзі так само (плечі, пояс, два хлопки вниз по м'ячу). Поступово темп вправи збільшується.

5. Ходьба сидячи на м'ячі вперед-назад (не відриваючи сідниці від м'яча).

6. Стрибки на м'ячі, відриваючись від підлоги, також виконуємо стрибки, сидячи на м'ячі навколо себе (підстрибуємо, поступово переставляючи ноги і рухаємося по колу).

7. Дитина сидить на м'ячі, педагог тримає її за гомілки і почергово у повільному темпі відводить в сторону одну з гомілок, а дитина повинна намагатись зберігати рівновагу.

8. Дитина лежачи животом на м'ячі, спирається ногами і руками в підлогу. Перехилившись вперед, поступово переставляючи ступні і долоні, дитина крокує вперед і назад.

9. Лежачи на м'ячі, дитина спирається ногами об підлогу, руки розводить в сторони і зберігає рівновагу впродовж 5 секунд, а далі – повертається у вихідне положення.

10. Утримуючи дитину за ноги, педагог штовхає її вперед так, щоб вона спиралась руками об підлогу, зігнувши руки в ліктях, намагаючись торкнутися підлоги носом.

11. Підтримка балансу рівноваги дитини: лежачи спиною на гімнастичному м'ячі і зміна підтримки на руках, на підтримку на ногах.

12. Дошкільник змінює вихідні положення: лежачи на спині на положення сидячи на фітболі, одночасно піднявши голову, педагог у цей час підтримує її за гомілки.

13. Дитина у вихідному положенні лежачи на килимку, на спині, м'яч обхоплює руками і ногами, та виконує перекати на спині вперед-назад почергово.

14. Лежачи на гімнастичному маті чи килимку, на спині, м'яч обхопити ногами з двох сторін. Дошкільник піднімає й опускає прямі ноги, а руками під час виконання вправи може триматися за килимок.

15. Дитина з вихідного положення лежачи на килимку, на спині, м'яч під ногами, руками триматися за підлогу, виконує піднімання та опускання тазу [7, с. 1].

Переваги використання «футбол-гімнастики у роботі з дітьми дошкільного віку:

1. Розвиток координації рухів та балансування тіла в поєднанні з рівновагою.
2. Зміцнення окремих груп м'язів, зазвичай великих, та розвиток силових показників.
3. Покращення гнучкості тіла малюків та відчутне збільшення рухового діапазону вправ.
4. Розвиток витривалості та стійкості.
5. Покращення кровообігу та обміну речовин.
6. Формування необхідних навичок здорового способу життя й активізація рухового режиму» [6, с. 140].

Окремо зазначимо, що ефективність виконання дошкільниками фізичних вправ значно поліпшується, якщо заняття відбувається на позитивному емоційному тлі, яке, зокрема, може забезпечити використання фольклорних творів, до яких відносять казкотерапію. Цікавими є програми виховання, навчання і розвитку дошкільників, що поєднують казкотерапію з нетрадиційними методами здоров'язбережувальних технологій, зокрема і з футболом. Такі програми насамперед, сприяють корекції не тільки психомоторного, але й емоційного, а також загального психічного розвитку дітей дошкільного віку. Досить актуальними сьогодні є такі методи і прийоми, які сприяють максимальній активності всіх сенсорних каналів сприйняття, у т.ч. слух, дотик, зір, нюх і смак [5].

Отже, вправи фітбол-гімнастики для дітей дошкільного віку можуть бути веселими та цікавими, що сприятиме більш активному залученню дошкільників до систематичних занять руховою активністю. Наведений як приклад комплекс вправ і рухів спеціально розроблений для дітей з метою поліпшення їх фізичного стану, розвитку координації рухів, зміцнення м'язів та розвитку гнучкості. На заняттях з фітбол-гімнастики діти дошкільного віку безпосередньо розвивають власні фізичні можливості, а також вдосконалюють фізичні якості, здійснюють корекцію постави, формують її правильне положення, виховують правильний активний спосіб життя та культуру здоров'я загалом.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Kalichak Yu., Debelyuk H. Peculiarities of the professional training of the modern physical education instructor for preschool children. *Сучасні тенденції створення здоров'язбережувального середовища у закладах освіти* : збірник наукових праць студентської науково-практичної конференції (Дрогобич, 28 лютого 2023 р.) / за ред. Т. Пантюк, Ю. Калічака, А. Федорович, С. Івах. Дрогобич : ДДПУ ім. Івана Франка, 2023. С. 78 – 85.
2. Байєр О.М. Використання казкотерапії із фітбол-гімнастикою як здоров'язбережувальної технології. *Дошкільна освіта*. 2008. № 1 (19). С. 54–64.
3. Закон України «Про дошкільну освіту». Київ : Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2001, № 49, ст. 259.
4. Закон України «Про охорону дитинства». Київ : Редакція журналу «Дошкільне виховання», 2001. 55 с.
5. Калічак Ю.Л. Оздоровчі технології та діагностичні методики фізичного розвитку дітей : тексти лекцій. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. 128 с.