

Традиційні оздоровчі технології в фізичному розвитку дітей дошкільного віку

Сучасна освіта характеризується широким впровадженням технологічного підходу.

У кожне заняття обов'язково включають аутотренінг, коригувальні вправи, елементи методики М. Єфименка. А також навчає дітей елементів ігор спортивного характеру: баскетбол, футбол, хокей, волейбол.

Крім традиційних такі види занять з фізкультури: ігрові, заняття – тренування, сюжетно – рольові, заняття, що будуються на танцювальному матеріалі (проводять музичний керівник спільно з вихователем).

Прогулянки. Основна мета прогулянок – походів – оздоровлення дітей, запобігання гіподинамії, вдосконалення рухових навичок у природних умовах та розвиток фізичної витривалості. Вони проводяться, починаючи з другої молодшої групи. Їх тривалість становить: у другій молодшій групі – 15–20 хв., у середній – 20 – 25 хв., у старшій – 25 – 30 хв. в один бік.

Особливого значення набуває самостійна рухова діяльність як форма активізації рухового режиму. Щодня в усіх вікових групах на неї відводиться час у вільні від занять години ранкового прийому, прогулянок, надвечір'я тощо.

У відведений для самостійної рухової діяльності час з дітьми різних вікових категорій щодня організовується також індивідуальна робота з фізичного виховання. Дітей залучають до неї для ознайомлення з основними рухами, поглибленого розучування їх та закріплення відповідних навичок для усунення відставання в розвитку фізичних якостей (внаслідок невідвідування ДНЗ, індивідуальних особливостей стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку та інших чинників). Її метою є також активізація малорухливих дітей, запобігання порушення постави і стопи та виправлення їх. Виходячи з аналізу стану здоров'я, фізичного розвитку й підготовленості, інтерес дітей, педагоги визначають мету індивідуальної роботи, добирають потрібне обладнання та інвентар і проводять її з однією дитиною чи з підгрупами по 2–4 дітей.

Такі форми роботи допомагають дитині відчувати себе частинкою природи, навчитись зливатися з природою, стати більш гармонійним.

Оздоровчо – валеологічна робота. З метою збереження і зміцнення здоров'я, сприяння всебічному фізичному розвитку, підвищення рівня функціональних та адаптаційних можливостей організму дітей в ДНЗ впроваджуються: ранкова гімнастика, яка збадьорює дітей і створює гарний настрій; після денного сну – гімнастика пробудження, яку вихователі проводять під мелодійну музику в поєднанні з повітряними ваннами.

Доктор мед. наук Змановський Ю.Ф. розробив основні положення здоров'язбережувального аспекту діяльності ДНЗ:

- використання психогігієнічних засобів і методів;
- реалізація оригінальної системи загартування дітей;
- створення умов для оздоровчих режимів.

Науково-методичні основи створення здоров'язбережувального середовища визначаються, насамперед, пріоритетом засобів фізичної культури у збереженні та зміцненні здоров'я дітей.

У класифікацію засобів фізичного виховання закладені функціональні можливості кожного з них, який впливає на організм дитини в цілому, хоча кожний засіб має свій специфічний вплив на певну систему або орган.

Тому важливе значення має гармонійне поєднання різних фізичних вправ з оздоровчими силами природи та гігієнічними факторами.

Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» приділяє особливу увагу впровадженню в навчально-виховний процес здоров'язбережувальних технологій,

що дають змогу проводити оздоровлення в цікавих різноманітних формах, забезпечують фізичне, соціально-емоційне, духовне, інтелектуальне благополуччя дошкільнят

Поняття «здоров'язбережувальна технологія» вважається синонімом до «системи фізкультурно-оздоровчої роботи». За останні роки ця система у багатьох ДНЗ удосконалилася, збагатилася новими підходами, новими шляхами реалізації, елементами здоров'язбережувальних методик.

У технології реалізації фізичного виховання особливого теоретичного обґрунтування вимагає такий важливий її компонент, як діагностика та прогнозування здоров'я, фізичного і рухового розвитку дошкільників.

Технології навчання спрямовані на підвищення рівня знань, умінь і навичок протидії негативним явищам та формування відповідальної поведінки.

Поняття “здоров'язберігаючі технології” об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей.

Під здоров'язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання та виховання дитини в ДНЗ (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Слід зазначити, що впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

• Сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан дітей, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної “вартості”, поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища.

здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання в ДНЗ та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини.

На основі отриманих на початку року діагностичних даних проводиться корекційна робота щодо зміцнення здоров'я дітей, покращення фізичного розвитку, рухової підготовленості. Вона повинна проводитися індивідуально чи підгрупами кожного дня і займати відповідне місце у режимі дня.

Інноваційні оздоровчі технології в фізичному розвитку дітей дошкільного віку

Поряд із традиційними технологіями фізкультурно – оздоровчої роботи використовують інноваційні технології. Проводять хвилинки – здоровинки, як частину заняття (фізкультхвилинку) чи як фізкультпаузу, точковий масаж, пальчикові вправи, психогімнастики, щоб фізично розвантажити дітей, допомогти їм зняти втому або стимулювати діяльність певних органів під час різних видів навчальної діяльності. Організуючи рухову активність у повсякденні проводять тижні безпеки

життєдіяльності, заняття – змагання, спортивні свята та розваги, малі олімпійські ігри (два рази на рік) до участі в яких залучають медиків та батьків.

Безсумнівно, здоров'я – це основа життя людини, не самоціль, а необхідна умова розвитку та підготовки дитини до життя.

На сучасному етапі розвитку дошкільної освіти існує потреба у педагогічних інноваціях у галузі фізичного виховання, яка вимагає вирішення.

Проте «нововведення» інколи сприймаються дошкільними педагогами неадекватно, розглядаються як самоціль, не інтегруються у цілісну систему.

Новації часто тлумачаться на власний розсуд кожного педагога, включаються у практику без наукового підґрунтя, без теоретичного осмислення, без певного алгоритму діяльності. Для багатьох ДНЗ типовим є використання інноваційних технологій для зовнішнього ефекту та відповідності сучасним вимогам, а не для здоров'я чи розвитку дитини.

Для ефективної організації фізичного виховання дітей дошкільні працівники мають осмислити поняття «інновації», «технології», тому що тільки професійні знання можуть бути головним інструментом у реалізації будь-якого педагогічного впливу.

Інновація – процес передачі в практику і засвоєння нового (нової ідеї, методу, засобу, технології, системи тощо).

Інноваційні процеси – це не експеримент чи упровадження окремих новацій. Інноваційна діяльність характеризується системністю, цілісністю. Педагогічні інновації у галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку повинні являти собою певну внутрішню систему і органічно вписуватися в освітньо-виховну систему дошкільного закладу, фізична культура повинна зайняти у ній чітко визначене місце.

Одним із інноваційних напрямків вчені вважають розробку саме оздоровчої спрямованості фізичного виховання дітей дошкільного віку. Принцип передбачає домінують здоров'я в усіх формах роботи з дітьми. Доцільність проведення будь-якого педагогічного проекту, заходу, впливу необхідно розглядати з позиції здоров'я дитини.

- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;
- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;
- виховання культури здоров'я – виховання у дітей особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

У разі введення «нового» в галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку важливо пам'ятати основне правило – «не зашкодити здоров'ю».

В умовах дитячого садка вихователі можуть впроваджувати різноманітні оздоровчі та профілактичні технології інноваційного та здоров'язбережувального характеру. Важливо при цьому враховувати індивідуальні особливості вихованців. Практика показала ефективність оздоровчих технологій, а саме: арт-терапії, піскової терапії, ігрової та казкотерапії, сміхотерапії, музичної терапії, кольоротерапії тощо. Терапія означає "лікування". Але в умовах дитсадка впровадження таких технологій передбачає профілактику різних захворювань, поліпшення психоемоційного стану дошкільнят.

Серед інноваційних оздоровчих технологій для дошкільників слід виокремити і такі нетрадиційні методи, як пальчикову (вправи, ігри, картинки), дихальну та звукову

гімнастику, імунну гімнастику, психогімнастику (вправи, ігри, етюди, пантоміми), точковий масаж за методикою Уманської тощо. Популярності набуло застосування в практиці роботи ДНЗ оздоровчих технологій, що використовуються з профілактично-лікувальною метою, виділити наступні: фітотерапія (чаї, коктейлі, фітомішечки); ароматерапія (ароматизація приміщення); вітамінотерапія (вітамінізація страв).

Вихователі використовують час для занять на власний розсуд, орієнтуючись на зацікавленість малят, їхні можливості та їхню працездатність.

Здоров'язбережувальна технологія – своєрідна конкретизація методики, змістова техніка реалізації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми; системний педагогічний процес, спрямований на реалізацію прогнозованих індивідуальних показників здоров'я, фізичного, рухового, загального розвитку дітей, побудований на певних алгоритмах діяльності.

Специфіка технології полягає у тому, що її мета конкретизується точними, наперед прогнозованими результатами у певному часовому періоді.

У фізичному вихованні якісними показниками є здоров'я дітей, їх фізичний і руховий розвиток.

Проводяться комплекси оздоровчих вправ, дихальної гімнастики, різні види масажу: щіточковий, горіховий, рукавичковий, точковий.

Діти проводять імітацію рухів під музичний супровід з відтворенням образів різних тварин, птахів, що сприяє психофізичному розвитку малят.

До корекційних технологій відносять музикотерапію, казкотерапію, изотерапію, логоритмику, арттерапію.

Таким чином, виникла потреба в удосконаленні системи фізичного виховання в дошкільних закладах. У практиці дошкільної освіти треба створити систему фізичного виховання, основним завданням якої б стало оздоровлення дітей з використанням усього арсеналу засобів і методів традиційної і нетрадиційної фізичної культури при обов'язковому врахуванні індивідуальних особливостей кожної дитини.