

*старший викладач  
кафедри теорії та методик  
дошкільної освіти,  
кандидат педагогічних наук  
Дука Тетяна Миколаївна*

## **СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В РОБОТІ ДНЗ**

Проблеми фізичного розвитку дошкільників, зміцнення та збереження їхнього здоров'я ніколи не втрачають своєї актуальності. Особливо це стосується сьогодення, оскільки в умовах активного впровадження комп'ютерних технологій різко знизилась рухова активність дітей, як наслідок підвищився відсоток дітей з ослабленим здоров'ям. Саме тому, відповідно до Законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Базового компоненту дошкільної освіти фізичне виховання дошкільників є обов'язковою складовою повноцінного розвитку дітей та спрямоване на охорону та зміцнення їх психічного та фізичного здоров'я, підвищення захисних сил організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, звички до здорового способу життя, формування життєво-необхідних рухових умінь, навичок та фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, гнучкість), формування культури здоров'я [3].

Тому на занятті під час вступної частини, коли виконуються ходьба, біг, доцільно включати корегувальну гімнастику для профілактики плоскостопості та елементи танців у комплексі з ходьбою, бігом (крок польки чи бічний галоп під час бігу). Після шикування та перешиковування рекомендується активний відпочинок, під час якого діти загадують загадки, самі діти або педагоги розповідають вірші та потішки про рухи та здоров'я. Відповіді на загадки часто викликають у дітей сміх, що емоційно налаштовує їх на виконання складних рухових завдань. Перед виконанням загальнорозвивальних вправ доцільні ігри на дихання для вентиляції легень і дихання крізь праву ніздрю (елементи йоги) для активізації лівої півкулі та процесу збудження центральної нервової системи. Доцільно періодично поєднувати рухи тіла з рухами пальців рук, ніг, під час наслідування елементів рухів тварин, птахів, комах чи явищ природи (дощу, вітру) під музичний супровід, розповідання коротких віршів та ін., що сприятиме емоційному оздоровленню організму дітей [2].

На прикінці комплексу можна запропонувати дітям у положенні стоячи покатати ступнею маленькі м'ячі, кульки, каштани та ін. Також доцільно виконати елементи самомасажу (погладжування, розминання та розтирання рук, ніг, грудей) та елементи точкового масажу біля носа, за вухами, над бровами. Перед виконанням основних рухів, особливо перед тими, які потребують уваги (киданням м'яча, мішечків у ціль чи на дальність), варто запропонувати дітям вправи для зосередження та уваги (подивитися праворуч, ліворуч, угору, вниз).

Досить ефективними серед оздоровчих технологій терапевтичного спрямування є впровадження у процеси життєдіяльності дитини арттерапії, піскової терапії, казкотерапії, ігрової терапії, сміхотерапії; музичної терапії; кольоротерапії тощо.

Впровадження в систему роботи дошкільних закладів інноваційних технологій з фізичного виховання таких як: пісочна терапія, фітбол-аеробіка (гімнастика), ігровий стретчинг, дитяча йога, степ-аеробіка, глайдінг, роуп-скіппінг, елементи театру фізичного виховання М. Єфименка на заняттях з фізкультури та в руховому режимі для дітей, є також досить ефективним доповненням до державних програм [1].

Ігри з піском (пісочна терапія) – одна з форм природної активності дитини. Саме тому треба використовувати пісочницю, проводячи корекційні, розвивальні та навчальні заняття.

Використання м'ячів-фітболів дозволяє збільшити рухову активність дітей упродовж дня. Ключова особливість заняття з фітболом – нестабільна опора, яка постійно змушує дитину зберігати рівновагу в позиції сидячи на м'ячі, включати в роботу різні групи м'язів. Робота на рухливому, що постійно хоче «вислизнути», м'ячі ускладнюється тим, що дитина змушена балансувати, щоб втриматися на ньому.

Дуже цікавий і дієвий вид аеробіки – степ-аеробіка. Це ритмічні рухи вгору-вниз на спеціальній платформі. Такі вправи розвивають рухливість у суглобах, формують склепіння стопи, тренують рівновагу, серцево-судинну, дихальну систему.

Ігровий стретчинг – оздоровча методика, що передбачає використання комплексів взаємопов'язаних ігрових ситуаційних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості тіла, збільшення рухливості суглобів та розтягування м'язів, зміцнення хребта, профілактику плоскостопості. Заняття дитячою йогою доповнюють оздоровчу програму ігрового стретчингу та допомагають підтримувати тонус дитячого організму, знімати стрес, зміцнювати здоров'я й позбавлятися напруження. Йога для дітей допомагає підвищити рівень енергії, покращити опір хворобам. Є багато видів йоги, але з дошкільниками найчастіше і найдоцільніше проводити заняття з хатха-йоги. Дітям дуже подобається займатися цими вправами.

Роуп-скіппінг – новий вид рухової активності, який поєднує комбінації стрибків, акробатичних елементів, танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально або в групах. Такі тренування зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають такі важливі якості, як спритність і координація, а також швидко-силові якості і витривалість.

Таким чином сучасні фізкультурно-оздоровчі технології сприяють створенню сприятливих соціально-психологічних та педагогічних умов для фізичного й інтелектуального розвитку дітей дошкільного віку в умовах ДНЗ, що є своєрідною запорукою створення здоров'язберігаючого середовища, тобто середовища, в якому дитині приємно і безпечно знаходитися, що стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я і є оптимальним для її зростання.

#### **Використана література:**

1. Лущик І.В. Зростає здоровою, дитино! – Х. : Основа, 2008. –203 с.
2. Загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковська Г.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. – Суми: Університетська книга, 2011. - С. 115-117.
3. Поліщук О.В. Педагогічні технології супроводження процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Умань: СПД Жовтий, 2014. – 144 с.