

Дошкільна педагогіка

**НЕТРАДИЦІЙНІ ЗАСОБИ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ. ВИДИ,
МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ**

Дука Т.М.

кандидат педагогічних наук,

старший викладач кафедри

теорії та методик дошкільної освіти

Уманського державного

педагогічного університету

імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

Природне прагнення людей до фізичної досконалості, до оздоровлення спонукає фахівців у галузі фізичного виховання вести розробку нових засобів і методів досягнення цих завдань. Відомі традиційні засоби фізичної культури залишаються в арсеналі й досить дієві.

Проте пошук шляхів підвищення ефективності оздоровлення засобами фізичної культури, формування у дітей стійкої потреби в руховій активності передбачає застосування нетрадиційних видів фізичних вправ, що користуються великою популярністю серед дітей та їхніх батьків [3, с. 30] .

Гідроаеробіка – виконання фізичних вправ у воді, є ефективним засобом підвищення рівня фізичної підготовленості для осіб з різним фізичним розвитком і практично будь-якого віку. Структура занять, дозування фізичного навантаження, музичний супровід можуть бути такими ж, як при заняттях ритмічною гімнастикою. Проте, опір води ускладнює рух, і його подолання призводить до більш швидкого, ніж на суші, розвитку сили, різних м'язових груп.

Систематичне виконання фізичних вправ у воді нормалізує діяльність нервової та серцево-судинної системи, знімає збудливість, покращує сон.

Досить розповсюдженими та цікавими є елементи йоги, які використовуються під час ранкової гімнастики та комплексів загально-

розвивальних вправ на заняттях. «Йога» в перекладі з давньоіндійської мови означає «союз, з'єднання, зв'язок, єднання, гармонія» [2, с. 26]. Вправи, засновані на розумінні не тільки фізичних, а й духовних, моральних правил удосконалення особистості, – це і є система йоги.

Відомо безліч їх різновидів, розділів, вправ – хатха-йога, раджа-йога, бхаггі-йога, тантра-йога. Найбільш важливі для розуміння на початковому етапі освоєння йоги Пранаяма – основні дихальні вправи і Санкхья – філософська основа йоги, а знамениті асани йоги – це не просто прийняття різних хитромудрих поз і розслаблення, а справжня складна техніка контролю над тілом і концентрація уваги на ньому.

Ушу – стародавня китайська гімнастика, що має декілька стилів, починаючи від комплексу оздоровчої гімнастики і закінчуючи бойовим мистецтвом. Ушу включено в систему навчання в школах і деяких ВНЗ Китаю. Ушу об'єднує різні види вправ, які можна виконувати зі зброєю і без зброї, з партнером чи без нього. Існує дві школи: зовнішня і внутрішня. Зовнішня школа передбачає тверді і силові рухи, швидкість реакції, гнучкість, реактивні руху, які подібні танцю.

Стретчинг – розтягування, включає в себе комплекс поз, що сприяють підвищенню еластичності різних м'язових груп. Для правильного виконання вправ стретчинга слід дотримуватися наступних вимог: перш ніж виконати вправу, треба знати, яку конкретну групу м'язів воно допомагає розтягувати; всі рухи повинні перебувати в певних межах індивідуального діапазону рухливості суглобів, спочатку слід застосовувати «легкий стретчинг»; при положенні суглоба в крайньому розігнутому, зігнутому, відведеному або наведеному положенні не показується, розтягувати зв'язки і м'язи тільки за рахунок статичного тиску, перебуваючи в нерухомому стані; в процесі виконання вправ дихати спокійно і ритмічно; при появі гострих больових відчуттів припиняти виконання вправи. Цей вид гімнастики широко використовується як допоміжний засіб [4, с. 5].

Шейпінг – ефективний засіб для зміцнення здоров'я і вдосконалення статури. Він об'єднує у собі вправи аеробіки та атлетичної гімнастики. При заняттях шейпінгом інтенсивність фізичного навантаження дозується строго індивідуально. Отримує широке поширення серед дітей.

Ритмічна гімнастика – ефективний засіб оздоровлення, підвищення функціональних можливостей, корекції фізичного розвитку і статури. Ритмічна гімнастика загальнодоступна і високоефективна. Музичний ритм, танцювальне виконання організують руху, підвищують настрій займаються, викликають позитивні емоції. Підбір вправ може акцентувати спрямованість комплексів на розвиток витривалості, силової підготовленості, поліпшення гнучкості, пластичності [7, с. 30].

В даний час встановлено, що оптимальна рухова активність впливає стимулюючим чином на функції центральної нервової системи та психічну діяльність дитини.

У зв'язку з введенням досить важких тестів і високих нормативів оцінки фізичної підготовленості дітей, чотирьох годин занять на тиждень фізичними вправами недостатньо. Окрім занять у ДНЗ, загальних і спеціальних медичних групах з фізичного виховання, необхідні самостійні заняття фізичними вправами. Самостійні заняття повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя дітей. Вони заповнюють дефіцит рухової активності і сприяють більш ефективній підготовці до складання державних тестів і нормативів [6, с. 61].

Педагоги повинні пам'ятати, що фізична культура є засобом творення гармонійно розвиненої особистості. Вона допомагає зосередити усі внутрішні ресурси організму на досягнення поставленої мети, підвищувати працездатність, виробляє потребу в здоровому способі життя, а удосконалення нетрадиційних форм і методів фізкультурної роботи, пропаганда оздоровчого значення фізичної культури в усіх її проявах, має позитивний вплив на майбутнє здоров'я дітей.

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – К., 2001. – 216 с.
2. Денисенко Н. Основні засади організаційної роботи з фізичного виховання дітей / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2001. – № 7. – С. 25–27.
3. Кочетов І. Методика використання нестандартного обладнання на уроках фізкультури / І. Кочетов // Фізичне виховання в школі. – 2002. – №2. – С. 17.
4. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі: Інструктивно-методичні рекомендації // Дошкільне виховання. – № 10. – С. 5–7.
5. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-педагогічні основи здорового способу життя / О.І. Петрик // Курс лекцій : Навч. посібник. – Львів : Світ. – 1993. – 119 с.
6. Поліщук О. В. Педагогічні технології супроводження процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку / О.В. Поліщук. – Умань : СПД Жовтий, 2014. –144 с.
7. Поліщук О. В. Фізкультурно-оздоровчі заходи в дошкільному навчальному закладі / О. В. Поліщук // Методичні рекомендації. – Умань : СПД Жовтий, 2016. – 33 с.