

Дука Т.М.

*кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри психолого-педагогічної, превентивної та
інклюзивної освіти
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*

**ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РЕАЛІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ ФУНКЦІЇ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
В УМОВАХ СУЧАСНОГО ДНЗ**

У статті розглянуто питання дослідження особливостей забезпечення реалізації оздоровчої функції фізичного виховання в умовах сучасного ДНЗ. Проаналізовано основні оздоровчі завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку. Запропоновані основні сучасні засоби впливу на здоров'я дитини.

Ключові слова: фізичне виховання, діти дошкільного віку, оздоровчі завдання та засоби.

В статье рассмотрены вопросы исследования особенностей обеспечения реализации оздоровительной функции физического воспитания в условиях современного ДОУ. Проанализированы основные оздоровительные задачи физического воспитания детей дошкольного возраста. Предложены основные современные средства воздействия на здоровье ребенка.

Ключевые слова: физическое воспитание, дети дошкольного возраста, оздоровительные задачи и средства.

The article discusses studies of the research of features ensuring the implementation of health functions of physical education in the modern kindergarten. The basic task of improving physical education of preschool children. The basic modern means of influence on child health.

Key words: physical education, pre-school children, recreational tasks and tools.

Актуальність статті. Актуальною проблемою сьогодення є стрімке зростання погіршення здоров'я дітей та низька опірність організму хворобам. Тому питання оздоровчої функції фізичного виховання дітей особливо загострилося. Зокрема у низці державних нормативних документів (Конституція України, Закон України «Про дошкільну освіту», Закон України «Про охорону дитинства» та ін.) окреслені обов'язки держави щодо піклування про збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, забезпечення їхнього психологічного та фізичного розвитку [3, с. 142]. З метою розв'язання цих питань спрямовується науковий та педагогічний потенціал сучасної освіти. Серед яких питання раннього формування культури здоров'я, так як дошкільний вік є вирішальним у формуванні фізичного і психічного здоров'я людини.

Постановка проблеми. Під здоровим способом життя ми розуміємо активну діяльність людей, спрямовану на збереження і покращення здоров'я. Тому життєдіяльність дитини в дошкільному навчальному закладі повинна бути спрямована на таку ж мету. Основою чого є: щотижневі пізнавальні, фізкультурні та інтегровані заняття, партнерська спільна діяльність педагога і дитини протягом дня.

Тому педагогу необхідно правильно сконструювати освітньо-виховний процес за всіма напрямками розвитку дитини, які забезпечують залучення її до основних життєвих цінностей, і передусім, – до цінностей здорового способу життя. Зміцнення і збереження власного здоров'я для дитини дошкільного віку передбачає такі знання: правил гігієни і догляду за своїм тілом; найбільш небезпечних чинників ризику для здоров'я і життя, про те, як будова людського організму, які органи потребують особливого захисту; про власний фізичний розвиток, рівень фізичної підготовленості.

У сучасній психолого-педагогічній літературі проблемам збереження здоров'я, формування здорового способу життя дошкільників приділяють увагу

О. Богінч, Е. Вільчковський, О. Дубогай, Н. Денисюк та ін. Дослідники визначили основне завдання, що стоїть перед вихователями – зробити життєдіяльність дітей дошкільного віку оптимально активною, насиченою різноманітними видами діяльності, а отже цікавою і корисною. Організація навчально-виховного процесу має ґрунтуватися на основній закономірності побудови навчального процесу – нерозривному зв'язку та тісній взаємозалежності між провідними педагогічними категоріями: навчанням, вихованням, розвитком та здоров'ям [2, с. 19].

Мета статті – проаналізувати особливості забезпечення реалізації оздоровчої функції фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах сучасного ДНЗ.

Виклад основного матеріалу. Організація роботи з фізичного виховання в сучасному дошкільному навчальному закладі потребує удосконалення та інновацій. Про це свідчить наявність значної кількості дітей із дисгармонійним фізичним розвитком, а також із недостатнім розвитком основних рухів та фізичних якостей. Фіксується досить високий відсоток дітей, які часто хворіють на респіраторні захворювання та мають хронічні недуги.

Недостатній фізичний розвиток і низька фізична підготовленість дошкільнят здебільшого пояснюється зниженням їх рухової активності, потреба дітей у рухах задовольняється лише на 30-50 % [6, с. 43].

Однак однією з головних причин дитячих хвороб є відсутність оздоровчої спрямованості освітньо-виховного процесу взагалі та з фізичного виховання, зокрема. В більшості дошкільних навчальних закладів певні форми роботи з фізичного виховання дітей не спрямовані на формування їхньої фізичної досконалості (міцного здоров'я, гармонійного фізичного розвитку, рухової підготовленості, розвитку фізичних якостей), а спрямовані на формування в них стереотипної кількості рухів. Щоб усунути ці недоліки, слід приділити основну увагу організації фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах, де було б передбачено правильну побудову та організацію та активізацію рухового

режиму, надання йому оздоровчого спрямування, дієвий педагогічний контроль і своєчасну профілактичну роботу.

У межах активного рухового режиму щоденний обсяг рухової активності, рекомендований для дітей молодшого дошкільного віку, становить 3-4 години, для старших дошкільників - 4-5 годин [5, с. 35].

Тому у дошкільних навчальних закладах слід керуватися сучасним підходом до організації фізичної культури та необхідно враховувати запровадження значної кількості оздоровчих технологій, варіативних та додаткових програм.

Відтак, М. Єфименко вважає, що «традиційна методична структура заняття з фізичної культури, що розпочинається активним навантаженням (ходьбою та бігом) і передбачає мало не солдатську «муштру» (з шикуннями-перешикуннями), абсолютно не відповідає можливостям і потребам дитячого організму та віковим особливостям малюків» [4, с. 10]. Тому науковець пропонує враховувати «еволюційний підхід до побудови занять, що передбачає театралізовано-ігрову форму їх проведення» (структура заняття ніби відтворює еволюцію тваринного світу й людини: риби –земноводні-плазуни-ссавці-птахи-примати-людина прямостояча-людина), що дасть можливість «тренувати тіло дитини від тім'ячка до п'ят, задіювати майже всі групи м'язів» [4, с. 10].

Тому на сьогодні фізичне виховання дітей дошкільного віку все більшою мірою перетворюється у важливу культурну цінність, воно стимулює високу активність особистості у всій їхній життєдіяльності. Оздоровчі функції фізичного виховання розкриваються та конкретизуються в основних завданнях фізичного виховання, залежно від вікових особливостей дітей.

Основи здоров'я людини закладаються саме в дошкільний період, тому що діти в цьому віці досить пластичні та сприйнятливі до засобів фізичної культури.

Оздоровчі завдання фізичного виховання спрямовані на охорону життя та зміцнення здоров'я дитини, всебічний фізичний розвиток, загартування та

удосконалення функцій організму дітей, підвищення фізичної та розумової працездатності.

Тому для забезпечення їх вирішення педагогам необхідно сприяти створенню відповідних умов (раціонального режиму дня, харчування та ін.), урізноманітнення організаційних форм фізичного виховання (заняття, ранкова гімнастика, рухливі ігри тощо), підвищення рухової активності дітей протягом дня та ін.

Основним результатом вирішення оздоровчих завдань повинно бути покращання фізичного стану дитини, її фізичного розвитку, підвищення захисних властивостей та стійкості організму до різних захворювань, опірності до негативних умов зовнішнього середовища.

Дошкільники мають біологічну потребу в рухах, вони одержують насолоду від самого процесу виконання фізичних вправ. Позитивні емоції, інтерес та задоволення, які викликають у дітей заняття фізичними вправами, поступово переходять у звичку систематично займатися фізкультурою, брати участь в рухових іграх. Потім ця звичка стає стійкою потребою, яка продовжує зміцнюватися в шкільні роки, тому особливого значення має рухова діяльність як форма активізації рухового режиму.

Рухова діяльність дітей, самостійна чи спланована педагогом має оздоровчий ефект. Коли вона збагачена сюжетно-ігровим змістом, що зацікавлює і стимулює дітей, сприяє покращенню емоційного стану, стає незамінним засобом зміцнення здоров'я дітей [1, с. 32]. Здоров'я природно обумовлено комплексним удосконаленням морфо-функціональних властивостей організму, яке забезпечується завдяки систематичній руховій діяльності дитини. Оптимальний розвиток цих якостей сприяє покращенню будови тіла дитини, формуванню правильної постави, легкості ходьби та бігу, чіткості виконання загальнорозвиваючих вправ та основних рухів.

Активні рухи дитині необхідні для повноцінного розвитку як їжа, повітря і сон. При недостатній руховій активності порушується обмін речовин, погіршуються функції дихання, травлення та ін., тому з метою запобігання та

профілактики доцільно впроваджувати спортивно-оздоровчу ходьбу, яку також бажано виконувати в ігровій формі [7, с. 18].

Слід пам'ятати ще одне завдання оздоровчої функції фізичного виховання – формування правильної постави, яка є не тільки естетичною необхідністю, а й оптимальною умовою для роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем та позитивно впливає на самопочуття дитини.

У дітей дошкільного віку постава ще не сформована остаточно. Фізіологічні вигини хребта у дітей формуються до шести-семи років. Структура кісткової тканини хребців ще не завершена, хребет дуже еластичний. Тому за несприятливих умов зовнішнього середовища можуть виникнути різні порушення постави, які характеризуються такими ознаками: голова опущена, спина зігнута, плечі висунуті вперед, що в майбутньому може призвести до викривлення хребта. З цих причин виявлення початкових форм порушень постави та їх профілактика найефективніші саме в дошкільному віці.

Досить важливо враховувати, що на порушення постави великий вплив має статико-динамічна функція стопи. Навіть невелика зміна її форми може стати причиною деформації, порушення правильного положення таза, хребта і, як наслідок, патологічних дефектів постави.

Тому з метою запобігання та профілактики плоскостопості необхідно дотримуватися вимог організації життєдіяльності дітей у дошкільному навчальному закладі та в сім'ї, дотримуватися основних гігієнічних вимог (режим дня, харчування, сон, правильний підбір меблів та ін.), систематичне виконання необхідних коригуючих та профілактичних фізичних вправ.

Враховуючи провідне значення ігрової діяльності для особистісного зростання дитини, руховий режим у дошкільному навчальному закладі має насичуватися руховими іграми.

Важливе місце у системі фізичного виховання дошкільників належить загартуванню дітей, яке розглядається як підвищення опірності організму, розвиток здатності швидко і без шкоди для здоров'я пристосовуватися до

різноманітних впливів зовнішнього середовища (підвищення або зниження температури повітря, вологості, руху повітря та ін.).

Загартовуючі заходи в ДНЗ та вдома розвивають здатність швидко та без значних функціональних змін пристосуватися до змін зовнішнього середовища, покращують обмін речовин, серцево-судинну діяльність, поліпшують функціональний стан м'язів, центральної нервової системи, сприяють зміцненню імунної системи, підвищенню опірності організму до різних захворювань, покращують емоційний стан дітей та їхній фізичний розвиток.

Загартовані діти значно краще витримують різкі зміни температури, мають гарний апетит, більш активні, врівноважені та життєрадісні.

Досить ефективними загартовувальними засобами є: ходьба босоніж «стежками здоров'я» (загартовування, елементи рефлексотерапії, профілактика плоскостопості); повітряні ванни (полегшена одяг, сон без майок), полоскання порожнини рота і горла кип'яченою водою кімнатної температури, обмивання обличчя та рук (до ліктя) прохолодною водою, ходіння босоніж під час підготовки до сну та ін. [5, с. 34].

Крім традиційних прийомів збереження, зміцнення та формування здорового способу дітей в ДНЗ використовуються такі сучасні здоров'єзберігаючі технології: технології збереження і стимулювання здоров'я: стретчинг, ритмопластика, динамічні паузи, рухливі і спортивні ігри, релаксація, технології естетичної спрямованості, пальчикова гімнастика, гімнастика зорова, дихальна гімнастика, гімнастика бадьорить, коригуюча гімнастика, гімнастика ортопедична; технології навчання здорового способу життя: фізкультурне заняття, проблемно-ігрові (ігротренінги та ігротерапія), комунікативні ігри, заняття з серії «Здоров'я», самомасаж; корекційні технології: арттерапія, технології музичного впливу, казкотерапія, технології впливу кольором, технології корекції поведінки, фонетична і логопедична ритміка.

Висновки. У пошуках шляхів модернізації освітньо-виховної діяльності з питань оздоровчої функції фізичного виховання необхідно створювати

сприятливі умови для зміцнення здоров'я дітей шляхом широкого використання традиційних, інноваційних здоров'ятворчих та здоров'язберігаючих технологій в дошкільній освіті, тому що турбота про здоров'я, про потребу виховувати у дитини мотивацію на здоровий спосіб життя, повноцінний і всебічний розвиток – це найважливіше завдання сучасного вихователя.

Література:

1. Бажанська Л. Зарядка для кошенят / Л. Бажанська // Дошкільне виховання. – 2015. – №10. – С. 32.
2. Денисенко Н., Аксьонова О. Через рух – до здоров'я : навчально-методичний посібник / Н. Денисенко, О. Аксьонова. – Тернопіль, 2009. – 86 с.
3. Закон України Про охорону дитинства // Відомості Верховної Ради України (ВВР). – 2001. – № 30. – С. 142. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/>.
4. Єфименко М. Сучасне фізкультурне заняття: альтернативний підхід / М. Єфименко // Дошкільне виховання. – 2015. – №11. – С. 10–13.
5. Ковальська В. Оздоровчі технології як засіб оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ / В. Ковальська // Вісник Інституту розвитку дитини : Збірник наукових праць. – Вип. 4. – Київ, 2009. – С. 32–40.
6. Швайка Л. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ / Л. Швайка. – Харків : ТОВ «Видавнича група «Основа»», 2008. – 253 с.
7. Шимко О. Ходити, щоб не хворіти / О. Шимко // Дошкільне виховання. – 2009. – №5. – С. 18–19.