

ЗАСТОСУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ 5-ТИ І 6-ТИ РОКІВ ЧЕРЕЗ СПІВПРАЦЮ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ І СІМ'Ї

Людмила Максименко

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

Постановка проблеми. У законі про розвиток освіти в Україні, концепції загальноосвітньої школи і дошкільного виховання, державних програмах «Я у світі» і «Впевнений старт» основна увага приділяється фізичному вихованню дітей, починаючи із дошкільного віку. Названі вище документи об'єднує спільна мета – гармонійний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, боротьба з гіподинамією, формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, виховування зацікавленості щодо рухової активності [7, 425; 6]. Із названого можна зробити припущення, що застосування рекреаційних технологій – важливий напрям зміцнення здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років у дитячих дошкільних закладах і вдома. Однак організація такої діяльності для отримання максимальних результатів із мінімальним навантаженням на організм потребує великого ентузіазму і врахування закономірностей соціального і біологічного розвитку дошкільнят.

За даними Центру медичної статистики МОЗ України з 2006 р. і до 2010 р. тенденція щодо зростання показника захворюваності та поширеності хвороб зросла відповідно з 1261,2 до 1454,96 (на 15,36%) і з 1813,7 до 1998,3 (на 10,18%) [1, 37]. На нашу думку, програма навчально-виховного процесу в дошкільних закладах освіти, не зважаючи на стан здоров'я дітей, є складною, багато уваги приділяється їхній підготовці до навчання у школі і залишається недостатньо часу для фізичної активності, тому здебільшого в дошкільній практиці фізичне виховання займає другорядну позицію.

Фізкультурно-оздоровчі підходи, що застосовуються у дошкільних закладах освіти здебільшого являються різнонаправленими і використовуються різноманітні, часто не пов'язані між собою окремі елементи фізичного виховання, якими можуть бути: корегуюча чи оздоровча гімнастика, фітотерапія, оздоровче плавання тощо. При цьому застосування майже будь-якого рухового режиму вважається здоров'єзміцнюючим і прогресивним, але далеко на завжди являється обґрунтованим із точки зору фізіологічних особливостей дітей старшого дошкільного віку [4, 50].

На противагу дошкільного закладу освіти першим інститутом виховання є сім'я, адже саме тут закладаються фундамент формування і становлення особистості, моральні якості, гігієнічні звички, уміння й навички для подальшого життя [7, 426]. Проте теперішня політична та економічна ситуація нашої країни не могла не залишити відбиток на сучасній сім'ї. Ми вважаємо, що сім'я потребує співпраці з дошкільним навчальним закладом освіти з метою зміцнення здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років. Дуже часто родинне виховання й виховання у дошкільних закладах існують як дві окремі ланки: вдома інколи дитина дістає одні настанови, зразки поведінки, у дитячому садку – інші. Батьки хочуть бачити своїх дітей здоровими. Однак не всі розуміють і знають, як це зробити. Переконані, що застосування рекреаційних технологій через співпрацю дошкільного закладу освіти і сім'ї сприятиме зміцненню здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років, а також формуванню у дитини свідомого ставлення до власного здоров'я.

Вивченням питання щодо взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї займаються як теоретики так і практики. На їхню думку родина і дошкільний навчальний заклад виконують невід'ємні виховні функції, не можуть замінити один одного і повинні співпрацювати з метою повноцінного розвитку дитини і зміцнення

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

її здоров'я. Слід відмітити наукові дослідження у таких аспектах: етико-педагогічні вимоги до взаємин із дітьми і батьками (І. Гребенніков, Т. Кірієнко); зміст і методи педагогічної освіти батьків (Л. Островська, О. Долина, О. Низовська); умови для спільної роботи сім'ї і педагогічного колективу ДНЗ у формуванні моральних якостей особистості дитини (Т. Алексєєнко, Л. Божович, В. Постовий); педагогічні умови ефективності взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї в екологічному вихованні старших дошкільників (Н. Кот); співробітництво вихователів дошкільних навчальних закладів із сім'єю щодо виховання дошкільників у дусі миру (Т. Пагута); особливості взаємодії з батьками дітей раннього віку (Н. Аксаріна, О. Волкова, Т. Маркова) [7, 426]. На думку учених: С. В. Гозак (2006), М. М. Булатова, О. Т. Литвин (2007), О. В. Совстова (2007), М. В. Полянничко (2007), О. В. Андрєєва (2008), Т. Ю. Круцевич (2008), Н. В. Москаленко (2009) існуюча система фізичного виховання у навчально-виховних закладах освіти не сприяє гармонійному розвитку дітей і лише впровадження новітніх оздоровчих технологій дозволить покращити стан їхнього здоров'я. Розробка і впровадження нових технологій оздоровчих занять із дітьми, починаючи з раннього віку, є однією з актуальних задач сучасного фізичного виховання (С. І. Ізаак, 2004; В. П. Горашук, 2004; В. Вишневський, 2004; J. Carter, 2007; О. О. Харитонова, 2009; F. Brooks, 2010 та ін.) [8, 20].

Дослідження проводяться за планом НДР кафедри ТМФК Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка «Підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури», за номером державної реєстрації 0111U005736.

Мета – теоретичне обґрунтування застосування рекреаційних технологій для зміцнення здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років через співпрацю дошкільного закладу освіти і сім'ї

Методи організації дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Діти віком 5-ти і 6-ти років життя компенсують потребу у руховій активності у дошкільних закладах освіти тому, що програма фізичного виховання передбачає достатньо широкий спектр форм і засобів фізичного виховання. Проте у наш час існує тенденція – виховання близько 50% дітей у домашніх умовах, що різко обмежує рухову активність, знижує об'єм засвоєння рухів, гальмує розвиток фізичних якостей. Як наслідок цього у дошкільнят спостерігаються порушення зі сторони фізичного розвитку, порушення постави, часті застудні хвороби, надлишкова чи недостатня вага тіла, дезадаптація в соціумі, відхилення від норми рухової активності. Виникає необхідність підвищення рівня знань батьків стосовно фізичної культури за допомогою створення спеціальних освітніх технологій, підготовки та розповсюдження спеціальної літератури, що стосується даної проблематики. Науковці відмічають, що біологічна потреба у руховій активності найбільшою мірою проявляється та задовольняється у дошкільному віці за умови правильного режиму дня і широкого використання засобів фізичного виховання. Рухливими, енергійними, емоційними, зацікавленими у всьому можуть бути тільки здорові діти. У дитячих садках досить поширеними стали такі рекреаційні заняття [3; 6]:

- заняття фізичними вправами у режимі дня дитячого садка (РГ (ранкова гімнастика), ГГ (гігієнічна гімнастика) після денного сну, рухливі ігри, спортивні розваги, фізкультхвилинки, прогулянки, дні здоров'я);

- фізкультурні свята;
- самостійна рухова активність.

Системне і кваліфіковане проведення РГ та ГГ відіграють суттєву роль у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку тому, що розширюють їхній руховий режим, здійснюють оздоровчий, виховний, освітній вплив. В основі рухливих ігор лежить гра, що є основною формою діяльності дітей і займає значне місце у їхньому житті. Велика увага у дитячих садках приділяється творчим іграм із використанням різних предметів, спортивного інвентарю. Такі ігри дають широкі можливості дітям самостійно діяти. Рухливі ігри доступні і привабливі для дітей, тут може проявлятися творча уява. Не маючи достатнього запасу рухових умінь і навичок, дошкільнята у самостійних іграх не відразу можуть проявити свою активність чи ініціативність – це все приходить поступово. Завдяки іграм із чітко вказаними правилами і завданнями дії дітей набувають цілеспрямованого, осмисленого характеру. Контроль вихователя, що забезпечує правильність виконання фізичних вправ, сприяє вдосконаленню рухових вмінь і навичок. Сюжетні ігри – більш складний вид рухових ігор, що застосовується для вирішення завдань фізичного виховання дошкільнят. Вони потребують від дітей уміння діяти у колективі, узгоджувати свої рухи з рухами інших учасників гри, а також чітко дотримуватися встановлених правил. Фізкультхвилинка як форма активного відпочинку під час малорухливих занять починає застосовуватися із 5-ти і 6-ти років, з метою підвищення чи утримання розумової працездатності дітей на заняттях лічби, розвитку мовлення тощо. Спортивні розваги широкого застосування набувають у віці 5-ти і 6-ти років у таких видах, як катання на санчатах, біг на ковзанах, ходьба на лижах, плавання, настільний теніс та ін. Фізичні вправи з різних видів спорту умовно дістали назву спортивні розваги у зв'язку з тим, що вони не орієнтовані на отримання спортивного результату. Прогулянки займають значне місце у режимі дня дітей 5-ти і 6-ти років. На них відводиться приблизно від 50 хв. до 2 год. у першій і другій половині дня. Прогулянки необхідні для перебування дітей на свіжому повітрі, що часто супроводжується рухливими іграми чи елементами від них, а також фізичними вправами. Завданнями прогулянок є навчання дітей застосуванню рухових умінь і навичок у природних умовах [3].

Фізкультурні свята як форма епізодичного використання фізичної культури у дитячому садку для дітей 5-ти і 6-ти років проводяться двічі на рік. Основне їхнє призначення – продемонструвати результати, що досягнуті в оволодінні фізичними вправами, іграми за певний проміжок часу. Фізкультурні свята проводяться для однієї чи кількох одновікових груп, де дітям надається можливість позмагатися у швидкості, силі, кмітливості, винахідливості. Нормативні документи дитячого садка щодо фізичного виховання передбачають дні здоров'я і канікули двічі на рік. Проміжок часу канікул заповнюється цікавими фізкультурними заходами, що включають активний відпочинок, зміцнення здоров'я дітей, підвищення працездатності організму [3; 6].

Самостійна рухова активність дітей у дитячих садках рекомендується для самостійної рухової діяльності, що ґрунтується на самодіяльних елементах за їхнім бажанням та ініціативою. Діти віком 5-ти і 6-ти років мають достатній руховий досвід тому зміст таких занять стає досить різноманітним, але потребує достатнього забезпечення спортивних майданчиків спеціальним обладнанням, інвентарем. Такі заняття повинні контролюватися вихователями чи батьками, але при цьому не забувати надавати дітям більшої самостійності, здатності проявляти себе та свої творчі вміння, взаємодіяти з іншими дітьми, розвивати організаторські

здібності [3]. Таким чином, діти мають можливість займатися фізичними вправами у навчально-виховних закладах, у сім'ї. У будь-якому випадку, ці заняття приймають певні форми для вирішення конкретно-поставлених завдань, що стоять перед ними. Використання великої кількості форм організації занять фізичними вправами урізноманітнює саму систему фізичного виховання, дозволяє їй більш ефективно задовольняти потреби підростаючого покоління у руховій активності та вирішувати завдання фізичного виховання на відповідних етапах вікового розвитку дитячого організму.

Одночасно з використанням інноваційних здоров'язберігаючих технологій важливим фактором впливу на особистість дитини є атмосфера родинних стосунків. Адже здоров'я дітей залежить не тільки від фізичних особливостей, а і від умов життя в сім'ї, санітарної обізнаності та гігієнічної культури батьків, світогляду родини щодо фізичного виховання та збереження здоров'я. Батьківська любов забезпечує дітям емоційний захист і психологічний комфорт, дає життєву опору, а любов і необмежена довіра дитини до батьків робить її особливо сприятливою до їхнього впливу. Тому сім'я і дитячий садок повинні взаємодіяти один з одним для повноцінного розвитку дитини. Дошкільний заклад освіти може пропонувати усі форми рекреаційних технологій, що застосовуються у садку виконувати в домашніх умовах, але дотримуючись таких принципів співпраці з батьками [5; 2]:

1. Спільність вимог, мети і завдань щодо зміцнення здоров'я дітей повинні бути добре зрозумілі вихователям і батькам. Коли сім'я ознайомлена з основним змістом, методами і прийомами застосування рекреаційних технологій фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному закладі, а педагоги використовують кращий досвід сімейного виховання.
2. Систематичність і поступовість роботи упродовж всього навчального року і всього періоду перебування дитини в дошкільному закладі.
3. Індивідуальний підхід до кожної дитини і до кожної сім'ї на основі врахування їх інтересів і здібностей.
4. Взаємодовіра і взаємодопомога педагогів та батьків на основі доброзичливої критики та самокритики. Зміцнення авторитету педагога в сім'ї, а батьків – в дитячому садку.

Для того, щоб батьки усвідомили необхідність застосування рекреаційних технологій вдома, на нашу думку, доцільно дошкільному закладу освіти працювати за такими напрямками: ознайомлення батьків з результатами діагностики стану здоров'я дитини; ознайомлення батьків із змістом фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі; участь в складанні індивідуальних програм (планів) оздоровлення дітей; ціленаправлена санітарно-просвітницька робота, пропаганда загальних гігієнічних вимог, необхідність раціонального режиму та збалансованого харчування, загартування, оптимального повітряного і температурного режиму і т.п.; ознайомлення з оздоровчими заходами, що проводяться в навчально-виховному закладі; навчання конкретним прийомам і методам оздоровлення (дихальна гімнастика, точковий масаж, загартування), окремим нетрадиційним методам оздоровлення дитячого організму (фітотерапія, ароматерапія); організація спільних свят та розваг [7, 426-427; 5].

Педагоги-теоретики і педагоги практики розробили різні форми роботи з сім'єю: колективні, групові, індивідуальні, проте літературні джерела свідчать, що більш популярними є: відкриті заняття для батьків; педагогічна рада за участю батьків; педагогічні бесіди з батьками; тематичні консультації, тренінги; загальні та групові батьківські збори; інформаційні бюлетені; тематичні виставки літератури;

спортивні свята; спільні з батьками екскурсії по місту, туристичні походи; спільні Дні Здоров'я; фотовиставки «Сімейна фізкультура», «Ми щасливі діти» [2; 5, 97; 4, 50; 6, 60-61].

Отже, рекреаційно-оздоровча робота в умовах дошкільного навчального закладу та родинного виховання полягає у дотриманні розпорядку дня; залученні дітей до щоденного виконання ранкової гімнастики та гімнастики після денного сну (тривалість 8-12 хв.); проведенні щоденних занять з фізичної культури тривалістю 30-40 хв. (у фізкультурній залі та на свіжому повітрі); організації рухливих, у тому числі спортивних ігор; виконанні фізичних вправ під час прогулянки (тривалість 45-60 хв.) та в малих формах активного відпочинку під час навчально-пізнавальної діяльності (фізкультхвилинки, фізкультпаузи); проведенні фізкультурних свят і розваг, командних змагань, днів здоров'я, прогулянок-походів (тривалість переходу в один бік – 20-25 хв.) тощо [6; 8].

Враховуючи стан здоров'я дітей дошкільного віку, можна зробити **висновок**, що застосування рекреаційних технологій є пріоритетним, оскільки вони є стимулом підтримки здоров'я, формують відповідальне ставлення кожної сім'ї до власного здоров'я і здоров'я своїх дітей. Проте повна реалізація рекреаційних технологій можлива лише за умови тісної контакту дошкільного закладу освіти, сім'ї і дитини. Саме через взаємодію дошкільного закладу освіти, родини і дитини застосування рекреаційних технологій по принципу комплексного підходу являється високоефективним. Аналіз наукових досліджень доводить, що сім'я і дитячий садок мають свою специфіку, особливості впливу на організм дитини. Вони не взаємовиключають один одного й не конкурують між собою, а взаємодоповнюють і коригують впливи один одного. Взаємодія сім'ї і дошкільного навчального закладу є об'єктивною необхідністю. Це реальність, яка повинна існувати хоча б через те, що педагогів і батьків об'єднує одна мета – виховання соціально адаптованої, здорової і всебічно розвиненої особистості. Висвітлена проблема не вичерпує всіх аспектів дослідження і потребує подальшого вивчення, удосконалення й пошук нових форм та методів взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї для зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в проведенні емпіричних досліджень, розробці рекреаційної технології із точно підібраними засобами і методами фізичного виховання для зміцнення здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років і практичному застосуванні, а також розробці методичних рекомендацій щодо застосування рекреаційних технологій для працівників дошкільного закладу освіти і батьків.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дудіна О. О., Пархоменко Г. Я. Динаміка здоров'я дитячого населення України / О. О. Дудіна, Г. Я. Пархоменко // Современная педиатрия. – 2011. – №5. (39). – С. 37-39. Режим доступу:
2. http://media-medexpert.com.ua/SP_5_2011/index.html
3. Козібрда Л. В. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Л. В. Козібрда – Львів, 2006. – 157 с.
4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп, л-ра, 2010. – 248 с.: іл. – Бібліогр.
5. Кучма В. Р., Вишневецкая Т. Ю., Макарова А. Ю. Влияние современных форм организации физического воспитания на состояние здоровья детей дошкольного

- возраста / В. Р. Кучма, Т. Ю. Вишневецкая, А. Ю. Макарова // Гигиена и санитария. – 2006. – №3. – С. 50.
6. Лохвицька Л.В., Андрищенко Т.К. Дошкільникам про основи здоров'я: Навчально - методичний посібник / Л. В. Лохвицька, Т. К. Андрищенко. – 2-ге вид., оновл. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 192 с.
7. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» / Наук. ред. та упорядник Жебровський Б. М. – К. 2012. – 67 с.
8. Тітаренко С. А., Заяць Д. О. Форми взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї з формування навичок правильної постави у старших дошкільників / С. А. Тітаренко, Д. О. Заяць // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». – 2014. – №3К (45) 14. – С. 425.
9. Чернявський М. В. Рекреаційні технології у процесі фізичного виховання молодших школярів : віку : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 / М. В. Чернявський – Київ, 2011. – 196.

АНОТАЦІЇ

ЗАСТОСУВАННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ 5-ти І 6-ти РОКІВ ЧЕРЕЗ СПІВПРАЦЮ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ І СІМ'Ї

Людмила Максименко

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

У статті зроблено теоретичний аналіз науково-методичної літератури щодо застосування рекреаційних технологій для дітей 5-ти і 6-ти років. Обґрунтовано пріоритетність рекреаційних технологій для зміцнення здоров'я. Теоретично доведено необхідність співпраці дитячого садка і родини для досягнення максимального результату.

Ключові слова: рекреаційні технології, дошкільний навчальний заклад, сім'я, співпраця, зміцнення здоров'я, діти 5-ти і 6-ти років.

ПРИМЕНЕНИЕ РЕКРЕАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ 5-ти и 6-ти лет ЧЕРЕЗ СОТРУДНИЧЕСТВО ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ СЕМЬИ

Людмила Максименко

Сумской государственной педагогический университет им. А. С. Макаренка

В статье сделан теоретический анализ научно-методической литературы по применению рекреационных технологий для детей 5-ти и 6-ти лет. Обоснована приоритетность рекреационных технологий для укрепления здоровья. Теоретически доказана необходимость сотрудничества детского сада и семьи для достижения максимального результата.

Ключевые слова: рекреационные технологии, дошкольное учебное заведение, семья, сотрудничество, укрепление здоровья, дети 5-ти и 6-ти лет.

APPLICATION OF RECREATIONAL TECHNOLOGIES TO ENHANCE THE HEALTH OF CHILDREN OF 5 AND 6 YEARS OLD THROUGH COOPERATION BETWEEN PRE-SCHOOL INSTITUTION AND FAMILY.

Ludmila Maksymenko

Sumy State Pedagogical University. Makarenko

The article presents a theoretical analysis of the scientific and technical literature on the use of recreational technology for children of 5 and 6 years old. Grounded the priority of the recreational technologies for health. Theoretically proven the necessity of cooperation between the kindergarten and the family to achieve maximum results.

Key words: recreation technologies, pre-school institution, family, cooperation, health promotion, children of 5 and 6 years old.