

УДК 796.378.14

Ольга ЛИТВИНЕНКО, Наталія БОРЕЦЬКА

м. Миколаїв

380935311655@ya.ru

НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИМ ТЕХНОЛОГІЯМ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Розглядаються питання формування здоров'язберігаючих компетентностей у студентів, які навчаються за спеціальністю 6.010201 «Фізичне виховання». Формування здоров'язбережувальних компетенцій відбувається через отримання знань про здоров'язбережувальні технології; знання психолого-педагогічних та анатомо-фізіологічних особливостей дітей дошкільного віку; знання студентами класичної форми фізичного виховання та сучасних нетрадиційних форм фізичного виховання у дитячому дошкільному закладі; уміння практичного застосування фізичних вправ оздоровчої спрямованості.*

Ключові слова: учитель фізичної культури, здоров'язберігаючі технології, здоров'язбережувальні компетентності, класичні і нетрадиційні форм фізичного виховання дошкільників.

Піклування про здоров'я дитини повинне починається відразу після її народження. Величезне значення у формуванні здоров'я і здорового способу життя дитини відіграють саме батьки. Але через відсутність знань про здоров'язберігаючі технології, через невміння сказати дитині «ні, не можна», через відсутність уваги до своєї дитини, зокрема, до її фізичного розвитку, породжуються проблеми, які стосуються майбутнього дитини. Дослідники-медики відзначають, що вік початку знайомства з комп'ютером серед дітей старшого дошкільного віку припадає на 4–5 років (до $69,0 \pm 4,8$ %); серед дітей середнього дошкільного віку – на 3 роки ($25,0 \pm 5,0$ %). Крім того, виявлені діти, які з 2 років вже цікавляться комп'ютером. Тобто вік першого знайомства з комп'ютером поступово зменшується [4].

Все це призводить до того, що діти молодшого дошкільного віку отримують обмаль спілкування з батьками, батьки знаходять для своїх дітей псевдо забавки у вигляді мобільних телефонів, планшетів, комп'ютерів тощо. Такий спосіб життя сучасних дошкільнят не сприяє збереженню їх здоров'я, а, навпаки, формує додаткові фактори ризику зниження адаптаційних резервів організму дитини:

- більшість дітей дошкільного віку ведуть малорухомий спосіб життя;
- менше 1–1,5 години перебувають на свіжому повітрі;
- проводять дозвілля перед екранами відеомонітора й телевізора;

- зменшується вік початку знайомства з комп'ютером і подовжується час одноментного заняття (гри) на комп'ютері;
- щоденне користування мобільним телефоном більше 30 хвилин [4].

У результаті такого способу життя у дітей старшого дошкільного віку починається виснаження функціональних можливостей дитячого організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної, медичної, педагогічної, валеологічної літератури свідчить про те, що проблема здоров'я дітей дошкільного віку стала дуже нагальною. Адже саме у цьому віці формуються основи здоров'я та життєздатності дитини – майбутнього потенціалу нації. У психолого-педагогічній літературі проблемам збереження здоров'я, формуванню здорового способу життя дошкільників приділяють увагу О. Богініч, І. Брехман, Е. Вільчковський, М. Гончаренко, В. Горащук, О. Дубогай, Н. Денисюк, Є. Смирнова та інші. Проблеми створення здоров'язберігаючого освітнього середовища та особливості реалізації здоров'язбережувальних технологій розглянуто в працях М. Безруких, Е. Вільчковського, Н. Захаревич, М. Єфименка, В. Ковальської, С. Лупаренко, О. Попова, П. Потейко. Проблема виховання здорового способу життя у дошкільників, формування ціннісного ставлення до здоров'я присвячено праці Т. Андрущенко, Г. Григоренко, Н. Денисенко, О. Іванашко, Ю. Коваленко, Н. Левінець, Н. Маковецької, Н. Рубан та багатьох інших роботах.

Питання формування здоров'язберігаючої компетенції у майбутніх вчителів розглядалися в наукових працях Н. Абаскалова, О. Алексеева, Г. Мещерякова, І. Ніколаєва, С. Чурюкіна, формуванню здоров'язберігаючої компетенції вчителя фізичної культури присвячені праці Н. Белікова, Д. Воронін, І. Дичківської, Л. Демінської, І. Зімньої, І. Іваній, В. Сергієнко, В. Тевкун [6].

Постановка завдання – теоретичне обґрунтування формування здоров'язберігаючої компетентності у майбутніх учителів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Щоб змінити ситуацію на користь здоров'я і його збереження у дитини, прийшли інноваційні педагогічні здоров'язбережувальні технології, які можна поділити на наступні типи (за О. Ващенком):

- здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі 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;
- 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.
- виховання культури здоров'я – виховання в учнів 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 [2; 3].

Постає нагальне питання, як навчити студентів здоров'язбережувальним технологіям, які навчаються за освітньо-професійною програмою підготовки бакалавра фізичного виховання галузі знань 0102 Фізичне вихован-

ня, спорт і здоров'я людини спеціальності 6.010201 «Фізичне виховання»*, здоров'язбережувальним та оздоровчим технологіям під час роботи з дітьми дошкільного віку?

Всі вище перераховані типи здоров'язбережувальних технологій необхідно знати студенту, і навчання цим технологіям реалізується завдяки включенню відповідних тем до предметів циклу професійної підготовки, введення до варіативної частини навчальних планів нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти.

Як зазначає дослідник Т. Моторикіна «на сьогодні педагог у змозі зробити для здоров'я більше ніж лікар, оскільки педагогічні підходи мають на меті, перш за все, превентивну спрямованість. Але при цьому варто зазначити, що створення здоров'язбережувального середовища можливе лише тоді, коли педагог має особистісну спрямованість на збереження здоров'я своїх вихованців, що залежить від пріоритетності вибору оздоровчої діяльності в здійсненні навчально-виховної роботи...» [7].

Під час навчання у виші у студента повинні бути сформовані здоров'язбережувальні компетентності. По-перше, велике значення мають знання про здоров'язбережувальні педагогічні технології. Знання про педагогічні технології здоров'язбереження, формування відповідних умінь та застосування їх на практиці в школі, у повсякденному житті студенти отримують під час вивчення дисциплін професійної та практичної підготовки, а саме – вступ до спеціальності, легка атлетика та методика навчання, гімнастика та методика навчання, рухливі й спортивні ігри та методика навчання, плавання та методика навчання, футбол та методика навчання, психологія здоров'я, теорія та методика фізичного виховання, оздоровчі заняття на воді, оздоровча ходьба, рекреаційні ігри, рекреаційний туризм, оздоровчий танцювальний фітнес, сучасні оздоровчі практики та інші. Відшліфовуються отриманні знання на заняттях з професійної майстерності, професійної діяльності та новітніх технологій у фізичному вихованні [6].

По-друге, для роботи із дітьми дошкільного віку необхідно знати їх психолого-педагогічні та анатомо-фізіологічні особливості.

Третє, необхідно знати особливості проведення занять з фізичної культури у різних вікових групах дошкільнят. З цією метою бажано познайомити студентів із класичним навчанням дітей фізичним вправам (Е. Вільчовський).

У віці від 1 до 3 років заняття фізичними вправами проводять з кількома дітьми (3–6 осіб) та з підгрупами до 12 осіб. До півтора року заняття проводять щоденно. Основне завдання ФВ дітей другого року життя – вдосконалення ходьби в різних умовах, навчання лазінню, катанню і кидкам м'ячів. У дітей формується вміння самостійно рухатися і танцювати, виконувати індивідуальні та спільні рухи під музику і співати. У заняттях з дітьми третього року життя удосконалюють вміння ходити, бігати, лазити, кидати, стрибати [1].

Проведення організованого навчання у формі заняття з фізкультури, починається з третього року життя, не рідше 3 разів на тиждень. Тривалість таких занять складають: 15–20 хв. – для дітей раннього віку, 20–30 хв. – молодшого та 30–40 хв. – для дітей старшого віку.

Заняття діляться на частини: вступну, підготовчу, основну та заключну. Тривалість їх проведення не постійна, вона може змінюватися залежно від освітніх завдань та умов проведення занять.

Обов'язковими умовами для проведення таких занять є провітрювання приміщень, вологе прибирання зали, завчасна підготовка фізкультурного інвентарю та обладнання. Вони мають бути естетично оформленими, привабливими, безпечними у використанні та відповідати віку дітей за розмірами, вагою тощо. Взуття та одяг дітей повинні добиратися з урахуванням пори року та місця проведення занять [1].

Кожне заняття, незалежно від віку дитини, можна проводити за наступною схемою:

1. Ходьба з різними завданнями (зі зміною темпу, з імітацією дітьми поведінки тварин і птахів), біг у середньому темпі (під час проведення занять на свіжому повітрі). Виконання загально розвиваючих вправ.
2. Виконання основних рухів (двох-трьох); бажано, щоб вони відрізнялися за своєю дією на організм дитини, розвивали різні м'язові групи. Наприклад, недоцільно виконувати стрибок у глибину, а потім стрибок у довжину з місця. Раціонально поєднувати вправи у стрибках з рівновагою, лазіння із метанням та ін.
3. Рухлива гра, в якій закріплюються та вдосконалюються раніше вивчені з дітьми основні рухи.
4. Закінчується заняття бігом у повільному темпі (якщо проводилися ігри середньої інтенсивності), ходьбою з уповільненням темпу у межах 30–50 с і виконанням дихальних вправ на розслаблення [1].

Четверте, важливо, щоб фахівець умів доцільно застосовувати сучасні оздоровчі технології. З цією метою, варто ознайомити студентів із оздоровчою методикою М. Єфименка «Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей» та його авторською програмою з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура», яка спрямована на фізичний розвиток і загальне оздоровлення дітей з елементами профілактики рухових порушень.

Оскільки програма є інноваційною, вона передбачає використання відносно нових, нетрадиційних форм фізичного виховання дошкільників. За М. Єфименком заняття для дітей треба проводити за наступними частинами [5], табл. 1.

Орієнтовна тривалість заняття з фізичної культури у різних вікових групах та кількість ігрових фізичних вправ, табл. 2.

Таблиця 1

Частина заняття	Фази заняття	час (хв.)	Рекомендації	ЧСС (уд./хв.)
Підготовча частина	фаза впрацювання	3–5	виключає біг і стрибки	100
Основна частина	фаза оптимальної працездатності	10–25	виконання вправ	120–130–180 під заняття та навантажень
Заклучна частина	фаза поступового відновлення, виходу із сюжету	2–4	використовуються прийоми, що сприяють розслабленню дітей	

Таблиця 2

Вік та групи	Роки життя	Час проведення	Кількість вправ
ранній вік	1–3	15–20 хв.	до 8
молодша група	4-й	20–25 хв.	8–11
середня група	5-й	25–30 хв.	12–15
старша група	6–7	30–35 хв.	16–20

П'яте, студенти повинні знати про здоров'язберезувальні засоби фізичної культури та вміти їх використовувати на практиці, які проводяться різноманітними організаційними формами (ранкова гімнастика, рухливі ігри, заняття з фізкультури).

Керуючись принципом оздоровчої спрямованості та правилом «не нашкодь» використання фізичних вправ вимагає дотримання студентами наступних правил під час їх виконання:

- обмеження різкого виконання рухів з великою амплітудою, особливо в шийному і поперековому відділах;
- виключення затримки дихання у вправах, спрямованих на розвиток таких якостей як сила і гнучкість;
- виключення рухів, пов'язаних з виконанням скручування хребта [10].

Одне з цільних місць у структурі захворюваності дітей посідають хвороби й функціональні відхилення кістково-м'язової системи. Збільшення питомої ваги функціональних відхилень опорно-рухового апарату в структурі порушень здоров'я, ймовірно, пов'язано з гіподинамічним статичним способом життя, відсутністю зацікавленості спортивними заняттями, що, в свою чергу призводить до порушень тренуваності й розвитку кістково-м'язової системи [4]. Тому особливу увагу треба звертати на гімнастичні вправи [9], у молодшому дошкільному віці вони імітують рухи тварин, птахів. Кожна дитина індивідуально, по-своєму імітує рух будь-якої тварини або птиці: імітація ходьби велетня або гнома; імітація рухів птахів або польоту птахів; імітація руху черепахи, кішки, собаки, тощо; імітація стрибків зайця, жаби.

Гімнастичні вправи – це основа формування правильної постави у дитини, тому майбутнім фахівцям з фізичної культури необхідно навчитися їх правильно застосовувати під час здоров'язберезувальних педагогіч-

них технологій. Особливо цікавими є сучасні здоров'язберезувальні освітні технології: стретчинг (комплекс вправ та положень для розтягування певних м'язів, зв'язок, сухожиль тулуба та кінцівок; підвищення гнучкості – основний ефект стретчингу); фітболгімнастика, йога тощо [8].

Особливу увагу майбутніх педагогів треба звернути на забезпечення оптимальних загальних навантажень на дітей.

Інструктор з фізичної культури у дитячому садку має стежити за зовнішніми ознаками реакції дітей на загальні навантаження: колір обличчя, шкіри, спітнілість чола, щік, спини, спосіб і ритмічність дихання, стан постанови, якість виконання вправ, дисципліна, рівень інтересу та уваги дитини, млявість чи надмірна рухливість. При появі ознак перевтоми або передвчасної втоми слід негайно вжити заходів щодо їх запобігання (внести зміни до змісту, методики проведення заняття з фізкультури, дозування вправ, додати паузи для відпочинку тощо).

Аналіз стану розробленості проблеми дає всі підстави стверджувати, що формування здоров'язберезувальних компетенцій у студентів спеціальності 6.010201 фізичне виховання* формується через отримання знань про здоров'язберезувальні технології; знання психолого-педагогічних та анатомо-фізіологічних особливостей дітей дошкільного віку; знання студентами класичної форми фізичного виховання та сучасних нетрадиційних форм фізичного виховання у дитячому дошкільному закладі; уміння практичного застосування фізичних вправ оздоровчої спрямованості. Використання фізичних вправ матиме значний ефект для дітей за умови тісного поєднання їх із арттерапією, ароматерапією, сміхотерапією, кольоротерапією, пісочною терапією, казкотерапією, музикотерапією, релаксацією, пальчиковою, дихальною гімнастикою, ритмопластикою, які входять до комплексу здоров'язберезувальних освітніх технологій у дитячому садку.

Список використаних джерел

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-

- виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура (Шк. світ). – 2006. – № 8. – С. 1, 3–6.
3. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, О. Свириденко // Директор школи (Шкільний світ). – 2006. – № 20. – С. 12–15.
 4. Добрянська О. В. Роль поведінкових факторів та чинників довкілля у формуванні здоров'я дітей дошкільного віку / О. В. Добрянська // Медичні перспективи. – 2012. – Том XVII/1. – С. 139–143.
 5. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура» / М. М. Єфименко. – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 52 с.
 6. Литвиненко О. М. Формування здоров'язберігаючих компетентностей у майбутніх вчителів фізичної культури / О. М. Литвиненко // Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология: Сб. статей – Ялта : РИО ГПА, 2015. – Вып. 48. – Ч. 3. – С. 153–158.
 7. Моротикіна Т. М. Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального освітнього середовища в дошкільному навчальному закладі / Т. М. Моротикіна // Педагогіка здоров'я : зб. наук. праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження І. І. Мечникова / за заг. ред. акад. І. Ф. Прокопенка. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2015. – С. 370–377.
 8. Омері І. Д. Здоров'яформувальні та здоров'язбережувальні технології в роботі дошкільних навчальних закладів / І. Д. Омері // Педагогіка здоров'я : зб. наук. праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження І. І. Мечникова / за заг. ред. акад. І. Ф. Прокопенка. – Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2015. – С. 390–394.
 9. Пензулаева Л. Оздоровительная гимнастика для детей 3–7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Електронний ресурс] / Л. Пензулаева. – Режим доступу: <http://mreadz.com/new/index.php?id=281264&pages=15>
 10. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. – М. : Владос, 2002. – 160 с.

Olga LYTVYENKO, Natalia BORETSKA

Mykolaiv

STUDENTS' TRAINING OF HEALTHY TECHNOLOGIES ON PHYSICAL EDUCATION IN PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

The article deals with the problems of formation of healthy-keeping competencies among students the specialty 6.010201 «Physical Education». The formation of health-keeping competencies issues through the acquiring of knowledge about the health-keeping technologies; psychological and pedagogical knowledge and anatomical and physiological characteristics of preschool children; student knowledge of classical forms of modern physical education and modern non-traditional forms of physical education in the kindergarten; ability of practical use of health-improving orientated physical exercises.*

Key words: teachers of physical culture, Health- keeping competences, classical and non-traditional forms of preschool physical education.

Ольга ЛИТВИНЕНКО, Наталія БОРЕЦКАЯ

г. Николаев

ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИМ ТЕХНОЛОГИЯМ С ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Рассматриваются вопросы формирования здоровьесберегающих компетентностей у студентов, обучающихся по специальности 6.010201 «Физическое воспитание». Формирование здоровьесберегающих компетенций происходит через получение знаний о здоровьесберегающих технологиях; знание психолого-педагогических и анатомо-физиологических особенностей детей дошкольного возраста; знание студентами классической формы физического воспитания и современных нетрадиционных форм физического воспитания в детском дошкольном заведении; умение практического применения физических упражнений оздоровительной направленности.*

Ключевые слова: учитель физической культуры, здоровьесберегающие технологии, здоровьесберегающие компетентности, классические и нетрадиционные формы физического воспитания дошкольников.

Стаття надійшла до редколегії 01.02.2016