

УДК: 372.36:612.766.1

О.І. ЮРЧУК

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯК НЕОБХІДНА УМОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

***Резюме.** У статті простежено вплив рухової активності на фізичний та психічний розвиток дітей. Представлено модель рухового режиму дітей дошкільного віку в дошкільному закладі. Актуалізовано проблему використання здоров'язберігаючих технологій в практиці дошкільного виховання.*

***Ключові слова:** руховий режим, рухова активність дитини, фізичне здоров'я, здоров'язберігаючі технології.*

Постановка проблеми. Проблема виховання здорової нації у сучасному суспільстві – є особливо актуальною, оскільки удосконалення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та рухової підготовленості дітей має життєво важливе значення. Різнобічний розвиток дитини неможливий без повноцінного фізичного виховання, що є фундаментом здоров'я дитини. Саме, від підростаючого покоління у найближчому майбутньому буде залежати матеріальний добробут нашого народу, а тому, важливе місце у формуванні всебічно розвиненого підростаючого покоління належить фізичному вихованню.

Найважливіші задачі, які стоять перед сучасними педагогами – збереження і зміцнення здоров'я дитини, всебічний фізичний розвиток та оптимальний руховий режим дітей дошкільного віку.

Значне якісне погіршення стану здоров'я дітей дошкільного та шкільного віку засвідчують результати медичних та соціальних досліджень останніх років. І ця тенденція є стійкою. Однією із причин є недостатня рухова активність дітей. Тому серед пріоритетних завдань дошкільної освіти, визначених державними документами, є збереження та зміцнення фізичного, психічного, духовного здоров'я дитини, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя. У зв'язку з цим набуває актуальності проблема впровадження в дошкільних навчальних закладах здоров'язберігаючих технологій та оптимізації рухового режиму дітей.

Таким чином, **метою дослідження** є дослідити і науково обґрунтувати оптимізацію рухового режиму дітей та сутність здоров'язберігаючих технологій у дошкільних навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу. Різні аспекти забезпечення рухового режиму дітей в дошкільних навчальних закладах розкривають численні дослідження Г. Бикової, О. Богініч, Е. Вільчковського, Т. Дмитренко, Н. Денисенко, Є. Леві-Гориневської, Г. Шалигіної. За думкою вчених, руховий режим є невід'ємною частиною загального режиму. Основу рухового режиму складають принципи оздоровчої спрямованості; природного стимулювання рухової й інтелектуальної діяльності; індивідуально-диференційного підходу, що дозволяє забезпечити максимальний розвиток кожної дитини, мобілізувати її активність і самостійність. Активність рухового режиму залежить від моторної щільності кожного заходу, наприклад ранкової гімнастики, занять з фізичної культури, самостійної рухової діяльності дітей. Тому, для активізації рухового режиму необхідно визначити оптимальне співвідношення всіх організаційних форм, розпланувати рухову діяльність дітей відповідно до їх індивідуальних та вікових особливостей.

Розвиток особистості й удосконалення фізичних здібностей, за твердженнями психологів (С.Л.Рубінштейна, Л.С.Виготського, О.М.Леонтєва, О.В.Запорожця), відбувається в процесі виховання і навчання при активній діяльності дитини, яка

пробуджується, організовується та спрямовується дорослим.

Для того, щоб виховання було по-справжньому розвиваючим, необхідно активізувати рухову діяльність дитини, що є однією з необхідних умов фізичного розвитку дошкільника. Рухова активність дошкільника включає в себе обсяг різноманітних рухових дій, які виконуються ним протягом дня.

Однією з особливостей розвитку дитини-дошкільника є природна потреба в рухах, тобто, живий організм може розвиватися лише в русі.

Рухова активність визначається як біологічна потреба в рухах, пов'язана з механізмом саморегуляції активності [5]. Рухи є важливою складовою будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів. Дитячий організм прагне до збереження певного рівня рухової активності, обумовленої цією потребою. Чим старший дошкільник, тим вища ця потреба. Біологічну потребу в рухах називають *кінезофілією*. Вона притаманна всім дітям, а її кількісні характеристики залежать від рівня фізичної підготовленості дітей, типу вищої нервової діяльності, статі, віку, пори року, кліматичних умов.

Рухи в дошкільному віці – це один із постнатальних стимулів розвитку структур і функцій дитячого організму. Численні дослідження І.А.Аршавського, О.Г.Сухарева, Г.П.Юрко, яскраво свідчать, що рухи суттєво впливають на розвиток стану здоров'я і працездатності дітей дошкільного віку.

Сприятливий вплив на організм може бути лише в тому випадку, якщо її рівень знаходиться в межах оптимальних величин. Так, при гіподинамії (режимі малорухомості) виникає цілий ряд негативних для дитини наслідків: у розвитку скелетної мускулатури виявляється зниження її сили і працездатності, у дітей виникають різноманітні порушення у поставі, викривленні хребта, сплюснені стопи – все це призводить до затримки моторного розвитку (швидкості, спритності, координації рухів, витривалості, гнучкості і сили). Низький рівень рухової активності викликає відхилення у фізичному розвитку дітей і вони часто набувають зайвої ваги, стають інертними, у них знижується опір до простудних та інфекційних захворювань.

Гіперкінезія (надмірно велика рухова активність) також порушує принцип оптимального фізичного навантаження, що може викликати перенапругу серцево-судинної системи і несприятливо відбитися на розвитку організму дитини і негативно позначається на розвитку організму дошкільника. Тому потрібна особлива увага до цілеспрямованого керівництва руховою діяльністю дітей.

Якщо у дитини кількість вправ не досягає оптимальних меж (гіпокінезія), то відбувається затримка росту і розвитку, а також зниження функціональних і адаптивних можливостей організму. Руховий дефіцит викликає у дітей більш виражені функціональні порушення з боку різних органів і систем, ніж у дорослих.

Зазначимо, що кожна вікова група дітей має свої межі оптимальної рухової активності. За результатами досліджень Е. С. Вільчовського [3] встановлено норми оптимального рухового режиму за час перебування дітей в дитячому садку з урахуванням функціональних потреб дитячого організму та пори року: влітку 18-20, восени 15-16,5; взимку 16,5-18 та навесні 16-17,5 тисяч кроків в день.

Рухову активність дітей можна умовно розподілити на цілеспрямовану та довільну (самостійну). Виконання фізичних вправ під керівництвом вихователя під час занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор є цілеспрямована рухова активність.

До довільної рухової діяльності відносять самостійні ігри, виконання фізичних вправ, різні пересування, коли діти вільні від занять, довільна або у зв'язку з самообслуговуванням і т.д. Одним із важливих напрямків виховної роботи з дітьми є створення необхідних умов для формування самостійної рухової діяльності, яку розглядають з кількісної (обсяг рухів, які виконуються дітьми у певному календарному періоді, а також місце рухової діяльності в режимі дня дитини) та якісної (форма занять, фізичні вправи, способи організації дітей під

час їх виконання) [3].

Рухова активність дошкільника повинна бути цілеспрямованою й відповідати його досвіду, інтересам, бажанням, функціональним можливостям організму. Тому, змістовий бік рухового режиму дошкільників має бути спрямованим на розвиток розумових, духовних та фізичних здібностей дітей.

Пропонуємо наступну модель рухового режиму дітей дошкільного віку в дошкільному навчальному закладі (Рис.1.).

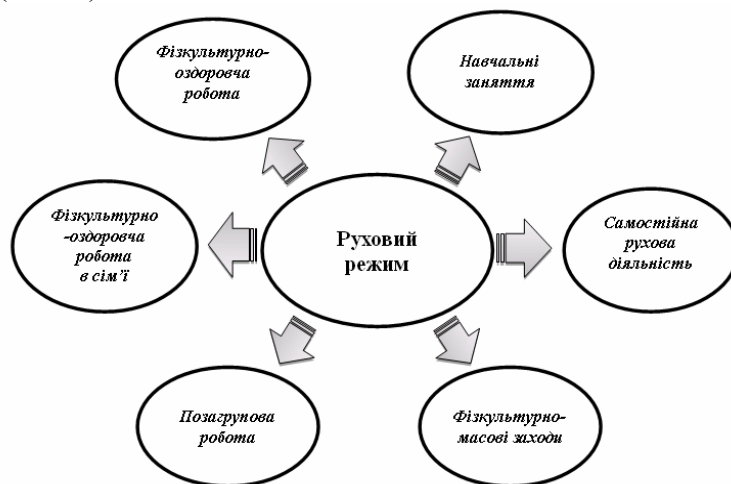


Рис.1. Модель рухового режиму дітей дошкільного віку в дошкільному закладі

Рациональне поєднання різних типів занять із фізичної культури являє собою цілий комплекс оздоровчо-навчальних та виховних заходів, а саме (за М.О.Руновою):

- ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, прогулянки-походи в ліс, рухливі ігри і фізичні вправи на прогулянці – переслідують організаційно-оздоровчі цілі;
- фізкультхвилинка, рухова розминка знімають втому дітей і підвищують їх розумову працездатність;
- навчальні заняття – діти вчаться, здобувають необхідні навички, уміння, знання;
- тижні здоров'я, фізкультурні дозвілля, спортивні свята – активний відпочинок;
- гуртки за інтересами розвивають рухові здібності та творчість дітей;
- індивідуальна й диференційована робота сприяє корекції фізичного та рухового розвитку;
- корегувальна гімнастика (призначає лікар) сприяє розв'язанню лікувально-профілактичних завдань і призначена для дітей з ослабленим здоров'ям;
- логоритмічна гімнастика необхідна для профілактики порушення мовлення у дітей та розвитку моторики [4].

Враховуючи особливе значення рухової активності у зміцненні здоров'я дошкільників, визначимо пріоритети в режимі дня.

На першому місці в руховому режимі дітей знаходяться фізкультурно-оздоровчі заняття (ранкова гімнастика, рухливі ігри та фізичні вправи під час прогулянок, фізкультхвилинки).

Друге місце в руховому режимі дітей відводиться навчальним заняттям з фізичної культури – як основній формі навчання рухових навичок і розвитку оптимальної рухової активності дітей.

Третє місце посідає самостійна рухова діяльність, яка виникає за ініціативою дітей. Самостійна рухова діяльність нормується за об'ємом та інтенсивністю рухів, а також за тривалістю рухового компоненту в режимі дня.

Досягнення оптимального рухового режиму у дитячому навчальному закладі залежить також від створення відповідних умов у приміщенні та на майданчику, а саме: наявність необхідного фізкультурного обладнання, зали, спортивного майданчика, фізкультурних

куточків у групах.

Обладнані відповідним інвентарем спортивний майданчик і зала, фізкультурні куточки в групах повинні відповідати педагогічним, гігієнічним, естетичним вимогам та анатомо-фізіологічним особливостям дітей різних вікових груп.

Основою раціональної організації рухового режиму дітей, може стати правильно організована фізкультурно-оздоровча робота, яка сприятиме нормальному фізкультурному розвитку та їх руховій підготовленості, дозволить підвищити адаптативні можливості організму, стане засобом збереження і зміцнення здоров'я дітей. А забезпечення високого рівня здоров'я вихованця дитячого садка (як фізичного так і психологічного), виховання валеологічної культури як сукупності усвідомленого ставлення дитини до здоров'я і життя людини – є метою здоров'язберігаючих технологій в дошкільній освіті стосовно дитини. Стосовно дорослих - сприяння становленню культури здоров'я, в тому числі, культури професійного здоров'я вихователів дошкільних навчальних закладів і валеологічної освіти батьків.

Сутність здоров'язберігаючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан дітей, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної "вартості", поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища.

Хоча здоров'язберігаючі технології і широко застосовуються в практиці сучасного фізичного виховання дітей дошкільного віку та вчені вказують на той факт, що вихователі не завжди обґрунтовано підходять до добору оздоровчих технологій. Аналіз сучасних досліджень (А.Большев, Н.Денисенко, І.Шилкова та ін.), показав, що добір здоров'язберігаючих технологій повинен відбуватись за наступних умов: оздоровчі технології повинні мати наукову обґрунтованість; добиратися з урахуванням національних і родинних традицій, вікової фізіологічної спрямованості нетрадиційних оздоровчих методів, комплексної оцінки стану здоров'я дошкільників. Також повинна враховуватись й психологічна спрямованість нетрадиційних оздоровчих методик.

Існує декілька класифікацій здоров'язберігаючих технологій. На нашу думку, найбільш прийнятною є типологія О. Ващенко [2]:

- здоров'язберігаючі технології – створюють безпечні умови для перебування, та навчання дитини-дошкільника, 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 дітей, підвищення потенціалу здоров'я;
- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до навчального циклу;
- виховання культури здоров'я – виховання 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.

З огляду впливу на здоров'я дітей, здоров'язберігаючі технології можна поділити на групи:

- технології, що сприяють запобіганню станам перевтоми, гіподинамії та інших дезадаптивних станів (стимулювальна гімнастика, гімнастика пробудження,

- кольоротерапія, фізкультурні паузи, ритмічна гімнастика та ін.);
- технології, пов'язані з безпосереднім впливом на функціональний стан різних органів та систем організму дитини (масаж, дихальна гімнастика, звукова гімнастика, гімнастика для очей, антигімнастика, фітотерапія, ароматерапія та ін.);
 - технології, пов'язані з впливом на психіку дитини; з формуванням її психологічного здоров'я (релаксація, кінезіологічна гімнастика, пальчикова гімнастика, психогімнастика, казкотерапія, сміхотерапія, музотерапія, аутотренінг, медитаційні вправи та ін.);
 - навчально-виховні технології, які включають програми з навчання дітей турботі про своє здоров'я і формуванню культури здоров'я як складової загальнолюдської культури.

Впровадження здоров'язберігаючих технологій має забезпечувати, насамперед, комфортні умови для розвитку оптимальних рухових можливостей дітей та попереджувати негативні впливи на стан здоров'я стресового довілля.

Здоров'язберігаючі технології набули широкого розповсюдження у сучасних дошкільних закладах. Серед інноваційних оздоровчих технологій для дітей дошкільного віку в ДНЗ слід виокремити: казкотерапію, фітболгімнастику, художню гімнастику, пальчикову гімнастику (вправи, ігри, картинки), психогімнастику, дихальну та звукову гімнастику, кінезорефлексотерапію, аромо- та фітотерапію, кисневі напої, кольоротерапію, різні види масажу (з використанням щіток, шишок, горішків, точковий, самомасаж), музикотерапію, ігровий тренінг, піскотерапію, авторські технології, урізноманітнюють роботу шляхом застосування нетрадиційного обладнання тощо. Проте часто спостерігається безсистемне та епізодичне їх використання, не забезпечується цілісність в організації здоров'язберігаючого простору, не завжди впровадженню технології передують діагностика стану здоров'я дітей та усвідомлення кінцевого результату, перспективи подальшого удосконалення.

При доборі здоров'язберігаючих технологій, вихователі мають враховувати матеріально-технічні умови (розташування приміщень, наявність санітарно-технічного, медичного, фізкультурного оснащення, комплектування груп); стан фізичного та психічного здоров'я дітей і вихователів; показники рухової підготовленості дітей, рівень власної професійної компетентності (прагнути до збагачення власних знань у питаннях збереження і зміцнення здоров'я, формувати стійкі мотиви до ведення здорового способу життя), рівень співпраці з батьками вихованців.

Фізкультурно-оздоровчі технології у дошкільній освіті спрямовані на фізичний розвиток і зміцнення здоров'я дошкільнят: розвиток фізичних якостей, рухової активності та становлення фізичної культури дошкільників, загартовування, дихальну гімнастику, масаж і самомасаж, профілактику клишоногості та формування правильної постави, виховання звички до повсякденної фізичної активності та турботу про здоров'я тощо. Реалізація цих технологій, як правило, здійснюється фахівцями з фізичного виховання та вихователями дошкільних навчальних закладів в умовах спеціально організованих форм оздоровчої роботи.

Висновки. Отже, аналіз науково-методичної літератури показав, що недостатня рухова активність дітей дошкільного віку негативно позначається на стані здоров'я, фізичному і психологічному розвитку дітей. Тому, з метою оптимізації рухової активності дітей у практику дошкільних закладів необхідно впроваджувати додаткові типи занять рухового характеру, а також вводити нетрадиційні форми і методи їх проведення.

Дослідження та практика свідчать, що ефективним шляхом означеної проблеми є використання в навчально-виховному процесі здоров'язберігаючих технологій. Педагоги дошкільних закладів повинні грамотно добирати технології з огляду на стан здоров'я дошкільників та вікову фізіологічну й психологічну спрямованість нетрадиційних оздоровчих методів. Оздоровчі технології повинні бути науково обґрунтованими, спиратись на національні традиції фізичного виховання й оздоровлення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Богиніч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри: навч. посіб. / О.Л. Богиніч // М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – [2-ге вид., стереотип.]. – К.: НПУ, 2003. – 140 с.
2. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи. – 2006. – №20. – С. 12-15.
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. – [2-ге вид., перероб. та доп.]. – Суми: «Університ. книга», 2008. – 428 с.
4. Рунова М.О. Рухова активність дитини в дитячому садку: посіб. для працівників дошк. закл., викл. і студ. педвузів і коледжів: пер. з рос. мови. – Х.: Ранок, 2007. – 192 с. – («Програма розвитку»).
5. Сухарев А.Г. Теоретические основы гигиенического нормирования суточной активности детей и подростков / А.Г. Сухарев // Гигиенические основы физического воспитания и спорта детей и подростков. – М., 1975. – С.160-164.

А.И. ЮРЧУК. ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ

Резюме. В статье прослежено влияние двигательной активности на физическое и психическое развитие детей. Представлена модель двигательного режима детей дошкольного возраста в дошкольном учреждении. Актуализирована проблема использования здоровьесохраняющих технологий в практике дошкольного воспитания.

Ключевые слова: двигательный режим, двигательная активность ребенка, физическое здоровье, здоровьесохраняющие технологии.

A.I. YURCHUK. OPTIMIZATION MOTORING PRESCHOOL CHILDREN AS A NECESSARY CONDITION OF HEALTH-TECHNOLOGY

The summary. The article traces the impact of physical activity on physical and mental development of children. The model motor mode preschool children in preschools. The problem of using School health practice in early childhood education.

Key words: motor mode, the motor activity of the child, physical health, zdorovesohranyayuschie technology.

Одержано редакцією 23.10.2012 р.