

РЕКРЕАЦІЙНІ ПРОЦЕСИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДОШКІЛЬНИКІВ

Головною метою фізичного виховання в дошкільному періоді є сприяння гармонійному розвитку дитини. Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, дітей, суспільства в цілому. Фізичне виховання має допомагати становленню психомоторного, розумового та емоційного розвитку дітей дошкільного віку.

На жаль, дослідження показують: здоровими можна назвати хіба лише 3–4 % дітей дошкільного віку, а 40 % хвороб закладаються саме в дошкільному дитинстві.

Основним завданням, що стоїть перед працівниками ДНЗ, є організація оптимально активної і насиченої позитивними емоціями життєдіяльності дітей дошкільного віку, яка забезпечувала б їх щасливе зростання [1, с. 4].

«Фізична рекреація» розглядає основні питання фізичної рекреації для активного і пасивного відпочинку людини в будь-яких умовах сучасної цивілізації [4, с. 2]. Напрямок фізичної рекреації є перспективним і має відносну новизну з позиції педагога в галузі фізичної культури. Фізична рекреація у фізичному вихованні дітей дошкільного віку є цікавою і корисною, багата нестандартними підходами.

Учені Богиніч О. Л., Левінець Н. В., Петрова Ж. Г. схиляються до тієї думки, що у щоденному житті дитини варто використовувати різноманітні оздоровчі технології. Більшість із них є простими у застосуванні, викликають велике емоційне задоволення та сприяють зміцненню здоров'я дітей [1].

Метою статті є аналіз формування рекреаційного простору в ДНЗ, створення рекреаційно-оздоровчих моделей системи фізичного виховання, які зміцнюють здоров'я дітей та активізують розвиток творчого пошуку та ініціативи педагогів. Створення умов для підвищення рівня фахової компетенції та особистісного креативного потенціалу педагогів.

У межах мети визначено такі завдання: модернізація освітньо-виховного процесу з огляду на основні засади Базового компоненту дошкільної освіти щодо створення сприятливих умов для фізичного, психічного, емоційного розвитку та соціального благополуччя дитини; науково-практична підготовка колективів до впровадження рекреаційних процесів в ДНЗ; розробка міні-програми для розв'язання визначеної проблеми; створення умови для реалізації рекреаційних процесів у фізичному вихованні дошкільників в ДНЗ; використання новітніх технологій для рекреації здоров'я дітей у практиці роботи ДНЗ; сприяння опануванню педагогами рекреаційно-оздоровчими технологіями та використання їх у практиці роботи з дітьми.

Принципи: комплексність – реалізація нетрадиційних технологій та методик у поєднанні з традиційними формами та методами роботи з фізичного виховання; наступність – створення нових програм із використанням набутого досвіду; реалістичність-оптимізація форм, методів та технологій, спрямованих на рекреацію здоров'я дошкільників; системність – узгодженість, послідовність та взаємозв'язок усіх етапів реалізації дослідження; інтегрованість – поєднання різних розділів Базового компоненту дошкільної освіти з формами та методами фізичного виховання, формування цілісного уявлення про навколишній світ, системи знань і вмінь; поживлення навчально-виховного процесу; мобільність – можливість оперативно модифікувати завдання, форми і методи рекреаційних процесів залежно від умов ДНЗ потреб педагогів, інтересів та нахилів дітей.

Згідно до поставленої мети дослідження доцільно здійснювати за наступними етапами:

I етап – підготовчий: об'єктивна оцінка стану визначеної проблеми; визначення можливих труднощів реалізації дослідження в педагогічній практиці; діагностика професійної компетентності педагогів; вивчення оздоровчих технологій та засвоєння наявного досвіду; усвідомлення сутності проблеми.

II етап – основний: створення бази даних із визначеної проблеми; розроблення оздоровчих моделей, схем, рекомендацій щодо реалізації проблеми; впровадження оздоровчих технологій в практичну діяльність педагогів ДНЗ; апробація рекомендацій, методів та прийомів, визначених дослідженням; відпрацювання умов, за яких можлива реалізація проблеми дослідження; діагностика.

III етап – узагальнюючий: на даному етапі доцільно зібрати якомога повнішу інформацію про результати застосування рекреаційно-оздоровчих технологій від педагогів та батьків. Крім того, на даному етапі необхідно розробити систему оцінки інновацій та провести аналіз позитивних та негативних моментів. Розробити пропозиції щодо удосконалення впровадження даних технологій та запропонувати шляхи поширення власного досвіду.

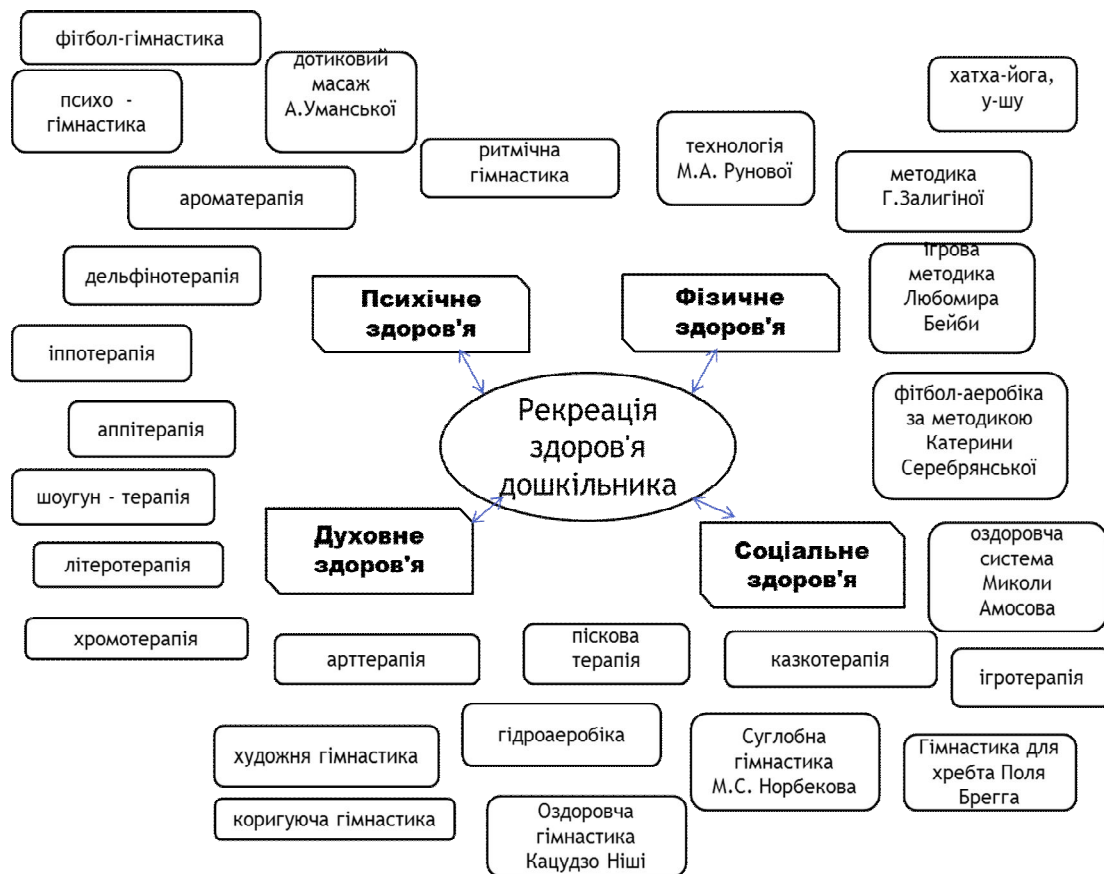
Форми роботи: з педагогами: індивідуальне навчання, педагогічні читання, круглий стіл, участь у конференціях, семінарах, ознайомлення та засвоєння наявного досвіду, облаштування фізкультурної зали спеціальним обладнанням, тренажерами; з дітьми: діагностування рухової підготовленості дітей, їх інтересів та нахилів, заняття з фізичної культури з включенням технологій, створення позитивного мікроклімату (фонду «Хочу» «Можу»), щоденне використання ігор та вправ, індивідуальної роботи з включенням оздоровчих технологій, організація змагань, свят, розваг, фестивалів, дозвілля; з сім'єю: школа для батьків, бесіди, анкетування, консультації, тренінги, майстер-класи, Дні відкритих дверей, проведення спільних змагань, свят, розваг, фестивалів, дозвілля.

Функціональна спрямованість дослідження: інформаційна,

мотиваційна, навчально-виховна, контрольна-корекційна.

Не використовуються: шоу-гун-терапія, літеротерапія, анімалотерапія: апітерапія, іппотерапія, дельфінотерапія, оздоровчі методики Поля Брегга, Кацудзо Ніші, технології М. Рунової, Г. Залигіної, суглобна гімнастика М. Норбекова тощо.

Механізм виконання рекреаційно-оздоровчих технологій передбачає використання методу «занурення», як реалізацію принципу інтеграції в педагогічному процесі, оскільки він сприяє подачі матеріалів блоками, в яких поєднуються різні види діяльності: моторно-рухова, ігрова, мовленнєва, пошуково-дослідницька, продуктивна, художньо-естетична.



Блок 1. Самозбереження. Є одними із основних рекреаційних процесів і до них відносяться: формування свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я, самозбереження та продовження роду, збереження довкілля; формування звички до здорового способу життя; навчання дошкільників елементів самострахування під час занять фізичними вправами, попередження травматизму; забезпечення особистої безпеки та навчання елементів самозахисту (у-шу, хортинг тощо).

Базовим компонентом дошкільної освіти визначено, що старший дошкільник, зважаючи на його вікові особливості, має не лише знати основні правила безпечної поведінки та здорового способу життя, а й самостійно їх дотримуватися. А подбати про власну безпеку дитина зможе лише за умови, якщо володітиме навичками самозахисту та

самостахування, буде вправною, мужньою і сміливою. З цією метою варто використовувати фізичні вправи, які містять елементи ризику, небезпечності, але за умови, що інструктор з фізичної культури сам віртуозно володіє навичками самострахування дітей [6, с. 30].

Тому профілактика травматизму під час організованої та самостійної рухової діяльності дошкільників передбачає не лише створення умов для безпечності занять, а й навчання дітей елементів самозахисту та самострахування, що має бути складовою комплексної програми з фізичного виховання [6, с. 31]. Такі вправи можуть використовуватися як на спеціально організованих заняттях, так і на заняттях з фізкультури, які будуть сприяти формуванню у дітей розуміння цінності власного здоров'я та вміння піклуватися про нього.

Блок 2. Психофізичне тренування. Цілісність людської особистості проявляється перш за все у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму.

Представники різноманітних наукових дисциплін (А. Аболін, Ю. Олександрівський, П. Бундзен, Т. Круцевич, О. Куц, Б. Шиян) відзначають, що в даний час спостерігається негативна тенденція до зниження як фізичного, так і психічного стану дітей, що веде до виснаження зростаючого організму і його нервової системи, зниження стрес-стійкості.

Оскільки основи психічного здоров'я закладаються в дошкільному дитинстві, ДНЗ відповідальний за процес соціального розвитку особистості, яка росте та покликаний полегшити її входження у широкий світ і розвинути внутрішні сили (фізичні, психічні, емоційні).

Одним з ефективних напрямів цієї роботи може бути використання елементів психофізичного тренування в різних формах роботи з фізичного виховання дошкільників. Психофізичне тренування – це метод самовпливу на організм за допомогою змінного м'язового тону, регульованого дихання, словесного підкріплення з метою підвищення психофізичного потенціалу, виховання уваги, волі, розвитку пам'яті, формування вміння володіти собою і адекватної реакції на подразники. Психофізичні вправи – це такі вправи, які тренують психіку і одночасно з цим дитина розвивається фізично.

Останнім часом для зниження емоційного напруження успішно застосовують засоби психофізичного впливу (психофізичне тренування, психотехнічні ігри та вправи, автогенне тренування).

Згідно спостережень кандидата медичних наук Н. П. Норбут, групові заняття психофізичними тренуваннями дають позитивні результати: оволодіння основними навичками самовдосконалення і регуляції функцій організму. Тренування емоційної стійкості на різні життєві ситуації посилює опірність організму стресовим діям і сприяє загальному оздоровленню. Таке тренування дає можливість тим, хто займається, на деякий час позбавитися від надмірної нервово-фізичної напруги та сприяє відновленню нервових процесів.

Основні принципи психофізичного тренування: вміння регулювати процеси дихання, м'язевий тонус, стан психіки. В психологічному тренуванні з метою охорони здоров'я дітей в ДНЗ використовуються ігри-медитації, психогімнастика, ігри-емпатії, самомасаж, кольоро-, музико- і звукотерапія, піскова терапія та поєднання психотерапії з лікувальною фізкультурою та загартуванням.

Отже, використання психофізичного тренування сприяє гармонійному розвитку дітей дошкільного віку та підвищує психофізичні сили та резерви здоров'я, за умови, що кожне завдання має здивувати, втомити та задовольнити дитину.

Блок 3. Фізична підготовленість. Це освоєння різних видів діяльності (рухової, трудової, ігрової, навчальної, музичної); розвиток фізичних якостей; формування життєво важливих практичних умінь та навичок.

На даний час існує багато нетрадиційних методик, які дозволяють вирішити комплекс завдань та проблем, що стоять перед педагогом – це: дельфінотерапія; іппотерапія; апітерапія; шоугун-терапія; літеротерапія; ароматерапія; хромотерапія; арттерапія; казкотерапія; ігротерапія; піскова терапія.

Використання *альтернативних методик* спрямованих на рекреацію здоров'я дошкільників: авторська методика з фізичного виховання М. М. Єфименка; адаптовані методики психофізичної гімнастики хатха-йога, у-шу; дихальна гімнастика Г. Стрельникової, К. Бутейка; дотиковий масаж А. Уманської; технологія М. А. Рунової; методика Г. Залигіної [9, с. 6]; ігрова методика Любомира Бейби; фітбол-аеробіка за методикою Катерини Серебрянської; оздоровча система Миколи Амосова.

Види гімнастики: ритмічна гімнастика; стретчинг; фітбол-гімнастика; дихальна і звукова; гімнастика для профілактики зорового стомлення; коригуюча; міогімнастика; художня гімнастика; імунна; гідроаеробіка; психогімнастика.

Блок 4. Емоційне благополуччя. Це не лише позитивні емоції під час виконання фізичних вправ, відчуття емоційного комфорту в цілому, відчуття захищеності, довіри до оточуючого світу. У дошкільників відзначають слабку диференціацію дітьми основних емоцій, невміння виділяти характерні ознаки експресії, вербалізувати ці ознаки та використовувати свої переживання у практиці повсякденного спілкування з дітьми та дорослими [7, с. 47].

Використовуються *аутотренінг і психогімнастика*: ігри та вправи з розвитку емоційної сфери; ігри-тренінги на зняття негативних емоцій та невротичного стану; цілющі мудри; «етюди душі»; «екран настрою»; «дні душевної рівноваги»; ігри-медитації; бестінг – музичні вправи та ігри для стабілізації психічного стану.

Блок 5. Соціалізація. Соціалізація – комплексний процес засвоєння індивідом певних соціальних ролей і/або інтеграція до певної соціальної групи. Соціалізація виступає одним із основоположних соціальних процесів, що забезпечує існування людини в середині суспільства.

Соціалізація являє собою процес входження людини в суспільство, включення її в соціальні зв'язки та інтеграції її з метою встановлення її соціальності. Соціалізація – це процес, через який безпорадне дитя поступово перетворюється на особу, яка розуміє і саму себе, і навколишній світ, адаптується до нього, набуваючи знань та звичок, притаманних культурі (цивілізації тощо) певного суспільства, в якій він (або вона) народився (народилася). Крім того, соціалізацією є також процес пристосування (адаптації).

Дошкільникам слід забезпечити рефлексію через проживання «ситуації успіху», усвідомлення себе, своїх можливостей, а також значимості колективу, в якому вони перебувають, ролі співпраці; підтримка, віра в успіх, партнерство у спільній діяльності в процесі перебування в ДНЗ (з урахуванням інклюзивної освіти дошкільників) [7, с. 48].

У дошкільному періоді, в процесі соціалізації важливо формувати базові якості особистості: самостійність, справедливість, самовладання, людяність, розсудливість, креативність, відповідальність, самолюбність, працелюбність, спостережливість.

Блок 6. Рекреація. Рекреацією в загальному вигляді можна назвати процес або спосіб відновлення сил людини, а також простір, в якому все відбувається. Фізична рекреація визначається як використання фізичних вправ, розваг, а також природних чинників для активного відпочинку. У фізичному вихованні дітей дошкільного віку фізична рекреація є цікавим і корисним процесом, багатим фізичними матеріалами і нестандартними підходами. Для вирішення завдань фізичної рекреації використовують такі групи методів: загально-педагогічні; методи розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей [2; 4].

Використовуються *спеціальні вправи та ігри*: розвиток дрібної моторики; розвиток психомоторики; розвиток уваги та пам'яті; корекція постави; попередження плоскостопості, гімнастика для профілактики зорового стомлення.

Масаж: масаж рефлексорних зон стопи, використовуючи «доріжки здоров'я»; проведення дотикового масажу; масаж долоньок горіхами, каштанами; самомасаж та з масажерами; лікувально-профілактичний, оздоровчий, ортопедичний; щіточковий самомасаж.

Матеріально-технічне забезпечення: створення фізкультурно-ігрового середовища; облаштування спортивних залів, ігрових куточків спеціальним обладнанням та інвентарем; раціональне розташування обладнання, створення можливості вибирати цікаві рухи; створення тренажерної зали для поглиблення інтересу до фізичних вправ; використання зручних тренажерів, спортивно-ігрових комплексів; використання ІКТ; облаштування спортивної зали мультимедійними засобами; використання відеотеки з відповідними формами навчання; створення власних фото-відеоматеріалів.

В процесі дослідження були отримані наступні результати: напрацювання досвіду роботи з впровадження різних рекреаційно-

оздоровчих технологій навчання у фізичному вихованні дітей дошкільного віку, спрямованого на рекреацію здоров'я дітей; зростання рівня професійної майстерності та компетенції педагогів, готовність працювати по-новому; вміння застосовувати технології відповідно до умов, що склалися, настрою та бажання дітей; набуття батьками досвіду створення для дитини розвивально-ігрового середовища вдома; організація ефективного, системного моніторингу динаміки змін у зміцненні та відновленні здоров'я дітей.

Отже, для здійснення ефективної рекреаційно-оздоровчої діяльності в ДНЗ сучасним педагогам необхідно володіти основами оздоровчих технологій, а також відчувати внутрішню потребу в їх постійному застосуванні та використанні, що означає розуміння ними сутності інновацій, вміння осмислювати їх та співвідносити з власними інтересами та досягненнями, застосовувати їх у своїй професійній діяльності, вміти бачити можливі педагогічні ускладнення даних розробок. Поєднання декількох технологій та використання їх протягом певного відрізка часу дозволяє впевнитися в комплексному впливі на формування та зміцнення здоров'я дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богініч О. Особистість дитини: здоров'я та фізичний розвиток дитини / О. Богініч // Дошкільне виховання. – 2012. – № 9. – С. 4–8.
2. Бистрицька В. Система «Ненасильне фізичне виховання» в дії / В. Бистрицька // Дитячий садок. – 2007. – № 4. – С. 18–19.
3. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) // Дошкільне виховання. – 2012. – № 7. – С. 4–19.
4. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / Выдрин В. М., Джумаев А. Д. // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2–4.
5. Заїка А. Навчання дошкільників елементів самострахування під час занять фізичними вправами / Заїка А., Лимаренко Н. // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2011. – № 3, С. 30–38.
6. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : навч. посібник / Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. – К. : Олімп. література, 2010. – 248 с.
7. Кучеренко Л. Емоційний розвиток дітей старшого дошкільного віку / Л. Кучеренко // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2011. – № 12. – С. 46–56.
8. Про організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах в літній період. Інструктивно-методичні рекомендації (Додаток до листа МОН молодь спорту України від 28.05.2012 р. №1/9–413) // Дошкільне виховання. – 2012. – № 6. – С. 4–7.
9. Шавровська В. Анімалотерапія – оздоровлення і психологічна допомога дитині / Шавровська В., Шавровська Н. // Дошкільне виховання. – 2012. – № 6. – С. 26.