

## ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ЗАКЛАДУ

Позднякова Г. О.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна  
Харків, Україна

Стаття присвячена аналізу впливу оздоровчо-лікувальної гімнастики на організм дитини.

У рамках дослідження проведено анкетування батьків вихованців, моніторинг фізичного розвитку дітей, відстежувалась динаміка показників дихальної системи. Був проведений аналіз захворюваності за даними медичних карток. Виявлені розбіжності між показниками контрольної та експериментальної групи дозволили зробити висновок, що запропонована оздоровчо-лікувальна гімнастика є ефективним оздоровчим засобом, який може бути рекомендований у ДНВЗ санаторного типу.

**Ключові слова:** дошкільний осередок, оздоровча-лікувальна гімнастика, фізичне здоров'я.

Статья посвящена анализу влияния оздоровительно-лечебной гимнастики на организм ребенка.

В рамках исследования проведено анкетирование родителей воспитанников, мониторинг физического развития детей, отслеживалась динамика показателей дыхательной системы. Был проведен анализ заболеваемости по данным медицинских карт.

Выявленные расхождения между показателями контрольной и экспериментальной группы позволили сделать вывод, что предложенная оздоровительно-лечебная гимнастика является эффективным оздоровительным средством, которой может быть рекомендовано в ДНВЗ санаторного типа.

**Ключевые слова:** дошкольное отделение, оздоровительная и лечебная гимнастика, физическое здоровье.

The article analyzes the impact of health - medical gymnastics on the child.

The study was conducted survey of parents of pupils, monitoring of physical development of children monitored dynamics of the respiratory system. Morbidity were analyzed according to medical records.

Revealed differences between control and experimental performance group led to the conclusion that the

proposed health and physiotherapy is an effective wellness tool that can be recommended DNVZ sanatorium

**Key words:** preschool center, recreational, therapeutic exercises, physical health.

**Актуальність дослідження:** Велику частину потенціалу суспільства першої половини ХХІ століття складатимуть сьгоднішні діти дошкільного віку. Саме їм належить вирішувати складні соціально-економічні, морально-етичні, національні та інші проблеми, які в даний час хвилюють громадськість.

Зміни, що відбулися в політичному устрої країни, зажадали серйозних реформ в системі та змісті діяльності освітніх інститутів зокрема, а може, і в першу чергу, для дітей дошкільного віку.

Стають звичними тривожні дані про системне погіршення стану здоров'я, зниження рівня фізичної та рухової підготовленості дітей дошкільного віку.

У переліку причин, що визначають, на думку багатьох учених, ситуацію, яка склалася, називаються зниження загального рівня життя й соціальної захищеності населення, порушення екології місця існування, недосконалість системи медичного обслуговування, недостатнє фінансування освітніх установ та багато інших.

Дошкільний період є одним із найбільш відповідальних періодів життя людини у формуванні фізичного здоров'я та культурних навиків, що забезпечують його вдосконалення, зміцнення і збереження в майбутньому. Сьогодні відомо: 40% захворювань у дорослих були «закладені» в дитячому віці, у 4-6 років. Саме тому дошкільне фізичне виховання повинно формувати рівень здоров'я дитини і фундамент фізичної культури майбутньої дорослої людини, у які входить таке: позитивне ставлення дітей до фізичних вправ, ігор і загартовуючих процедур, до правил особистої гігієни, дотримання режиму дня; початкові знання, пізнавальний інтерес до фізичної культури; початкові навички природних рухів загальнорозвиваючого характеру, основи ритміки, правильної постави, уміння орієнтуватися в просторі, участь у колективних діях (іграх, танцях і святах), культура



поведінки, самостійність, організованість і дисциплінованість; навички самообслуговування, догляду за інвентарем для занять і т.д.

### **Виклад основного матеріалу дослідження**

Попередні дослідження виявили, що комплексна система фізичного виховання дітей дошкільного віку сприяє покращанню їх здоров'я.

Тому задля зміцнення здоров'я дітей, загартовування їх організму, формування навичок виконання життєво необхідних рухів (ходьби, бігу, стрибків, ін.), виховання позитивних моральних і вольових рис характеру була розроблена комплексна лікувально-оздоровча гімнастика.

Дослідження впливу лікувально-оздоровчої гімнастики проводилося співробітниками кафедри валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна протягом 2012-2013 років на базі спеціалізованого ДНЗ № 160 міста Харкова.

**Об'єктом дослідження** став процес фізичного виховання в дошкільному віці.

**Метою дослідження** стало визначення ролі фізичного виховання дошкільнят у формуванні їх здоров'я.

**Гіпотеза** — комплексна система фізичного виховання дітей дошкільного віку сприяє покращанню їх здоров'я.

Відповідно до об'єкта, предмета, мети та гіпотези дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Дослідити ставлення батьків вихованців до занять спортом.
2. Розкрити суть дошкільного фізичного виховання.
3. Розкрити особливості розвитку фізичних якостей у дітей дошкільного віку.
4. Оцінити ступінь сформованості фізичного здоров'я дошкільнят після проведення курсу комплексної лікувально-оздоровчої гімнастики.

Дослідження формування дітей дошкільного віку в умовах дитячого садка до занять проходило у два послідовні етапи:

- 1) дослідження ставлення батьків до занять спортом, їх різновидів, відвідування спортивних секцій тощо;
- 2) дослідження формування фізичного здоров'я дітей у процесі занять із лікувально-оздоровчої гімнастики.

Групу батьків склали 30 осіб віком від 25 до 40 років із міста Харкова (10 чоловіків і 20 жінок). Групу дітей склали 40 дітей дошкільного віку (4-6 років), яких було поділено порівну на експериментальну та контрольну групи.

Вибірка була випадковою, але стратифікована за віком і статтю.

**Методи дослідження.** Методи дослідження, які використовувалися в даній роботі, розподілилися на теоретичні, практичні та математичні.

**Теоретичні методи** дослідження полягали у вивченні та аналізі психолого-педагогічної, валеологічної, педагогічної, медико-біологічної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної літератури з питань ставлення дорослого та дитячого населення до фізичного виховання, зокрема до занять із фізичної культури; систематизації та узагальненні форм і методів активізації пізнавальної діяльності на заняттях із фізичної культури.

**Емпіричні методи** дослідження полягали в анкетуванні осіб дорослого населення, в аналізі даних медичних карток дітей.

**Математичні методи** дослідження полягали в математичній обробці отриманих даних із використанням табличного процесора Microsoft Excel і таблиць математичної статистики.

Також була виявлена вікова динаміка змін щодо звільнень від занять із фізичної культури за допомогою аналізу медичних карток дітей дошкільного віку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Заняття з фізичної культури проводилися двічі на тиждень. До змісту занять із фізичної культури входили гімнастичні вправи (основні та загальнорозвиваючі) й різноманітні рухливі ігри та дихальна гімнастика. Така організація занять, на нашу думку, відповідає інтересам дошкільників і

дає змогу побудувати заняття відповідно до вимог фізіології та гігієни, всебічно й послідовно впливати на всі функції їхнього організму.

У результаті проведених досліджень виявлені такі результати:

1. За результатами проведеного анкетування були зроблені висновки, що переважна більшість батьків, а саме 79% чоловіків і 57% жінок, позитивно ставляться до введення в ДНВЗ курсу лікувально-оздоровчої гімнастики.

На нашу думку, це пов'язано з тим, що більше ніж половина батьків (52% чоловіків і 42% жінок) самі активно займаються спортом. Більше ніж 30% батьків не мають такої можливості у зв'язку зі станом здоров'я, але вважають це за необхідне.

Байдужі до занять спортом батьки склали меншість (15% чоловіків і 22% жінок).

2. За аналізом науково-методичної та педагогічної літератури з питань вивчення формувань фізичного здоров'я у дітей дошкільного віку було з'ясовано, що навчання як процес засвоєння знань, навичок і вмінь протікає успішно лише при досить високій пізнавальній активності дітей — прагненні до виховань, оволодіння більш повними та глибокими знаннями. При занятті дітей лікувальною гімнастикою збільшується їх пізнавальна активність та інтерес до занять фізкультурою.

3. Дослідження особливостей фізичного розвитку дітей дошкільного віку, які мають схильність до респіраторних і вірусних захворювань, показало, що 40–45% мають відхилення від норми масово-ростового індексу Кетле.

4. Після проведення курсу лікувально-оздоровчої гімнастики в дошкільнят експериментальної групи покращився стан здоров'я майже на 50%. Також в експериментальній групі поліпшили свої показники за вагово-зростовим індексом Кетле 30% вихованців, тоді як у контрольній групі цей показник склав усього 10%.

### **Висновки**

Виявлені розбіжності між показниками гармонійності динаміки фізичного розвитку, фізіологічними показниками дихальної системи, динаміки захворювань на гострі респіраторні та вірусні інфекції в контрольній та експериментальній групі дозволили зробити висновок, що запропонована оздоровчо-лікувальна гімнастика є ефективним оздоровчим засобом, який може бути рекомендований у ДНВЗ санаторного типу.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Попова Л. А. — К.: Здоров'я. — 1997. — 243 с.
2. Бахчанян Г. С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою і спортом / Г. С. Бахчанян // Педагогіка і психологія. — 1998. — № 4. — С. 41–47.
3. Валеология: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку // Матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції, квітень 2008 р.: у 4-х т. / За ред. М. С. Гончаренко. — м. Харків: 2008. — Т. 4. — 416 с.
4. Казаковцева Т. С. Технологии оздоровительно-образовательной работы с детьми: учебно-метод. пособие в 2 ч. / Т. С. Казаковцева. — Киров: Изд-во ВятГГУ, 2007. — Ч.1 — 169 с.
5. Казаковцева Т. С. Технологии оздоровительно-образовательной работы с детьми: учебно-метод. пособие в 2 ч. — Киров: Изд-во ВятГГУ, 2009. — Ч.2. — 227 с.
6. Казаковцева Т. С. Теория и методология подготовки студентов к оздоровительно-образовательной работе с детьми в дошкольных образовательных учреждениях: монография / Т. С. Казаковцева. — Изд-во Вят ГГУ, 2009. — 254 с.