

## ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРЕВЕНТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*У статті подано результати дослідження показників фізичного стану старших дошкільників до і після формувального експерименту; проаналізовано динаміку та ступінь впливу цих показників на рівень захворюваності дітей 5–6 років. На підставі виявлених закономірностей запропоновано науково обґрунтовану методіку превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.*

**Ключові слова:** превентивне фізичне виховання, фізичний стан, система засобів, організаційні форми, старші дошкільники.

**Постановка проблеми.** У наш час проблема здоров'я молодого покоління набула особливої актуальності через стійку тенденцію до його погіршення. Згідно зі статистикою, 80% дітей молодшого шкільного віку мають проблеми зі здоров'ям, а за останні роки рівень хронічних захворювань зріс у них на 30%. Це свідчить про дезадаптацію дітей до нових умов навчання у школі; їхню неготовність до вимог, які висуває сучасна школа, що підтверджується результатами наукових досліджень Вільчковського Е.С., Комісарик М.І., Лушика І.В., Пангелової Н.Є. [3, 4, 6, 7]. Залишається актуальним створення інноваційних здоров'яформувальних та здоров'язбережувальних технологій, програм, методик на основі комплексного використання засобів фізичного виховання для профілактики найбільш поширених захворювань старших дошкільників.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналіз науково-методичного забезпечення фізичного виховання дітей дошкільного віку виявив, що проблему якісної та ефективної організації оздоровчо-профілактичної роботи в дошкільних навчальних закладах науковці досліджували. Чимало робіт присвячено профілактиці та корекції відхилень в опорно-руховому апараті дітей дошкільного віку [1]. У роботах Н.М. Амосова науково обґрунтовано ефективність застосування різноманітних комплексів фізичних вправ для первинної та вторинної профілактики захворювань серцево-судинної системи дітей [2]. У наукових працях К. Кумицької показано досвід комплексного використання засобів фізичного виховання для профілактики дитячих неврозів дошкільнят [5].

Проте дослідники недостатньо уваги приділяють превентивному фізичному вихованню дошкільників 5–6 років; у розробках науковців передбачено профілактику лише окремих захворювань; більшість наукових розробок спрямовано не на запобігання, а вторинну профілактику та корекцію відхилень у стані здоров'я; відсутній системний комплексний підхід до організації превентивної роботи у ДНЗ для запобігання найбільш поширеним захворюванням дітей старшого дошкільного віку.

**Мета дослідження** полягає в експериментальному обґрунтуванні організаційних і методичних основ превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

**Завдання дослідження:** 1. Розробити організаційне забезпечення превентивного фізичного виховання в навчально-виховному процесі дітей старшого дошкільного віку.

2. Розробити систему комплексного використання засобів і методів превентивного фізичного виховання та визначити ефективність впровадження її в навчально-виховний процес дітей старшого дошкільного віку.

Для виконання завдань дослідження використовувалися такі **методи:** загальнонаукові – аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення; соціологічні – анкетування, бесіда; педагогічні – спостереження, тестування, експеримент, що передбачав констатувальний і формувальний етапи; медико-біологічні: соматоскопія, антропометрія та метод індексів; математико-статистичні.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В експерименті брали участь дошкільники 5–6 років ( $n=123$ ) навчально-виховного комбінату № 35 та дошкільного навчального закладу № 12 м. Тернополя (61 дитина в контрольній групі (КГ): 35 хлопчиків та 26 дівчат; 62 дитини в експериментальній групі (ЕГ): 33 хлопчики та 29 дівчат.

До початку формувального експерименту визначено показники фізичного стану старших дошкільників КГ та ЕГ: рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, здоров'я (захворюваності) та функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем.

За результатами тестових випробувань встановлено, що між показниками захворюваності, фізичного розвитку, фізичної підготовленості й стану серцево-судинної та дихальної систем старших дошкільників КГ й ЕГ на початку експерименту відсутня достовірна різниця ( $p>0,05$ ).

Оцінювання рівня фізичного розвитку обстежуваних старших дошкільників показало, що показники зросту, маси тіла та окружності грудної клітки як у дівчат, так і у хлопців КГ та ЕГ відповідають середньому рівню розвитку. За результатами розрахунку індексу Ерідмана, дівчата ЕГ та КГ характеризуються вузкогрудістю, а у хлопців ЕГ та КГ цей показник відповідає віковим стандартам. Показники індексу Кетле

як у хлопців, так і в дівчат ЕГ та КГ груп відповідають низькому рівню фізичного розвитку старших дошкільників.

На початку експерименту (вересень) середній показник захворюваності за місяць становив у хлопців КГ – 14,2 %, ЕГ – 15,1 %, у дівчат КГ – 12,7 %, ЕГ – 13,5 %. Переважно було зафіксовано застудні захворювання.

Показники фізичної підготовленості старших дошкільників КГ та ЕГ відповідали середньому (стрибок у довжину з місця; нахил тулуба із замкненої стійки; метання тенісного м'яча в ціль) та нижчому за середній рівням (біг 30 м; човниковий біг 3x10 м; піднімання в сід за 1 хв).

Середні показники адаптаційного потенціалу старших дошкільників КГ та ЕГ як у дівчат, так і у хлопців відповідали задовільній адаптації до умов навколишнього середовища. Показники життєвої ємності легенів (ЖЄЛ) старших дошкільників КГ та ЕГ відповідали нижчому за середній рівню, а показники коефіцієнта загальної витривалості (КЗВ) – середньому рівню ( $p > 0,05$ ).

Аналіз наукової та методичної літератури, нормативно-правових документів і результатів констатувального експерименту дозволили визначити та обґрунтувати організаційно-методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Поняття "основи" розглядали як головні наукові положення теорії та процесу фізичного виховання.

Організаційні й методичні основи превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку тісно пов'язані між собою та доповнюють одна одну. Проте для кращого розуміння їхньої суті було умовно відокремлено організаційні від методичних. Організаційне забезпечення превентивного фізичного виховання в навчально-виховному процесі дітей старшого дошкільного віку здійснювалося завдяки наступним складовим:

*Взаємодія інструктора фізичної культури з педагогічним колективом та батьками дітей старшого дошкільного віку.* Організаційна діяльність інструктора фізичної культури в тісній співпраці з адміністрацією, іншими педагогами та медперсоналом ДНЗ передбачала роботу за такими напрямками: підготовка та підтримання в належному стані спортивного інвентарю й обладнання, місць проведення занять фізичними вправами; переміщення дітей до цих місць занять із дотриманням правил техніки безпеки; контроль за виконанням домашніх завдань із фізичного виховання.

*Поетапна побудова превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.* Оздоровчо-профілактична робота з 5–6-річними дітьми під час експерименту була організована декількома етапами: інформаційно-ознайомлювальний; базовий етап оздоровчо-профілактичного впливу; етап поглибленого комплексного застосування системи засобів, методів і методичних прийомів превентивного фізичного виховання.

*Упровадження в навчальний процес необхідної та достатньої кількості постійних і періодичних форм превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.* В основу розробки системи форм оздоровчо-профілактичної роботи дітей 5–6 років покладено виокремлені нами організаційні та методичні положення, що забезпечують розв'язання завдань первинної профілактики у процесі фізичного виховання: рівномірність запровадження впродовж дня, тижня, року; забезпечення добової (тижневої) норми рухової активності; вплив на більш вразливі до захворювань системи організму (дихальна система, опорно-руховий апарат, центральна нервова система, хвороби ока) старших дошкільників; вплив на функції організму, що забезпечують підвищення рівня динамічного здоров'я.

*Визначення кратності різноманітних форм превентивного фізичного виховання протягом дня, тижня, місяця, року.* Застосування комплексу запропонованих щоденних і періодичних форм оздоровчо-профілактичної роботи дозволило організувати добову рухову активність дітей у межах 4–5 годин, а тижневу – упродовж 20–25 годин, що відповідало рекомендованим гігієнічним нормам та сприяло профілактиці найбільш поширених захворювань 5–6-річних дітей.

*Організація медико-педагогічного контролю дітей старшого дошкільного віку.* Медико-педагогічний контроль за станом здоров'я та фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку містив медичні огляди з комплексним медичним обстеженням; розподіл дітей на медичні групи для фізкультурних занять і загартування; своєчасний розгляд питань про переведення дітей з однієї медичної групи в іншу та про зміну медичних призначень; визначення динаміки фізичного розвитку дітей і показників захворюваності в досліджуваних групах.

У процесі медико-педагогічного контролю дітей старшого дошкільного віку ЕГ також визначали та оцінювали фізичний стан обстежуваних для диференціації фізичних навантажень у процесі фізичного виховання; здійснювали контроль за фізичним навантаженням дітей старшого дошкільного віку шляхом щомісячного визначення загальної та моторної щільності фізкультурних занять та інших організаційних форм фізичного виховання; визначали ступінь фізичних і психічних навантажень під час виконання фізичних вправ (візуальне оцінювання ознак втоми, підрахунок ЧСС; визначення фізіологічної кривої фізкультурного заняття, оцінювання координаційних рухів); здійснювали контроль за реакціями дітей старшого дошкільного віку на загартування.

Основою експериментальної методики у нашому дослідженні було визначення та обґрунтування методичних основ превентивного фізичного виховання старших дошкільників ЕГ, а саме:

*Визначення мети й завдань превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.* Метою експериментальної методики було запобігання найбільш поширеним захворюванням дітей старшого

дошкільного віку засобами превентивного фізичного виховання, яка була реалізована шляхом вирішення етапних та оперативних завдань під час експерименту.

*Комплексне застосування системи засобів превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.* Порівняльний аналіз системи засобів експериментальної методики превентивного фізичного виховання із засобами навчальної програми з фізичного виховання, за якою навчалися дошкільники КГ, показав, що засоби основної, ритмічної та дихальної гімнастики, гімнастика для очей, рухливі ігри, естафети, легкоатлетичні вправи (біг, стрибки, метання), гартувальні процедури та гігієнічні чинники використовувалися у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку як КГ, так і ЕГ. Такі засоби фізичного виховання як вправи психо- та фітболгімнастики, ігри-медитації, вправи з елементами спорту (з баскетболу, футболу, настільного тенісу, бадмінтону, лиж, ковзанів), туризм у фізичному вихованні дошкільників КГ не були передбачені, на відміну від навчального процесу дітей ЕГ, де їх до того ж застосовували з елементами кольоротерапії та самомасажу біологічно активних точок (БАТ).

*Методи та методичні прийоми превентивного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.* Добір методів і методичних прийомів превентивного фізичного виховання під час оздоровчо-профілактичної роботи з 5–6-річними дітьми здійснювали з урахуванням завдань профілактики найбільш поширених захворювань старших дошкільників; морфофункціональних вікових особливостей дітей старшого дошкільного віку; фізіологічних механізмів розвитку рухових якостей для запобігання захворюванням дітей 5–6 років.

*Дозування параметрів фізичного навантаження дітей старшого дошкільного віку під час занять фізичними вправами.* Експериментальна методика превентивного фізичного виховання старших дошкільників передбачала навантаження низької (120–139 уд./хв), середньої (140–159 уд./хв) та високої (160–180 уд./хв) інтенсивності. Кожна організаційна форма оздоровчо-профілактичної роботи зі старшими дошкільниками забезпечувала тонізувальний, підтримувальний чи розвивальний оздоровчий ефект із відповідними пульсовими режимами (120, 140, 180 уд./хв), що обумовлено завданнями їх впровадження у процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Оптимальне співвідношення інтенсивності й обсягу фізичного навантаження визначали з урахуванням змісту вправи, а також вікових і статевих особливостей та рівня фізичної підготовленості дошкільників.

*Організація особистісно-орієнтованого характеру навчання дітей старшого дошкільного віку.* Під час експерименту було враховано результати моніторингу фізичного стану кожного дошкільника, що дозволило визначити основні напрями організації оздоровчо-профілактичної роботи експериментальної методики, яка характеризується індивідуально-диференційованими підходами до процесу фізичного виховання старших дошкільників, особливо зі знизженими функціональними можливостями; визначенням освітніх завдань під час занять із фізичної культури для удосконалення рухових умінь та навичок кожної дитини.

*Комплексний підхід до первинної профілактики найбільш поширених захворювань дітей старшого дошкільного віку.* Комплексний підхід до профілактики найбільш поширених захворювань (дихальної та нервової систем, порушення постави та плоскостопості, захворювання системи зору) та підвищення адаптаційних можливостей серцево-судинної системи старших дошкільників здійснювався шляхом комплексного моніторингу показників захворюваності та фізичного стану дітей старших вікових груп; застосування комплексу оздоровчо-профілактичних форм для запобігання найбільш поширеним захворюванням старших дошкільників у межах одного дня та впродовж тижня, місяця, року; використання системи засобів для запобігання найбільш поширеним захворюванням дітей старшого дошкільного віку в межах одного дня та протягом тижня в різних формах оздоровчо-профілактичної роботи ДНЗ.

Використання у процесі фізичного виховання старших дошкільників ЕГ системи засобів оздоровчо-профілактичного спрямування сприяло достовірним позитивним змінам за показниками фізичного розвитку в межах 2,8–39,9 % ( $p < 0,05–0,001$ ), на відміну від старших дошкільників КГ, у яких аналогічні зміни відбулися в межах від 0,4–26,9 %.

Після впровадження експериментальної методики відбулося зростання показників фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку ЕГ в межах 15,8–70,3 % ( $p < 0,05–0,001$ ), на відміну від старших дошкільників КГ, у яких зміни результатів педагогічного експерименту були зафіксовані в межах 9,3–33,5 %.

Після формульовального експерименту у старших дошкільників КГ та ЕГ груп було зафіксовано різні темпи зростання за показниками стану серцево-судинної та дихальної систем. У дітей ЕГ відбулися більш виражені зміни в межах від 10,7 до 28 %, а в КГ – у межах від 1,02 до 8,09 %.

Під час проведення формульовального експерименту спостерігалось зменшення середнього показника захворюваності в ЕГ як у дівчат, так і у хлопців відповідно на 8 % та 9,8 %, на відміну від старших дошкільників КГ, де середній показник захворюваності наприкінці збільшився в дівчат на 6,9 %, у хлопців – на 5,1 %.

Упродовж упродовження експериментальної методики було виявлено високу резистентність до захворювань старших дошкільників ЕГ. Ці показники поліпишилися у хлопців на 60,4 %, у дівчат – на 56,9 %, на відміну від показників дітей КГ, де ці показники погіршилися відповідно на 27,7 % та 5,5 %.

Отже, у результаті проведення експерименту рівень фізичної підготовленості, фізичного розвитку, стану серцево-судинної та дихальної систем старших дошкільників ЕГ значно підвищився. Крім того, зменшився середній показник захворюваності обстежуваних експериментальної групи.

**Висновки.** 1. Унаслідок реалізації формувального експерименту відбулося зменшення середнього показника захворюваності як у дівчат, так і у хлопців ЕГ відповідно на 47,9 % та 57,8 % на відміну від показників у КГ, де середній показник захворюваності наприкінці формувального експерименту збільшився в дівчат на 49,5 %, а у хлопців – на 52,9 %. Після впровадження експериментальної методики виявлено високу резистентність старших дошкільників ЕГ за показником індексу частоти респіраторних інфекцій  $J_r$  з підвищенням цих показників у хлопців ЕГ на 60,4 % ( $J_r=2,89\pm 0,41$  у.о.) та у дівчат ЕГ – на 56,9 % ( $J_r=2,67\pm 0,32$  у.о.) ( $p<0,05$ ), проти показників дітей КГ, де вони знизилися відповідно на 27,7 % ( $J_r=5,68\pm 0,37$  у.о.) та 5,5 % ( $J_r=5,13\pm 0,29$  у.о., низька резистентність) ( $p>0,05$ ).

2. Упровадження у процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку експериментальних організаційних основ та методики превентивного фізичного виховання сприяло позитивним змінам за всіма показниками фізичного розвитку в межах 2,8–39,9 %, фізичної підготовленості в межах 15,8–70,3 % та функціонування кардіо-респіраторної системи від 10,7 до 28 % ( $p<0,05-0,001$ ), на відміну дошкільників КГ, у яких аналогічні зміни відбулися відповідно в межах від 0,4 до 26,9 %; 9,3–33,5 %, 1,02–8,09 % ( $p>0,05$ ).

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Подальші дослідження означеної проблеми можуть здійснюватися в напрямках комплексної корекції та реабілітації найбільш поширених захворювань дошкільників; розробки методики превентивного фізичного виховання дошкільників інших вікових груп та учнівської молоді у процесі фізичного виховання.

### Використані джерела

1. Альошина А.І. Характеристика фізичних вправ, які використовуються у технології профілактики плоскостопості в дітей старшого дошкільного віку [Текст] / А.І. Альошина, О.І. Бичук, І.О. Бичук, А. Альошин // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2012. – № 4 (20). – С. 123–130.
2. Амосов Н.М. Сердце и физические упражнения / Н.М. Амосов, И.В. Муравов. – К. : Здоров'я, 1985. – 80 с.
3. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Т., 2008. – 128 с.
4. Комісарик М.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку [Текст] : підруч. / Марія Комісарик, Галина Чуйко. – Чернівці : Книги-XXI, 2013. – 483 с.
5. Кумицька К. Диференціація навчання в фізичному вихованні дітей 5-6 років життя в умовах дошкільного навчального закладу / Катерина Кумицька // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту : у 4-х т. – Л., 2010. – Вип. 14, Т. 2. – С. 131–135.
6. Лущик І.В. Фізичний розвиток дошкільників (старший вік) / І.В. Лущик. – Х. : вид. група "Основа", 2011. – 126 с.
7. Пангелова Н.Є. Залучення старших дошкільників до цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання / Н.Є. Пангелова // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту : у 4-х т. – Л., 2010. – Вип. 14, Т. 2. – С. 183–187.

*Omelianenko I., Maliar N.*

### ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF PREVENTIVE PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

*In the article presents the results of research in physical condition of senior preschool children before and after forming experiment; also analyzed the dynamics and the degree of influence of these parameters on the incidence of children 5-6 years old. Based on the detected patterns suggested scientifically based methodology for preventive physical education of preschool children.*

**Key words:** *preventive physical education, physical condition, system tools, organizational forms, older preschoolers.*

*Стаття надійшла до редакції 01.09.2014 р.*