

АНАЛІЗ ТА ЗНАЧЕННЯ СУЧАСНОЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ ДЛЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті проаналізовано особливості впливу занять фітбол-аеробікою на організм дітей старшого дошкільного віку. Установлено, що використання в дошкільному навчальному закладі здоров'язбережувальної технології – фітбол-аеробіки – сприяє оптимізації рухового режиму дошкільника, системному підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного життя і мотивації щодо здорового способу життя. Фітбол-аеробіка дозволяє покращити оздоровчо-освітній процес у дошкільному навчальному закладі, сприяє злагодженому розвитку всієї опорно-рухової системи, зміцненню всіх груп м'язів; заняття з фітбол-аеробіки поліпшують роботу дихальної та серцево-судинної системи, нормалізують обмін речовин та інтенсивність процесів травлення, збільшують витривалість і зміцнюють організм в цілому.

Ключові слова: діти старшого дошкільного віку, здоров'язбережувальна технологія, фітбол-аеробіка, стан здоров'я.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку України як європейської держави однією з найважливіших проблем є збереження та зміцнення здоров'я молоді. Від стану здоров'я покоління, що підрастає, залежить благополуччя і розвиток суспільства. Охорона і зміцнення здоров'я дітей є першочерговим завданням навчально-виховного процесу. Однак, в останні десятиріччя спостерігається помітна тенденція до погіршення здоров'я дітей. За даними офіційного сайту Міністерства охорони здоров'я України в останні роки кількість абсолютно здорових дітей дошкільного віку знизилась з 25 % до 14 %. Певне місце серед основних причин посідають фактори, пов'язані з недоліками навчально-виховного процесу, недостатньою обізнаністю дітей з особливостями ведення здорового способу життя [8, с. 34]. Педагоги не на достатньому рівні володіють теоретичними знаннями та практичними вміннями щодо сучасних здоров'язбережувальних технологій у педагогічному процесі. Основні завдання будуть вирішені завдяки введеному сучасних здоров'язбережувальних технологій до навчально-виховного процесу дошкільних закладів, а саме фітбол-аеробіки. Сучасні підходи до системи фізичного виховання дітей дошкільного віку, а саме використання фітбол-аеробіки, забезпечують інноваційний розвиток дошкільної освіти, безпосереднє удосконалення кожної дитини з урахуванням її задатків, здібностей, індивідуальних психічних і фізичних властивостей, збереження та покращення здоров'я покоління, що підрастає.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання необхідності впровадження здоров'язбережувальних технологій у дошкільному навчальному закладі докладно представлені у сучасних дослідженнях українських та зарубіжних вчених: Н. Ф. Денисенко (2004); Л. М. Волошиної (2006); О. Л. Богиніч (2008); О. П. Івахно (2008); Л. В. Гарщенко (2011). Авторські опрацювання здоров'язбережувальних технологій представлені у працях Н. М. Букреєва (2007); А. М. Митяєва (2008); Н. І. Семенова (2008); В. М. Єфімової (2010); Е. С. Вільчовського (2010).

Мета дослідження – проаналізувати значення та обґрунтувати впровадження сучасної здоров'язбережувальної технології фітбол-аеробіки у навчально-виховний процес дошкільного навчального закладу.

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати зміст сучасної здоров'язбережувальної технології для дошкільних навчальних закладів – фітбол-аеробіки. 2. Розкрити поняття та з'ясувати педагогічні умови використання фітбол-аеробіки з дітьми старшого дошкільного віку. 3. Дослідити вплив фітбол-аеробіки на організм старших дошкільнят.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація.

Виклад основного матеріалу дослідження. До сучасних здоров'язбережувальних технологій фізичного виховання дітей дошкільного віку відноситься фітбол-аеробіка. Вправи на фітболах особливо впливають на організм і викликають емоційне задоволення у дітей старшого дошкільного віку.

Методика навчання дітей старшого дошкільного віку навчанням вправам фітбол-аеробіки.

На першому етапі навчання дітей вправам фітбол-аеробіки треба ознайомити дитину з фітболом (великим м'ячем) та історією його виникнення. В Україні фітбол-аеробіка з'явилася відносно нещодавно, хоча зі стародавніх часів у культурі будь-якого народу м'яч використовувався як інвентар для розваг. У західних країнах м'ячі великого розміру почали використовувати ще на початку 70-х років минулого століття, в Україні – близько 10 років [4, с. 4]. Під час виконання вправ на фітболах важливо звернути увагу на правильну поставу дітей: дитина повинна сидіти посередині, в центрі фітбола, спина пряма, голова трохи піднята, руки на поясі, ноги впираються в підлогу всією ступнею, ступні паралельні одна одній або трохи розведені в сторони, гомілка ноги не стикається з фітболом, між гомілкою і стегном повинен бути прямий кут. Після того, як дитина навчилася правильно сидіти на фітболі, можна приступити до розучування комплексу вправ [3, с. 67].

На фітболах діти можуть займатися з народження (2-тижневого віку). Правильно організовані заняття та підібрані вправи з фітболами для дітей старшого дошкільного віку приносять велику користь. Найголовніша особливість фітбол-аеробіки у тому, що для занять не існує жодних протипоказань. Фітбол має певні особливі властивості: колір, розмір, запах та його особливу пружність. Фітбол може бути не тільки різний за розміром, але й кольором. Відомо, що кольори по-різному впливають на

психоемоційний стан та фізіологічні особливості дитини. Оранжевий, червоний колір – збільшують активність, збуджують центральну нервову систему; фітболи такого кольору обирають активні діти-холерики. Фіолетовий та синій колір – заспокоюють, їх обирають діти-флегматики (спокійні, тихі). Зелений і жовтий колір допомагають прояву витривалості [2, с. 55].

Фітбол-аеробіка має фізкультурно-оздоровче значення, яке підтверджено передовим досвідом спеціалізованих корекційно-оздоровчих та реабілітаційних центрів усього світу. Під час виконання вправ за допомогою коливань та амортизаційної дії фітбола покращується кровообіг, обмін речовин, мікродинаміка в хребтовому стовбурі та внутрішніх органах, що допомагає розслабленню, корекції лордозів і кіфозів у дитини [9, с. 172].

Комплекси вправ фітбол-аеробіки допомагають лікувати такі захворювання, як сколіоз, остеохондроз та неврастенія. Механічні коливання фітбола впливають на хребтовий стовбур, суглоби та міжхребцеві диски. Під час занять з фітбол-аеробіки з дітьми дошкільного віку вирішуються такі завдання: розвиток рухових якостей; розвиток та вдосконалення координації і рівноваги; зміцнення м'язового корсета; формування навичок правильної постави; поліпшення психоемоційного стану та стимулювання нервово-психічного розвитку; удосконалення моторики рук та мовлення; пристосування організму дитини до виконання фізичного навантаження [6, с. 97; 7, с. 132].

Фітбол можна використовуватися під час виконання комплексу як снаряд, предмет та опору. В залежності від запропонованих на занятті з дітьми дошкільного віку завдань та добору засобів, вправи на фітболах мають різне спрямування: для зміцнення м'язів рук і плечового пояса; для зміцнення м'язів черевного пресу; для зміцнення м'язів спини і тазу; для зміцнення м'язів ніг і склепіння стопи; для збільшення гнучкості і рухливості в суглобах; для розвитку функції рівноваги і вестибулярного апарату; для формування постави; для розвитку спритності і координації рухів; для розслаблення і релаксації як засобів профілактики різних захворювань (опорно-рухового апарату, внутрішніх органів) [1, с. 14].

Впровадження фітбол-аеробіки у систему фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку варто починати з розробки комплексів вправ з фітболами. Поступово ці комплекси слід використовувати під час занять з фізичної культури і закріплювати їх виконання під час ранкової гімнастики. Під час навчання дітей дошкільного віку на почтовому етапі слід проводити індивідуальну роботу з дітьми: кожній дитині надають можливість самостійно ознайомитися та погратися з фітболом. Наступний етап навчання дітей вправам на фітболах – самостійно сідати на фітбол та утримувати рівновагу на ньому: при сидінні коліна мають бути розміщені на рівні стегон, слід сидіти стійко і впевнено, не провалюючись. Правильне сидіння на фітболі сприяє не лише ефективності, а й безпеці виконання вправ. На даному етапі вчимо дітей підгрупами займатися на фітболі не більше 4–5 хв., поступово збільшуючи тривалість виконання вправ до 20–25 хв. залежно від вікових, рухових і індивідуальних особливостей дітей. Перед початком заняття треба зробити вологе прибирання, провітрити приміщення, діти повинні бути одягнені легко [1, с. 17; 5, с. 57]. Вправи на фітболах можуть проводитися упродовж всього заняття, але з дітьми молодшого дошкільного віку слід використовувати вправи на фітболах як частину заняття.

Заняття з фітбол-аеробіки складається з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. У *підготовчій частині* здійснюється розминка, мета – викликати у дітей бажання займатися та підготувати організм до більш інтенсивної роботи в основній частині заняття, створити позитивний емоційний настрій. В *основній частині* заняття здійснюється максимальне навантаження на організм, яке повинно бути оптимальним для дітей, мета – навчання технічно правильного виконання загальнорозвивальних вправ і розвитку спритності. В основній частині обов'язково повинні бути вправи, які виконуються з різних вихідних положень: лежачи на фітболі на грудях, на спині та ін. Такі вправи сприяють корекції постави, тренують силу та витривалість м'язів. *Заключна частина* заняття сприяє покращенню відновних процесів і розслабленню організму. Зміст заключної частини: елементи дихальної гімнастики, самомасажу, вправи на загальну релаксацію, рухливі ігри та вправи для розвитку творчих здібностей дітей. Усе заняття проходить під музичний супровід.

Під час занять фітбол-аеробікою з дітьми дошкільного віку слід дотримуватися таких *основних правил*:

– підбирати фітбол дитині треба за зростом, так, щоб при посадці на фітбол між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою і стопою був прямий кут. Правильна постава передбачає підняту голову, опущені й розведені плечі, рівне положення хребта, підтягнутий живіт;

– перед заняттям на фітболі слід переконатися, що поруч відсутні будь-які гострі предмети, які можуть пошкодити фітбол та загрожувати здоров'ю дитини; обов'язково слід вдягати дітям зручний одяг, який не заважає рухам, і неслизьке взуття;

– треба починати вчити дитину з простих вправ і вихідних положень, поступово переходячи до більш складних; жодна вправа не повинна завдавати болю або створювати дискомфорт дитині;

– обов'язково слід уникати швидких і різких рухів, скручувань в шийному і поперековому відділах хребта, інтенсивної напруги м'язів і спини;

– виконуючи на фітболі вправи лежачи на животі та лежачи на спині голова і хребет повинні складати одну пряму лінію. При виконанні вправ лежачи на фітболі – не затримувати дихання; при виконанні вправ фітбол не повинен рухатися;

– стежити за технікою виконання вправ, дотримуватися прийомів страховки та вчити дітей самостраховці на фітболі;

– на кожному занятті з фітбол-аеробіки необхідно прагнути до створення позитивного психоемоційного стану, енергійного, радісного настрою дитини; можливе проведення комплексних занять, коли одночасно з виконанням фізичних вправ діти збагачують культуру мовлення, правильну дикцію [3, с. 67].

Висновки. Використання у дошкільному навчальному закладі здоров'язбережувальної технології – фітбол-аеробіки – сприяє оптимізації рухового режиму дошкільника, системному підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного життя і мотивації щодо здорового способу життя. Фітбол-аеробіка дозволяє покращити оздоровчо-освітній процес у дошкільному навчальному закладі, сприяє злагодженому розвитку всієї опорно-рухової системи, зміцненню всіх груп м'язів. Заняття з фітбол-аеробіки поліпшують роботу дихальної та серцево-судинної систем, нормалізують обмін речовин та інтенсивність процесів травлення, збільшують витривалість і зміцнюють організм в цілому.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі: отримані теоретично-методичні дані з досліджуваного питання плануємо практично використовувати у подальшій роботі з впровадження здоров'язбережувальної технології фітбол-аеробіки у дошкільні навчальні заклади міста.

Використані джерела

1. Богініч О. Л. Створення здоров'язбережувальних технологій в дошкільному навчальному закладі / О. Л. Богініч, Н. В. Левінець, Ж. Г. Петрова // Сучасні технології в дошкільній освіті України / Упорядник І. І. Загарницька. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. – С. 14–25.
2. Букреева Н. М. Створення здоров'язбережувального середовища в дошкільному закладі (за результатами експериментальної роботи) / Н. М. Букреева, О. М. Гапон // Дошкільна освіта : Науково-практичний журнал. / Гол. ред. А. М. Богущ. – Запоріжжя : ТОВ "ЛІПС" ЛТД. – 2007. – № 3. – С. 54–61.
3. Гаращенко Л. В. Здоров'язбережувальні методики виховання у фізкультурно-оздоровчому процесі сучасного дошкільного закладу / Л. В. Гаращенко // Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. – Випуск 1 (44). – 2011. – С. 67–71.
4. Денисенко Н. Ф. Оздоровчі технології в освітньому процесі / Н. Ф. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2004. – № 12. – С. 4–6.
5. Єфімова В. М. Здоров'язбережувальні технології у контексті педагогічних досліджень / В. М. Єфімова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 1. – С. 57–60.
6. Івахно О. П. Здоров'язберігаючі технології в системі дошкільної освіти / О. П. Івахно // Часопис "Дитячий садок". – 2008. – № 21 – 24 (453–456). – С. 97–100.
7. Митяєва А. М. Здоров'єсберегаючі педагогічні технології: [учеб. посіб. для студ. высш. учеб. завед.] / А. М. Митяєва. – М. : Изд. центр "Академия", 2008. – 192 с.
8. Оптимізація фізичного розвитку дитини у вітчизняній системі освіти: монографія / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, А. В. Цось, Б. М. Шиян та ін. – Запоріжжя: ЗОППО, 2010. – 250 с.
9. Семенова Н. І. Формування здорової особистості дошкільника: теоретичний аспект / Н. І. Семенова // Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Серія "Педагогічні науки". – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 23. – С. 171–175.

Khlus N. O.

ANALYSIS AND SIGNIFICANCE OF MODERN HEALTHKEEPING FITBALL AEROBICS TECHNOLOGY FOR SENIOR PRESCHOOL AGE CHILDREN

The features of fitball aerobics lessons impact on senior preschool children's organism was analyzed in the article. It was established that using healthkeeping fitball aerobics technology in preschool educational establishments helps to optimize preschooler's motor mode, systematic approach to developing children's valuable attitudes to their own lives and the motivation for a healthy lifestyle. Fitball aerobics lessons improve health and educational process in preschool institutions, promotes coherent development of the whole musculoskeletal system, strengthen all muscle groups; improve the respiratory and cardiovascular system, normalize metabolism and intensity of the digestive system, increase endurance and enhance the body at all. Complex fitball aerobics exercises help to treat such diseases as scoliosis, low back pain and neurasthenia. Mechanical vibrations of fitball affect on the vertebral system, joints between the vertebrae discs. During fitball aerobics lessons with preschool children following tasks are solved: development of motor skills, development and improvement of coordination and balance; strengthening the muscle corset; forming the habit of correct posture; improve psycho-emotional state and stimulate the neuro-psychological development; improve motor skills of hands and speech; adaption of the child's body to perform physical exercises. Fitball has some special properties: its colors, size, smell and special elasticity. Fitball can be different not only in size but in colors as well. It is known that colors have different effects on the child's psycho-emotional state and physiological characteristics. Orange, red colors increase activity, stimulates the central nervous system. Such colors of fitballs are chosen by the active choleric children. Purple and blue – are calm colors, and quiet phlegmatic children choose them. Green and yellow colors help to develop endurance. Implementation fitball aerobics system in sports and recreation activities with preschool children should begin with development sets of exercises with fitballs. Gradually, these systems should be used during PT lessons and consolidated their implementation during morning exercises.

Key words: *children of senior preschool age, healthkeeping technology, fitball-aerobics, state of health.*

Стаття надійшла до редакції 30.02.2017 р.