

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ОЗДОРОВЧО-РОЗВИВАЛЬНА ПРОГРАМА «СА-ФІ-ДАНСЕ» ЯК ЗАСІБ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Наталія Пангелова, Оксана Москаленко

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»
Національний університет фізичного виховання і спорту України



Аннотация

Одним из путей оптимизации процесса физического воспитания в дошкольном заведении может быть применение инновационных подходов к организации занятий физической культурой с детьми, которые были бы направлены на повышение уровня их физического состояния.

Annotation

One of ways of optimization of process of physical education in preschool establishment there can be application of the innovative going near organization of engaging in a physical culture with children which would be sent to the increase of level them bodily condition.

Постановка проблеми. У Законі України «Про дошкільну освіту» (2001) серед пріоритетних завдань розвитку дошкільної ланки освіти визначено збереження та зміцнення здоров'я, оптимізація розвитку дитини.

На жаль, як засвідчують результати досліджень, велика кількість дітей втрачає здоров'я вже в дошкільному віці (Н.Ф. Денисенко [2]; О.Д. Дубогай [3]; Л.В. Козіброда [4]; Н.О. Тупчий [9]). На сьогодні серед дошкільників кількість практично здорових дітей становить лише 9-10%.

Зниження рівня фізичного здоров'я населення України, особливо дітей, тривалий час розглядалося лише як результат несприятливої дії соціально-економічних, екологічних та інших чинників. Однак не менш значущим є негативний вплив на стан здоров'я комплексу педагогічних чинників, а саме: інтенсифікації навчально-пізнавальної діяльності, передчасного початку дошкільного систематичного навчання, невідповідності програм і технологій навчання функціональним та віковим особливостям дітей Н.Ф. Денисенко [2]; Н.Є. Пангелова [6].

Саме тому вдосконалення відомих і створення нових ефективних методик, які сприяють підвищенню резервних можливостей організму дитини є досить актуальним.

У світлі вищезазначеного проблема застосування нетрадиційних

методик підвищення рівня фізичного стану дошкільників полягає, насамперед, у їх своєчасній «пропаганді» серед фахівців дошкільної освіти і вмілої інтеграції комплексу традиційних оздоровчих заходів із новими нетрадиційними підходами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що оцінці окремих факторів фізичного стану дітей різного віку присвячено значну кількість робіт. При цьому відзначається одностайність авторів в оцінці динаміки провідних факторів фізичного стану дітей різного віку, в тому числі і дошкільного [9].

Але, дослідження структури фізичного стану дітей дошкільного віку поодинокі [4; 9], вони стосуються, головним чином, учнів загальноосвітніх шкіл і лише невелика кількість досліджень присвячена проблемі корекції фізичного стану дошкільників засобами фізичного виховання [7; 8; 9].

Що стосується використання танцювально-ігрової гімнастики, як засоба підвищення рівня фізичного стану дітей дошкільного віку, то слід відзначити, що у практиці фізичного виховання такі підходи практично не застосовуються.

Мета дослідження – висвітлити організаційно-методичні засади занять фізичною культурою з дітьми старшого дошкільного віку із пріоритетним використанням



програми «Са-Фі-Дансе» як засобу корекції фізичного стану.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури і аналіз документальних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із інноваційних підходів до організації фізкультурних занять та інших організаційних форм занять фізичними вправами в умовах дошкільного закладу може бути застосування фітнес-програми «Са-Фі-Дансе».

Аналіз стану питання свідчить про наявність наукового обґрунтування найбільш популярних видів фітнесу та оцінки їх фізкультурно-оздоровчого потенціалу [1,5]. Але ці дослідження стосуються, головним чином, дорослого контингенту, у зв'язку з цим актуальною є проблема спроби впровадження у практику дошкільного фізичного виховання фітнес-програми «Са-Фі-Дансе»[3].

Останнім часом у дошкільних навчальних закладах все частіше стали застосовувати нетрадиційні засоби фізичного виховання дітей: вправи ритмічної гімнастики, ігрового стретчинга, танців тощо [5]. Але одним із найдоступніших, ефективних і емоційних є танцювально-ритмічна гімнастика. Її доступність пояснюється застосуванням простих загальнорозвиваючих вправ. Ефективність – в її різнобічній дії на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи дитини. Емоційність досягається не тільки музичним супроводом і елементами танцю, але й образними вправами, сюжетними композиціями, які відповідають віковим особливостям дошкільників, схильних до наслідування, копіювання дій людини і тварин.

Оздоровчо-розвивальна програма «Са-Фі-Дансе» з танцювально – ігрової гімнастики спрямована на всебічний гармонічний розвиток дітей дошкільного віку і розрахована на чотири роки навчання – від трьох

до семи років. У програмі «Са-Фі-Дансе»представленні різні розділи, але основними є танцювально-ритмічна гімнастика, яка включає: ігровитміку, ігрові гімнастику й ігротанок. Нетрадиційні види вправ представлені: ігропластикою, ігровим самомасажем, рухливими іграми та іграми-подорожами. Креативна гімнастика включає: музично-творчі ігри і спеціальні завдання. В оздоровчо-розвивальній програмі «Са-Фі-Дансе» вирішуються такі основні завдання:

1. Зміцнення здоров'я:
 - сприяти створенню оптимальних умов для зростання і розвитку опорно-рухового апарату дитини;
 - формувати правильну поставу;
 - сприяти профілактиці плоскостопості;
 - сприяти розвитку і функціональному вдосконаленню органів дихання, кровообігу, серцево-судинної і нервової систем організму.
2. Вдосконалення психомоторних здібностей дошкільників:
 - розвивати м'язову силу, гнучкість, витривалість, пропріоцептивну чутливість, швидко-силові і координаційні здібності;
 - сприяти розвитку відчуття ритму, музичного слуху, пам'яті, уваги, вміння погоджувати рухи з музикою;
 - формувати навички виразності, пластичності, граційності і витонченості танцювальних рухів;
 - розвивати дрібну моторику.
3. Розвиток творчих здібностей:
 - розвивати мислення, уяву, винахідливість і пізнавальну активність, розширювати кругозір;
 - формувати навички самостійного виразу рухів під музику;
 - виховувати вміння емоційного виразу і творчості в руках;
 - розвивати лідерство, ініціативу, відчуття товариства, взаємодопомоги і працьовитості.

Всі вище перераховані завдання оздоровчо-розвивальної програми «Са-Фі-Дансе» мають особливе

значення для підвищення рівня фізичного стану старших дошкільнят, адже саме цей вік фахівці називають критичним, маючи на увазі адаптацію дітей до нових соціальних умов, психофізіологічних навантажень і зміни способу життя [3].

Висновки. Одним із шляхів оптимізації процесу фізичного виховання у дошкільному закладі може бути застосування інноваційних підходів до організації занять фізичною культурою з дітьми, які були б спрямовані на підвищення рівня їх фізичного стану.

У даний час «фітнес» перетворився на єдину концепцію, яка охоплює не тільки тілесні рухи, але й все, що може принести користь людському тілу: контрольоване тренування серцево-судинної системи, коректна техніка дихання, повною мірою тренування тих м'язів, які формують поставу, розвиток фізичних здібностей, позитивний вплив на психоемоційний стан, адже старший дошкільний період є одним з найбільш відповідальних періодів життя людини у формуванні фізичного здоров'я, що забезпечують його удосконалення, зміцнення і збереження в майбутньому.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Акімова Г.Е. Расту, играю, развиваюсь!: Занятия с ребенком от рождения до шести лет / Г.Е. Акімова. – Екатеринбург: У-Фактория, 2004. – 368 с.
2. Денисенко Н. Ф. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Укладачі: Н. Ф. Денисенко, Г. І. Григоренко, Ю. О. Коваленко, Н.В. Маковецько.- Запоріжжя: ЗНУ, 2005.-119 с.
3. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Дубогай. – К.: Шк. світ; Вид. Л. Галіцина, 2006. – 128 с.
4. Козіброда Л.В. Організаційно-методичні аспекти фізичного



- виховання дітей старшого дошкільного віку з відхиленням у стані здоров'я: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Л. В. Казіброда. – Львів, 2006.- 20 с.
5. Матвеева А.В. Формирование физической культуры личности детей старшего дошкольного возраста с учетом их половых различий: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04) / А.В. Матвеева; СПбГУФВК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – 26 с.
6. Пангелова Н.Є., Поліщук В.В. Розумовий розвиток старших дошкільників в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності //Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх»: досвід, досягнення, тенденції: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції. – Т., 2007. – Т. 2. – С. 43 – 46.
7. Поліщук В.В. Розвиток рухових і розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. В. Поліщук.- Львів, 2008.- 20 с.
8. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». / А.А. Пивовар.- Львів, 2005.- 20 с.
9. Тупцій Н. О. Режими рухової активності дітей 5-6 років з різним рівнем фізичного стану: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. О. Тупцій.- К., 2001.- 17 с.

