

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ІГРОВИЙ МАСАЖ ЯК ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ

Людмила Кириленко

Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка



Аннотация

В статье раскрыты вопросы целенаправленного использования в процессе физического воспитания дошкольников известных физкультурно-оздоровительных методик и инновационных технологий, адаптированных к возрастным особенностям детей. Особое внимание уделяется использованию детского игрового массажа как фактора укрепления психофизического здоровья дошкольников.

Annotation

The questions of the focused usage of the famous physical and health-saving methods and innovative technologies adapted to age peculiarities of children in the physical education process are revealed in the article. The special attention is given to the usage of children's gaming massage as a factor of strengthening the pre-school children psychological and physical health.

Постановка проблеми. Основи здоров'я і гармонійного розвитку, як відомо, закладаються в дитинстві, коли дитина активно росте, коли формуються і удосконалюються всі системи її організму. Дошкільний вік особливо важливий в цьому відношенні, це час найбільш інтенсивного розвитку, освоєння величезного об'єму інформації, виховання звичок і життєвих установок, становлення дитини як особистості.

Саме у цьому віці дитина цінує рух як спосіб самовираження, спосіб пізнання навколишнього світу, отримуючи величезне задоволення від нових умінь і навичок. Тому обґрунтування найбільш ефективних засобів для оздоровлення дітей є актуальною проблемою.

Аналіз останніх досліджень. Недолік рухової активності допоможуть заповнити спеціальні заняття. Масаж у поєднанні з гімнастикою чудово розвиває всі органи і системи, має загальнозміцнюючий вплив на весь дитячий організм.[3; 21]. Крім того, ласкаві дотики рук, вправи у вигляді гри приносять велике задоволення дитині, зміцнюють емоційний зв'язок між ним і дорослими.

У даний час велика увага приділяється ігровому масажу, який, як і гімнастика, є прекрасним засобом профілактики і лікування

різних захворювань. Оволодіти масажними прийомами може кожен, для цього не потрібно мати особливого таланту або спеціальної освіти.

Великий внесок до розробки методики проведення дитячого масажу внесли М.Я. Мудров, А.А. Остроумов, В.А. Манасєїн, С.П. Боткін, Г.А. Захарін, А.А. Вельямінов, Ст. І. Заблудовський.

На жаль, у дитячих дошкільних установах роль ігрового масажу значно зменшується, адже організм дитини весь час розвивається і за характером своїх реакцій на різні зовнішні впливи відрізняється від організму дорослої людини.

Ігровий масаж володіє не лише лікувальною дією, проводити його можна і з профілактичною і гігієнічною метою. Дитячий ігровий масаж має вплив на фізичний і психічний розвиток дитини, стимулює приріст і розвиток м'язової маси, сприяє підтримці оптимального тону, є своєрідним подразником рецепторів шкіри глибоко лежачих тканин. Зміцнюючи організм і сприяючи загальному розвитку, масаж допомагає попередити захворювання [2].

Перед нами стоїть проблема: визначити методи проведення ігрового масажу з дітьми 4-5 років.

Мета з'ясувати специфіку за-



стосування ігрового масажу у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми 4-5 років, що в свою чергу сприятиме збереженню і зміцненню психічного і фізичного здоров'я та залученню дошкільників до основ здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Обґрунтуванням важливості нашого дослідження ми вважаємо наступні чинники:

1. Важливість залучення дошкільників до здорового способу життя обумовлена, по-перше, негативними тенденціями стану здоров'я в дитячій популяції. За даними сумісних досліджень співробітників НДІ гігієни і НДІ вікової фізіології РАО, в дошкільному віці всього біля 5,6 % дітей можна назвати абсолютно здоровими (I група здоров'я), 23-26 % мають хронічні захворювання (III група здоров'я), останні – ослаблене здоров'я (II група здоров'я). У шкільному віці до абсолютно здорових дітей вже відноситься 10,2 %, але при цьому в 2 рази до 52 % збільшується число дітей хроніків, а останні 38 % мають ослаблене здоров'я (II групу) [18].

2. Демографічна ситуація в нашій країні теж складається несприятливим чином. Важливо не лише народити дитину, але й виростити її здоровою, закласти фундамент здоров'я, тому що в майбутньому ця дитина теж стане батьком і генетично передасть власній дитині своє здоров'я. Тому проблема зміцнення здоров'я дитячого населення і формування культури здоров'я не може розглядатися в суспільстві у світлі популярності або не популярності. Від її рішення залежить майбутнє нації і держави, тому вона актуальна завжди.

3. По-друге, у дошкільному віці закладається фундамент здоров'я, про це свідчить велика кількість критичних періодів у розвитку різних функціональних

систем організму. Особливо не потрібно забувати, що на цей період доводиться 4 з 5 критичних періодів у розвитку імунної системи, завдяки чому до кінця дошкільного віку відбувається різке зниження гостроти захворюваності, у зв'язку з чим більшість старших дошкільників переходять в розряд тих, що рідко хворіють [9].

Періоди інтенсивного розвитку дитячого організму різко підвищують його чутливість до зовнішніх дій і оздоровчі заходи, що грамотно проводяться в цей період, можуть істотно вплинути на поліпшення дитячого здоров'я.

4. По-третє, на розвиток дитячого організму впливають не лише внутрішні, але й зовнішні чинники: кліматичні, медичні, педагогічні та ін. Не дивлячись на успіхи профілактичної медицини, істотного поліпшення стану здоров'я сучасних дітей не відбулося, тому, враховуючи психосоматичну єдність здоров'я, необхідно підключити до цієї роботи психологів, педагогів, і направити спільні медико-психолого-педагогічні зусилля на виправлення даної ситуації.

5. По-четверте, у справі формування здорового способу життя діти є найбільш перспективною віковою категорією. Саме у цьому віці відбуваються засвоєння основних об'ємів інформації, вироблення фундаментальних життєвих стереотипів.

У ДНЗ для цієї роботи складаються виключно сприятливі умови. Весь устрій життя дитини побудований правильно, на наукових принципах, послідовність режимних процесів, їх тривалість, раціональне харчування, руховий режим, гартування – їх проведення формує у дитини звички ЗСЖ. Проте необхідно, щоб дитина з об'єкту для проведення оздоровчих заходів перетворилася на активного учасника цього процесу, тобто навчилася розуміти важли-

вість цих процедур для здоров'я та усвідомлено і активно їх використовувала в повсякденному житті не лише в ДНЗ, але й удома, а в майбутньому – і в період навчання у школі.

Останніми роками у педагогіці утвердився компетентністний підхід. Як цільовий орієнтир показника результативності і якості освіти дітей старшого дошкільного віку розглядаються початкові компетентності дитини – інтеграційні особові характеристики, що визначають її здібність до вирішення різноманітних доступних життєвих програм. У системі початкових компетентностей дитини виділяють початкові ключові і початкові спеціальні (допредметні) компетентності.

А.Г. Гогоберідзе відзначає, що в структурі початкових ключових компетентностей на першому місці знаходиться початкова здоров'язберігаюча компетентність як готовність самостійно вирішувати завдання, пов'язані з підтримкою, зміцненням і збереженням здоров'я. Під „культурою здоров'я дитини” розуміється сукупність трьох компонентів: усвідомленого ставлення до здоров'я і життя людини; знань про здоров'я і умінь оберігати, підтримувати і зберігати його; валеологічної компетентності, що дозволяє дошкільникові самостійно і ефективно вирішувати завдання ЗСЖ і безпечної поведінки, завдання, пов'язані з наданням елементарної медичної, психологічної самопомоги і допомоги [5].

Таким чином, залучення дошкільників до здорового способу життя можна представити в наступній послідовності: ВАЛЕОЛОГІЧНІ ЗНАННЯ > ПРАКТИЧНІ УМІННЯ > ПОЧАТКОВА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ.

Отже, з вищесказаного можна зробити висновок про те, що залучати дошкільників до здо-



рового способу життя потрібно, починаючи з наймолодшого віку. Це залучення повинно проходити через всі види дитячої діяльності.

Особливу роль в залученні дітей до здорового способу життя відіграє фізкультурно-оздоровча робота. Одним з компонентів цієї роботи є масаж, правильна організація і проведення якого допоможуть дитині правильно усвідомити свій організм і зміцнити своє здоров'я.

Масаж – науково-обґрунтований, випробуваний багаторічною практикою, найбільш адекватний і фізіологічний (тобто близький організму людини) метод, який дозволяє успішно вирішувати проблеми як профілактики, так і лікування різних захворювань, це і робить масаж популярним, особливо в дитячій практиці [6; 7].

Дитячий масаж виділяється як особливий вид масажу, оскільки сприяє не лише оздоровленню або лікуванню дитини, але й швидшому і гармонійнішому її психофізичному розвитку.

Методики, розроблені видомими фахівцями російської педіатрії (в першу чергу А. Ф. Туром, його учнями і послідовниками), вже багато років успішно застосовуються в дитячих медичних і оздоровчих установах, практичний досвід, накопичений за довгі роки, і останні наукові дослідження дозволяють вважати масаж ефективним і, що дуже важливо, безпечним засобом профілактики і лікування великого числа захворювань, корекції порушень розвитку опорно-рухової і нервової систем [8].

Тому важливими є визначення ефективних засобів і методів зміцнення і збереження здоров'я дітей 4-5 років, а також залучення дошкільників до основ здорового способу життя.

У практиці роботи дошкільних установ склалася тенденція до використання традиційних методів проведення фізкультурно-оздо-

рової роботи з вихованцями, такими як гімнастика, фізкультурні заняття, гартуючі заходи. Ми вирішили відступити від звичайних методів і в цілях зміцнення і збереження психічного та фізичного здоров'я, а також в цілях залучення дітей до основ здорового способу життя упровадити в практику фізкультурно-оздоровчої роботи ДНЗ дитячий ігровий масаж [1].

Свою роботу ми почали з вивчення індивідуальних особливостей кожної дитини експериментальної групи, рівня її психічного та фізичного розвитку, наявності захворювань, при яких показаний або протипоказаний масаж.

Оскільки масаж повинен проводити фахівець, ми вирішили застосувати точковий масаж, яким можуть оволодіти як дорослі, так і діти.

Точковий самомасаж – це натискання подушечками пальців на шкіру і м'язовий шар у місці розташування дотикових і пропріорецептивних точок і розгалужень нервів. Подібний масаж, маючи збудливий або гальмуючий вплив, при комплексній дії дає добрі результати, особливо в тих випадках, коли поєднується зі „спілкуванням” з власним тілом в ігровій ситуації і уявним промовлянням ласкавих слів (милий, добрий, хороший). Точковий масаж як елемент психофізичного тренування сприяє розслабленню м'язів і зняттю нервово-емоційної напруги. Застосовується найчастіше з метою поліпшення протікання нервових процесів шляхом дії на деякі активні точки. В основному це самомасаж активних точок на підшві і пальцях ніг, деяких точок на голові, носі і вухах, а також на пальцях рук.

У своїй роботі ми широко використовували „Гімнастику маленьких чарівників”. При проведенні „Гімнастики маленьких чарівників” відбувається цілеспрямоване

натискання на біологічно активні точки. Дитина в цій гімнастиці не просто „працює” – вона грає, ліпить, розминає, розгладжує своє тіло, вбачаючи в нім предмет турботи, ласки, любові.

Роблячи масаж певної частини тіла, дитина, як в голографічному відтисненні, впливає на весь організм в цілому. Повна упевненість в тому, що вона дійсно творить щось прекрасне, розвиває у дитини позитивне ціннісне ставлення до власного тіла.

Ми поєднували точковий масаж і з дихальною гімнастикою.

У процесі роботи на формуючому етапі експерименту з дітьми, що мають діагноз порушення постави, ми використовували ігровий метод навчання масажу за методикою спецгартування дітей А. Уманської і К. Дінейки.

Навчання простим масажним прийомам відбувалося в грі. Діти виконували масаж, самі одночасно будучи персонажами казки, розваги, подорожі. Вони були і Лисичкою, і Сніговиком, і Півником або веселим жабеням. Діти закріплювали навички правильного виконання елементарного самомасажу, розвивали дрібну мускулатуру пальців рук.

При проведенні масажу дітей навчали не натискати з силою на вказані точки, а масажувати їх м'якими рухами пальців, злегка натискаючи або легко поглажуючи.

Зі всією експериментальною групою дітей ми використовували наступні види масажу:

- масаж стоп: ходьба по масажних килимках, по камінчиках, по ребристих доріжках; самомасаж стоп (після сну в ігровій формі „Пограємо з ніжками”, „Пальчики на ніжках як на долоньках”); катання стопами різних предметів (гімнастична палиця, масажний м'яч, горіхи, спеціальні тренажери).

- масаж рук і пальців рук: самомасаж в ігровій формі „Будуємо будинок”, „Прогулянка”, „Ру-



кавиці”, „Мишка”; пальчикова гімнастика; масаж рук і пальців рук за допомогою спеціальних тренажерів, за допомогою одного і двох волоських горіхів; ходьба по масажних килимках і доріжках (упор на руки);

- масаж спини: ігровий взаємомасаж „Дош”, „Поїзд”, „Барабан”; масаж спеціальними і саморобними масажерами; масаж гімнастичними палицями; масаж при виконанні перекочувань на спині „Качалочка” вперед - назад, в сторони; вправи на м’ячі (великому);

- масаж обличчя і біологічно активних точок (профілактика простуди): ігровий самомасаж „Бурундук”, „Наступили холоди”, „Бджола”, „Намалюємо себе”, „Сніговик” та ін.;

- масаж тіла і ніг: ігровий самомасаж „Лисичка”, „Жабки”, „Мочалочка”; масаж спеціальними і саморобними масажерами; розтирання масажними рукавицями; виконання вправ „Колода”, „Змія”.

Була розроблена схема проведення масажу в середній групі протягом дня, схема була складена залежно від бажання вихователя і поточного педагогічного процесу.

Для створення позитивного ставлення до масажу в своїй роботі ми використовували музичний супровід у вигляді пісень (Рейкирейки, М’ячик, Конячка та ін.). Пісеньки для ігрового масажу дуже сподобалися дітям, вони забезпечували їм веселе спілкування, знімали напругу.

Ігровий масаж забезпечує сенсорний розвиток. Діти сприймали інтонації голосу, зміст тексту, музичні тембри і шуми, темп і ритми музики. Малюки також оцінювали холод і тепло, силу тиску, характер дотику, напрям руху, гладкість або шорсткість матеріалу та ін. При проведенні масажу діти виконували різноманітні рухи паль-

цями і руками, що добре розвиває велику і дрібну моторику. Ігровий масаж сприяв розвитку фантазії дітей: павук, що біжить по дереву, і дощик, що капає на спину, стрибає по підлозі м’ячик і ведмідь, що йде по лісу, однаково яскраво, хоча і по різному, уявляються дітям. Ігровий масаж також сприяв розвитку мови. Вірші і пісеньки швидко запам’ятовували, а рухи, що ілюструють текст, сприяли різному виконанню. На заняттях діти з великим інтересом не лише виконували масаж самі, але й спостерігали за проведенням масажу іншими дітьми.

Не залишили ми без уваги і масаж з пальчиковими іграми.

Віршовані форми дуже підходять для масажу кожного пальчика, привертаючи увагу дитини кожною строчкою.

Для визначення ефективності виконаної нами роботи на формуючому етапі експерименту був використаний той же діагностичний матеріал, що і на констатуючому етапі.

Висновки. Дані результати свідчать про те, що ігровий масаж має вплив на фізичну підготовленість дітей і спонукає дошкільників залучатися до здорового способу життя. Значне поліпшення показників відбуватиметься лише в тому випадку, якщо ігровий масаж носитиме не випадковий характер, а міцно увійде до системи фізкультурно-оздоровчої роботи ДНЗ.

Даний метод буде ефективним підходом до комплексного вирішення питань оздоровлення дітей 4-5 років в ДНЗ, якщо він здійснюватиметься планово, цілеспрямовано і систематично на всіх етапах фізкультурно-педагогічної роботи.

Зрозуміло, дане дослідження не претендує на достатньо повне, і питання залишається актуальним. Проте в плані збереження і зміцнення здоров’я дітей, а також залучення до основ здорового

способу життя в процесі використання ігрового масажу перероблені відомі методичні аспекти і адаптовані для дітей середнього дошкільного віку в конкретних умовах дитячої установи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамова Л.П. Орешек на ладошке: Массаж для пальчиков: Для детей 2-4 лет / Л.П. Абрамова, Т.Ю. Бардышева, Е.Н. Моносова. – М.: Карапуз, 2003. – 37с.
2. Аслани М. Массаж / М. Аслани – Изд.: Кристина, 2007. – 77 с.
3. Банникова Л.П. Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях / Л.П. Банникова. – ТЦ “Сфера”, 2007. – 51 с.
4. Вейцман В.В. Детский массаж / В.В. Вейцман. – М.: Наука, 2001. – 152 с.
5. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении / И.М. Воротилкина. – М.: Энас, 2006. – 144 с.
6. Красикова И. С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет/ И.С. Красикова. – СПб.: Корона принт, 2003. – 336 с.
7. Максимова А. Детский массаж / А. Максимова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 224 с.
8. Полтавцева Н.В. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни / Н.В. Полтавцева, Р.С. Краснова, И.А. Гаврилова // Дошкольник. Содержание образования. Методические рекомендации по организации и содержанию образовательного процесса в ДОУ. – Ульяновск: УИПК ПРО, 2005. – С. 65-71
9. Уокер П. Детский массаж для начинающих. / Практическое руководство по детскому массажу. – М.: Диля, 2003. – 254 с.

