

**СУЧАСНІ ПІДХОДИ ЩОДО ЗАСТОСУВАННЯ
РЕКРЕАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ
ВІДНОВЛЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ
5-ТИ І 6-ТИ РОКІВ**



Людмила Максименко

Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка

Анотація

В статті зроблена спроба розкриття питання про відновлення стану здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років з допомогою рекреаційних технологій. Вивчені деякі сучасні шляхи вдосконалення змісту і організації процесу фізичного виховання в дошкільних закладах. Показано, що процес відновлення стану здоров'я дошкільників необхідно вирішувати шляхом фізичного і умовного розвитку.

Ключеві слова: рекреаційні технології, фізичне виховання, дошкільний вік, діти 5-ти і 6-ти років, відновлення стану здоров'я.

Annotation

In the article it was made an attempt to show the issue of restoring the health of 5 and 6 years old children with the help of the recreational technologies. Explored some modern ways of improving the content and organization of the process of physical education in preschool institutions. It is shown that the process of restoring the health of preschool children need to be solved by the means of physical and mental development.

Key words: recreational technologies, physical education, pre-school age, 5 and 6 years old children, restoring the health.

Постановка проблеми. Погіршення стану здоров'я молодого покоління в умовах погіршення екології, поганої спадковості, постійних стресів, гіподинамії є найважливішим фактором, що визначає сенс життя нового тисячоліття [4, 7]. Дошкільний вік – це період, коли відбуваються найінтенсивніші процеси росту і розвитку організму, формування особистості дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я, фізичної підготовленості, розумової діяльності, що є дуже необхідними для всебічного гармонійного розвитку дитини [7].

Практичний досвід педагогів, медиків і вчених-дослідників свідчить про наявність низького стану здоров'я (соматичного, психічного і фізичного) людини вже в дитячому віці [2; 4; 5, 9]. Одним із шляхів виправлення даної ситуації є науково обґрунтована організація фізичного виховання дітей з урахуванням закономірностей і особливостей їх розвитку відповідно віковій категорії. Використання фізичних вправ у процесі моторного розвитку дітей 5-ти і 6-ти років найбільшим чином сприяє корекції різних показників їх фізичного розвитку і вдосконаленню таких фізичних якостей, як швидкість, спритність, гнучкість, сила і витривалість [4, 7]. Корекція у дітей старшого дошкільного віку стану здоров'я,

зокрема, опорно-рухового апарату (сколіози, лордоз, кіфози, плоскостопість і т.д.), надлишкової маси тіла, загального фізичного ослаблення фізичні вправи є основним засобом відновлення, спрямованим на розвиток тієї чи іншої якості, але лише за умови реалізації холистичного підходу у виборі відповідних засобів і методів, поєднаних у рекреаційних технологіях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відповідні наукові дослідження доводять, що діти, функціональний стан організму яких не відповідає вимогам навчального навантаження, складають групу ризику [4; 6; 7; 8; 10]. Організаційно-методичні основи фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку сформулювали А. Є. Подоляка [8]; Г. І. Ляшенко [3], Є. Приступа [9] та ін. Методика фізичного виховання постійно збагачується новими науковими дослідженнями з питань удосконалення окремих аспектів фізичної культури дітей, що сприяють формуванню та зміцненню здоров'я дітей старшого дошкільного віку. Питанням удосконалення діяльності дошкільних закладів присвячені роботи Е.С.Вільчківського [2], А.В.Казанцева [4] тощо. У фізичному вихованні дошкільнят з відхиленнями у стані здоров'я розроблені лише окремі аспекти: корекція функціональних порушень опорно-



рухового апарату дітей 5-6 років О.М. Бондар [1], профілактика міопії, плоскостопості, сколіозу Л.В. Козіброда [5].

Л.В. Козіброда зазначає, що фахівцями не приділялося достатньої уваги вивченню проблем оздоровлення і фізичного виховання дітей з незначними відхиленнями у стані здоров'я. Не дослідженими залишаються питання раціональної побудови процесу фізичного виховання протягом року, оптимального обсягу навантаження, особливостей підбору засобів, методів, особливості формування фізичних якостей, застосування різноманітних організаційних форм фізичного виховання дітей з різними нозологіями в умовах однієї групи дитячого садка [5].

Отже, опрацьована нами наукова спеціальна література свідчить про відсутність відповідних рекомендацій щодо застосування рекреаційних технологій із дітьми 5-ти і 6-ти років, які мають відхилення у стані здоров'я, що і призводить до нераціональної організації і методики занять, невідповідності фізичного навантаження рівню їхньої психофізичної і фізичної підготовленості. Опубліковані матеріали вимагають більш детальної систематизації і створення на їх основі методичних рекомендацій щодо використання рекреаційних технологій у роботі з дітьми 5-ти і 6-ти років, які мають порушення у стані здоров'я.

Дослідження проводяться за планом НДР кафедри ТМФК Інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка «Підвищення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури», за номером державної реєстрації 01-11U005736.

Мета дослідження – висвітлити наукові підходи сучасних вчених щодо застосування ре-

креаційних технологій, в основу яких входять засоби фізичного виховання, спрямовані на відновлення стану здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років у дитячих дошкільних навчальних закладах освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз та узагальнення передової практики свідчить про те, що наукові розробки з питань застосування рекреаційних технологій для відновлення стану здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років існують.

Дослідження М.В. Чернявського свідчать, рекреаційні технології застосовують для дітей з метою сприяння розвитку здорової, гармонійної особистості, організації корисного дозвілля та активного відпочинку, виховання позитивних моральних і волевих якостей. Запропонована автором програма «Оздоровчий туризм» складається із трьох напрямків діяльності: краєзнавства, туризму, спортивного орієнтування. Головний принцип побудови даної програми – від простого до складного. Дана програма передбачає міжпредметні зв'язки (природознавство, людинознавство, географія). Фундамент фізичного розвитку закладається на ранніх етапах життя, і заняття слід проводити на свіжому повітрі, що сприяють фізичному розвитку дітей, загартовують організм, вчать орієнтуватися, розвивати спостережливість [10]. Таким чином, особливістю занять із дітьми 5-ти і 6-ти років, які потребують корекції стану здоров'я є комплексне застосування різноманітних видів фізичних вправ, їх варіативність, широке використання різних методів та прийомів.

Наукова робота Л.В. Козіброди основана на застосуванні різноманітних засобів: фізичних вправ, оздоровчих сил природи (повітря, сонце, вода) та гігієнічних факторів, що поєднуються у рекреаційних технологіях. У них відображається зв'язок фізкультурних заходів між собою,

визначається обсяг фізичних навантажень на організм дітей, що несуть в собі форми фізичного виховання. Для відновлення стану здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років значна увага приділяється ігровим видам діяльності. Автор пропонує в узагальненому вигляді структуру відновлювальної програми з фізичного виховання для дітей 5-ти і 6-ти років, що складається з таких розділів [5, 25-26]: психомоторного розвитку дітей, навчання руховим вмінням і навичкам (сюди входять: ігрова фізична активність, спрямована на розвиток і вдосконалення основних рухових вмінь та навичок (біг, стрибки, метання, хапання), гімнастики, танців, що включають вправи на рівновагу, лазіння, перекиди, вправи на перенесення ваги з однієї частини тіла на іншу; фізичної підготовки (розвиток фізичних якостей); плавання або ігор у воді. Цей розділ технології є найважливішим для дітей дошкільного віку і при наявності умов (басейн, кваліфіковані інструктори), його рекомендують застосовувати під час роботи з дітьми дошкільного віку.

Є. Приступа вважає, що оптимальною формою рекреаційної діяльності є комплексне застосування різноманітних (із переважаним психічним або фізичним компонентом) видів рекреаційних технологій. Він виділяє такі види рекреацій: рухова (фізична) рекреація необхідна для оптимізації стану фізичного здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років життя. Вона реалізується за допомогою фізичних вправ; творча (креативна) рекреація потрібна для вдосконалення особистості дітей через вплив різноманітних форм культури (наприклад, музики, театру, бальних танців тощо); культурно-розважальна рекреація полягає в інтелектуальному вдосконаленні старших дошкільнят у процесі, наприклад, читання художньої літератури, інтелектуальних розваг, інтелектуальних ігор, колекціо-



нування; суспільна рекреація необхідна дітям, яким важко адаптуватися в соціумі (наприклад, залучати до активної участі у різноманітних благодійних організаціях, охороні природи тощо) [9, 50-51].

Комплексне поєднання таких рекреаційних технологій, на думку автора, у значній мірі може сприяти відновленню стану здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років життя.

Т.Ю. Круцевич у своїх роботах відмічає, що біологічна потреба у руховій активності найбільшою мірою проявляється та задовольняється у дошкільному віці за умови правильного режиму дня і широкого використання засобів фізичного виховання, оскільки рухливими, енергійними, емоційними, зацікавленими у всьому можуть бути тільки здорові діти. Автор до рекреаційних технологій відносить фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня, організовані групові, індивідуальні і самостійні заняття, а також зазначає, що на музичних заняттях досить широко можна застосовувати фізичні вправи з інвентарем чи без нього, рухливі ігри із музичним супроводом, елементи танців, що також сприяють відновленню стану здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років [6, 198-200].

Отже, у дитячих дошкільних навчальних закладах досить поширеними стали такі рекреаційні заняття: заняття фізичними вправами у режимі дня дитячого садка (РГ, ГГ після денного сну, рухливі ігри, спортивні розваги, фізкультурні хвилини, прогулянки, дні здоров'я); фізкультурні свята; самостійні заняття дітей; пішохідні прогулянки у зони відпочинку.

На погляд В. Пасічник, одним із шляхів оптимізації фізичного виховання дітей 5-ти і 6-ти років значною мірою можуть слугувати рекреаційні технології, де основна увага приділяється інтегровано-розвивальним м'ячам. Інтегровано-розвивальні м'ячі яскраві й

різнокольорові з зображенням літер українського алфавіту, цифр, знаків і геометричних фігур. Широке їх використання у фізичному вихованні буде ефективним заохоченням і до навчання також. Запропоновані автором рекреаційні технології сприяють усебічному гармонійному розвитку дитини і спрямовані на вирішення пріоритетних завдань: збереження та зміцнення здоров'я; розширення рухового досвіду, удосконалення навичок з основних рухів; розвиток фізичних якостей; розвиток розумових здібностей; розвиток творчих здібностей, моральних цінностей, вольових якостей, естетичної культури [7, 154].

На підставі проведеного теоретичного дослідження можна зробити **висновки**, що в основі сучасних підходів застосування рекреаційних технологій лежить фізична активність, що поєднує в собі різноманітні рухові дії. Вона має велике значення для організму дітей 5-ти і 6-ти років життя і є, на нашу думку, основою для відновлення стану здоров'я дошкільнят. Фізичне виховання дітей забезпечує збереження взаємозв'язку їхнього організму з навколишнім середовищем, а той, хто постійно займається фізичним вихованням, удосконалює свій організм. Ми вважаємо, сприяти відновленню стану здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років можна за допомогою раціонального застосування рекреаційних технологій, використовуючи оптимальний руховий режим як регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, що повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним і віковим можливостям організму. Мета режиму – досягнення оптимального рівня функціональної активності. Саме такий руховий режим забезпечує потрібний рівень реакцій на вплив чинників зовнішнього і внутрішнього середовища. При розробці норм рухового режиму насамперед слід ставити за мету:

зміцнення здоров'я і гармонійний фізичний і розумовий розвиток дітей 5-ти і 6-ти років життя.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження планується проводити у напрямку вивчення впливу рекреаційних технологій на динаміку основних показників фізичного розвитку дітей 5-ти і 6-ти років, віднесених до спеціальної медичної групи.

Література:

1. Бондар О.М. Корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей 5-6 років із урахуванням просторової організації їхнього тіла: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О. М. Бондар. – Київ, 2009. – 20 с.
2. Вільчковський ЕС. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок – Суми: ВТД „Університетська книга”, 2004. – 428 с.
3. Ляшенко В.І. Діагностика психофізичного стану дітей з обмеженими можливостями здоров'я / В.І. Ляшенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць під ред С.С.Єрмакова. – Х.: ХХІІІ, 2004. – №3. – С.182–196.
4. Казанцева А.В. Особенности использования тренажерных устройств для коррекции физического развития детей с ослабленным здоровьем / А.В. Казанцева // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – №3. – С. 7-11.
5. Козіброда Л.В. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку: Дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. / Л. В. Козіброда. – Львів. – 2006. – 180 с.
6. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп



- населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп, л-ра, 2010. – 248 с.
7. Пасічник В. Сучасні підходи щодо поєднаного фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку / В. Пасічник, Р. Петрина // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – 2012. – №2. – С. 150–155.
8. Подоляка А.Є. Диференціація рухливих ігор у фізичному вихованні дошкільників 5-6 років засобами інформаційних технологій: Дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. / А.Є. Подоляка. Харків. – 2011. – 191 с.
9. Фізична рекреація / [наук. ред. Приступа Є.]. Львів: Місто видавництва, 2010. – 115 с.
10. Чернявський М.В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: Дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. / М.В. Чернявський. – Київ. – 2011. – 171 с.

