

С. 72–75.

5. Сендик Г. Дослідження оптимального рухового режиму в дошкільних закладах. Тернопіль: Джура, 2015. 80 с.

ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Конопля Арсен

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Резюме. В статті теоретично досліджено шляхи формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Аналізуються заняття з фізичної культури як один із засобів формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку.

Summary. The article theoretically investigates the ways of forming a healthy lifestyle in senior preschoolers in the process of physical education. Physical education lessons are analyzed as one of the means of forming a healthy lifestyle in senior preschoolers.

Актуальність дослідження. Важливою передумовою соціально-економічного розвитку суспільства є здоров'я громадян. Формування у підростаючого покоління ставлення до власного здоров'я як до найвищої людської цінності є одним з основних завдань країни, яке актуалізується на рівні дошкільної освіти, оскільки негативний екологічний стан навколишнього середовища, недостатня ефективність системи охорони здоров'я, зниження життєвого рівня переважної більшості родин провокують погіршення здоров'я дітей від самого народження.

Відповідно до Базового компоненту дошкільної освіти, діючих освітніх програм розвитку дітей дошкільного віку та інших нормативних документів, одне із основних завдань дошкільної освіти України – збереження та зміцнення фізичного здоров'я дитини та формування у дітей навичок здорового способу життя. Умовами цілісного розвитку дитини є використання у ЗДО здоров'язбережувальних технологій, які реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, позитивного ставлення до фізичної культури і мотивації щодо ведення здорового способу життя; дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогом та вихованцями, між самими дітьми.

У контексті дослідження проблеми формування у дітей здорового способу життя особливого значення набувають праці сучасних науковців (Г.Беленька, О.Богініч, Е.Вільчковський, Л.Калуська, Н.Денисенко та ін.), які стосуються формування ціннісного ставлення до різних сфер дійсності, а також до здоров'я дітей дошкільного віку. Проблему формування у дітей дошкільного віку

здорового способу життя досліджували вчені-психологи (Л.Божович, Д.Ельконін, О.Запорожець, С.Кулачківська, О.Леонт'єв, В.Мухіна та ін.), які вважали, що значним новоутворенням старшого дошкільного віку є усвідомлення прагнення до ведення здорового способу життя. Значну увагу розгляду проблеми формування у дошкільників здорового способу життя приділено у працях сучасних вчених (Т.Бойченко, І.Брехман, О.Дубогай, В.Оржеховська, С.Свириденко та ін.). Таким чином, актуальність, соціальна та педагогічна значущість проблеми, практична потреба в її вивченні та науково-методичному обґрунтуванні обумовили вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження: теоретично дослідити шляхи формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: *теоретичні:* аналіз, узагальнення, синтез, систематизація наукових даних.

Результати дослідження. Фізичне виховання у ЗДО розглядається як цілеспрямована та унормована форма організованої навчально-пізнавальної діяльності з фізичної культури та формування основ здорового способу життя.

Заняття з фізичної культури для дітей дошкільного віку Є.С.Вільчковський розглядає, як «цілеспрямовану та унормовану форму організованої навчально-пізнавальної діяльності, що має на меті оптимізацію рухового режиму, формування та закріплення рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей, надання дітям спеціальних знань з фізичної культури і формування здорового способу життя» [3, 4].

Як вважає А.Щербак, заняття з фізичної культури у ЗДО дають змогу систематично, послідовно формувати, закріплювати й удосконалювати рухові вміння та навички, розвивати фізичні якості, давати дітям спеціальні знання та формувати позитивне ставлення дитини до повсякденних занять фізичною культурою, оптимізувати рухову діяльність.

За освітніми завданнями, співвідношенням нового і знайомого програмового матеріалу заняття з фізичної культури поділяють на: мішані; заняття на закріплення й удосконалення рухових умінь і навичок, або тренувальні; контрольні. За змістом рухових завдань і методикою проведення заняття з фізичного виховання розрізняють на:

* комплексні, або інтегровані, мішані (включають стройові, загально-розвивальні вправи, основні рухи, рухливі ігри та інші види фізичних вправ; проводяться з використанням комплексу наочних, словесних, практичних методів і прийомів навчання залежно від віку дітей);

* сюжетні (будуються, як правило, за типовою структурою, але у формі «рухової розповіді», де всі рухові завдання пов'язані спільним сюжетом і виконуються в цікавих ігрових ситуаціях, на імітаціях тощо);

* ігрові (всі освітні завдання розв'язуються лише з допомогою ігор);

* домінантні (акцентовані на реалізацію певних освітніх завдань, застосуванні певних засобів фізичного розвитку тощо) [1].

Заняття з фізичної культури є щоденними: двічі на тиждень вони проводяться у відведений для цього час у фізкультурній залі або на спортивному майданчику;

в інші дні тижня проводяться два заняття фізичними вправами на свіжому повітрі під час денних прогулянок та один раз на тиждень проводиться похід за межі ЗДО. Заняття на свіжому повітрі проводить вихователь групи або інструктор з фізичної культури з допомогою вихователя. До їх проведення, як і до занять у спортивній залі, можуть залучатися музичний керівник, помічник вихователя. Всі заняття з фізичної культури на свіжому повітрі мають таку саму тривалість, що й заняття у спортивній залі.

На думку В.Шебеко, особливої уваги педагогів і медичного персоналу потребує забезпечення оптимальних загальних навантажень на дітей у процесі занять з фізичної культури. Загальні фізичні навантаження – сукупність фізичних, психічних та емоційних навантажень на дітей під час занять з фізичної культури. Фізичні навантаження – величина впливу фізичних вправ, виконуваних під час занять, на функціональну діяльність усіх органів та систем дитячого організму [2].

Для регулювання фізичних навантажень можна включати до змісту занять складніші чи простіші вправи; змінювати їх кількість та дозування, темп виконання, амплітуду, кількісні параметри рухів та інвентарю (вагу чи розмір предметів). Педагоги мають стежити за зовнішніми ознаками реакції дітей на запропоновані їм загальні навантаження, як от: колір шкіри обличчя, пітливість, спосіб і ритмічність дихання (через ніс або рот, поява задишки), якість виконання рухів, стан постави, дисципліна, рівень дитячої уваги, інтересу, млявості чи надмірна рухливість тощо.

Моторна щільність розглядається як відношення часу, проведеного дітьми у русі, до тривалості заняття. На думку Е.Вільчковського, існують різні шляхи регулювання моторної щільності занять, а саме:

- * вибір раціональних способів організації дітей для виконання рухів та доцільне поєднання різних способів організації впродовж заняття;

- * поєднання вправ з основних рухів у комплекси-зв'язки; заповнення пауз під час очікування дітьми своєї черги або при зміні обладнання простими додатковими руховими завданнями, які не потребують ретельного контролю дорослого;

- * розміщення й максимальне використання на занятті великого і дрібного обладнання;

- * забезпечення достатньої кількості інвентарю, використання обладнання, зручного для одночасного виконання одних і тих самих рухів дітьми;

- * педагогічно виправдане застосування словесних і наочних прийомів; організація виконання рухів під рахунок або музичний супровід [3].

Висновки. Отже, робота ЗДО у цілому має спрямовуватися на підтримку, збереження та розвиток здорового способу життя дошкільників, формування позитивного ставлення дитини до занять фізичною культурою та мотивації до здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Андрющенко Т. Забезпечення педагогічного процесу дошкільного навчального закладу щодо формування у дітей уявлень про здоровий спосіб життя. *Дошкільне виховання*. 2013. № 10. С. 172–177.

2. Беленька Г., Богініч О., Машовець М. Здоров'я дитини – від родини: монографія. Київ: Вища освіта, 2013. 220 с.
3. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я. *Дошкільне виховання*. 2018. № 9. С.3–5.
4. Лохвицька Л., Андрущенко Т. Дошкільникам про основи здоров'я: навч-метод. посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2017. 176 с.

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Мазур Наталія¹, Павловський Денис², Лейбак Анна²

¹КЗ «ЗАКЛАД ЗСО І-ІІІ ст №1 смт. Піщанка»,

²Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Резюме. У статті розглянуто засоби колового тренування, визначено варіанти застосування методу колового тренування в залежності від завдань уроку, розглядаються організаційно-методичні основи застосування методу колового тренування, наголошується на ефективності його використання в процесі фізичного виховання.

Summary. The article considers the means of circuit training, identifies options for the use of the method of circuit training depending on the objectives of the lesson, considers the organizational and methodological foundations of the method of circuit training, emphasizes the effectiveness of its use in physical education.

Актуальність проблеми. Одна з основних проблем навчальної роботи з фізичної культури – підвищення ефективності уроку для вирішення освітніх, виховних та оздоровчих завдань. Пошуки нових методів навчання і організації учнів на уроці фізичної культури за останні роки проводяться вчителями та науковцями як у нашій країні, так і за кордоном. Одним із сучасних методів організації і навчання учнів на уроці є метод колового тренування.

Мета. Проаналізувати метод колового тренування як чинник підвищення ефективності уроку з фізичної культури.

Завдання. Визначити особливості застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Колове тренування виникло як організаційно-методичний метод виконання фізичних вправ, що спрямовані на комплексний розвиток рухових якостей учнів. Засоби колового тренування: деякі вправи основної та спортивної гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор та інші, які входять до шкільних програм з фізичної культури. Ці вправи повинні бути нескладними, що дасть змогу повторювати їх багаторазово в різноманітних комплексах. Вправи для комплексів колового тренування добираються з