

УДК 373.2.091.33

Н.А. ПАХАЛЬЧУК

Украина, Винница, ВГПУ имени М.Коцюбинского

orcid.org/0000-0001-7098-3821

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Главное стратегическое направление развития мировой и отечественной системы образования лежит сегодня в плоскости решения проблем сохранения и приумножения здоровья, в технологизации этого процесса. Объем познавательной информации постоянно увеличивается, из-за чего уплотняется сетка учебных занятий и возрастает степень умственной нагрузки в режиме дня. В частности, учёные справедливо отмечают, что у педагога необходимым условием реализации оздоровительных задач является осознание большой ответственности за здоровье и физическое развитие детей, понимание необходимости здорового образа жизни, значимости активной двигательной деятельности личности [3, 27].

Рассмотрим оздоровительные технологии, которые можно использовать в работе с детьми дошкольного возраста. Так, организация физкультурно-оздоровительной деятельности «От движения к здоровью» по Л.Бейбою [1] включает импровизацию, фантазирование и выполнение творческих заданий с гимнастическими палками, обручами, мячами, веревками и т.д., из которых дети выкладывают различные геометрические фигуры, живые и неживые объекты окружающего мира (рис. 1). Дети также могут создавать сюжет к подвижным играм и стихотворениями.

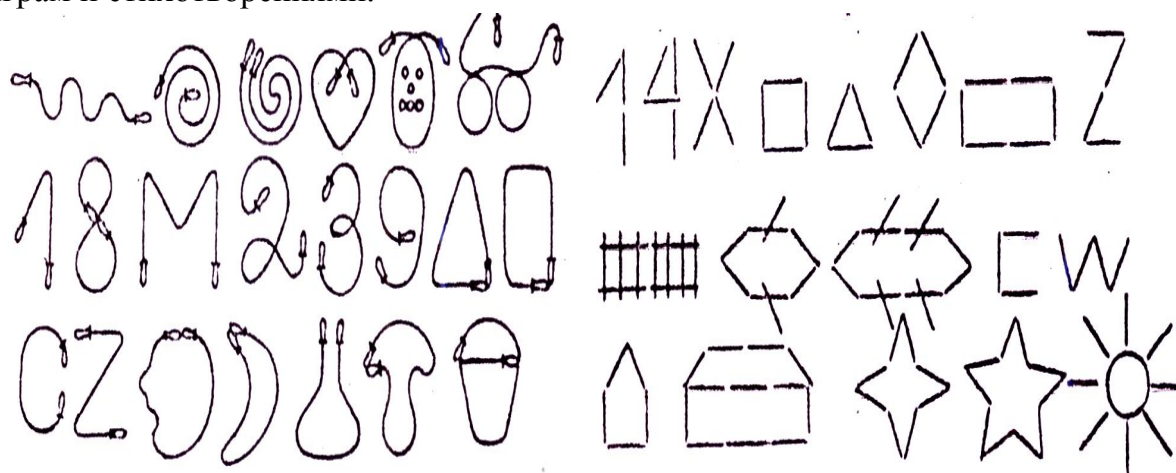


Рис. 1. Конструирование из спортивного инвентаря за Л.Бейбою.

Цель определенной технологии: создавать благоприятные условия для повышения детской физической активности, самостоятельности, произвольности

в практическом экспериментировании; совершенствование умения использовать полученные представления для дальнейшего практического расширения личного опыта; предоставление пространства для реализации позитивных замыслов.

Ожидаемые результаты в использовании технологии Л.Бейбы: ребенок самостоятельно на основе своих знаний и умений создает очертания предметов, растений, животных; умеет коллективно создавать сюжет; импровизировать, фантазировать, выполнять творческие задания.

Необходимый инвентарь: обручи разного диаметра (10 шт.), палки разной длины (20 шт.), палочки короткие (20 шт.), веревки разной длины от 10 м до 50 см (10 шт.), кольца различного диаметра (40 шт.), скакалки (20 шт.), мячи разного диаметра (20 шт.) и др. Также технологию Л.Бейбы можно использовать в сюжетных занятиях, как: «Сами считаем и зверюшек обучаем», «Мы – будущие архитекторы» и др. (рис. 2). Также технологию Л.Бейбы можно использовать в играх-путешествиях [5].



Рис. 2. Использование игровой технологии Л.Бейбы в логико-математическом развитии дошкольников (ДООУ №2 «Аленушка» г.Миргород Полтавской обл. Украина).

Также с детьми дошкольного возраста целесообразно проводить занятия игровым стретчингом, в основу которого положено статическое растяжение мышц тела и позвоночника, суставов рук, ног [4, с. 23]. Стретчинг широко используют в системе лечебной физкультуры (массаж, самомассаж, релаксация). Каждое упражнение повторяют 4-6 раз (в зависимости от возраста детей) под инструментальную музыку с четким ритмом. Упражнения имеют образные названия и объединяются в увлекательный сюжет.

Занятие состоит из нескольких фрагментов, которые предусматривают упражнения на статическое растяжение мышц, прыжки, стимуляцию точек на стопе, расслаблении для восстановления дыхания. Содержание комплекса: 2-3 упражнения для мышц живота с прогибом назад; 2-3 упражнения для мышц спины с наклоном вперед; 1 упражнение для укрепления позвоночника с поворотами; 2-3 упражнения для укрепления мышц позвоночника и тазового пояса; 1-2 упражнения для укрепления мышц ног; 1-2 упражнения для развития стоп; 1 упражнение для развития плечевого пояса или равновесия. Приведем ориентировочные упражнения игрового стретчинга.

Цапля: и. п. – стоя, руки в стороны. 1 – согнуть правую ногу в колене, носок оттянуть вниз, задержаться в таком положении на 3-5 с. 2 – вернуться в и. п. 3-4 – то же с левой ноги. Примечание: при выполнении упражнения необходимо следить за осанкой, стараться сохранять равновесие (колени должны быть согнуты под углом 90°), также можно использовать стихотворение:

Когда цапля ночью спит,
На одной ноге стоит.

Может, вы хотите знать,
Не тяжело ли так стоять?
А для того, чтоб это знать,
Надо нам, как цапля, стать.

Веточка: и.п. – лежа на спине, ноги вместе, носки натянуты; руки вытянуты вдоль туловища ладонями вниз. 1 – медленно поднять ноги вертикально, не сгибая их, таз от пола не отрывать. 2 – медленно вернуться в и.п.

Зернышко: и.п. – сидя на корточках, ноги вместе, пятки касаются пола; пальцы вытянутых вперед рук сцеплены в «замок» и опущены вниз; туловище слегка наклонено вперед; голова опущена. 1 – медленно подняться и выпрямить ноги, туловище оставить наклоненным. 2 – одновременно выпрямить туловище и поднять прямые руки вверх, развернуть ладони. 3 – руки опустить через стороны вниз. 4 – вернуться в и.п. Примечание: упражнение готовит позвоночник к дальнейшей нагрузке; обязательно следует следить за тем, чтобы дети не отрывали пятки от пола.

Также с детьми можно проводить забавные физкультуринки по технологии «Театр физического воспитания» М.Ефименка [2, с. 18-19]. Это отдельные игровые упражнения, не связанные друг с другом сюжетом, желательны с веселыми, юмористическими названиями, которые выполняются в соответствии с золотой формулой двигательного развития дошкольников (от положения лежа в положение стоя, от низкой позы – к высокому и т.д.). Их можно проводить как в помещении, так и на свежем воздухе, как без предметов, так и с использованием различного инвентаря (кубиков, гимнастических палок, мячей, веревочек, эстафетных палочек и т.д.).

Варианты применения забавных физкультуринки: самостоятельная форма физического воспитания дошкольников; форма утренней гимнастики пробуждения; форма дневной гимнастики пробуждения; подготовительная часть занятия по физической культуре; форма физкультурного досуга; физкультминутки и физкультпаузы; форма коррекции физического развития дошкольников с теми или иными двигательными нарушениями. На правильную мысль Н.Ефименка, радостная физкультура создает предпосылки для высокой мотивации детей к двигательной-игровой деятельности и оздоровлению, выделяется эндорфин – гормон радости, необходимый для деятельности всех систем организма. Элементы смехотерапии помогают педагогу решать многие психологические проблемы ребенка – преодолевать его страхи, неуверенность в себе, замкнутость и т.д. [2, с. 18].

Приведем примеры забавных физкультуринки в помещении для детей четырёх лет:

Назойливая муха. Содержание: с и.п. лёжа на спине дети выполняют движения руками, словно отгоняя от себя назойливую муху, которая пытается сесть на нос.

Пяточки зачесались. Содержание: с и.п. лёжа на спине дети достают свою левую пятку левой рукой, а правую пятку – правой, имитируя при этом почёсывание и слегка покачиваясь вперед-назад.

Я - звезда! Содержание: с и.п. лёжа на животе дети стараются максимально раскинуть руки и ноги в стороны, изображая большую звезду.

Блины. Содержание: с и.п. лежа на животе с опорой на предплечья согнутых в локтях рук дети выполняют повороты влево-вправо приставными шагами, изображая блины на сковородке.

Лягушонок Кваки. Содержание: с и.п. лёжа на животе дети совершают движения руками и ногами, имитируя различные виды плавания.

Спагетти. Содержание: с и.п. стоя дети встают на носочки и тянутся руками вверх, изображая длинные итальянские макароны.

Букашки-тарашки. Содержание: ходьба в колонне по одному мелкими шагами, приставляя пятку одной ноги к носку другой.

Слонопотамы. Содержание: ходьба выпадами с максимальной длиной шага, изображая гигантских «Слонопотамов».

Интенсивное развитие общественного дошкольного воспитания, особое значение первых лет жизни ребенка в формировании личности – все это обуславливает необходимость подготовки профессиональных педагогов, которые смогут квалифицированно управлять сложным процессом воспитания дошкольников. Перестройка системы образования связана с повышением требований к уровню теоретической и практической подготовки, к личности воспитателя детского сада [6, с. 3]. Таким образом, модернизация содержания дошкольного образования предусматривает ее ориентацию на гуманизацию жизнедеятельности ребенка, формирования его двигательной сферы, на подготовку педагогов к внедрению оздоровительных технологий в образовательно-воспитательный процесс.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бейба Л. Від руху до здоров'я. На допомогу вихователям дитячих садочків, вчителям молодших класів та батькам / Бейба Любомир. – Дрогобич : КОЛО, 2000. – 40с. : іл.
2. Єфименко М. Кумедні фізкультуринки / Микола Єфименко // Дошкільне виховання. – 2014. – №2. – С. 18-20.
3. Мацкевич Н.М. Формування готовності майбутніх учителів початкової школи до роботи з фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02 / Мацкевич Нінель Матвіївна ; Волинський державний ун-т ім. Лесі Українки. – Рівне, 2001. – 24 с.
4. Панченко В. Ігровий стретчинг для малят / В. Панченко // Дошкільне виховання. – 2013. – №1. – С. 22-25.
5. Пахальчук Н.А. Использование игр-путешествий в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста / Н.А. Пахальчук // Социально-педагогическая и медико-психологическая поддержка развития личности в онтогенезе : сб. материалов междунар. науч.-практ. конф., Брест, 15-16 апр. 2015 г. / Брес. го. ун-т им. А.С.Пушкина ; редкол.: Г.Н. Казарчик, Т.В. Александрович, М.С.Ковалевич. – Брест : БрГУ, 2015. – С. 193-197.
6. Петренко С.А. Підготовка майбутніх вихователів до формування у дітей дошкільного віку основних рухових умінь і навичок : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Петренко Світлана Анатоліївна ; Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих АПН України. – К., 2007. – 21 с.