

Пахальчук Н. Педагогіко-терапевтичне значення ботмерівської гімнастики в підготовці майбутніх фахівців з дошкільної та початкової освіти // Актуальні проблеми дошкільної та початкової освіти в контексті європейських освітніх стратегій : зб. матеріалів науково-практичної конференції викладачів і студентів / за ред. Г.С. Тарасенко. – Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2015. – Вип. 4. – 448-451.

Наталя Пахальчук,

канд. пед. наук, ст. викл.

м. Вінниця, Україна

Вінницький державний педагогічний

університет ім. М.Коцюбинського

orcid.org/0000-0001-7098-3821

ПЕДАГОГІКО-ТЕРАПЕВТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ БОТМЕРІВСЬКОЇ ГІМНАСТИКИ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ

Умови і сучасні технології навчання у школі провокують подальше зниження показників здоров'я дітей, розвиток хронічних захворювань, депресію тощо. При вступі дитини до початкової школи суттєво збільшується її інтелектуальне навантаження, водночас значно знижується об'єм рухової активності, що негативно позначається на її фізичному розвитку й зміцненні здоров'я [1, 3]. Зважаючи на це, загострюється проблема збереження здоров'я дітей як дошкільного віку, так і молодших школярів як суб'єктів навчально-виховної взаємодії, й відповідно підготовки педагогів до виховання у дітей культури здоров'я і здорового способу життя.

У цьому контексті гімнастика як система спеціально підібраних фізичних вправ має потужні можливості для розв'язання завдань педагогічно-оздоровчого характеру. Інноваційний підхід до оздоровчої гімнастики спрямований на забезпечення взаємодії рухової сфери дитини з природними ритмами Всесвіту, досягнення рівноваги між особистістю та соціоприродним середовищем. Осмисленій взаємодії з власним тілом допомагає ботмерівська гімнастика або гімнастика Ф.Ботмера. На слушну думку А.Ботмер, нове в ботмерівській гімнастиці є те, що вона не ігнорує розвиток особистості, а в кожній фазі життя дбайливо підтримує і спонукає розвиток відповідно до особистісного становлення людини [2, 12].

Так, у ботмерівській гімнастиці, окрім чітко визначених вправ, існують вправи, спрямовані на відчуття інших людей у просторі, дуже часто виконуються парні вправи, вправи всією групою в колі. На думку дослідників [1; 2; 5 та ін.], гармонізуючи рухи людини, «вписуючи» їх у ритми Всесвіту, можна вилікувати численні хвороби, зміцнити людський організм. А разом із тим вилікувати егоцентризм, навчити дитину не забувати про тих, хто разом із нею стоїть у колі.

Тому з метою відчуття дитиною єдності, цілісності групи доцільно виконувати вправи в «**колі єдності**» (*наш термін*). Це можуть бути хороводи з ритмодекламацією (виконання рухів під певний текст), які використовуються як активний відпочинок між виконанням основних вправ. Окрім розважального, жартівливого змісту текстів для ритмодекламації, доцільно вносити тексти й філософського змісту, адже фізкультура – це своєрідна філософія для дітей мовою рухів. Розбір змісту тексту та його пояснення відбувається до заняття (уроку) фізичної культури. З метою формування в дітей дошкільного та молодшого шкільного віку цілісної картини світу, можна пов'язати заняття з дитячої філософії [3] з відповідною руховою ритмодекламацією. На слушну думку Г.Тарасенко, гра має стати безальтернативною формою організації дитячого життя, навіть вчителю початкових класів не потрібно поспішати переводити «дитину на рейки вербально-логічного освоєння навколишнього світу, забуваючи про її вікові потреби» [6, 68]. Наведемо приклади текстів для ритмодекламації з філософською основою:

Мрія

Як виросту – збудую хату,
На хаті колесу приб'ю,
А там я поселю крилату
Лелечу клекітну сім'ю.
Нехай розводиться, гніздиться
По всіх деревах і хатах.
Нехай мені щоночі сниться,
Що я літаю, наче птах.
(в кінці вірша можна додати звукову імітацію «курли-курли-курли-курли»)

В.Орлов

Хто в хаті живе?

Хтось уголос сказав коло хати:
– Схоже, хата ніким не зайнята.
Зникли мешканці, ніби на зло.
Цілий рік, наче пустка, житло.
– Що ви? – щось зацвірінькнуло в тиші.
– Нісенітниця! – пискнули миші.
– Неподобство! – промовив жучок.
– І зухвалість! – додав павучок.
– Як не соромно? Що за нахаба?!
Пробурчала обурена жаба.
– Як у хаті ніхто не гуркоче,
Як сваритись і битись не хоче,
Як естрада в ночі не реве,
То у хаті ніхто не живе?

З метою набуття дітьми уміння бачити геометрію в навколишній дійсності, педагог сам може стати чарівником та «оживляти» простір, придумувати загальнорозвивальні вправи з певним геометричним змістом та вводити їх у фізкультурно-оздоровчу діяльність дітей, як-от:

Вихователь читає вірш Лесі Вознюк «Є у кожного домівка»:

*Є у кожного домівка:
у хліві живе корівка,
у конюшні – кінь, лошатко,
у гніздечку – пташенятко.
Вулик – схованка для бджілки,
а дупло – хатинка білки.
У норі живе лисичка,
равлик – в мушлі невеличкій.
У барлогу спить ведмедик,
у кімнаті – хлопчик Петрик.
Цуценяті ніде спати.
Нумо будку будувати!*

– Давайте і ми збудуємо хатинку для песика. Діти виконують рухи під слова:

Ми будуєм дім, дім.

Буде радісно у нім (вправа «Трикутник»: в.п.: широка стійка, руки вниз; 1 – руки вверху; 2 – нахил вниз, руками дістати пальці ніг; 3 – руки вверху; 4 – в.п.).

Ось віконце і поріг (ноги нарізно, руки в положенні «перед собою» піднімаються над головою, виконати 2 рази).

Радо просим на нічліг (руки піднімаються вверху (вдих) та опускаються вниз (видих), ніби описують коло).

– Отже, ми молодці, збудували хатинку для песика. А які геометричні фігури ми використали?».

Заняття з ботмерівської гімнастики можуть супроводжуватись музикою – спокійною, класичною чи етнічною, яка сприятиме нормалізації серцево-судинної діяльності, заспокоєнню та зняттю напруги.

Також можна поєднувати виконання вправ з ботмерівської гімнастики з евримічними вправами. Евритмія розроблена в 1912 році антропософом, філософом і педагогом Рудольфом Штайнером (1861-1925 та використовується в освітніх закладах багатьох країн світу. Наведемо приклади евримічних вправ з теми «Живі та неживі об'єкти»:

1. *Таємничий острів*: обережна ходьба на носках. Імітувати рухи людини, що пробирається крізь лісову хащу, відчуваючи почуття настороженості.
2. *Веселий дощик*: підскоки з підніманням рук вгору та в сторони, відчуваючи почуття радості й веселощів.
3. *Сонечко просинається*: із присіда повільно встати, піднятися на носках, потягнутися руками вгору до сонця. Відчуття радості народження нового дня.
4. *Квітка радісно просинається й зі смутком лягає спати*. В.п. – о.с. з напівнахилом, спина округлена, або стійка на колінах з нахилом. 1-4 – нахил назад, руки вгору–в сторони, відчувати почуття радості й самозамилування; 5-6 – в.п., відчуття почуття прикраси й жалю.
5. *Велика гора дихає*. В.п. – стійка ноги нарізно, руки перед грудьми, кисті стиснути в кулаки. 1-4 – глибокий повільний вдих з напруженою рукою в сторони, передпліччя вниз, відчуття важкості; 5-6 – видихнути, опустити руки, відчуття легкості й свободи.
6. *Ласкавий вітерець – буйний вітер-ураган*. У стійці ноги нарізно, руки вгору – нахили в сторони із хвилеподібними рухами руками. Швидкість збільшувати поступово. У міру прискорення руху й збільшення амплітуди відчувати спочатку почуття радості, потім тривоги.
7. *Злий валун на річці*. В.п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті. Сильні різкі з напруженою рукою тазом у сторони й розгинання рук у різних напрямках. Виразення обличчя – сердите.
8. *Блискавка*. З о.с. випадати в різних напрямках з різкими рухами руками вперед, у сторони тощо. Відчуття почуття урочистості й сили.
9. *Сніговик тане*. В.п. – о.с., ноги нарізно. 1-4 – повільне розслаблене присідання, на обличчі вираз туги.
10. *Приплив і відлив*. В.п. – о.с., руки зігнуті. 1-4 – чотири кроки вперед із хвилеподібними рухами рук перед грудьми; 5-8 – чотири кроки назад. Відчуття почуття ласки й турботи.
11. *Море хвилюється*. В.п. – ноги нарізно, руки в сторони. Хвилеподібні рухи руками. Відчуття тривоги. У міру прискорення рухів збільшується почуття тривоги.
12. *Важливий гусак*. Ходьба по колу, руки на поясі, лікті відвести назад. Погляд поважний, гордий [1, 36-37].

Таким чином, модернізація змісту дошкільної та початкової освіти передбачає її орієнтацію на гуманізацію життєдіяльності дітей, формування їх рухової сфери, на охорону та зміцнення здоров'я, на створення розвивальних умов для повноцінного прояву дитиною базових особистісних якостей у взаємодії з гармонією простору. Будь-яка програма екологічної профілактики чи оздоровлення буде лише тоді корисною і ефективною, коли вона проводитиметься систематично та послідовно.

Література

1. Бейлин В.Р. Евритмические упражнения / В.Р. Бейлин, А.А. Бейлина // Физическая культура в школе. – 1998. – №2. – С. 32-37.
2. Ботмер А. Ботмеровская гимнастика. Педагогические и терапевтические возможности применения / Альхайдис фон Ботмер. – М., 2012. – 135 с.
3. Гавриш Н. Філософія для дітей мовою серця : методичний посібник / Н. Гавриш, О. Ліннік. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. – 168 с.
4. Іванников С.І. Підготовка майбутніх учителів початкової школи до застосування індивідуально-диференційованого підходу у фізичному вихованні учнів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Іванников Сергій Іванович ; Держ. закл. «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К.Д.Ушинського». – О., 2013. – 24 с.

5. Милаков Д. Ботмеровська гимнастика / Д.Милаков. – Режим доступу: <http://waldorf-vrn.ru/pedagogy/botmerovskaya-gimnastika/>.
6. Тарасенко Г. Творчі ігри у виховній роботі з дошкільниками і молодшими школярами: аспект наступності / Галина Тарасенко // Її величність гра: теорія і методика організації дитячої ігрової діяльності в контексті наступності дошкільної та початкової освіти : збірник статей / за ред. Г.С. Тарасенко. – Вінниця : ВДПУ, 2009. – С. 68-83.