

Пахальчук Н.О. Інноваційний підхід до оздоровчої гімнастики в ДНЗ у контексті забезпечення екології дитинства / Н.О. Пахальчук // Імідж сучасного педагога. – 2015. – №6 (155). – С. 63-64.

**УДК 373.2.091.33**

**Наталя Пахальчук**

orcid.org/0000-0001-7098-3821

## **ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ В ДНЗ У КОНТЕКСТІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕКОЛОГІЇ ДИТИНСТВА**

*Анотація. У статті представлено різні види оздоровчої гімнастики, які можна використовувати з дітьми дошкільного віку, охарактеризовані основні принципи ботмерівської гімнастики та наведені приклади загальнорозвивальних вправ із предметами та без предметів. Акцентовано увагу на екологічності креативно-діяльнісного підходу до фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей. **Ключові слова:** оздоровча гімнастика, ботмерівська гімнастика, діти дошкільного віку, екологія дитинства.*

**Пахальчук Н.** Инновационный подход к оздоровительной гимнастике в дошкольном учебном заведении в контексте обеспечения экологии детства.

*Аннотация. В статье представлены различные виды оздоровительной гимнастики, которые можно использовать с детьми дошкольного возраста, охарактеризованы основные принципы ботмеровской гимнастики и приведены примеры общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Акцентировано внимание на экологичности креативно-деятельностного подхода к физкультурно-оздоровительной деятельности детей. **Ключевые слова:** оздоровительная гимнастика, ботмеровская гимнастика, дети дошкольного возраста, экология детства.*

**Pahalchuk N.** An innovative approach towards improving gymnastics in preschool educational institution in the context of the ecology of childhood.

*Annotation. The article contains different kinds of improving gymnastics that can be used with children of preschool age, the article describes the basic principles of Botmer's gymnastics and examples of exercises with objects and within objects, that leads to the general development. The attention is focused on*

*the environmental creatively-active approach towards sports and recreational activities for children. Keywords: improving gymnastics, Botmer's gymnastics, children of preschool age, ecology of childhood.*

**Постановка проблеми.** У контексті екології дитинства гімнастика як система спеціально підібраних фізичних вправ має потужні можливості для розв'язання завдань педагогічно-оздоровчого характеру та формування креативності дітей дошкільного віку. Інноваційний підхід до оздоровчої гімнастики спрямований на забезпечення взаємодії рухової сфери дитини з природними ритмами Всесвіту, досягнення рівноваги між особистістю та соціоприродним середовищем.

**Мета статті** полягає в представленні різних видів оздоровчої гімнастики в ДНЗ та розкритті особливостей використання ботмерівської гімнастики з дітьми дошкільного віку.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Особливий інтерес у межах досліджуваної теми становлять роботи, в яких предметом спеціального дослідження стали теоретико-методичні засади збереження та зміцнення здоров'я дітей у сучасній системі дошкільної освіти (О.Багінська, О.Богініч, Е.Вільчковський, Л.Гаращенко, Н.Денисенко, О.Дубогай, М.Єфименко, Л.Загородня, О.Івахно, Л.Калуська, К.Крутий, Н.Левінець, Л.Лохвицька, І.Лущик, Н.Москаленко, Г.Провозюк, В.Сухар, Л.Швайка, Ю.Шевченко та ін.).

Науковці виділяють такі підходи до екології дитинства: природовідповідний, особистісно орієнтований, аксіологічний, інвайроментальний (середовищний), креативно-діяльнісний [5, с. 4-5]. Так, на слушну думку Г.Тарасенко, максимальне використання енергії самотворення дитячої особистості передбачає креативно-діяльнісний підхід, за якого педагог лише спрямовує дитину на самостійне розв'язання певної проблеми. Екологічність такого підходу зумовлена відмовою від силового нав'язування дитині дорослих рішень, а також креативністю й варіативністю добору цікавих форм діяльності [6, с. 5]. Зреалізувати визначені підходи

можна у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей дошкільного віку, яка здатна стати екологічно сприятливою для становлення особистості.

**Виклад основного матеріалу.** В умовах ДНЗ активно використовують такі оздоровчі технології, методики та програми: гімнастика з елементами хатха-йога, дихальна гімнастика, імунна гімнастика, психогімнастика, валеокорекція, бестінг, віброгімнастика, «Театр фізичного виховання й оздоровлення дітей» Миколи Єфименка; оздоровчо-коригувальна гімнастика «Богатир» для дітей старшого дошкільного та молодшого дошкільного віку з порушеннями функцій опорно-рухового апарату Юрія Кожа, еколого-оздоровча програма роботи з дітьми в дошкільному навчальному закладі Михайла Курика; остеопатична гімнастика як система нейтралізації впливу сучасної екології та стресів, гімнастика мозку, нейробіка, коригувальна гімнастика тощо.

Як підкреслюють дослідники, основою повноцінного гармонійного розвитку особистості дитини є її фізичне виховання і загальне оздоровлення. Спеціально організована фізкультурно-оздоровча робота в ДНЗ повною мірою може сприяти формуванню та розвитку творчої особистості за умови створення креативного розвивального середовища. Насамперед потрібно забезпечити позитивний мікроклімат для свободи дій дошкільників і пізнання ними свого «Я», сприяти реалізації особистісного потенціалу дітей, спонукати їх до творчої імпровізації, формувати допитливість, рефлексивність, адекватну самооцінку [3].

Осмисленій взаємодії з власним тілом допомагає ботмерівська гімнастика або гімнастика Ф.Ботмера. На слушну думку дослідників, нове в ботмерівській гімнастиці є те, що вона не ігнорує розвиток особистості в кожній фазі життя, а дбайливо підтримує і спонукає розвиток відповідно до особистісного становлення людини [1, с. 12].

Ботмерівська гімнастика як «просторова динаміка» призначена для зміцнення в людині фізичної та психічної рівноваги, допомагає вивчити взаємозв'язок між своїм тілом та його положенням у просторі. Ботмерівські

заняття засновані в основному на ритмі дихання і сприяють більш глибокому спокійному диханню[1; 4]. О.Дубогай підкреслює, що «руховий досвід дитини, набутий нею до школи і пов'язаний із щаблем розвитку почуття ритму, рівноваги, спроможності орієнтуватися в просторі й у власному тілі, найбільшою мірою опосередковують ті навчальні навички, які найтісніше пов'язані з почуттям рухового ритму (рахунок і таблиця множення в математиці, симетричні й асиметричні літери та цифри в письмі та ін.)» [2, 37].

Окреслимо основні вихідні положення ботмерівської гімнастики: рух – це перехід від точки спокою до якого-небудь напряму простору; пізнання простору відбувається не головою, а тілом; відчуття внутрішнього ритму організму співвідноситься з ритмами простору тощо.

Наведемо приклади вправ з предметами та без предметів для дітей шостого року життя з використанням вихідних положень ботмерівської гімнастики:

### **1. Вправи з одним ботмерівським м'ячем (рис. 1).**

*Мета:* набуття навички роботи з ботмерівськими м'ячами, формування здатності співвідносити положення власного тіла в просторі із поставленим руховим завданням.

*Зміст вправи «Стрибки на батуті»:* підкидання вгору та ловіння м'яча одною рукою. Спочатку низько, а потім все вище і вище, але не вище рівня очей. Спочатку одною рукою, потім іншою.

*Зміст вправи «Ходимо в гості»:* перекидати м'яч з однієї руки в іншу. Основне правило – кидати на рівні очей, але не вище голови.

*Зміст вправи «Надуваємо кульку»:* ведуча рука знаходиться зверху (приблизно 20 см від пояса), друга – на рівні пояса. Кидати м'яч вертикально вниз. Після декількох повторів, руки можна змінити місцями. Після того, як діти опанують цю вправу, відстань між руками поступово збільшується.

*Особливості виконання:* у вправах використовуються ботмерівські м'ячі, які виготовляються із шаблонів у формі пелюстки та наповнюються

попередньо обжареною крупою; вправи з одним м'ячем є підвідними до вправ з двома та більше м'ячами, які виконуються в парі та колективно.



Рис.1. Виконання вправ з ботмерівськими м'ячами дітьми старшого дошкільного віку ДНЗ№30 «Світлячок» м. Вінниця.

## 2. Вправа «Коло друзів».

*Мета:* формувати вміння працювати в колективі, відповідальність за спільний результат, виховувати почуття ритму, спритність.

*Зміст:* в.п.: ноги нарізно, м'яч у правій руці хватом знизу, рука піднята трішки вище пояса, ліва рука розташована на рівні з правою долонею вверху. 1 – передача м'яча в ліву руку; 2 – передача м'яча в праву руку сусіда ліворуч хватом зверху. Тобто дитина одночасно передає м'яч сусіду ліворуч та приймає м'яч від сусіда праворуч (рис. 2). Вправу повторюють декілька разів.

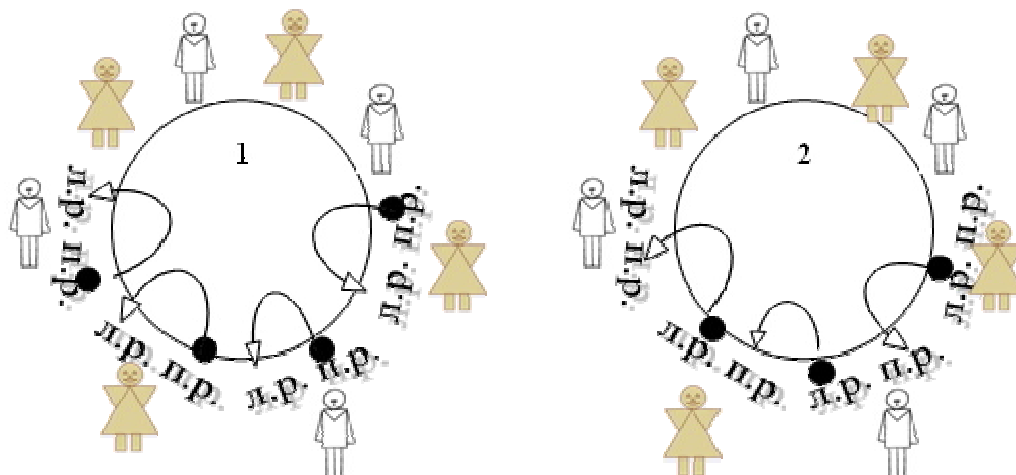


Рис 2. Послідовність виконання вправи «Коло друзів».

*Особливості виконання:* діти розташовуються в колі, у кожного в правій руці м'яч; на першому та другому етапах навчання рухової дії вихователь може коментувати: «М'яч – собі, сусіду, собі, сусіду»; на третьому етапі навчання рухової дії вправу можна виконувати із різним ритмічним супроводом, зокрема:

Печу-печу хлібчик,  
Діткам на обідчик.  
Печу-печу бабку,  
Кладу на лопатку  
Шусть у піч! Шусть у піч!

З метою формування креативності дітей дошкільного віку можна пропонувати їм самостійно підібрати супровід до вправи із вивчених віршів або колективно придумати ритмічні поспівки.

### **3. Вправа «Купол».**

*Мета:* приведення організму до відносно спокійного стану; формування відчуття єдності із навколишнім.

*Зміст:* в.п.: о.с., ноги нарізно. 1 – підняти руки в сторони долонями вниз (вдих); 2 – руки повернути долонями вгору та підняти вгору (видих); 3 – повернутись праворуч з одночасним відведенням рук в сторони долонями вгору (вдих); 4 – стати рівно, руки вгору (видих); 5-6 – повторити рухи рахунків 3-4 в іншу сторону; 7 – опустити руки в сторони долонями вгору (вдих); 8 – в.п. (видих). Повторити 2 рази.

*Особливості виконання:* всі рухи у вправі необхідно виконувати повільно та плавно; вправу доцільно проводити в заключній частині фізкультурного заняття; на першому етапі навчання рухової дії дітям можна запропонувати прийом «образного сприйняття рухової дії». Наведемо можливий варіант пояснення вправи:

– уявіть, що ми стоїмо серед різноманіття чарівних квітів, дерев (вихователь приймає вихідне положення);

– ми бачимо всю красу навколо і вбираємо в себе пахощі природи (рахунок у вправі – 1, 2);

– ми вдячні природі за таку красу та хочемо поділитись добром, яке є у нас (рахунок у вправі – 2, 3) тощо.

Також можна стимулювати дітей до фантазування та придумування власних казок на тему «Я – частинка природи» [5].

#### **4. Вправа «Стакато».**

*Мета:* виховувати почуття ритму, удосконалювати навичку виконання стрибків на місці, поглиблювати спостережливість до звуків природи.

*Зміст:* в.п.: ноги разом, руки вниз. Перший такт: 1 – стрибок у широку стійку, руки в сторони; 2-3 – стрибок у зімкнуту стійку, руки вниз. Повторити 2 рази. Другий такт: 1 – стрибок у широку стійку, руки в сторони; 2 – стрибок у зімкнуту стійку, руки вгору долонями вперед; 3 – повторити стрибок у положенні зімкнутої стійки, руки вгору долонями вперед. Повторити 2 рази. Третій такт: так само як перший такт. Повторити 2 рази.

*Особливості виконання:* ботмерівська гімнастика орієнтується на ритми людського пульсу та дихання, тому значна частина вправ виконується з певним ритмічним малюнком, який можна записати у вигляді музичних тактів; після показу вихователем (інструктором з фізкультури) вправи, відбувається порівняння стрибків із звуками природи (краплями дощу, із шумом хвиль тощо); після виконання стрибків необхідно перейти на ходьбу на місці.

**Висновки.** Таким чином, з метою забезпечення екології дитинства в системі фізкультурно-оздоровчої діяльності дошкільників та оздоровчої гімнастики зокрема необхідно дотримуватись таких екоправил: прагнути до гармонійного поєднання і чергування природовідповідного навантаження та відпочинку; не роз'єднувати «інтегровану сутність» дитини, а забезпечувати формування її рухового досвіду у взаємозв'язку із психічним та духовно-моральним здоров'ям; сприяти емоційно-чуттєвому, образному пізнанню рухових образів.

*Перспектива подальшого дослідження* вбачаємо в розробці змісту різних організаційних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей дошкільного віку з використанням ботмерівської гімнастики.

### *Література*

1. Ботмер А. Ботмеровская гимнастика. Педагогические и терапевтические возможности применения / Альхайдис фон Ботмер. – М., 2012. – 135 с.
2. Дубогай О. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / Олександра Дубогай. – К. : Шкільний світ, 2005. – 112 с.
3. Журавель В. Креативність розвиває рухова діяльність / В.Журавель // Дошкільне виховання. – 2012. – №2. – С. 13-16.
4. Муратова М.Е. О существе ботмеровской гимнастики / М.Е. Муратова // Наша жизнь : информационный бюллетень. – 2010. – №1. – С. 4. – Режим доступа: <http://вальдорф-влад.рф/images/prensa/januar2010.pdf>.
5. Пахальчук Н.О. Врахування естетико-оздоровчого потенціалу природи в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку / Н.О. Пахальчук // Реалізація ідей В.О. Сухомлинського в практиці роботи сучасної початкової школи : зб. матеріалів пед. читань / відп. за вип. І.І. Козак, І.М.Лапшина, Л.В.Любчак. – Вінниця : ТОВ «Ландо ЛТД», 2013. – Вип. 9. – С. 15-18.
6. Тарасенко Г. Екологія дитинства: полілог науково-педагогічних підходів / Галина Тарасенко // Дошкільне виховання. – 2014. – №5. – С. 3-4.