

## ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Постільник В. О.

Сумський дошкільний навчальний закладу (ясла-садок) №38 «Яблунька»  
Суми, Україна

**Анотація.** У статті розглянуто поняття здоров'язберезувальних технологій фізичного виховання, дано коротку характеристику інноваційних здоров'язберезувальних технологій у закладах дошкільної освіти, проаналізовано доцільність та ефективність їх застосування.

**Ключові слова:** здоров'язберезувальні технології, фітнес, стретчинг, степ-аеробіка.

### **Postilnyk V. O. HEALTH CARE TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN PRE-SCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS**

**Summary.** The article examines the concept of health-preserving technologies of physical education, gives a brief description of innovative health-preserving technologies in preschool education institutions, analyzes the expediency and effectiveness of their application.

**Key words:** health technologies, fitness, stretching, step aerobics.

**Вступ.** Проблема здорового способу життя, подолання хвороб у сфері фізичного здоров'я дітей дошкільного віку нині надзвичайно актуальна. Її висвітлено у низці чинних державних документів, зокрема Законі України «Про освіту» [4], «Про дошкільну освіту» [5], Державній національній програмі «Освіта» [3], Базовому компоненті дошкільної освіти [1], інструктивно-методичних рекомендаціях про організацію роботи в дошкільних навчальних закладах у 2022/2023 навчальному році [6] та інших кваліфікованих виданнях, де акцентовано на турботі про фізичне, духовне, соціальне благополуччя дитини, її психологічному комфорті та позитивному самопочутті.

Кожна дитина має бути здоровою і щасливою, від цього залежить якість її життя. Якщо дитина має міцне здоров'я, повноцінний фізичний розвиток, багатий руховий досвід, це слугує твердим підґрунтям її подальшого розвитку, основою оволодіння загальнолюдськими цінностями, формування її розумового, творчого потенціалу та власного особистісного становлення.

Фізичне здоров'я є одним із важливих компонентів у складній структурі стану здоров'я дитини й зумовлює життєздатність організму. Фізичний розвиток дошкільнят, зміцнення та збереження їхнього здоров'я ніколи не втрачають своєї актуальності. Тому найактуальнішою проблемою на сьогоднішній день є зміцнення здоров'я дітей.

Зусилля працівників закладів дошкільної освіти, зокрема на заняттях з фізичного виховання, сьогодні як ніколи спрямовані на оздоровлення дитини-дошкільника, культивування здорового способу життя. Не випадково саме ці завдання є пріоритетними у сучасній освіті. Однією з провідних проблем здоров'яспрямованої діяльності в дошкільних закладах освіти є визначення критеріїв діяльності педагогічного й дитячого колективів.

Серед інформаційних показників якості та дієвості здоров'язбережувальної діяльності в освітніх закладах науковці В. Оржеховська, О. Кононко, С. Кириленко, С. Омельченко, Т. Андрущенко та інші розглядають передусім ціннісне ставлення до здоров'я, рівень сформованості в дітей фізичних навичок, витривалості.

Проблему загартування дітей досліджували такі вчені, як Е. Вільчковський, Д. Хухлаєва, А. Кенеман й ін.

**Мета статті** – проаналізувати доцільність і ефективність застосування здоров'язбережувальних технологій у закладах дошкільної освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Одним із засобів вирішення означених завдань стають здоров'язбережувальні технології, без яких неможливий педагогічний процес сучасного дошкільного закладу.

Здоров'язбережувальні технології – це система заходів, що включають взаємозв'язок і взаємодію всіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я дитини на всіх етапах її навчання і розвитку.

У Законі України «Про дошкільну освіту» передбачено не тільки збереження, а й активне формування здорового способу життя і здоров'я вихованців [5].

Здоров'язбережувальний освітній процес у ЗДО – це процес виховання і навчання дітей дошкільного віку в режимі

здоров'язбереження; процес, спрямований на забезпечення фізичного, психічного і соціального благополуччя дитини [2, с.27].

Здоров'язбереження і здоров'язбережувальна компетентність є найважливішими умовами ефективної організації педагогічного процесу в ЗДО. Найважливішою характеристикою педагогічної технології є її відтворюваність та доцільність. Будь-яка сучасна педагогічна технологія повинна бути здоров'язбережувальною, спрямованою на вирішення пріоритетного завдання сучасної дошкільної освіти – завдання збереження, підтримки і збагачення здоров'я суб'єктів педагогічного процесу в дитячому садку: дітей, педагогів та батьків [2, с.28].

У зв'язку з цим можна виділити наступні види здоров'язберігаючих технологій у дошкільній освіті:

- медико-профілактичні;
- фізкультурно-оздоровчі;
- технології забезпечення соціально-психологічного благополуччя дитини;
- здоров'язбережувальні технології і компетентності серед педагогічних працівників дошкільної освіти;
- валеологічна освіта батьків.

На заняттях з фізичного виховання використовуємо фізкультурно-оздоровчі технології у дошкільній освіті – ті, що спрямовані на фізичний розвиток і зміцнення здоров'я дитини: розвиток фізичних якостей, раціональної рухової активності і становлення фізичної культури дошкільнят, ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, гімнастика пробудження після денного сну, фізкультхвилинки і паузи, загартовування, зорова, дихальна гімнастика, масаж і самомасаж, профілактика плоскостопості і формування правильної постави, спортивне дозвілля та свята, розваги. Все це сприяє вихованню звички до повсякденної фізичної активності і турботи про здоров'я.

Реалізація цих технологій, як правило, здійснюється інструктором з фізкультури та вихователями ЗДО в умовах спеціально організованих форм оздоровчої роботи в повсякденні. Окремі прийоми цих технологій широко використовуємо в різних формах організації освітнього процесу: на заняттях і прогулянках, в режимних моментах і у вільній діяльності дітей, в ході педагогічної взаємодії дорослого з дитиною та інші.

Здоров'язбережувальна педагогіка, продиктована проблемами сучасності, передбачає інтегрований підхід до занять з фізичної культури. Розвиваючи основні фізичні якості (силу, гнучкість, спритність, окомір, тощо), всю роботу організуємо цікаво та зрозуміло для дитини, так, щоб у малюка вона викликала позитивні емоції такі, як радість руху,

задоволення від власної спритності, захоплення своїми досягненнями та успіхами своїх товаришів.

Втілюючи цей принцип на практиці, на заняттях з фізичного виховання використовуємо різні види занять:

- заняття - гра (декілька рухливих ігор, підібраних з поступовим руховим навантаженням);
- заняття - казка (за мотивами знайомої казки, не зменшуючи моторної щільності заняття);
- «школа м'яча» (заняття з використанням елементів футболу, баскетболу, волейболу, фітболу);
- профілактично-оздоровчі заняття (за методикою М.М. Єфименка) [7].

Збереження і зміцнення здоров'я, удосконалення функцій організму дитини, її повноцінний фізичний розвиток є невід'ємною частиною педагогічної роботи в нашому закладі. Однією з таких технологій є фітнес.

Фітнес – досить популярний останнім часом вид фізичних навантажень. Та це не просто певні види фізичних вправ, а ціла наука, спрямована на формування механізмів рухової активності людини та вивчення її впливу на організм.

Дитячий фітнес – це здоровий вид спортивної активності, що дозволяє організувати для дитини цікаве й корисне дозвілля, при цьому знизивши ризик травмування, який присутній під час відвідування більшості спортивних секцій. Такий варіант фізичного навантаження передбачає гармонійне поєднання елементів різних дисциплін: аеробіки, гімнастики, стретчинга, йоги та ін. Важлива особливість дитячого фітнесу полягає в тому, що заняття проводяться в ігровій формі, а значить, це завжди динамічно й захоплює.

Метою занять фітнесом є формування таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, витривалість. Фітнес покликаний забезпечити людині гармонію психічного і фізичного здоров'я. Фітнесом діти можуть займатися вже в ранньому віці. Для проведення занять дітей об'єднуємо у різні вікові підгрупи. Заняття проводимо за програмами, складеними відповідно до віку дітей, добираючи комплекси вправ спеціально для кожної з вікових категорій.

Для втілення в життя поставлених завдань, колективом закладу проведена значна робота по зміцненню й оновленню здоров'язберігаючого простору, який включає в себе спортивний зал з раціонально підібраним фізкультурним та спортивно-ігровим обладнанням; спортивний майданчик; фізкультурні куточки здоров'я в групах, масажери тощо.

На заняттях з фітнесу широко використовуємо нетрадиційне фізкультурне обладнання: тунель для повзання; різнокольорові

сліди; килимки здоров'я з різного підручного, естетичного матеріалу; природний матеріал для виконання загально-розвиваючих вправ, що стимулює біологічно активні точки; яскраво оформлені предмети та інвентар для виконання загальнорозвиваючих вправ та ін.

У закладі дошкільної освіти впроваджуємо елементи фітнес-технологій з фізичного виховання такі, як: фітбол-гімнастика, стретчинг, степ-аеробіка на заняттях з фізичної культури, які сприяють ефективному доповненню здоровому способу життя.

Фітбол-гімнастика – гімнастика на великій надувній кулі. Фітболи (м'ячі) витримують різну вагу, бувають різних розмірів і кольорів. Вони використовуються тепер не лише у фітнес-центрах і домашніх умовах, їх купують для садочків, шкіл, кабінетів лікувальної фізкультури. Завдяки вправам на гімнастичному м'ячі діти тренують координацію, розвивають гнучкість і зміцнюють м'язи. Але, мабуть, головною перевагою використання м'яча є те, що діти самі хочуть займатися, гратися, виконувати на ньому вправи. Причина популярності фітболу проста – на ньому може займатися дитина з будь-яким рівнем фізичної підготовки, а ще це дуже весело.

Степ-аеробіка – це танцювальні вправи на спеціальній платформі, під час яких потрібно підніматися й опускатися в ритмі музики, у поєднанні із звичайними танцювальними рухами. В результаті занять степ-аеробікою тіло стає більш струнким, гнучким, пластичним і витривалим. Степ-аеробіка впливає на весь організм, зміцнюючи дихальну, серцево-судинну, м'язову й нервову системи, розвиває діяльність вестибулярного апарата; покращує психічний та емоційний стан дитини. Степ-аеробіка для дітей – це цілий комплекс різних вправ, які різні за темпом і інтенсивністю. Ритмічні рухи виконуються легко і тривалий час не викликають стомлення.

Стретчинг – це система вправ на статичне розтягнення хребта та м'язів тіла. Ці вправи дають змогу запобігати порушенню постави, мають оздоровчий вплив на весь організм, допомагають активізувати його захисні сили. Крім того, стретчинг використовується для профілактики плоскостопості. Фактично, стретчинг передбачає вправи на зміцнення й поліпшення еластичності та гнучкості м'язів й однаково корисний як для дітей, так і для дорослих. Ігровий стретчинг дозволяє без шкоди, стимулювати захисні сили організму, попереджати захворювання, т. к. впливу на хребет, органи, м'язи, залози внутрішньої секреції, дихальну і нервову системи, виробляти природну опірність організму.

**Висновки.** Здоров'язбережувальні технології виступають доміантним комплексом традиційних та інноваційних прийомів, що мають оздоровчий ефект. У дошкільному середовищі такі методи доцільні у застосуванні, оскільки, як правило, відрізняються практичною ефективністю, безпечні, універсальні та доступні у використанні, мають нетрадиційний підхід у збереженні здоров'я, є цікавими для дошкільного контингенту, ефективними у розвитку фізичних даних, пізнавальних структур психіки, соціалізації особистості та морально-емоційного відновлення у дитячій життєдіяльності.

### Список літератури:

1. Базовий компонент дошкільної освіти URL: [https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro\\_novu\\_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf](https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf)
2. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: *Навчально-методичний посібник*. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 126 с.
3. Державна національна програма "Освіта" ("Україна XXI століття") URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/896-93-%D0%BF#Text>
4. Закон України «Про дошкільну освіту» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#T>
5. Закон України «Про освіту» URL: <https://osvita.ua/legislation/law/2231/>
6. Лист Міністерства освіти і науки України від 27 липня 2022 № 1/8504-22 «Про окремі питання діяльності закладів дошкільної освіти у 2022/2023 навчальному році» URL: <https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-okremi-pitannya-diyalnosti-zakladiv-doshkilnoyi-osviti-u-20222023-navchalnomu-roci>
7. Лимаренко Н. Організація безпечного проведення занять з фізичної культури влітку // *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2011. № 6. С. 37-42.
8. Сварковська Л. А. Координація дій інструктора з фізкультури та вихователів - важливий чинник ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи // *Вихователь-методист дошкільного закладу*. №3. 2011. С. 23-30.