

Дмитрошенко А.В.

студентка,

Криворізький державний педагогічний університет

СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В РОБОТІ ДНЗ

Відповідно до Законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Базового компоненту дошкільної освіти фізичне виховання дошкільників є обов'язковою складовою повноцінного розвитку дітей та спрямоване на охорону та зміцнення їх психічного та фізичного здоров'я, підвищення захисних сил організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, звички до здорового способу життя, формування життєво-необхідних рухових умінь, навичок та фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, гнучкість), формування культури здоров'я [3].

Зараз, в умовах активного впровадження комп'ютерних технологій різко знизилась рухова активність дітей, результатом чого, є підвищення кількості дітей з ослабленим здоров'ям, тобто проблема фізичного розвитку дошкільників зростає і не збирається втрачати своєї актуальності.

Тому на занятті під час вступної частини, коли виконуються ходьба, біг, доцільно включати корегувальну гімнастику для профілактики плоскостопості та елементи танців у комплексі з ходьбою, бігом (крок польки чи бічний галоп під час бігу). Перед виконанням загальнорозвивальних вправ доцільні ігри на дихання для вентиляції легень і дихання крізь праву ніздрю (елементи йоги) для активізації лівої півкулі та процесу збудження центральної нервової системи. Доцільно періодично поєднувати рухи тіла з рухами пальців рук, ніг, під час наслідування елементів рухів тварин, птахів, комах чи явищ природи (дошу,

вітру) під музичний супровід, розповідання коротких віршів та ін., що сприятиме емоційному оздоровленню організму дітей [2].

Також наприкінці комплексу доцільно запропонувати дітям у положенні стоячи покатати ступнею маленькі м'ячі та кульки. Важливим є і виконання елементів самомасажу (погладжування, розминання та розтирання рук, ніг, грудей) та елементів точкового масажу біля носа, за вухами, над бровами. Перед виконанням основних рухів варто запропонувати дітям вправи для зосередження та уваги (подивитися праворуч, ліворуч, угору, вниз).

Досить ефективними оздоровчими технологіями вважаються арттерапія, піскова терапія, казкотерапія, ігрова терапія, сміхотерапія, музична терапія, кольоротерапія тощо. Тому введення у процеси життєдіяльності дитини цих терапій є досить доречним.

Впровадження в систему роботи дошкільних закладів інноваційних технологій з фізичного виховання таких як: пісочна терапія, фітбол-аеробіка (гімнастика), ігровий стретчинг, дитяча йога, степ-аеробіка, глайдінг, роупскіппінг, елементи театру фізичного виховання М. Єфименка на заняттях з фізкультури та в руховому режимі для дітей, є також досить ефективним доповненням до державних програм [1].

Ігри з піском (пісочна терапія) – одна з форм природної активності дитини. Саме тому треба використовувати пісочницю, проводячи корекційні, розвивальні та навчальні заняття.

Використання м'ячів-фітболів дозволяє збільшити рухову активність дітей упродовж дня. Особливістю занять з фітболом є нестабільна опора, яка постійно змушує дитину зберігати рівновагу в позиції сидячи на м'ячі, включати в роботу різні групи м'язів. Робота на рухливому, що постійно хоче «вислизнути», м'ячі ускладнюється тим, що дитина змушена балансувати, щоб втриматися на ньому.

Дуже цікавий і дієвий вид аеробіки – степ-аеробіка. Це ритмічні рухи вгору-вниз на спеціальній платформі. Такі

вправи розвивають рухливість у суглобах, формують склепіння стопи, тренують рівновагу, серцево-судинну, дихальну систему.

Ігровий стретчинг – оздоровча методика, що передбачає використання комплексів взаємопов'язаних ігрових ситуаційних вправ, спрямованих на розвиток гнучкості тіла, збільшення рухливості суглобів та розтягування м'язів, зміцнення хребта, профілактику плоскостопості.

Заняття дитячою йоогою допомагають підтримувати тонус дитячого організму, знімати стрес, зміцнювати здоров'я й позбавлятися напруження. Йога для дітей допомагає підвищити рівень енергії, покращити опір хворобам. Є багато видів йоги, але з дошкільниками найчастіше і найдоцільніше проводити заняття з хатха-йоги. Дітям дуже подобається займатися цими вправами.

Роуп-скіппінг – новий вид рухової активності, який поєднує комбінації стрибків, акробатичних елементів, танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально або в групах. Такі тренування зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають такі важливі якості, як спритність і координація, а також швидкісно-силові якості і витривалість.

Таким чином сучасні фізкультурно-оздоровчі технології сприяють створенню сприятливих соціально-психологічних та педагогічних умов для фізичного й інтелектуального розвитку дітей дошкільного віку в умовах ДНЗ, що є своєрідною запорукою створення здоров'язберігаючого середовища, тобто середовища, в якому дитині приємно і безпечно знаходитися, що стимулює її розвиток, забезпечує комфортні умови для формування здоров'я і є оптимальним для її зростання.

Список використаних джерел:

1. Лущик І.В. Зростає здоровою, дитино! Харків : Основа, 2008. 203 с.

2. Загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковська Г.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку. Суми: Університетська книга, 2011. С. 115–117.

3. Поліщук О.В. Педагогічні технології супроводження процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку. Умань: СПД Жовтий, 2014. 144 с.

Кравчук А.В.

викладач фізики;

Рибак Т.М.

викладач іноземних мов,

Агротехнічний коледж

ТЕХНОЛОГІЇ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

В останні роки освіта зіткнулася з проблемою, гострота якої відчувається не тільки викладачами. Ця проблема зумовлена пандемією Covid-19, яка внесла радикальні зміни в навчання студентів. Мова йде про технології навчання і форму подання освітньої інформації або знань дистанційно.

Термін «електронне навчання» з'явився нещодавно. Він інтегрує низку інновацій в сфері застосування сучасних інформаційно-комунікаційних технологій в освіті, таких як комп'ютерні технології навчання, інтерактивні мультимедіа, навчання на основі веб-технологій, он-лайн навчання тощо. Пов'язано це із застосуванням ІКТ та широким впровадженням цих технологій в самостійну роботу, самоосвіту, саморозвиток. Сучасні педагогічні технології, більшою мірою технології електронного навчання, є особистісно орієнтованими, і спрямовані на розвиток індивідуальних ресурсів особистості.