

УДК 796.011.3-053.4

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гакман А.В., Винниченко О.Д.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

У статті розглядається теоретико-методичні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності з дітьми дошкільного віку. Для досягнення поставленої мети застосовувалися такі методи дослідження, як аналіз спеціальної науково-методичної літератури. Виокремлено основні засоби та методи рекреаційно-оздоровчої діяльності з дітьми дошкільного віку. Під час дослідження виявлено основні форми рекреаційно-оздоровчої діяльності з дітьми дошкільного віку.

**Ключові слова:** діти дошкільного віку, рекреаційно-оздоровча діяльність, фізичне виховання.

**Постановка проблеми.** Формування здоров'я дітей дошкільного для педагога який працює в ДНЗ завжди є досить актуальною проблемою. На сьогоднішній день, дослідження показують: повноцінно здоровими можна назвати тільки 3-4% дітей дошкільного віку, а 40% хвороб починають закладатись саме в дошкільному періоді.

Одним із головних завдань працівників ДНЗ, є організація оптимально активної і насиченої позитивними емоціями життєдіяльності дітей дошкільного віку, яка забезпечувала б їх щасливе зростання та повноцінний розвиток дитини як особистості.

Щоб в дитині формувалось бережливе ставлення до свого власного здоров'я педагогам необхідно постійно та комплексно виконувати освітній, в нашому випадку, рекреаційно-оздоровчий вплив на особистість підростаючого покоління. Але обов'язковою умовою є те, що дитина повинна бути активним і творчим учасником даного процесу. Здобути інформація повинна увійти в режим дня дошкільника, яку потім на основі усвідомлення і прийняття він буде використовувати для збереження свого здоров'я. А щоб в режимі дня завжди була оздоровча діяльність педагогу потрібно виховувати щоденні вміння та навички приймати оздоровчі рішення, надаючи дитині фізичну та психологічну підтримку.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження сучасних науковців з рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей дошкільного віку вказують, що система фізичного виховання дітей дошкільного віку функціонує недостатньо ефективно, та відзначають необхідність її вдосконалення як у плані традиційного використання, так і впровадження нових засобів, форм та методів занять фізичними вправами [3, 6, 9, 11].

Дошкільний вік у психолого-педагогічних науках вважається чутливим щодо розвитку фізичних якостей, а чинниками розвитку називаються природні особливості дитини і соціальні умови, до яких відноситься матеріально-предметне середовище, сприятливий психологічний клімат, високий рівень фахової компетенції педагогів, їх взаємодія з батьками вихованців.

Потрібно зауважити, що, на думку багатьох дослідників [2, 7, 10, 15], одним з основних засобів гармонійного розвитку дитини, формування позитивного ставлення до оточення, довкілля, оптимального емоційного стану є рухливі та спортивні ігри.

На заняттях в ДНЗ рекреаційно-оздоровча діяльність з дітьми дошкільного віку не завжди досягається належним чином через відсутність науково-обґрунтованих, розроблених програм проведення занять для дошкільників. Проблемою також можна вважати відсутність належного контролю за показниками фізичного стану дошкільнят у процесі занять й інших елементів організаційно-методичного забезпечення рекреаційно-оздоровчої діяльності, що зумовлює актуальність даної теми.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Аналіз існуючих підходів до вирішення проблеми рекреаційно-оздоровчої діяльності з дітьми дошкільного віку засобами фізичної культури в педагогічній практиці дав можливість стверджувати, що розроблені й впроваджені в практичну діяльність методи й форми роботи з дошкільниками в ДНЗ не повною мірою використовують чутливі можливості даного вікового періоду і здебільшого спрямовані на розвиток лише окремих складових фізичного виховання [1, 4, 5].

**Мета дослідження** – на основі аналізу науково-методичної літератури визначити теоретико-методичні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності з дітьми дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Напрямок фізичної рекреації розглядає основні завдання фізичної рекреації для активного і насиченого відпочинку людини в будь-яких умовах навколишнього середовища. Фізична рекреація є багатообіцяючою і має багато нової інформації для педагога в галузі фізичної культури, що забезпечує його подальшу активну діяльність по відношенню до підростаючого покоління. Фізична рекреація у фізичному вихованні дітей дошкільного віку є дуже цікавою, вона багата різними нестандартними видами діяльності, що забезпечує активну діяльність дітей [15].

Фізична культура сприяє розвитку в дитині, поряд з фізичною силою, здоров'ям і гарною поставою, таких якостей характеру, як загартованість, почуття честі у змаганні, грі та праці, швидкість, рішучість і обережність, толерантність, товариськість, відвага, динамічність, чесність, сила волі. Кожний віковий період характеризується специфічними фізіологічними особливостями і відповідною специфічною руховою активністю, поведінкою та ін. Перехід від одного періоду до іншого характеризується перетворенням центральних ланок регуляції,

властивої попередньому віковому періодові. Ці переходи (так звані «переломні», або «критичні» періоди) визначаються вузькими часовими межами, протягом яких відбувається зміна діяльності різних органів і систем, що забезпечує адаптацію організму до умов середовища [13].

При забезпеченні організованої рухової активності в період раннього дитинства (до 3 років) необхідно враховувати слабкість м'язово зв'язкового апарату і кісткової системи. Це зумовлює необхідність суворого дозування фізичних навантажень. Однією з важливих особливостей дітей раннього віку є висока чутливість організму до впливів навколишнього середовища – як позитивних, так і негативних [14]. Тому навіть незначні помилки у фізичному вихованні можуть сформувати комплекс негативного ставлення до занять фізичними вправами.

Беручи до уваги всі фактори активного розвитку дитини, сучасний педагог в дошкільному закладі повинен використовувати різноманітні засоби рекреації для оздоровлення дітей дошкільного віку.

Рекреаційно-оздоровчі заходи протягом дня в ДНЗ є обов'язковими і необхідними для дітей дошкільного віку. Кожного дня в режимі дітей дошкільного віку проводиться: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилини під час проведення навчальних занять, фізкультурні паузи у перерві між малорухомими заняттями [1].

Ранкову гімнастику в дитячих садках проводять перед сніданком, а в цілодобових групах відразу після нічного сну. Обираючи вправи для даного виду гімнастики потрібно враховувати те, що вони повинні всебічно впливати на організм дошкільника [3]. Але при підборі вправ необхідно дотримуватись таких вимог:

- простота і доступність, тобто вправи не повинні вимагати затрати великих зусиль;
- різноманітність за видами рухів, а також вправи повинні охоплювати великі групи м'язів;
- імітація рухів для кращого засвоєння вправ;
- використання вправ з предметами для урізноманітнення ранкової гімнастики.

Щоб проводити ранкову гімнастику педагог повинен створити відповідні умови. Щодо приміщення, то воно повинно бути чистим, світлим та добре провітреним.

Кожного дня одразу після денного сну для дошкільників проводиться гігієнічна гімнастика. До даного комплексу належать: загальнорозвиваючі вправи, вправи з профілактики порушень постави та плоскостопості. На початку виконання гігієнічної гімнастики не рекомендовано давати дошкільникам бігати, тому що після того як діти прокидаються організм ще перебуває в стані гальмування і використовувати велике навантаження на організм не варто [1]. Якщо поєднувати гігієнічну гімнастику та загартування повітрям, тобто виконувати вправи на вулиці, то значно підвищується оздоровчий вплив на організм.

Щоденно декілька разів на день вихователь організовує рухливі ігри під час прогулянок, після сну. Рухливі ігри є дуже важливим компонентом самостійної діяльності дошкільників.

Педагог повинен приділяти велике значення іграм [9], у яких буде проявлятися творчий ха-

раактер дітей, де будуть використовуватись ігри з різноманітними предметами. Такі ігри не повинні примушувати дотримуватись певних правил, з своєю структурою вони є простими, допускається як мала, так і велика кількість дітей і в цих іграх проявляється самостійна діяльність дітей. Для дітей використання власних можливостей та діяти як їм хочеться буде дуже цікавим та привабливим. Зазвичай коли діти проявлять власні сили під час ігор, то вони фантазують і змінюють зміст самої гри, що є дуже добре для розвитку дошкільників.

Багато дітей в такому віці мають дуже маленький запас рухових вмінь і навичок, це зумовлює те, що діти не будуть проявляти свою ініціативність та активність у самостійних видах ігор [8]. Це призводить до того, що основний задум гри, який ставиться перед дошкільником буде позбавлений різноманітності та буде більш обмеженим у діях. Ігри які мають на меті чітке завдання через свій контрастний зміст здобувають планомірний характер. Якщо такі ігри будуть часто повторюватись, то це буде сприяти удосконаленню рухових вмінь і навичок дітей, будуть розвиватись різні якості, які потрібні в подальшому для фізичного розвитку особистості. Такі ігри ще називають ігри-вправи.

Також в ДНЗ використовуються сюжетні ігри, вони є більш складнішими видами рухливих ігор. В сюжетних іграх є чітко регламентовані правила, яких повинні дотримуватись діти, а також вони вимагають від дітей вміння діяти в колективі, узгоджувати свої рухи з рухами інших учасників гри.

Умови проведення рухливих ігор відіграють велике значення для їхньої ефективності у вирішенні завдань з фізичного виховання. Ігри повинні проходити в емоційній насиченості, багатоманітному руховому змісті та добре провітреному простору приміщенні чи майданчику з різноманітними предметами.

У рекреаційно-оздоровчій діяльності прогулянки відіграють велике значення для дошкільників [13]. Зазвичай прогулянки тривають від 50 хвилин до 2 годин у режимі дня дітей. Одним із головних завдань прогулянки є довготривале знаходження дітей на свіжому повітрі, під час якого діти виконують фізичну активність, вони грають ігри та виконують фізичні вправи.

Для кращого розвитку особистості дитини популярним стає використання спортивних розваг [12], яке передбачає використання різноманітних засобів фізичної культури. Це може бути: катання на велосипедах, катання на санчатах, ходьба на лижах, плавання та використання командних ігрових видів спорту. Використання цих видів спорту у дитячому садку використовується без установки на спортивний результат. Основне завдання спортивних розваг – веселощі, щастя, задоволення, немає чіткої регламентації правил, наявні ігрові та змагальні дії, високе емоційне забарвлення та висока фізична активність. Спортивні розваги вважаються простими за своєю діяльністю, але вони є дієвими і не обхідними для спортивної підготовки дошкільників. За своєю суттю вони є доступними та нескладними з використанням вправ та ігор під час занять фізичної культурою та на прогулянках.

Заняття, присвячені оволодінню новими рухами, не повинні бути надто тривалими. Діти швидко стомлюються при виконанні вправ на спритність і координацію. В кожному занятті треба виконувати 6-10 вправ. Розподіляти вправи в окремому занятті найкраще так: спочатку виконуються вправи для верхніх і нижніх кінцівок, потім для тулуба. Вправи, пов'язані з бігом чи іграми, слід виконувати перед заключною частиною заняття [14].

Дошкільний вік (3-6 років) характеризується значною динамікою показників, якими визначаються фізичний і руховий розвиток дитини. Швидкими темпами йде ріст скелета і м'язової маси. Особливості психіки дітей цього віку зумовлюють доцільність коротких за часом, але часто повторюваних занять різноманітного, переважно ігрового змісту. Недопустимі перевантаження організму, пов'язані з силовим напруженням і загальною втомою [11]. У той же час слід зауважити, що розвиток вираженої втоми у дитини малоїмовірний, бо вона не спроможна протидіяти наростанню цього відчуття і сама припиняє заняття.

Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливості до засобів фізичної культури. Оздоровчі завдання спрямовані на охорону

життя, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, загартування та удосконалення функцій організму дітей, підвищення фізичної та розумової працездатності [6].

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отож, для того щоб здійснювати ефективну рекреаційно-оздоровчу діяльність в ДНЗ сучасним педагогам потрібно знати основи оздоровчої діяльності, а також розвинути в собі потребу у застосуванні та використанні цієї діяльності. Це означає, що педагог має розуміти сутність нових методик, має вміти осмислювати їх та співвідносити зі своїми інтересами та здобутками, застосовувати їх у своїй професійній діяльності, повинен вміти бачити та усунувати можливі педагогічні ускладнення даних методик. Поєднання декількох технологій рухової діяльності дітей дошкільного віку та використання їх протягом усієї рухової активності дітей, дає змогу побачити комплексний вплив на формування гармонійно розвиненої особистості та зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

У наступних дослідженнях планується визначити вплив різних факторів навколишнього середовища на фізичний розвиток дітей дошкільного віку.

## Список літератури:

1. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) // Дошкільне виховання. – 2012. – № 7. – С. 4-19.
2. Бистрицька В. Система «Ненасильне фізичне виховання» в дії / В. Бистрицька // Дитячий садок. – 2007. – № 4. – С. 18-19.
3. Богінч О. Особистість дитини: здоров'я та фізичний розвиток дитини / О. Богінч // Дошкільне виховання. – 2012. – № 9. – С. 4-8.
4. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / Выдрин В. М., Джумаев А. Д. // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 2-4.
5. Гакман А. Фізична готовність до навчання в школі як результат діяльності дошкільного навчального закладу / Анна Гакман. – Историчні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту: мат. наук.-практ. конференції (Чернівці, 6-7 квітня 2016 р.) [за редакцією Я. Б. Зорія]. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2016. – С. 88-90.
6. Гакман А. Олімпійська освіта як компонент гуманітарного виховання підростаючого покоління / Гакман А. В., Крушельницький Б. М. – «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Чернівці, 6-7 квітня 2017 р.)» / за редакцією Я. Б. Зорія. – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2017. – С. 18-20.
7. Гакман А. Роль фізичної підготовки в процесі навчання молодших школярів / Гакман А. В. – Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві: мат. наук.-практ. Конференції (Чернівці, 24-25 квітня 2015 р.). – Чернівці: Чернівецький нац. ун-т. – С. 5-6.
8. Гакман А. В. Стан реалізації олімпійської освіти у навчально-виховному процесі (на прикладі міста Чернівці) / А. В. Гакман, Б. М. Крушельницький // Молодий вчений, 2017 / 3 (43). – С. 74-77.
9. Заїка А. Навчання дошкільників елементів самострахування під час занять фізичними вправами / Заїка А., Лимаренко Н. // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2011. – № 3. С. 30-38.
10. Зорій Я. Б. Система Олімпійської освіти як засіб педагогічного процесу підростаючого покоління / Гакман А. В., Зорій Я. Б. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – № 4. – 2016. – С. 33-35.
11. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. – К.: Олімп. література, 2010. – 248 с.
12. Кучеренко Л. Емоційний розвиток дітей старшого дошкільного віку / Л. Кучеренко // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2011. – № 12. – С. 46-56.
13. Про організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних навчальних закладах в літній період. Інструктивно-методичні рекомендації (Додаток до листа МОН молоді спорту України від 28.05.2012 р. № 1/9-413) // Дошкільне виховання. – 2012. – № 6. – С. 4-7.
14. Andrieieva O. Application of ecological tourism in physical education of primary school age children / O. Andrieieva, Y. Galan, A. Hakman, I. Holovach // Journal of Physical Education and Sport 2017 (1). – P. 7-15. – <http://efsupit.ro/images/stories/01feb2017/art%202.pdf>.
15. Hakman Anna Analysis of features of motivational priorities to recreation and recreational activities of different groups of people / Vadym Muzhychok, Anna Hakman, Angela Medved, Yuri Moseychuk // Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – № 2 (38), 2017. – P. 85-91. – <http://sport.eunu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1654>.

**Гакман А.В., Винниченко О.Д.**

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РЕКРЕАЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

### **Аннотация**

В статье рассматриваются теоретико-методические основы рекреационно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста. Для достижения поставленной цели применялись такие методы исследования, как анализ специальной научно-методической литературы. Выделены основные средства и методы рекреационно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста. В ходе исследования выявлены основные формы рекреационно-оздоровительной деятельности с детьми дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** дети дошкольного возраста, рекреационно-оздоровительная деятельность, физическое воспитание.

**Hakman A.V., Vynnychenko O.D.**

Yuri Fedkovich Chernivtsi National University

## **THEORETICAL-METHODICAL BASIS OF RECREATIONAL-HEALTH ACTIVITY WITH CHILDREN OF PRESCHOOL AGE**

### **Summary**

The article deals with the theoretical and methodological foundations of recreational and recreational activity with children of preschool age. To achieve this goal, such research methods as the analysis of special scientific and methodical literature were used. The means and methods of recreational and recreational activity with preschool children are distinguished. During the study, the main forms of recreational and recreational activities with children of preschool age were identified.

**Keywords:** children of preschool age, recreational and recreational activity, physical education.