

ДЕНЬ ЗДОРОВ'Я ЯК ОДИН ІЗ КОМПОНЕНТІВ АКТИВНОГО РУХОВОГО РЕЖИМУ ЗДО: УДОСКОНАЛЕННЯ ЗМІСТУ ТА ПЕДАГОГІЧНОГО СУПРОВОДУ

Гаращенко Л.В., Маркевич О.С.

Педагогічний інститут, Київський університет імені Бориса Грінченка

У статті досліджується роль дня здоров'я у вихованні в дітей дошкільного віку інтересу до занять фізичними вправами, формуванні здоров'язбережувальних умінь і навичок. Обґрунтовано необхідність активізації рухового режиму ЗДО. Визначено основні механізми удосконалення змісту й методичних підходів до організації та проведення дня здоров'я з дітьми дошкільного віку. В результаті аналізу наукової і методичної літератури визначено шляхи оптимізації дня здоров'я в умовах активного рухового режиму. **Ключові слова:** активний руховий режим, день здоров'я, інноваційні технології, пріоритетність фізкультурно-оздоровчої роботи, рухова діяльність.

Постановка проблеми. Варіативність дошкільної освіти, інтенсифікація освітнього процесу, збільшення обсягу виховних впливів та недостатня рухова активність, порушення розпорядку дня життєдіяльності дітей, розширення спектру додаткових освітніх послуг та ін. свідчать про необхідність визначення стратегії сучасної дошкільної освіти щодо здоров'язбережувальної спрямованості освітнього процесу. Саме тому значимість набуває спрямованість фізичного виховання дітей дошкільного віку на забезпечення позитивної динаміки у здоров'ї, фізичному, руховому та особистісному розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У наукових розвідках О. Богініч доведено необхідність створення здоров'язбережувального середовища у сучасному ЗДО, що передбачає організацію усіх процесів життєдіяльності відповідно до закономірностей організації освітнього процесу, ефективності засобів і методів виховного впливу на дітей з урахуванням їх потреб, інтересів, індивідуальних особливостей і потенційних можливостей [1; 3]. Результати наукових досліджень (О. Богініч, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, О. Дубогай, В. Шишкіна та ін.) переконливо доводять значущість рухової активності як основної умови нормального розвитку організму дитини, від якої залежить нервово-психічний стан, нормальний ріст і розвиток, рівень функціональних можливостей та працездатності, а сама рухова активність залежить від індивідуальних особливостей дитини та від організації соціальних умов її буття. Науковцями обґрунтовано значення рухової діяльності як фактора збереження сталості внутрішнього середовища для діяльності вегетативної системи організму, забезпечення адаптації до змін умов зовнішнього середовища. Доведено, що оздоровчий характер фізичного виховання визначається потенційними можливостями організму та особливостями нервової системи дитини, а також зовнішнім впливом: дотримання розпорядку дня, активізація рухо-

вої активності, перебування на свіжому повітрі, дозування фізичних і розумових навантажень [2; 3; 4; 5; 6; 7; 8].

Загальновідомо, що активний руховий режим є одним із компонентів здорового способу життя. Важливою умовою оптимізації рухового режиму є дозований розподіл занять з фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів та форм активного відпочинку. Серед форм активного відпочинку дітей дошкільного віку великого значення набувають дні здоров'я. У сучасній методичній літературі публікуються неординарні знахідки, результати творчих втілень передового педагогічного досвіду та сучасних наукових надбань щодо організації та проведення днів здоров'я. Це засвідчує, що в ЗДО сьогодні активно ведеться пошук ефективних шляхів збереження, формування і зміцнення фізичного і психічного потенціалу здоров'я дитини.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. У практиці дошкільної освіти день здоров'я як форма роботи з фізичного виховання не знаходить пріоритетного місця в освітньому процесі. Фізкультурно-оздоровча робота під час проведення дня здоров'я обмежується окремими заходами, що використовуються здебільшого епізодично й безсистемно. Саме тому основною метою статті є визначення основних механізмів удосконалення змісту й методичних підходів до організації та проведення днів здоров'я з дітьми дошкільного віку. Відповідно до мети наше локальне дослідження спрямовувалося на вирішення таких завдань:

1. Обґрунтувати необхідність активізації рухового режиму ЗДО.
2. Визначити шляхи оптимізації дня здоров'я в умовах активного рухового режиму.

Виклад основного матеріалу. Результати аналізу сучасних наукових досліджень переконливо свідчать, що активний руховий режим має реалізуватися з позицій цілісно-системного підходу до виховання дитини в освітньому закладі (О. Богініч, О. Дубогай) [3; 6]. На пе-

реконання О. Богініч, це означає врахування своєрідності адаптивних реакцій розумової і фізичної працездатності дітей та системно-структурних закономірностей, що обумовлюють вибір адекватних форм рухового режиму [3]. Кожному вихователю відомо, що активний руховий режим – це оптимальний режим для дітей в умовах дошкільного навчального закладу, загальна тривалість рухової активності у якому буде не менша, ніж 50-60% періоду неспання. Він передбачає використання комплексу різноманітних засобів фізичного виховання дітей у повному об'ємі та послідовності. Тому закономірним є той факт, що активний руховий режим завжди має оздоровчу спрямованість. І прикметно, що в умовах модернізації дошкільної освіти принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання осмислюється по-новому. В умовах технологізації освітнього процесу актуалізуються такі вимоги принципу оздоровчої спрямованості: формування здоров'язберезувальної компетентності має враховувати базові можливості дитини; педагогічний процес повинен плануватися і регулюватися на основі цілісного підходу до оцінки стану дитини за комплексом показників, коли здоров'я і фізичний розвиток розглядаються як фундамент для розвитку і щасливого зростання дитини; створення умов психологічного комфорту в усіх видах і формах здоров'язберезувальної діяльності.

Проте впродовж багатьох останніх років доволі часто спостерігаємо в ЗДО пасивний руховий режим, що характеризується скороченням кількості фізкультурно-оздоровчих заходів, відсутністю системності у проведенні різноманітних форм роботи з фізичного виховання. Нами встановлені основні ознаки пасивного рухового режиму:

- зменшення кількості форм роботи фізичного виховання упродовж дня (тижня, місяця);
- несистематичне проведення фізкультурних занять;
- нерегулярне проведення ранкової гімнастики та гімнастики після сну;
- епізодичне проведення фізкультпауз між заняттями;
- несистематичне проведення різних форм активного відпочинку дітей (фізкультурних розваг, днів здоров'я);
- недоцільність добору і несистематичне проведення різних видів рухливих ігор упродовж дня (до сніданку, на прогулянці, у вечірні години);
- часткове здійснення індивідуальної роботи з метою корекції фізичного розвитку дітей;
- недостатня кількість фізкультурного обладнання та інвентарю, часткове його використання;
- низька моторна щільність фізкультурних занять;

– недостатнє фізичне навантаження на дітей під час проведення різноманітних форм роботи з фізичного виховання;

– неефективність реалізації дидактичних принципів, методів і прийомів навчання дітей фізичних вправ відповідно до етапів формування рухової навички;

– невідповідність застосування методичного інструментарію фізкультурно-оздоровчої роботи психофізіологічним особливостям дітей та специфіці їхнього розвитку в різні періоди дошкільного дитинства;

– недостатня активізація системної щоденної фізкультурно-оздоровчої роботи, часткове включення рухового компонента в усі види дитячої діяльності, в тому числі розумової;

– часткове використання або одноманітність музичного супроводу різних форм роботи з фізичного виховання;

– епізодичне використання інноваційних технологій у системі фізичного виховання та оздоровлення дітей дошкільного віку;

– недотримання тривалості проведення організаційних форм роботи з фізичного виховання;

– скорочення часу прогулянки.

Як наслідок, діти звикають до низької моторної щільності занять фізичними вправами, мляво і неорганізовано залучаються до фізкультурно-оздоровчих заходів, не виявляють інтересу до різних видів рухової діяльності. У дітей спостерігається відсутність технічних навичок виконання основних рухів і загальнорозвивальних вправ. В умовах порушення активного рухового режиму складно здійснювати індивідуально-диференційований підхід.

Цілком очевидно, що активізація рухового режиму є необхідною умовою формування здоров'язберезувальної компетентності дитини. У наукових доробках О. Богініч визначено умови реалізації принципу оздоровчої спрямованості освітнього процесу: організація процесу життєдіяльності дітей з урахуванням вимог, що ставляться до охорони їхнього життя та здоров'я, індивідуальних особливостей фізичного розвитку; відповідність змісту освіти та адекватність методів і засобів виховного впливу віковим особливостям, інтересам та потребам дітей; розвиток самоцінних форм активності дітей; застосування варіативних ефективних профілактичних та фізкультурно-оздоровчих технологій в освітньому процесі; професійна компетентність педагога [1]. Можемо ствердно зазначити, що вищесказане повною мірою стосується і реалізації активного рухового режиму в ЗДО. Для цього система фізичного виховання та оздоровлення дітей володіє величезним різноманіттям фізкультурно-оздоровчих засобів.

Розглянемо можливості використання різноманітних засобів фізичного виховання під час проведення дня здоров'я. Від змісту та організації цієї форми роботи значною мірою за-

лежить подальший інтерес дітей до фізичної культури, формування свідомого ставлення дитини до власного здоров'я. Основною метою дня здоров'я є пропаганда значення фізичної культури, гігієнічних факторів та оздоровчих сил природи як найважливіших засобів зміцнення здоров'я, загартування, удосконалення функцій організму, виховання у дітей інтересу до занять фізичними вправами. День здоров'я має стати в ЗДО святом здоров'я і фізичної культури. Очевидним є той факт, що це стає можливим за умови усвідомленого й ціннісного ставлення вихователів до проблеми формування здоров'я дітей дошкільного віку. Головною передумовою має стати особистісна налаштованість працівників дошкільного навчального закладу і батьків на збереження здоров'я малюків як основного елемента загальнолюдської культури (О. Богініч) [1].

Програмою дня здоров'я, у першу чергу, передбачено різні форми роботи з фізичного виховання: ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, гімнастика після сну, рухливі ігри під час прогулянки, загартувальні та лікувально-профілактичні процедури, фізкультурна розвага чи свято, туристичні походи, самостійна рухова діяльність. Відомо, що важливими мотивами активізації рухової діяльності дітей є інтерес до цікавого та доступного змісту, таємничість і новизна, а також вроджена потреба дитини в руховій діяльності. Саме тому варто продумати, як саме збагатити традиційну структуру кожної форми роботи з фізичного виховання, яким чином змінити підхід до її проведення, як залучити всіх дітей до участі в різних видах рухової діяльності, як саме використати обладнання та інвентар, який підібрати музичний супровід, сюрпризний момент, казковий сюжет та ін.

До змісту дня здоров'я включають різноманітні рухливі ігри та ігрові вправи. Ми пропонуємо активно використовувати народні рухливі ігри, ігри-атракціони, змагання та естафети, ігри з елементами спорту впродовж дня. Досить цінні методичні зауваги щодо проведення рухливих ігор ми знаходимо у О. Богініч, яка зазначає, що рухливі ігри є найкращим засобом для розвитку в дітей самостійності та організованості, кмітливості й творчості. Дослідниця акцентує на тому, що вихователю слід активно залучати дітей, особливо старшого дошкільного віку, до змін варіантів проведення ігор. Діти разом із вихователем можуть робити графічну розмітку майданчика (зали), продумувати раціональне обладнання та інвентар, його зручне розташування, визначати варіанти ускладнень [2]. Саме це можливо ефективно використати під час проведення дня здоров'я, адже для цієї форми роботи вихователь добирає знайомі й привабливі для дітей рухливі ігри, та й зі змістом, образами гри, основними рухами діти теж добре ознайомлені і виконували їх у різних умовах. Тому надзвичайно важливо вда-

ло дібрати рухливі ігор на цілий день, а потім зацікавити й захопити дітей грою, щоб кожна дитина отримала від гри і від самої себе емоційне й фізичне задоволення, змогла виявити самостійність та активність.

Проведення дня здоров'я передбачає фізкультурну розвагу (фізкультурне свято), розроблення та проведення якої вимагає особливої уваги з боку вихователя. У першу чергу, мета фізкультурної розваги – розважити дітей, а фізичні навантаження найліпше сприяють розрядці. Разом з тим, фізкультурні розваги можуть стати ефективним засобом впливу на особистість дитини через казковий сюжет, цікаві пригоди, улюблених героїв, створену можливість самоствердитися у тому, що найкраще виходить та відчувати приємне почуття радості не просто від виконаних рухів, а від досягнення позитивних результатів. Під час фізкультурної розваги діти поведуться невимушено й природньо, бо їх не навчають рухів, вони використовують власний руховий досвід, виявляючи артистизм, фантазію, естетичність під час виконання рухів. Заняття з фізичної культури у цей день може бути сюжетного характеру, з виконанням знайомих рухових завдань у незвичних умовах. Нехай таке заняття матиме невисоку моторну щільність, однак новизна й таємничість, незвичні умови виконання рухів і проблемна ситуація обов'язково підвищать емоційний стан кожної дитини. Підтвердженням доцільності використання занять сюжетного типу є переконання О. Богініч, що основною особливістю занять з фізичної культури сюжетного характеру є різноманітність вражень, які отримують діти з навколишнього природного світу та поетичне мовленнєве спілкування, що сприяє усвідомленню дітьм навчального матеріалу і підвищенню активності у руховій діяльності [2]. Ми особливо наголошуємо на визначенні Е. Вільчковським, що важливий оздоровчий ефект закладений у правильному доборі виду фізкультурних занять на свіжому повітрі [4; 5].

Заслугує на увагу застосування у різних формах роботи з фізичного виховання інноваційних технологій. Важливо пам'ятати, що застосування кожної з них має свою специфіку, набір засобів, способів і прийомів, вимагає певних матеріальних умов, часових витрат, місця у розпорядку дня, урахування пори року, кількості дітей у групі, спеціальних умінь вихователів, урахування напрямів діяльності дошкільного навчального закладу. Тут у нагоді стануть використання сюжетної розповіді та міні-казки, що введуть дітей в ігровий образ, психомоторні розминки, психогімнастичні вправи, дихальні вправи, пальчикова гімнастика, рухові шаради, пантоміми, придумування дітьми імітаційних вправ, відгадування загадок за допомогою рухів, самостійне і творче розв'язування різноманітних рухових завдань, аналіз життєвих ситуацій,

короткотривалі ігри інтелектуально-морально-го характеру на кшталт «Продовжи речення», розігрування проблемних ситуацій на фізкультурну й оздоровчу тематику та безпеки життєдіяльності, відпрацювання навичок безпеки життєдіяльності у тренінгових вправах, весела динамічна музика. За твердженням О. Богініч використання розмаїття оздоровчих технологій допоможе колективу ЗДО забезпечити багаторівневість освітньої системи в рамках здоров'язбережувального простору [3].

Висновки та пропозиції. Таким чином, виходячи із вищезазначеного, ми стверджуємося у думці, що день здоров'я – це одна із вагомих форм роботи з фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вона акумулює в собі всі форми роботи з фізичного виховання, є підсумковою за змістом, і комплексною за засобами та методами впливу на дітей. Проведення дня здоров'я забезпечує оптимальну норму рухової активності дітей дошкільного віку у різних формах роботи протягом дня. Крім цього, ця форма роботи з дітьми включає обов'язково комплекс заходів (бесіди, художнє слово, музичні твори, перегляд кіно і діафільмів тощо),

що впливають на усвідомлення дітьми чинників здоров'я, в тому числі і рухової діяльності. Все це забезпечує мотивацію дітей до занять фізичною культурою на основі формування стійкого інтересу та реалізації потреби у здійсненні рухової діяльності. Така форма роботи потребує чіткої організації, копіткої підготовки, доцільного врахування методичних рекомендацій щодо ефективності її проведення, активності дітей та їх батьків, що теж в цілому забезпечує і позитивне ставлення до рухової діяльності, і дбайливе ставлення до власного здоров'я, і інтерес до фізичної культури.

Проблема активізації рухового режиму є важливим напрямом здоров'язбережувальної діяльності ЗДО. Використання багатого арсеналу фізкультурно-оздоровчих засобів сприятиме формуванню у дітей дошкільного віку інтересу до фізичної культури, потреби у виконанні фізичних вправ, оздоровчої поведінки. А відповідальність за систематичне, своєчасне, послідовне здійснення цієї діяльності лягає на педагогів, які мають усвідомити цінність здоров'я та фізичної культури для різнобічного гармонійного розвитку дитини.

Список літератури:

1. Богініч О. Здоров'я та фізичний розвиток дитини: реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини» / Ольга Богініч // Дошкільне виховання. – 2012. – № 9. – С. 3-7.
2. Богініч О.Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри : навч.-метод. посіб. / Ольга Любомирівна Богініч. – К.: СП «ЧИП», 2001. – 126 с.
3. Богініч О. Пріоритети у сфері фізичного розвитку дитини дошкільного віку / Ольга Богініч // Оптимізація фізичного розвитку дитини у вітчизняній системі освіти : монографія / Е. Вільчковський, Н. Денисенко, А. Цьось та ін. – Запоріжжя: ЗОШПО, 2010. – С. 124-148.
4. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 128 с.
5. Гаращенко Л.В. До проблеми здоров'язбереження у фізичному вихованні дітей дошкільного віку: фізична культура на повітрі / Лариса Василівна Гаращенко // Дошкільне виховання. – 2012. – № 5. – С. 28-31.
6. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів : метод. посіб. для вчит. почат. шк. та фіз. культури, студентів та батьків / О.Д. Дубогай, Ю.Б. Пенгелов, Н.О. Фролова, М.І. Горбенко. – К.: Оріяни, 2001. – 152 с.
7. Кононко О. Щоб у житті не заблукали: головне завдання виховання / Олена Кононко // Дошкільне виховання. – 2012. – № 2. – С. 5-10.
8. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку : навч.-метод. посіб. / О.Л. Богініч, Н.В. Левінець, Л.В. Лохвицька, Л.А. Сварковська. – К.: Генеза, 2013. – 127 с.

Гаращенко Л.В., Маркевич О.С.

Педагогический институт,
Киевский университет имени Бориса Гринченко

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ КАК ОДИН ИЗ КОМПОНЕНТОВ АКТИВНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ЗДО: СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

Аннотация

В статье исследуется роль дня здоровья в воспитании в детей дошкольного возраста интереса к занятиям физическими упражнениями, формировании здоровьесберегательных умений и навыков. Обосновано необходимость активизации двигательного режима дошкольного образовательного заведения. Определены основные механизмы усовершенствования содержания и методических подходов к организации и проведению дня здоровья с детьми дошкольного возраста. В результате анализа научной и методической литературы определены пути оптимизации дня здоровья в условиях активного двигательного режима. **Ключевые слова:** активный двигательный режим, день здоровья, инновационные технологии, приоритетность физкультурно-оздоровительной работы, двигательная деятельность.

Garaschenko L.V., Markevich O.S.

Pedagogical Institute, Borys Grinchenko Kyiv University

HEALTHY DAY AS ONE OF COMPONENTS OF THE ACTIVE MOTOR REGIME OF PRE-SCHOOL EDUCATION ESTABLISHMENT: PEDAGOGICAL SUPPORT

Summary

The role of the Day of Health in education of preschool children's interest to the physical exercises, the formation of health-saving skills is researched in this article. The necessity of activating the motion regime of preschool educational establishment is substantiated. The basic mechanisms of improvement of the content and methodical approaches to the organization and realization of the Days of Health with preschool children are determined. As a result of analysis of scientific and methodical literature the ways of optimization of the Day of Health are certain in the conditions of the active motion regime.

Keywords: active motion regime, the Day of Health, innovative technologies, priority of physical culture and health work, motion activity.