

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖНІ ТЕХНОЛОГІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОШКІЛЬНЯТ

Оксана Максимів, Олена Шиян

Львівський державний університет фізичної культури

Актуальність. Численні дослідження виявили, що рухова активність стимулює нормальний перебіг природного процесу фізичного розвитку, підвищує життєздатність організму, що розвивається, сприяє формуванню високого ступеня пристосованості функціональних систем організму до постійно змінних умов зовнішнього середовища [1].

На жаль, за даними аналізу наукових джерел, наприкінці дошкільного віку стійкі нервові розлади фіксуються приблизно в кожній п'ятій, а функціональні – у кожній третій дитині, що викликає серйозні занепокоєння [4]. Актуальним питанням сьогодення є впровадження у фізичне виховання дошкільнят здоров'язбережних технологій (комплексна оцінка умов виховання та навчання, що дає змогу зберігати наявний стан дітей, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку) [6].

Існує декілька класифікацій здоров'язбережних технологій. На нашу думку, найбільш прийнятною є типологія О. Ващенко [2]: здоров'язбережні технології створюють безпечні умови для перебування та навчання дитини-дошкільника, вирішують завдання раціональної організації виховного процесу; оздоровчі технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я дітей, підвищення потенціалу здоров'я; технології навчання здоров'ю, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

Мета дослідження – визначити зміст здоров'язбережних технологій в оптимізації рухової активності дошкільнят.

Завдання дослідження: узагальнити досвід розвитку та впровадження здоров'язбережних технологій у фізичне виховання дошкільнят; системно проаналізувати здоров'язбережні технології в оптимізації рухової активності дошкільнят.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань було використано метод аналізу та узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. У загальній системі всебічного й гармонійного розвитку людини фізичне виховання дитини дошкільного віку займає особливе місце. У ці роки відбувається становлення рухової діяльності, а також початкове виховання фізичних якостей. Рухова активність – це біологічна потреба організму, від задоволення якої залежить здоров'я дітей, їх фізичний і загальний розвиток. Рухова активність є похідною не тільки від індивідуальних особливостей дітей, а й від рухового режиму, який встановлений в дитячому закладі і вдома. Рухова активність – це основа індивідуального розвитку і життєзабезпечення організму дитини [3]. Вона підпорядкована основному закону здоров'я: набуваемо коли витрачаємо, сформульованому І. А. Аршавським. Теорія індивідуального розвитку дитини заснована на енергетичному правилі рухової активності. Відповідно до цієї теорії, особливості енергетики на рівні цілісного організму і його клітинних елементів прямо залежать від характеру функціонування скелетних м'язів у різні вікові періоди. Рухова активність є фактором функціональної індукції виховних процесів (анаболізму). Завдяки руховій активності дитина забезпечує собі фізіологічно повноцінний індивідуальний розвиток [2]. Виявлено, що від систематичної роботи м'язи збільшуються в обсязі, стають міцнішими і в той же час не втрачають характерну для дитячого віку еластичність [5]. Посилена діяльність м'язової маси тіла, вага якої в дошкільному віці становить 22–24 % від загальної ваги, викликає посилене функціонування усіх органів, систем організму, тому що потребує рясного живлення (кровопоста-

чання) і стимулює обмінні процеси. Чим краще забезпечується м'яз кров'ю, тим вище його працездатність. У дошкільному віці, у період інтенсивного росту і розвитку дитини, особливо важливо забезпечити оптимальний режим рухової активності, що сприяє своєчасному розвитку моторики, правильному формуванню найважливіших органів і систем. Забезпечення повноцінної рухової активності досягається за рахунок впровадження у фізичне виховання дошкільнят здоров'язбережних технологій. Відомо, що здоров'язбережні технології набули широкого поширення в сучасних дошкільних закладах. Серед інноваційних оздоровчих технологій для дітей дошкільного віку в ДНЗ слід виокремити такі: казкотерапію, фітболгімнастику, художню гімнастику, пальчикову гімнастику (вправи, ігри, картинки), психогімнастику, дихальну та звукову гімнастику, кінезорефлексотерапію, аромо- та фітотерапію, кисневі напої, кольоротерапію, різні види масажу (з використанням щіток, шишок, горішків, точковий самомасаж), музикотерапію, ігровий тренінг, піскотерапію, авторські технології, урізноманітнюють роботу шляхом застосування нетрадиційного обладнання тощо [5].

Висновки. За оглядом літературних джерел доведено, що найбільш ефективним в оптимізації рухової активності дошкільнят є використання в процесі фізичного виховання здоров'язбережних технологій. Встановлено, що оздоровчі технології повинні бути науково обґрунтованими, спиратись на національні традиції фізичного виховання й оздоровлення, враховувати стан здоров'я, вікову фізіологічну й психологічну спрямованість нетрадиційних оздоровчих методів для дошкільнят.

Список літератури

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – Москва : ФиС, 1988. – 207 с.
2. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи. – 2006. – №20. – С. 12– 15.
3. Калуська Л. Здоров'я дитини в садочку та родині / Л. Калуська – Харків : Ранок, 2005. – 190 с.
4. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку : навчальний посібник / Г. І. Григоренко, Н. Ф.Денисенко, Ю. О.Коваленко, Н. В. Маковецька. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 116 с.
5. Організація оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі / Укл. Л.А. Швайка. – Харків : Основа, 2008. – 253 с.