

ЛЯХОВЕЦЬ Олеся Олександрівна,

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри дошкільної освіти Черкаського національного університету ім. Богдана Хмельницького

МЕЛЬНИК Андрій Олександрович,

президент Черкаської обласної федерації Годзю-рю карате Джундокан, президент спортивного клубу «Будокан»

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДОШКІЛЬНИКІВ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Стаття присвячена актуальній проблемі сучасного життя – вихованню здорового способу життя у дітей дошкільного віку. Як відомо рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя, що визначається й зумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, у процесі навчання, праці, під час дозвілля і відпочинку. У контексті даного питання вагомим є те, що існує значна кількість наукових і методичних праць, у яких проблема формування здорового способу життя розглядається сучасними дослідниками, але не дивлячись на це, питання виховання здорового способу життя у дітей дошкільного віку залишається досить актуальним.

***Ключові слова:** рухова активність, здоровий спосіб життя, діти дошкільного віку, спортивні розваги, здоров'я*

Постановка проблеми. Рухова активність є невід'ємною складовою здорового способу життя, що визначається й зумовлюється сукупністю рухової діяльності людини в побуті, у процесі навчання, праці, під час дозвілля і відпочинку. Потреба руху і активності в загально-біологічному плані є основою життя і здоров'я людини.

Рух – це життя, він будує наш організм, зміцнює опорно-руховий апарат, розвиває м'язи, робить фігуру стрункою і красивою. Ще стародавні лікарі та філософи вважали, що без руху і занять фізичною культурою людина не може бути здоровою.

У контексті даного питання вагомим є те, що існує значна кількість наукових і методичних праць, у яких проблема формування здорового способу життя розглядається сучасними дослідниками в окремих аспектах: теоретико-методологічні засади цих питань сформульовано у працях А. Здравомислова, І. Смирнова, Л. Сущенко; питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито в роботах М. Амосова, Н. Артамонова, О. Лаптева, А. Леонтьєва, Ю. Лісіцина, Р. Мотиланської, О. Синякова, В. Язловецького; психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях О. Вакуленко, Ю. Гавриленко, Г. Голобородько, О. Коган, С. Кондратюк, В. Кузьменко, С. Лапаєнко, О. Леонтьєва, А. Полулях, С. Свириденко, Д. Солопчука, А. Чаговець; формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували О. Артюшенко, О. Вацеба, Г. Власюк, Л. Волков, М. Герцик, В. Горашук, Л. Гурман, В. Дробинський, О. Дубогай, О. Жабокрицька, К. Жукотинського, С. Закопайло, М. Зубалій, О. Куц, В. Новосельський, І. Панін, І. Петренко, Р. Раєвський, А. Рибковський, Т. Ротерс, С. Сичов, Є. Столітенко, А. Турчак, Є. Франків, Б. Шиян, П. Щербак та інші.

Мета статті – дослідити рухову активність дітей дошкільного віку, як складову здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Дітям дошкільного віку властива особлива вразливість і чутливість до впливу навколишнього середовища. Здорове дитина – це активна, життєрадісна, допитлива, стійка до несприятливих факторів зовнішнього середовища, витривала і сильна, з

високим рівнем фізичного та розумового розвитку. Показники здоров'я дітей визначають стан не тільки медичних, але і педагогічних, соціальних, економічних проблем суспільства. Зберегти здоров'я підрастаючого покоління під час освітнього процесу – це завдання держави, від якого залежить майбутнє нації.

Дошкільник все пізнає в діяльності. У реальному предметному середовищі він є і теоретиком, який пізнає світ, і практиком, який цей світ перетворює. Знання з основ здорового способу життя, вміння і навички щодо збереження, підтримки і зміцнення здоров'я, отримані в дошкільному віці, є фундаментом формування основ здорового способу життя. Тому важливою ланкою в роботі закладу дошкільної освіти є валеологічна освіта дітей дошкільного віку. Під час якої ми навчаємо дошкільнят способам зміцнення і збереження свого здоров'я, в процесі якого вони оволодіють системою наукових знань і пізнавальних умінь і навичок, культурою здоров'я особистості [1, с. 207].

Зміцнення здоров'я – одне з провідних напрямків діяльності педагога закладу дошкільної освіти. Найголовніша вимога полягає в тому, щоб не допустити зниження наявного рівня здоров'я дітей, сприяти його підвищенню, шляхом чітко продуманої системи роботи, що включає, фізкультурно-оздоровчі заходи, гігієнічний режим, психологічний клімат, індивідуалізацію всіх режимних моментів.

Робота педагогів сучасного закладу дошкільної освіти спрямована на збереження і зміцнення здоров'я, зниження захворюваності, на формування у вихованців знань про здоров'я і здоровий спосіб життя, вдосконалення практичних навичок здорового способу життя.

При плануванні фізкультурно-оздоровчої роботи виділяються три блоки.

I. Спеціально організована діяльність: ранкова гімнастика, фізкультурні та фізкультурно-пізнавальні заняття, гімнастика пробудження. У ранковій гімнастиці використовуємо традиційні, ритмічні, ігрові, сюжетні вправи. У гімнастику пробудження (після денного сну) включені елементи загартування (повітряні ванни, вмивання), а також і інші оздоровчі процедури: дихальна, пальчикова гімнастика, профілактика і корекція постави та плоскостопості, вправи для очей, самомасаж.

Фізкультурно-пізнавальні заняття – це оригінальна форма роботи, спрямована на передачу педагогом дитині рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей, допитливості, формування уявлень і знань про користь занять фізичними вправами та іграми, самостійності, виховання інтересу до активної рухової діяльності [2, с. 142].

Заняття складається з чотирьох частин:

1. Розповідь вихователя або бесіда з дітьми з обов'язковим використанням художнього слова: казка, оповідання або вірш за темою.
2. Виконання фізичних вправ які зображені на картках за допомогою тварин і дітей.
3. Рухливі ігри.
4. Підсумок. Діти діляться враженнями, висловлюють свою думку про те, що нового дізналися на занятті.

На пізнавальних заняттях діти отримують базові знання з гігієни, валеології, про харчування, режим.

Дихальна гімнастика – один із найважливіших факторів профілактики і лікування різних захворювань. На занятті використовуються кольорові малюнки правильного дихання, картки з дихальними вправами.

II. Спільна діяльність дорослого і дітей. Цей блок включає різноманітні активні дії: читання художньої літератури, віршів, казок; загадування загадок, розучування лічилок, прислів'їв; розглядання ілюстрацій про спорт, рухливі ігри.

Ігрова діяльність – головна складова рухової активності дитини. Цілеспрямовано підібрані ігри, естафети, ігрові вправи, ігри з речитативами, імітаційні ігри розвивають дрібну моторику, координацію рухів, покращують якість звукоговоріння. Ігри з навантаженням у вигляді бігових, стрибкових вправ, сприяють підвищенню витривалості. А це є профілактикою серцево-судинних і респіраторних захворювань. Також відводиться місце індивідуальній роботі з дітьми (закріплення основних видів рухів), корекційній роботі (профілактика плоскостопості, формування правильної постави), навчання точечного масажу, правильному диханню. Дуже важливе місце займають індивідуальні та групові ігри з м'ячами. Це розвиває не тільки координацію, спритність, точність, але й увагу, впевненість, наполегливість [3, с. 59].

III. Вільна самостійна діяльність дітей. Цей блок передбачає формування самостійної рухової діяльності дошкільнят, забезпечує можливість саморозвитку особистості. Діти освоюють уміння діяти в групі ровесників. Ігрові вправи зі спортивним та нестандартним обладнанням сприяють зміцненню організму дитини, а найважливіше – вони викликають у дітей дошкільного віку інтерес і бажання займатися спортом.

Фізкультурні дозвілля – це одна з найбільш ефективних форм активного відпочинку. Його зміст складають фізичні вправи, які проводяться у формі веселих заходів, веселих розваг.

Систематичне використання в режимі дня оздоровчих та коригуючих вправ сприяє зміцненню організму дитини, попереджає відхилення у фізичному розвитку, розвиває самостійність, активність, вміння піклуватися про своє здоров'я [4, с. 28].

Складові компоненти рухової діяльності дошкільників

Суттєвою умовою оптимізації рухового режиму в закладі дошкільної освіти є дозований розподіл організаційних форм і засобів фізичної культури у часі протягом дня та тижня. Певне значення має рухова активність дітей вранці, оскільки малята ще мляві, загальмовані. Рухи в ранкові години мають відповідати певним вимогам: створення у дітей бадьорого емоційного настрою, активізація розумової діяльності, організація спільної діяльності. Необхідно бути уважним до емоційного стану вихованців, прояву їхнього темпераменту, тому в ранкові години краще відмовитися від організації рухових дій, що вимагають від дітей складних дій, розумової напруги. Вранці бажане проведення двох-трьох малорухливих ігор відповідно до пори року, погодних умов, інтересів дітей, їхнього фізіологічного стану.

Є доцільним проведення ранкової гімнастики. У процесі її організації бажано відпрацьовувати лише ті компоненти, які сприяють оптимальному підвищенню рухової активності, впливають на фізичний розвиток організму. Комплекси ранкової гімнастики добирають так, щоб різні види гімнастичних вправ поступово охоплювали всі великі і дрібні м'язи, а напруга в них постійно збільшувалася, переходила від однієї групи м'язів до іншої, створюючи в організмі дитини оптимальні навантаження. Якість ранкової гімнастики певною мірою залежить від дозування основних і загально-розвивальних вправ, скорочення пауз статичного положення і регулювання темпу, в якому виконують рухи [2, с. 144].

Кількість вправ завжди має бути оптимальною для відповідних вікових груп. Безперечно й оздоровча спрямованість майже всіх елементів ранкової гімнастики, зокрема використання вправ на розслаблення і напруження, коригувальної ходьби, дихальних вправ тощо.

Фізкультурні заняття – найефективніша форма оптимізації рухового режиму в закладах дошкільної освіти. Важливими методичними аспектами тут є: наявність оптимального обсягу (залежно від віку) рухів у кожній структурній частині й підпорядкування їх законам фізіологічної діяльності дитини; добір ефективних методів і прийомів навчання та способів організації дітей під час виконання рухів у основній частині заняття; правильний розподіл часу на основні компоненти заняття.

Найоптимальнішим є фізкультурне заняття побудоване за типовим планом.

Вступна частина може бути короткою (2-3 хв), а фізичні навантаження – незначні. А в основній частині завдяки правильній регуляції темпу виконання вправ, добору послідовних вправ для різних м'язових груп різноманітним вихідним положенням фізичні навантаження правильно дозують і переводять від середніх, помірно-максимальних до короткочасних максимальних. У результаті моторна щільність загально-розвивальної частини досягає 25% щільності всього заняття. Дуже важливо ущільнити основну частину заняття, у якій дошкільники навчаються техніці рухів. У доборі рухів належить дотримуватися таких правил: рухи в комплексі повинні формувати певні фізичні якості, впливати на різні м'язові групи; навантаження на м'язи потрібно розподіляти поступово; навантаження мають бути короткочасними – один їх цикл має тривати не більше 2 хв (для старших дітей). Зміст і навантаження заключної частини заняття багато в чому залежить від моторної щільності основної частини і характеру рухливої гри. Якщо її перебіг відбувається в швидкому, інтенсивному темпі, тривалість останньої частини подовжується. Окрім малорухливої гри, у такому разі організують спокійну ходьбу. Вагомим показником заключної частини вважають заспокоєння дихальної і серцево-судинної системи через 3-5 хв після закінчення заняття [3, с. 58].

Важливий оздоровлюючий ефект закладений у правильному доборі виду фізкультурних

занять на свіжому повітрі. Збереженню високої працездатності дітей протягом занять сприяє правильному поєднанню фізичного навантаження й активного відпочинку. Тому рухливі вправи добирають так, щоб вправи високої ефективності (біг, стрибки) чергувалися з вправами низької та середньої інтенсивності (ходьба, лазіння, метання тощо). Для підтримки працездатності дітей у подальшій активізації діяльності можливе використання і проведення фізкультурних хвилинок на заняттях пов'язаних з напруженою інтелектуальною діяльністю, і фізкультурних пауз між ними.

На заняттях малювання, ліплення, аплікації, конструювання можна використовувати пальчикові ігри.

Прогулянка – найбільш сприятливий час для проведення різноманітних фізичних вправ та рухливих ігор. Форми фізичного виховання добирають з урахуванням пори року та погодних умов; раціонального використання обладнання та фізкультурного інвентарю на майданчику; активізації самостійності дітей, створення у них позитивних емоцій, стимулювання індивідуальних можливостей кожної дитини. Зі старшими дітьми потрібно частіше проводити ігри спортивного характеру та естафети. Намагаючись збагатити прогулянки рухливими іграми, фізичними вправами та трудовими діями, треба пам'ятати, що фізичні навантаження на дітей наприкінці прогулянки потрібно знижувати. Тому, незалежно від змісту прогулянки, за 10-15 хв до її закінчення рухливість дітей обмежують. Цим забезпечують спокійний перехід їх до обіду та денного сну [5, с. 108].

Організація рухової діяльності дітей у другій половині дня теж має бути оптимальною. Гімнастика пробудження налаштовує малюків на подальше активне проведення дня. Ігрову та трудову діяльність дітей насичують цікавими іграми. Самостійна рухова активність займає у малюків половину часу від їх загальної діяльності протягом перебування у дитячому садку. Крім того, з усіх форм рухової діяльності вона менш за все втомлює дітей. А головне, що самостійна рухова активність дітей у вільний від занять час і на прогулянках задовольняє природну потребу малюків у рухах. Таким чином, вивчення динаміки обсягу локомоцій у дошкільників протягом календарного року дозволяє зробити висновки про те, що рухова активність дітей залежить в основному від ефективності системи фізичного виховання в закладі дошкільної освіти та сім'ї, а також кліматичних умов. Унаслідок впливу цих факторів у дошкільних закладах має місце різний рівень рухової активності дітей. Слід вважати, що рухова активність дітей дошкільного віку визначається не стільки біологічною потребою скільки цілеспрямованим педагогічним впливом на дітей, який здійснюється у даному напрямку. Потреба дитини у руховій діяльності може бути придушена або навпаки – стимулюватися створеним руховим режимом у дитячому садку [6, с. 72].

Система знань і умінь, які дитина старшого дошкільного віку отримує в процесі своєї діяльності, розкрита в освітній програмі «Дитина» в розділі «Здоров'я та фізичний розвиток», «Дитина в соціумі», «Дитина у природному довкіллі». Вони забезпечують реалізацію таких напрямків освітнього процесу, як виховання у дітей свідомості того, що людина – частина природи і суспільства; становлення гармонійних відносин дітей з живою та неживою природою; виховання навичок особистої гігієни; загартовування дитини і підвищення її рухової активності; профілактика і усунення шкідливих звичок [7].

Самостійна рухова діяльність як форма активізації рухового режиму проводиться з дітьми щодня під час ранкового прийому, денної та вечірньої прогулянок тощо. Вона може розгортатися як у приміщенні, так і на майданчику. Під час самостійної рухової діяльності дітей педагоги мають передбачити застосування прийомів, які б сприяли її розгортанню, надавали їй організаційної стрункості й змістовності (наприклад: допомогти дітям з'ясувати задум діяльності, вибрати вправи чи ігри, потрібний інвентар, підготувати місце для самостійних рухів тощо). Щоб забезпечити оптимальні фізичні навантаження, важливо чергувати самостійні рухові дії дітей за видом чи способом руху, ступенем навантажень та активні рухи з короткочасним відпочинком [8].

Індивідуальна робота з фізичного виховання проводиться у вільний час, відведений для самостійної діяльності дітей, індивідуально або за підгрупами по двоє-четверо дітей. Враховуючи стан здоров'я, фізичний розвиток, підготовленість та інтереси дітей, педагог визначає мету індивідуальної роботи, добірку потрібного обладнання та інвентарю.

Висновки. Звичка до здорового способу життя – це головна, основна, важлива звичка; вона акумулює в собі результат використання наявних аспектів фізичного виховання дітей дошкільного віку з метою вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Тому заклад дошкільної освіти і сім'я покликані закласти основи здорового способу життя в дитині дошкільного віку, використовуючи різні форми роботи.

Діти повинні, як можна раніше зрозуміти цінність здоров'я, усвідомити його, як цінність життя, спонукати дитину самостійно і активно формувати, зберігати і примножувати своє здоров'я.

Список використаної літератури та джерел

1. Поніманська Т. Дошкільна педагогіка: підручник / Тамара Поніманська. – 3-тє вид., випр. – К.: «Академвидав», 2015. – 448 с.
2. Васьков Ю. В. Сучасні педагогічні інновації на уроках фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах Слобожанський науково-спортивний вісник: науково – теоретичний журнал. 2010. № 3. С. 142 – 145.
3. Єрмолова В. М. Навчаємо граючись: методичний посібник, для вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів / В. М. Єрмолова, Л. І. Іванова, В. В. Дерев'янка. – Київ : Літера ЛТД, 2012. – 208 с.
4. Черненко В. Шлях до здоров'я. / В. Черненко. – Сміла : Блискавиця, 2010. – 96 с.
5. Эльконин Д. Б. Психология игры. / Д. Б. Эльконин – М., 1978. – 320 с.
6. Неділько В. П. Стан фізичного здоров'я дітей дошкільного віку та шляхи його підвищення, Перинатология и педиатрия. 2009, № 2, С. 72 – 74.
7. Дитина : програма виховання і навчання дітей від двох до семи років / Г. В. Беленька та ін. : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка, 2017. – 492 с.
8. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) / Науковий керівник : А. М. Богуш, ; Богуш А.М., Беленька Г. В., Богиніч О. Л., Гавриш Н. В. та інш. // Вихователь-методист дошкільного закладу : спецвипуск. – 2012. – С. 4-30.
9. Никитин Б. П. Ступеньки творчества, или развивающие игры / Б.Б. Никитин. – М. : Просвещение, 1991. – 160 с.

References

1. Ponimanska T. I. Preschool Pedagogy: Textbook for Students of Higher Educational Institutions, Kyiv : Akademvydav 2015. 456 p.
2. Vaskov Y. V. Modern pedagogical innovations at the lessons of physical culture in general educational institutions. Slobozhanskyi naukovо-sportyvnyi visnyk: naukovо – teoretychnyi zhurnal (Slobozhans'kyi scientific and sports journal: scientific and theoretical journal). 2010. № 3. P. 142 – 145.
3. Yermolova V. M. We teach playing: a methodical manual for teachers of physical education of secondary schools - Kyiv: Litera LTD, 2012. - 208 p.
4. Chernenko V. The path to health. Smila : Blyskavytsia, 2010. 96 p.
5. Elkonin D. B. Psychology of the game. – M., 1978. – 320 p.
6. Nedilko V. P. The state of physical health of children of preschool age and ways of its increase. Perynatolohiya y pedyatryia (Perinatology and pediatrics.). 2009, № 2, P. 72 – 74.
7. Bielienska H. V. Child: A program for upbringing and learning children from two to seven years old. Kyiv. un-t im. B. Hrinchenka, 2017. – 492 p.
8. Basic component of preschool education (new edition) / Scientific supervisor: A. M. Bogush; Bogush A. M., Belenkha G. V., Boginich A. L., Gavrish N. V. and others. // The teacher-methodist of a preschool institution: special issue. - 2012. - P. 4-30.
9. Nikitin B. P. The steps of the creative work, or educational games – M. : Prosvshhenye, 1991. – 160 p.

Lyakhovets O., Melnyk A. Driving activity of preschool children as the basis of a healthy lifestyle

Introduction. The article is devoted to the actual problem of modern life - the education of a healthy lifestyle in preschool children. As you know, motor activity is an integral part of a healthy lifestyle, which is determined and determined by the totality of motor activity of a person in everyday life, in the process of learning, work, during leisure and rest.

Purpose. In the context of this issue, it is important that there is a significant amount of scientific

and methodological work in which the problem of healthy lifestyle is considered by modern researchers, but despite this, the issue of upbringing a healthy lifestyle in preschool children remains very relevant.

Results. Strengthening health - one of the leading areas of activity of the teacher of the institution of preschool education. The most important requirement is to prevent a decrease in the existing level of health of children, to promote its increase, through a well-thought out system of work, including physical education, sanitary measures, hygienic regime, psychological climate, individualization of all rest periods.

The work of teachers of a modern institution of preschool education is aimed at preserving and strengthening health, reducing the incidence of diseases, forming pupils knowledge about health and healthy lifestyles, improving the practical skills of a healthy lifestyle.

Physical education classes are an original form of work aimed at transferring motor skills and abilities by a pedagogue to a child, development of physical qualities, curiosity, formation of representations and knowledge about the benefits of exercises and games, independence, education of interest in active motor activity.

Conclusion. Sports holidays and entertainment are one of the most effective forms of active recreation. His meaning is physical exercise, which takes place in the form of fun activities, fun activities. Systematic use in the regimen of the day of improving and corrective exercises helps to strengthen the child's body, prevents deviations in physical development, develops autonomy, activity, ability to care for their health.

*Одержано редакцією 05.09.2018
Прийнято до публікації 16.09.2018*