

Костюк Марина Іванівна

старший викладач кафедри іноземних мов з курсом

латинської мови та медичної термінології

Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова, Україна

Мазур Наталія Валентинівна

викладач кафедри іноземних мов з курсом

латинської мови та медичної термінології

Вінницький національний медичний університет ім. М.І. Пирогова, Україна

ІННОВАЦІЙНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ МОДЕРНІЗАЦІЇ ОСВІТИ

***Анотація.** У статті розкрито інноваційні оздоровчі технології дітей дошкільного віку у процесі модернізації освіти. Так як заняття з фізичної культури, рухливі ігри, оздоровча гімнастика, вправи спортивного характеру сприяють вихованню у дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних кожній людині. Зміцнення фізичного та психічного здоров'я дошкільника шляхом впровадження в практику роботи здоров'ятворчих та здоров'язберезувальних технологій – один з пріоритетних напрямків роботи дошкільного навчального закладу.*

***Ключові слова:** інновації, освіта, модернізація, корекційна робота, освітньовиховний процес.*

Інноваційною освітньою діяльністю у системі освіти є діяльність, що спрямована на розроблення й використання у сфері освіти результатів наукових досліджень та розробок.

Інноваційним освітнім продуктом є результат науково-дослідної розробки, що відповідає вимогам Закону України "Про інноваційну діяльність".

Освітніми інноваціями є вперше створені, вдосконалені освітні, навчальні, виховні, управлінські системи, їх компоненти, що мають істотно поліпшити результати освітньої діяльності.

Об'єктами інноваційної освітньої діяльності є: нові знання, інноваційні освітні програми і проекти, навчальний та виховний процеси, організаційні та адміністративні рішення, а також рішення іншого характеру, що істотно поліпшують якість освіти.

Вимоги сучасності потребують переорієнтації змісту виховання підростаючого покоління, зміщення акцентів на створення умов для поступального, повноцінного, всебічного розвитку особистості. Для того, щоб навчити дітей жити, успішно діяти у світі, самовизначитися у ньому, необхідно сформувати у них, починаючи з дошкільного віку, ціннісне ставлення до себе, свого образу «Я», одним із компонентів якого є «Я – здоровий». Саме з дошкільного віку необхідно сформувати у дітей культуру здоров'я, використовувати оздоровчі технології, зокрема інноваційні.

Про це зазначається в основних державних документах, які створюють підґрунтя для взаємодії різних соціальних інститутів та регламентують правові основи соціально-педагогічної діяльності у вирішенні проблеми формування культури здоров'я підростаючого покоління.

Актуальність. У статті розкрито інноваційні оздоровчі технології дітей дошкільного віку у процесі модернізації освіти.

Сучасними психологами і педагогами вивчаються умови, найбільш сприятливі для цілісного розвитку дитини як особистості, формування її психічного здоров'я (О.Л. Кононко, В.К. Котирло, С.Є. Кулачківська, С.О. Ладивір, Л.Д. Мельник, З.П. Плохій). Проблему фізичного розвитку дітей дошкільного віку досліджують Е.С. Вільчковський [2], Н.В. Гавриш [3], Л.В.Лохвицька [5], М.А. Русова [7]. У працях І.І. Брехмана, О.Д. Дубогай, Р.З. Поташнюк значна увага приділяється питанням дотримання підростаючим поколінням здорового способу життя. Водночас залишається недостатньо вивченою проблема організації фізичного виховання нетрадиційними способами.

Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливність до засобів фізичної культури. У цей час створюються найбільші можливості для реалізації оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Їх вирішенню сприяє

створення відповідних умов, урізноманітнення організаційних форм фізичного виховання, підвищення рухової активності дітей протягом дня.

Заняття з фізичної культури, рухливі ігри, оздоровча гімнастика, вправи спортивного характеру сприяють вихованню у дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних кожній людині. Зміцнення фізичного та психічного здоров'я дошкільника шляхом впровадження в практику роботи здоров'ятворчих та здоров'язбережувальних технологій – один з пріоритетних напрямків роботи дошкільного навчального закладу.

Система профілактичної та корекційної роботи з оздоровлення дошкільнят приділяє особливу увагу впровадженню в освітньо-виховний процес здоров'язбережувальних технологій, які забезпечують можливість проводити оздоровлення в цікавих різноманітних формах, забезпечують фізичне та психічне здоров'я малюків. В умовах закладу педагоги можуть використовувати в роботі наступні оздоровчі технології: оздоровчу аеробіку та звіробіку; пальчикову та дихальну гімнастику; гімнастику для стоп та після роботи на комп'ютері; гімнастику імунну, для очей та гімнастику пробудження; казкову та віршовану гімнастику; за авторською моделлю М.Єфименка; гімнастику з елементами хатха-йоги [1; 2; 4; 6; 8].

Дослідженням теорії використання ранкової гімнастики з оздоровчою аеробікою в процесі фізичного виховання присвячені роботи Н.В.Андрощук [1], М.М.Єфименка [4], Т.Т.Ротерс [6], Н.В.Сократової [8].

У наш час оздоровчій аеробіці приділяється достатньо часу для того, щоб вона стала розвиватися в ДНЗ, так як здоров'я наших дітей у цей час не найкраще. Регулярні заняття аеробікою надають оздоровчу та тонізуючу дію на організм, в процесі занять аеробікою поліпшується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, підвищується працездатність, укріплюються кісткова та м'язова тканини. Аеробіка допомагає впоратися з фізичними й емоційними стресами протягом дня, адже служить діючим засобом проти емоційних розладів дітей; захищає від ризику серцевих захворювань.

Т.Ротерс пропонує комплекси для дошкільнят: вправи на м'ячах з ріжками для дівчаток, вправи з силових гімнастик для хлопчиків, вправи на стільці та вправи для ритмічної гімнастики [6].

Степ аеробіка – один з найбільш простих і ефективних стилів в аеробіці.

Крокова аеробіка проста, вона не вимагає зайвого зосередження і концентрації думок на правильному засвоєнні тих чи інших рухів. Степ аеробіка надає позитивну дію на весь організм.

Фітбол – це аеробіка з використанням спеціальних гімнастичних м'ячів.

Використання м'ячів вносить певний ігровий момент у заняття, а також створює неповторний емоційний підйом. Крім цього, фітбол – ефективний тренажер для самих різних проблемних зон.

Можна використовувати комплекси вправ «Звіробіка». Це спеціально підібрані вправи, які імітують поведінку відомих тварин. Цікавий спосіб виконання вправ для дітей молодшого дошкільного віку.

Дихальні вправи допомагають навчити дитину правильно дихати. При більш глибокому диханні відбувається вентиляція легенів, очищення їх від бактерій та мікробів, які і спричиняють швидкий розвиток хвороби. В процесі фізичного виховання, особливо дітей дошкільного віку, слід приділяти особливу увагу вихованню правильного дихання через ніс, як у стані відносного спокою, так і під час трудової діяльності або занять спортом.

Відомому педагогу В.О. Сухомлинському належить вислів: «Розум дитини перебуває на кінчиках його пальців». На сьогоднішній день загальновідомий факт: рівень розвитку вищих форм пізнавальної діяльності перебувати у прямій залежності від стану рухового аналізатора в цілому, а особливо від ступеня сформованості тонких рухів кистей і пальців рук. У зв'язку з цим заходи з розвитку дрібної моторики рук повинні обов'язково включатися в систему корекційно-розвивального навчання дітей.

Малюкам дуже подобається виконувати вправи, подані в ігровій формі з цікавим сюжетом, емоційно. Ігри з пальчиками розвивають мозок дитини, стимулюють розвиток мови, творчі здібності, фантазію. Методика і сенс даних ігор полягає в тому, що нервові закінчення рук впливають на мозок дитини

і мозкова діяльність активізується. Можна використовувати для таких ігор невеликі віршики, лічилки, пісеньки. Завдяки пальчиковим іграм дитина отримує різноманітні сенсорні враження, у неї розвивається уважність і здатність зосереджуватися.

Серед інноваційних оздоровчих технологій для дітей дошкільного віку в ДНЗ слід виокремити імунну гімнастику, для стоп, для роботи за комп'ютером та гімнастику пробудження. Як показала практика, досить ефективним є впровадження у процеси життєдіяльності дитини оздоровчих технологій терапевтичного спрямування, до яких відносяться: арттерапія, піскова терапія, казкотерапія, ігрова терапія, сміхотерапія; музична терапія; кольоротерапія. У щоденному житті дитини варто використовувати різноманітні оздоровчі технології.

Імунна гімнастика – супроводження рухами раніше вивчених віршиків – дає організму емоційний, оздоровчий заряд.

Найважливішим засобом профілактики плоскостопості є гімнастичні вправи, спрямовані на зміцнення м'язово-зв'язкового апарату стоп і гомілки.

Можна успішно використовувати обладнання, призначене для профілактики плоскостопості та збереження правильної постави: доріжки з щільної тканини і вкладеними різними наповнювачами (горох, камінчики, шишки); щільна тканина з різними предметами (гудзики, пластмасові квіти, кісточки відлік); смужка щільної тканини з мотузкою і зав'язаними на ній вузликами, яка розташовується у вигляді змійки тощо.

Вправи, регулярне тренування очей дуже важливі для збереження і поліпшення зору, профілактики короткозорості та інших захворювань очей. Гімнастику для очей рекомендується виконувати не менше двох разів на день. Гарний вплив на циркуляцію крові і на нерви надає погладження закритих очей, вібрація, натиск, масаж долонею і легка розминка.

Гімнастика для роботи за комп'ютером. Задля підтримки стійкого рівня працездатності й збереження здоров'я велике значення мають умови, у яких проходять заняття за комп'ютером. Використання спеціальних фізичних вправ під час роботи за комп'ютером позитивно впливає на функціональний стан

організму і результати роботи. Загальна фізична підготовка значно підвищує функціональний стан організму, при якому виконання роботи за комп'ютером має високу ефективність.

Гімнастика пробудження – невідмінна ланка фізичного розвитку дітей. Її місце – у другій половині дня після денного сну. Прокидаючись та виконуючи елементарні фізичні вправи, діти налагоджують свій організм до подальшої рухової активності.

Казкова гімнастика – це своєрідна «терапія» середовищем, особливою казковою атмосферою, в якій можуть проявитися потенційні можливості особистості, щось нереалізоване з використанням фізичних вправ. А головне – виникає почуття захищеності та смак таємниці.

Казкова гімнастика відображає сучасні ідеї гуманізації педагогічного процесу та особистісно-орієнтованої педагогіки, що дозволяє через ігрову діяльність з музикою та різноманітними рухами всебічно вирішувати задачі виховання дітей, залишаючи муштру та примус; допомагаючи розвитку їх фізичних здібностей та психічних можливостей в повній мірі, використовуючи природній потенціал кожної дитини з урахуванням його індивідуальних можливостей [4; 6; 8].

Під час дослідно-експериментальної роботи визначилися основні труднощі, що виникають на шляху активного впровадження різних форм оздоровчої гімнастики: відсутність організованих умов; немає зацікавленості вихователів в проведенні занять інноваційної спрямованості.

Дошкільні навчальні заклади рідко можуть дозволити собі дороге устаткування, тому вихователі звертаються до простих, доступних технологій для того, щоб зробити заняття більш насиченими і такими, що запам'ятовуються.

Дослідження показали, що використання різних форм і видів проведення оздоровчої гімнастики та нестандартного інвентарю, дозволяє істотно підвищити ефективність процесу виховання, забезпечити можливість індивідуальної допомоги вихователя кожній дитині у вирішенні окремих завдань.

Використання нових форм оздоровчої гімнастики дозволяє створити принципово нову освітню сферу, яка надає широкі можливості для виховної діяльності, значно впливає на перерозподіл ролей між її учасниками, підвищує мотивацію, розвиває самостійність, забезпечує індивідуалізацію та диференціацію освітнього процесу.

У даний час бурхливого розвитку комп'ютерних технологій усе актуальнішою задачею стає розроблення та використання в процесі виховання мультимедійних технологій (проведення заняття з використанням переносної мультимедійної дошки).

Це дає позитивні результати. За допомогою комп'ютера вивчаються рухові дії тварин і переносення їх у практичну площину на занятті.

Отже використання таких нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики в роботі з дітьми є не лише цікавим видом діяльності, а ще й дуже корисним для розвитку дошкільнят. Ці методики мають ряд переваг серед інших видів фізичної активності: вони не вимагають великих приміщень і дорогого обладнання для занять, можуть проводитися з дітьми як молодшого, так і старшого віку. Крім цього, оздоровча гімнастика є чудовим засобом естетичного і морального виховання: завдяки таким вправам не лише покращується здоров'я, а й формуються красива фігура, правильна постава й енергійна хода, поліпшується координація рухів, виробляється сила волі, витримка і впевненість у собі. Ці заняття вчать малюків долати труднощі, підвищують життєвий тонус і працездатність, створюють гарний настрій.

Список джерел:

1. Андрощук Н.В. Радість руху / Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б., Леськів А.Д. – Тернопіль : СМП «Астон», 1999. - 114 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : Університет. кн., 2005. – 428 с.
3. Гавриш Н.В. На шляху до оновлення. Про готовність педагогів до реалізації нової Програми / Гавриш Н.В. // Дошкільне виховання. – 2009. – № 2. – С.7-10.
4. Єфименко М. М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільників /

Єфименко М. М.– К. : Знання, 2003. – 456 с.

5. Лохвицька Л.В. Дошкільникам про основи здоров'я: Навч.-метод. Посіб / Лохвицька Л.В., Андрющенко Т.К. – Тернопіль: Мандрівець, 2007. – 176 с.
6. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика / Ротерс Т.Т. – М. : Просвещение, 1989. – 167 с.
7. Русова М. А. Рухова активність дитини в дитячому саду: Посібник для педагогів дошкільних установ, викладачів і студентів педвузів і коледжів / Русова М. А. – К. : Просвіта, 2008. – 567 с.
8. Сократова Н.В. Сучасні технології збереження і зміцнення здоров'я дітей: Навчальний посібник / Сократова Н.В. – К. : Просвіта, 2009. – 345 с