

Оздоровчі технології – в освітній процес

(консультація для інструкторів фізичного виховання)

Ставлячи за мету виховання свідомої, самодостатньої, компетентної особистості, Базова програма приділяє пріоритетну увагу здоров'язбережувальній парадигмі виховання дошкільнят, яка полягає насамперед у тому, щоб навчати самих дітей свідомого ставлення до самого здоров'я, дбати про нього, розрізняти різні його стани, вміти надавати собі найпершу допомогу, прагнути до здорового способу життя.

Фізичне виховання дошкільнят – організований процес, спрямований на їхній фізичний розвиток, рухову, фізичну підготовку до творчої життєдіяльності, набуття знань, умінь та навичок з фізичної культури. Його пріоритетні завдання – формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я дітей через комплекс оздоровчих засобів (режим, харчування, загартування) та гімнастичні рухи. Заняття з фізичної культури, ранкова, гігієнічна, коригувальні гімнастики, фізкультурні хвилинки динамічні паузи, рухливі ігри, спортивні вправи та ігри, піші переходи, спортивні вечори розваг та свята, дні здоров'я тощо – усе це становить структуру фізичного виховання.

Дітям дуже потрібні знання, які допоможуть їм доглядати за власним тілом, орієнтуватись у фізіологічних змінах свого організму. Саме такі знання, безпосередня участь дитини в особистому оздоровленні, її емоційні переживання, пов'язані зі збереженням, зміцненням та відновленням здоров'я, сприятимуть формуванню життєвої компетентності дошкільника у сфері „ Я – фізичне”, „ Я – психічне”, „ Я – соціальне”, „Я – духовне”.

Отже, окрім державної здоров'язбережувальної політики, велику роль в охороні та зміцненні здоров'я людини мають її індивідуальні установки та орієнтири, які закладаються ще в дитинстві як батьками, так і педагогами.

Звідси висновок – здоров'я більшою мірою злежить від особистості, зокрема від того на скільки вона усвідомлює саму себе.

Усвідомлення – це утворення „свідомості” ,що тлумачиться як розуміння чогось, думка про щось, відчуття чогось; осмислення, свідоме сприймання навколишнього. Свідомість виявляється насамперед у ставленні до навчання та інших видів діяльності, до людей і суспільства до своїх обов'язків до себе. Отже до власного тіла як оболонки внутрішніх органів та систем (субсфера компетентності „ Я – фізичне”), до свого внутрішнього душевного життя (субсфера компетентності „ Я – психічне”), до здоров'я інших людей, однолітків (субсфера компетентності „Я-соціальне”). Не менш важливі у формуванні особистості й почуття , в яких виявляється ставлення людини до навколишньої дійсності й до себе.

Усвідомлення власного здоров'я пов'язане зі свідомим ставленням до себе. Таке „ставлення” тлумачимо як активну спрямованість дитини на своє здоров'я, що базується на визначенні його високої об'єктивної значущості в суспільстві та суб'єктивного особистісного смислу. Виховати в дошкільника ціннісне ставлення до власного здоров'я неможливо, не сформувавши його компетентність у субсферах „ Я – фізичне”, „Я – психічне”, „ Я – соціальне”. Це пояснюється тим, що здоров'я має складну структуру, в яку входить фізичний, психічний, духовний та соціальний складники .

Якщо в дитини сформоване свідоме ставлення до власного здоров'я , то вона усвідомлює : „ Я – фізично здорова”, „Я – психічно здорова”, „ Я – соціально здорова”, „ Я – духовно здорова” .

„ Я – фізично здорова дитина” – означає, що моє тіло, голова, кінцівки, всі органи та фізіологічні системи працюють злагоджено, почуваються нормально.

„ Я – психічно здорова дитина” – мої емоції та інтелектуальні потреби у спілкуванні, у провідних видах

діяльності (грі, навчанні, праці) задовольняються у процесі взаємодії з навколишнім середовищем.

„ Я – духовно здорова дитина” – усвідомлює свій взаємозв’язок із природою так суспільством, забезпечується еволюційний розвиток моїх природних обдарувань, формується радісне світосприйняття.

„ Я – соціально здорова дитина” – достатньо і врівноважено спілкуюся з рідними людьми, зі старшими за віком і вищими за соціальним статусом, з однолітками та молодшими дітьми.

Загальновідомо , що через свідомість (відчуття, мислення , емоції, волю, самосвідомість) діти в процесі навчання і виховання набувають знань, умінь і навичок, засвоюють норми поведінки. У зв’язку з цим можна стверджувати: щоб сформувати у дошкільнят свідоме ставлення до власного здоров’я, слід дати їм знання про нього. Ці знання, досвід дитини, її емоційні переживання щодо формування, збереження, зміцнення та відновлення власного здоров’я сприятимуть формуванню її життєвої компетентності у сферах „ Я – фізичне”, „Я – психічне”, „Я - соціальне”, „Я – духовне”.

Важливим також є її значення про передумови фізичного здоров’я. Вона має усвідомити, що добрий фізичний стан забезпечують такі чинники:

- ❖ активна рухова діяльність;
- ❖ достатнє перебування на свіжому повітрі;
- ❖ загартування природними чинниками(повітря, вода, земля, сонце), гігієна;
- ❖ цікавий та корисний відпочинок;
достатній сон(відповідно до індивідуальної потреби в кожному віковий період розвитку дитини).

Компетентним щодо психічного здоров’я дитини можна вважати дошкільника, який прагне активно впізнавати світ; виявляє готовність до розв’язання проблемних ситуацій; здійснює елементарні мислительні дії; володіє початковими

формами дослідництва,; вміє спостерігати;сприйнятливий; допитливий, уважний; уміє відрізняти головне від другорядного.

Щоб у дитини було сформоване свідоме ставлення до власного духовного здоров'я, вона має знати, що до природи, людей, усього живого і неживого на Землі конче потрібне бережливе ставлення: слід шанувати і цінувати духовні надбання своєї сім'ї, роду, народу, всього людства, рідну мову, культурну спадщину, мистецтво, літературні твори, предмети образотворчого та народно – вжиткового мистецтва.

Свідоме ставлення до власного соціального здоров'я в дошкільника забезпечується системою знань, які сприяють усвідомленню того, що стосунки між однолітками та дорослими мають бути не стресовими, а доброзичливими, добро творчими, культурними, дієвими;у спілкуванні треба вміти управляти своїми емоціями, оцінювати себе та інших із зрозумінням мотивів поведінки, вчинків, – це, в свою чергу, сприятиме розвитку саморегуляції дитини як прояву її вольових зусиль. Окрім того, у спільній, ігровій, пізнавальній, трудовій діяльності дитина має проявляти самостійність (у діях, думках, рішеннях), активність.

Один із напрямків педагогічної роботи щодо формування в дошкільника свідомого до власного здоров'я – розвиток емоційної чутливості. На цьому наголошує й О. Л. Кононко, яка, що розвиток чутливості дитини до себе, свого тіла, до інших людей, що оточують її, сприятиме виникненню здатності відгукуватися на життєві події, переживати їх, не бути байдужою до людей і пов'язаних із ними ситуацій.

Прояви позитивних емоцій (привітність, приязність, щирості, вдячності у взаєминах) сприяють формуванню у дошкільників оптимістичного, радісного світосприйняття, ціннісного ставлення до себе , свого здоров'я, до людей, їхнього здоров'я і життя.

Виховання свідомого ставлення до власного здоров'я має поєднуватися з прищепленням навичок (догляду за тілом, самоаналізу, позитивного мислення, прояву високої душевності, доброзичливих взаємин) та звичок до відносно усталених способів дій щодо збереження власного здоров'я, його зміцнення та відновлення. Отже йдеться про засвоєння дітьми навичок здорового способу життя як шляху до еталона здоров'я.

Формування у дошкільників свідомого ставлення до власного здоров'я здійснюється в різних формах активності (рухливій, пізнавальній, мовленевій); видах діяльності (у грі, спілкуванні, предметно – практичній діяльності, у нагнанні); сферах життєдіяльності („Природа”, „ Культура”, „Людина”).

Засобами формування свідомого ставлення до власного здоров'я є різні види занять : рухливі, дидактичні, сюжетно – рольові ігри, праця, самостійна діяльність дітей. Цей процес оптимізують сучасні педагогічні інноваційні технології (гуманно орієнтована, педагогічної співпраці та вільного вибору), а також активні методи навчання та виховання дітей.

Таким чином, формоване свідоме ставлення до власного здоров'я проявляється у знанні свого тіла, в духовному житті та соціальних ролях, у малюнках, віршах, казках, мелодіях, танцях, а також у компетентності в сфері життєдіяльності „ Я сам”.

Дуже важливо в зв'язку зі сказаним вище надавати процесу фізичного виховання оздоровчої спрямованості. Наповнення занять з фізичної культури, ранкової гімнастики та інших форм роботи різноманітними рухами в комплексі з традиційними і нетрадиційними оздоровчими технологіями збагатять дітей знаннями про особисте здоров'я, сформують у них уміння та навички оздоровлення та відновлення власного організму. У дошкільнят з'явиться бажання бути здоровими , не хворіти, вести здоровий спосіб

життя, сформується емоційно – ціннісне ставлення до себе, свого організму.

Аналіз концептуальних підходів учених до оздоровлення дітей різного віку із застосуванням сучасних технологій у процесі фізичного виховання дає підставу для висновку: рухи тіла (м'язів великих і дрібних), які є складовими різних фізичних вправ, сприяють не тільки формуванню рухових умінь і навичок, а й збереженню, зміцненню та відновленню здоров'я дошкільнят. Щоб зацікавити дітей рухами та спонукати їх до виконання, бажано якомога урізноманітнювати їх – тобто пропонувати не тільки ті рухи, що розвивають опорно – руховий апарат, м'язи тіла та активізують кору головного мозку через центральну нервову систему, а й ті, що впливають на функції шкіри, слизову оболонку носа, дихального горла, активізують легені, м'язи серцево – судинної системи, зорові нерви, дрібні м'язи обличчя, пальці рук і ніг. Тобто під час виконання певних рухів мають збуджуватися пропріорецептори всього тіла, всіх його частин.

Оздоровлення дошкільнят під час проведення різних форм навчання і виховання та фізичного виховання буде ефективним за умов:

- ❖ опанування педагогами технологій, які включають рухові дії, що впливають на різні пропріорецептори та активізують у комплексі всі органи та системи організму дітей, їх аналізатори та сприяють формуванню базових програмових умінь та навичок;
- ❖ створення як на фізкультурних так і на інших видах занять здоров'язбережувального середовища (йдеться про наявність різноманітного обладнання, необхідного для впровадження кожної технології), проведення їх на засадах диференційного підходу.

Оздоровчі технології в комплексі

До вступної частини заняття, коли виконуються ходьба, біг, доцільно включати корегувальну гімнастику для профілактики плоскостопості та елементи танців у комплексі з ходьбою, бігом. Наприклад крок польки чи бічний галоп під час бігу (додаток 1).

Після шикування та перешиковування рекомендується активний відпочинок, під час якого діти загадують загадки, самі діти або педагоги розповідають вірші та потішки про рухи та здоров'я.

Відповіді на загадки часто викликають у дітей сміх, що емоційно налаштовує їх на виконання складних рухових завдань.

Перед виконанням загальнорозвиваючих вправ доцільні ігри на дихання для вентиляції легень і дихання скрізь праву ніздрю (елементи йогівського дихання) для активізації лівої півкулі та процесу збудження центральної нервової системи. На думку вчених, ці заходи сприяють розвитку психічних процесів (сенсорних та інтелектуальних), що, в свою чергу, підвищують ефективність навчання дітей рухів (додаток 2).

Рухи тіла доцільно періодично поєднувати з рухами пальців рук, ніг, наслідування елементів дій тварин, птахів, комах або явищ природи (дощу, вітру). Дії рук, ніг, обличчя, тулуба дітей бажано супроводжувати музикою, розповіданням коротких віршів. Це сприяє ефективному оздоровленню організму дітей.

У кожне фізкультурне заняття (комплекс загальнорозвиваючих вправ) корисно вводити одну – дві вправи коригувального характеру для профілактики або корекції постави дітей, а у вступну ходьбу – елементи ходьби на зовнішньому та внутрішньому боках стопи, на п'ятках. Ці вправи запобігають викривленню хребта, сприяють правильному формуванню його згинів та реабілітують або компенсують вади постави, зміцнюють

м'язи ступень, сприяють профілактиці плоскостопості (додаток 3).

Один – два рази на тиждень загальнорозвивальні вправи можна частково замінювати асанами йоги або рухами аеробіки (ритмічної гімнастики). Зміна повільного темпу на швидкий під час виконання цих вправ підвищує фізичне навантаження на організм дітей, прискорює обмінні процеси у ньому (додаток 4).

У середині комплексу загальнорозвивальних вправ варто пропонувати короточасні дихальні вправи та дихання лівою та правою ніздрями для активізації ЦНС та вентиляції легень.

Дуже корисним є виконання знайомих вправ під музичний супровід. Це сприяє підвищенню емоційного настрою дітей, викликає інтерес до рухової діяльності. Водночас у малят розвивається почуття ритму, гнучкість, пластичність та інші фізичні якості.

Після закінчення загальнорозвивальних вправ діти мають сісти на підлогу, простягнути ноги, і, зігнувши пальці ступень, захоплювати ними дрібні іграшки, предмети, зерна гороху, жолуді, каштани тощо. Можна також у положенні стоячи покатати ступнею маленькі м'ячі, кульки та ін. Потім виконати дві – три вправи масажу (погладжування, розминання та розтирання рук, ніг, грудей) і 4 – 5 елементів точкового масажу біля носа, за вухами, над бровами.

Перед виконанням основних рухів, особливо перед киданням м'яча, мішечків у ціль (на дальність), варто запропонувати дітям вправи для зміцнення зорових м'язів, нервів очей: подивитися праворуч, ліворуч, угору, вниз або очима простежити доріжку, якою бігають мурашки, стрибають птахи тощо. Ці вправи готують до зосередження зору та конкретних рухових завдань.

Виконання таких основних рухів, як ходьба по гімнастичній лаві, інколи варто поєднувати з елементами танців: польки, гопака тощо. При цьому всі м'язи

комплексно навантажуються та приводять у рух різні внутрішні системи організму.

Після виконання рухів, перед проведенням інтенсивної рухової гри бажано, щоб діти підійшли до рослин, що в куточку природи фізкультурної зали, і вдихнули пахощів від квітів. Бажано також дати малюкам можливість подихати над відваром ромашки, лаванди, чебрецю, шавлії, евкаліпта або гвоздики. Корисний вплив приємних запахів на всі органи та системи організму людини загальновідомий.

Під час рухливих ігор діти користуються яскравими іграшками, атрибутикою (м'ячі, шари, кеглі, обручі, кольорові стрічки, хустки тощо), гарним природним матеріалом (листя, жолудями, шишками, каштанами). Після закінчення гри варто запропонувати дошкільнятам виконати самомасаж цими природними матеріалами: катати їх по грудях, руках, ногах.

Закінчують заняття вправами на розслаблення (релаксація).

Після заняття бажано відвідати з дітьми фітобар, де їм запропонують відвари трав або трав'яний коктейль; крім того дошкільнята в індивідуальному порядку приймають ехінацею та всі разом – вітамін С (за певним графіком та схемою).

Дуже важливо чітко дотримуватись диференційного підходу до тієї чи іншої оздоровчої процедури, об'єднання дітей (за станом здоров'я) у медичні групи, дозування вправ та фізичного навантаження на організм дошкільнят.

Наприклад у кожній віковій групі є діти, що не сприймають запахів гвоздики, евкаліпта, лаванди. Зрозуміло, що їх звільняють від цієї процедури.

Не всі діти п'ють відвари шипшини або ромашки. Таким варто запропонувати відвари яблук, абрикосів.

Таким чином особистісно орієнтований підхід до процесу оздоровлення сприяє створенню сприятливих соціально-психологічних та педагогічних умов для фізичного й інтелектуального розвитку дітей.

Комплекс вправ для запобігання плоскостопості

Добирати до 5 вправ на одне заняття. Кожному з них виконувати 10-12 разів (до 1хв.), домагаючись якісного виконання.

1. Різновиди ходьби: на носках, на зовнішньому склепінні стопи, на п'ятках, з підігнутими пальцями ніг, з піднятими пальцями ніг
2. Стоячи за допомогою згинання пальців ніг, просуватися по підлозі уперед, назад („гусінь”).
3. Стоячи або сидячи, спробувати пальцями ніг підняти з підлоги хусточку, олівець, зіжмаканий папір тощо.
4. Ходьба по предметах: палиці, камінцях, маленьких м'ячиках, ребристій дошці тощо.
5. Сидячи за допомогою пальців ніг зняти шкарпетку, а потім спробувати її вдягнути.
6. Сидячи, крутити ступнями обох ніг праворуч, ліворуч, уперед, щоразу до упору спираючись пальцями рук об підлогу .
7. Сидячи, спробувати „ постукати” пальцями ніг по підлозі („гра на піаніно”).

Лікують звуки

Позитивний ефект дає використання на заняттях звукової гімнастики. Дихальні вправи з вимовлянням звуків активізують метаболічні процеси та клітинний обмін за рахунок звукової вібрації, яка також поліпшує мікроциркуляцію в альвеолах, стимулює діяльність діафрагми, поліпшує дренаж мокротиння послаблює м'язи бронхів, підвищує емоційний тонус всього організму дитини.

Під час вимовляння звуків вібрація голосових зв'язок передається на легені, трахеї, бронхи, а від них – на грудну клітку. Такий вібромасаж розслаблює м'яку мускулатуру бронхів.

Звуки вимовляють під час видиху максимально довго. Їхню тривалість має регулювати сама дитина, щоб не виникли напруження на кашель.

1. Звук [н] стимулює мікроциркуляцію крові в горлі. При його промовлянні долоню однієї руки треба класти на верхню частину голови.
2. Звук [в] стимулює мікроциркуляцію крові в області обличчя, гайморових пазух. Треба домагатися відчуття вібрації в цій області. Для тактильного відчуття вібрації долоню тримати на відстані 5-10 см. від губ (очі заплющені).
3. Звук [з] стимулює мікроциркуляцію крові в голові та шиї. Долоню однієї руки покласти на передню частину шиї. Маленьким дітям можна запропонувати стати „комариками” . Кисті рук підняти до плечей та, вимовляючи звук [з], махати „ крилами” (рухи руками , зігнутими в ліктях).
4. Звук [ж] стимулює мікроциркуляцію крові в грудній клітці. Ця вправа особливо ефективна в разі появи мокротиння в

бронхах. Долоні слід покласти на грудину й повільно тиснути на нею.

5. Звук [м] поліпшує мікроциркуляцію крові та обмін речовин в області грудної клітки, діафрагми. Промовляючи цей звук, долоні покласти на сонячне сплетіння.
6. Звук [р] надає сильної вібрації тканинам організму. Поліпшується кровообіг, стимулюються різні обмінні процеси, поліпшується вихід мокротиння. Спочатку звук промовляється при розслабленому стані тіла, виконуючи дрібні рухи розслабленим тулубом. Можна імітувати рухи різних механізмів (трактора, вантажівки). Потім звуки вимовляють з максимальним напруженням м'язів шиї, рук, спини, черевного пресу. **При серцевих захворюваннях та хвороби печінки ця вправа протипоказана.**
7. Звуки [б] – [п] стимулюють діяльність діафрагми, поліпшують дикцію за рахунок тренування губних м'язів. Долоні треба покласти на живіт, губи напружені (як гумові) . Живіт на кожен звук поштовхами напружують уперед. Долонями треба контролювати поштовхи. Звуки на кожен видих вимовляють 2 – 4 рази.
8. Звук [т] стимулює діяльність діафрагми, поліпшує дикцію за рахунок тренування кінцівки язика, вгамовує кашель. Видихаючи треба кінчиком язика із зусиллям вдаряти по передніх зубах , кілька разів промовляючи звук [т] („ як стріляють”). На кожний звук живіт енергійно напружувати.
9. Звуки [ха – ха] стимулюють діяльність діафрагми, тренують голосові зв'язки, роблять голос мелодійним. Робити дуже різкий видих, на кожний звук – енергійний рух животом.
10. Звук [с] розслаблює дихальні м'язи. Під час виконання вправи , очі заплющити. Звук промовляють тихо, рівно, якомога протяжніше (як хвиля перекочується по піску). Цю вправу добре виконувати перед сном, а також – під час відпочинку між фізичними навантаженнями.

Комплекс коригувальних вправ з оздоровчої системи Миколи Амосова

Весь комплекс треба виконувати повністю. Дозувати кожную вправу – диференційовано, залежно від віку та рівня фізичної підготовленості дітей (від 5 – 7 до 15 – 20 разів).

1. В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, схопитися за опору. Закидання ніг за голову, торкаючись колінами лоба.
2. В. п. – стоячи, ноги нарізно. Колові рухи руками уперед – назад. Одночасні рухи головою в сторони, вперед – назад.
3. В. п. – стоячи, руки вгору долонями вперед, дивитись вгору. Згинання рук за головою перехресно, торкнутися долонями протилежних лопаток, нахил голови вперед – униз, підборіддям торкнутися грудної клітки.
4. В. п. – ноги нарізно, руки спереду в замок, долонями назовні. Поворот тулуба праворуч, голову – ліворуч, підборіддям торкнутися лівого плеча. Те саме в протилежний бік.
5. В. п. – о. с. Нахили уперед, кистями рук (долонями) торкатися підлоги, ноги в колінах не згинати.
6. В. п. о. с., руки донизу, пальці – в кулаках. Нахил праворуч, правим кулаком торкнутися правого коліна по бічній поверхні, лівий кулак – до пахви. Те саме навпаки.
7. В. п. – о. с. Присідання.
8. В. п. – о. с. Протягування по черзі правого, лівого стегон до грудей обхватом під колінами.
9. В. п. – сидячи на стільці, ноги в обхваті ніжок стільця. Опускання – піднімання тулуба.

Комплекс вправ ритмічної гімнастики

1. В. п. – о. с., руки на поясі. Почергове піднімання на носок правої (лівої) ноги, зі згинанням при цьому коліна.
2. В. п. – таке саме. Праву руку – вперед, долонею назовні; ліву руку – в сторону, ліву ногу ліворуч на носок. В. п. – те саме, з іншої руки і ноги.
3. В. п. – таке саме. 1 – поворот праворуч. 2 – 3 – почергове закидання гомілок. 4 – в. п. 5 – 8 – поворот ліворуч, стрибки з почерговим виносом прямих ніг уперед.
4. В. п. – ноги нарізно, руки на поясі. 1 -2 – випад праворуч, руки вгору. 3 – 4 – в. п. 5 – 8 – те саме ліворуч.
5. В. п. – таке саме. 1 – 2 – випад правою ногою вперед, руки вперед. 3 – 4 – в. п. 5 – 8 – те саме з лівої ноги.
6. В. п. – сидячи на підлозі. Пересування уперед – назад (на сідницях) на такти.
7. В. п. – упор сидячи позаду. „ Велосипед” ногами (15 с.).
8. В. п. – сидячи ноги нарізно, руки за голову. 1 – нахили до правої ноги, руки уперед. 2 – в. п. 3 – нахил до лівої ноги, руки уперед. 4 – в. п. (повторити 6 разів).
9. В. п. – о. с., руки біля грудей у замок. Стрибки, коліном правої (лівої) ноги почергово торкатися кистей рук (14 – 16 разів).
10. В. п. – о. с. 1 – 2 – приставні кроки праворуч. 3 – 4 – напівприсід, сплескування у долоні. 5 – 8 – те саме, ліворуч (6 разів).
11. В. п. – о. с. Біг на місці з різними махами ногами (20 с.).
12. Ходьба на місці з поєднанням рухів руками і дихальними вправами на подовжений видих.