

**Напрямок № 3: фізична реабілітація; адаптивне фізичне виховання;  
спортивна медицина.**

**УДК 796.332..372**

**ОЗДОРОВЧО-КОРЕКЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ  
ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Тетяна Яворська

Житомирський державний університет імені Івана Франка

**Анотація.** Робота присвячена проблемі використання оздоровчих та корекційних технологій як засобу формування здоров'я у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вивчено механізм фізіологічної дії фітболу та оздоровча спрямованість фітболгмнастики на організм дітей дошкільного віку.

**Ключові слова:** постава, м'яч-фітбол, фітболгмнастика, діти дошкільного віку.

**Постановка проблеми.** Важливим завданням сьогодення є становлення й розвиток особистості дитини, інноваційна педагогічна діяльність вихователя, які набувають особливої значимості у дошкільному періоді життя.

У Законі України «Про дошкільну освіту», «Базовому компоненті дошкільної освіти» зазначено, що одним із основних завдань є формування, збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини; формування основних якостей, рухових умінь, культурно-гігієнічних, оздоровчих навичок безпечної життєдіяльності; пошук нових засобів, методів підвищення ефективності оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку, створення оптимальних умов для індивідуального розвитку кожної дитини [1, с.3-5].

Однією з причин відхилення у стані здоров'я, зниження темпів фізичного розвитку та виникнення патологічних процесів є порушення постави та хвороби, що її супроводжують. Неправильне положення тіла порушує легеневу вентиляцію, зменшує надходження кисню до мозку,

утруднює приплив крові до нього, спричиняє розвиток захворювань серцево-судинної та дихальної систем. Тому, формування правильної постави та попередження виникнення дефектів у дітей дошкільного віку є одним із найважливіших шляхів збереження і зміцнення здоров'я дитини, а також головним завданням фізичного виховання. Значну частину досліджень проблеми корекції порушення постави присвячено розробці загальних основ раціоналізації рухових режимів конкретних вікових груп дітей. У працях М. Корхина, К. Рабіновича, І. Пенькової розглядаються деякі аспекти проблеми впровадження оздоровчо-корекційних технологій у педагогічний процес дошкільного навчального закладу, які сприяють формуванню правильної постави та виправленню її дефектів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Значний внесок у розробку теоретичних і практичних питань необхідності впровадження оздоровчо-корекційних технологій у педагогічний процес дошкільного навчального закладу зробили О. Богініч, Л. Волошина, Н. Денисенко, Л. Гаращенко, М. Гончаренко, О. Касьян, В. Ковалько, С. Кузьміна, А. Сівцова та інші [1, с. 6; 2, с. 8-10]. Проблемі профілактиці та корекції порушень постави дошкільнят засобами фізичного виховання присвячені праці таких вчених, як А. Зайцевої, О. Моргунової, Н. Жданкіної, Г. Каштанової [3, с. 32]. Російські та українські дослідники, зокрема Е. Вільчковський, О. Дубогай, Л. Сущенко та ін., підкреслюють, що аналіз теорії і практики дошкільної освіти дозволив виявити протиріччя між змістом програм дошкільного виховання, що враховують в основному фізичний, моральний, розумовий, психічний розвиток дитини і сучасним напрямом у галузі освіти, спрямованим на індивідуальне здоров'я кожної дитини, а також між традиційними установками на педагогічний процес дошкільного закладу і оздоровчо-корекційним процесом впливу [5, с. 65-67].

Програми з фізичного виховання, що використовуються в дошкільних навчальних закладах, зорієнтовані на використання протягом навчального дня традиційних засобів фізичного виховання та оздоровлення дошкільників,

таких як: ранкова гімнастика, фізкультурні паузи, заняття з фізкультури, прогулянки тощо. Але змістове наповнення цих форм і видів рухової діяльності не дає змоги в повному обсязі враховувати особливості дітей цієї вікової групи та не сприяє ефективному розвитку більшості фізичних якостей.

Отже, у зв'язку з цим виникає необхідність у пошуку нових засобів, які б сприяли підвищенню ефективності процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку, оптимізації їх загального фізичного розвитку й формування у дітей правильної постави та основних рухових навичок.

У практичній діяльності вихователі мають змогу використовувати різноманітні оздоровчо-корекційні технології. Важливим у виборі оздоровчої технології, на думку вчених, є врахування індивідуального стану здоров'я вихованців, та умов і можливостей ДНЗ. Головне у застосуванні оздоровчо-корекційних технологій – використання науково обґрунтованих, доступних, простих, доцільних прийомів, методів, способів збереження і зміцнення здоров'я, які можна реально спланувати протягом дня, проведення яких буде вкладатися у режим життєдіяльності дітей, з урахуванням пори року, сезону, місця проведення, обладнання, програмного навантаження тощо.

Вищезазначене дає підставу констатувати актуальність дослідження, яка зумовлена з одного боку гостротою проблеми здоров'я дітей дошкільного віку, а з іншого – необхідністю впровадження оздоровчо-корекційної технології та дослідити її вплив на здоров'я дитини дошкільного віку.

**Мета дослідження** полягає в науковому обґрунтуванні застосування оздоровчо-корекційної технології як засобу формування здоров'я та профілактики порушення постави у дітей дошкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити сутність та зміст оздоровчо-корекційної технології у педагогічному процесі ДНЗ.

2. Оцінити ефективність впливу оздоровчо-корекційної технології, зокрема фітболгімнастики, на здоров'я дитини дошкільного віку.

**Методи та організація дослідження.** У нашому дослідженні були використані такі методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, педагогічне тестування, візуальний та інструментальний методи діагностування сколіотичної постави, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося протягом 2011–2012 н.р. На етапі констатувального експерименту вивчено стан фізичного й психічного здоров'я дітей дошкільного віку. В дослідженні брали участь 20 дітей, які були розподілені на дві групи. Експериментальна група (10 дітей) займалася за запропонованою нами програмою, що включала 3–4 рази на тиждень фізкультурні заняття з використанням фітболів, контрольна група (10 дітей) займалася за традиційною програмою. Результати дослідження впроваджено у навчальний процес дошкільного навчального закладу № 26 м. Бердичева.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За результатами педагогічного спостереження стан фізичного і психічного здоров'я дітей дошкільного віку є предметом пильної уваги вихователів, батьків, медичних працівників та громадських організацій. Підвищений інтерес до цієї проблеми викликаний, насамперед, змінами умов існування, підвищеною захворюваністю, недостатнім фізичним розвитком та слабкою руховою підготовленістю дошкільників, що призводять до погіршення здоров'я дітей.

У процесі дослідження було встановлено, що захворюваність дітей, які відвідують дошкільні установи, продовжує залишатися високою й має тенденцію до збільшення. Особливу тривогу викликають дані про поширення серед дошкільників різних форм ортопедичних порушень, у тому числі порушень постави, які становлять близько 70 % від числа всіх захворювань.

Тому, нами було впроваджено оздоровчо-корекційну технологію у педагогічний процес дошкільного навчального закладу № 26 м. Бердичева, зокрема методику корекції сколіотичної постави дітей дошкільного віку засобами фітболгімнастики за В. Петрович та А. Альшиною [4].

Фітболгімнастика являє собою сучасним інноваційним та оздоровчо-корекційним засобом фізичного виховання, що викликає велике психоемоційне задоволення дітей.

Фітбол (fitball, fit – оздоровлення, ball – м'яч) – швейцарський гімнастичний м'яч різного кольору. Так як цей м'яч безпечний і дуже ефективний у застосуванні під час заняття з фізичного виховання, його стали використовувати в дитячих навчальних закладах, адже це допомагає урізноманітнити заняття та зробити його приємним. Вправи на м'ячах володіють оздоровчим ефектом, який підтверджено досвідом роботи спеціалізованих корекційних та реабілітаційних медичних центрів Європи.

Вправи на м'ячах тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів і функцію рівноваги, сприяють розвитку рухових здібностей і підвищують емоційний фон занять, викликаючи позитивний настрій.

Практично це єдиний вид аеробіки, де під час виконання фізичних вправ одночасно включаються руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що в геометричній прогресії підсилює ефект занять [3, с. 41-43].

Діти, які займалися фітболгімнастикою, менше хворіли, в них спостерігалось поліпшення постави, уваги, настрою, з'являлося відчуття радості та задоволення. На позитивному емоційному фоні швидше та ефективніше проходив процес навчання руховим умінням і навичкам.

Під час педагогічного спостереження, фітболгімнастика сприймалася дітьми як гра, яка приносила позитивні емоції і бажання займатися. Діти з радістю приймали участь у естафетах на великих м'ячах, відтворювали рухи казкових героїв, повторювали рухи танцювальних кроків.

У таблиці 1 подані дані показників фізіологічної та рухової підготовленості досліджуваних експериментальної та контрольної груп до та після експерименту.

Найбільш поширеними та доступними для практичного використання є функціональні проби із затримкою дихання на вдиху (проба Штанге) та на

видиху (проба Генчі), які дають змогу оцінити ступінь стійкості системи зовнішнього дихання до умов гіпоксії за рахунок дефіциту надходження кисню в організм і стан резервних можливостей респіраторної системи. В обох випадках реєструється максимально можливий час затримки дихання (відповідно на вдиху та видиху). В нашому дослідженні нами була проведена проба Генчі з затримкою дихання на видиху, цінність якої визначалася можливістю за короткий проміжок часу створювати надзвичайні труднощі для системи дихання та кровообігу.

Після проведеного експерименту спостерігалось зростання показників затримки дихання на видиху в обох групах: у експериментальній групі зростання показників затримки дихання на видиху в середньому склало 3,45 сек., а в контрольній – 1,12 сек. Крім того, покращення результатів простежувалося як серед хлопців, так і серед дівчат (табл.1).

Таблиця 1

**Загальна характеристика фізіологічних ознак та показників рухової активності дітей експериментальної і контрольної груп до та після експерименту**

№	Тест	Один. виміру	Експериментальна група, n=10		Контрольна група, n=10	
			До експерименту	Після експерименту	До експерименту	Після експерименту
<b>Фізіологічні ознаки</b>						
1.	Сколиотичне викривлення хребта (за Гамбурцевим)	<°	5,3°±1,33	3,9°±1,06	5,4°±1,21	5.1°±1,02
2.	Проба Генчі	сек.	27,77±4,27	31,22±2,79	27,62±4,42	28,74±4,16
<b>Показники рухової активності</b>						
3.	Силкові показники витривалості м'язів спини	сек.	36,3±8,72	38,4±8,71	37,01±7,57	38,0±8,08
4.	Показники гнучкості (нахил в глибину)	см	+6,4±2,94	+8,5±2,67	+6±2,36	+7,3±2,51

Під впливом систематичних занять фітболгімнастикою рівномірно зростала сила м'язів спини, грудної клітини, живота, про що свідчила вправа «піднімання тулуба із положення лежачи на животі». На фоні поліпшення функціонального стану та резервних можливостей організму спостерігалось збільшення показників силової витривалості в експериментальній групі в середньому на 2,1 сек., а в контрольній – на 0,99 сек.

Після проведеного педагогічного експерименту кут сколіотичного відхилення хребта в дітей експериментальної групи зменшився в середньому на  $1,4^{\circ}$ , тоді як у дітей контрольної групи він зменшився на  $0,3^{\circ}$ .

При візуальному та інструментальному огляді дітей, вкінці педагогічного експерименту, виявлено позитивні зміни, як у положенні плечового пояса, так і пропорційності трикутників талії у всіх дітей експериментальної групи.

При аналізі показників гнучкості простежується поліпшення результату в експериментальній групі в середньому на 2,1 см, тоді як у контрольній групі – на 1,3 см.

Проаналізувавши дані можемо зробити висновок, що покращення результатів спостерігалось в обох групах. Проте діти, що займалися за пропонованою нами методикою, досягли більших результатів ніж діти, що займалися за навчальною програмою дошкільного навчального закладу № 26 м. Бердичева. Так, показник покращення в експериментальній групі фіксувався у 8 дітей, і тільки у 2 дітей результати залишилися без змін, що ми пов'язуємо, в першу чергу, з поганою відвідуваністю дитячого садка даних дітей, а в контрольній групі – у 6 дітей помірні зміни.

Крім того, результати дослідження в експериментальній і контрольній групах залежали від повноти виконання вправ дитиною, систематичності занять та бажання займатися.

**Висновки.** Отримані результати дослідження дозволяють зробити висновок, що на сьогоднішній день проблема здоров'я дітей дошкільного віку залишається актуальною. Аналіз літератури, підтвердив, що науково-

методичних джерел із використання оздоровчо-корекційних технологій для дітей 5-6 років недостатньо, хоча деякі з них використовуються на уроках фізичної культури в дошкільних навчальних закладах освіти.

Отже, фітболгімнастика являє собою засобом формування здоров'я та спеціально організованою формою роботи з фізичного виховання, що дозволяє створити більш сприятливі умови для зміцнення здоров'я, підвищення як розумової, так і фізичної працездатності дітей дошкільного віку. Зростання показників сили м'язового корсету та затримки дихання на видиху, збільшення рухливості хребта та зменшення кута сколіотичного відхилення підтверджують, що вправи фітболгімнастикою більш ефективно впливають на корекцію постави дітей дошкільного віку, ніж традиційні вправи.

Таким чином, проведене дослідження дозволило встановити, що систематичні заняття фітболгімнастикою, які відповідають віку, статі, тренуваності організму, позитивно впливають на здоров'я дитини дошкільного віку та можна впроваджувати в практику дошкільного навчального закладу.

**Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на аналіз тенденцій щодо комплексного використання оздоровчих технологій у педагогічному процесі дошкільних навчальних закладів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Базовий компонент дошкільної освіти / Науковий керівник: А.М. Богуш, дійсний член НАПН України, проф., д-р пед. наук; Авт. кол-в: Богуш А.М., Беленька Г.В., Богініч О.Л., Гавриш Н.В., Долинна О.П., Єльченко Т.С., Коваленко О.В., Лисенко Г.М., Машовець М.А., Низковська О.В., Панасик Т.В., Піроженко Т.О., Поніманська Т.І., Сідельнікова О.Д., Шевчук А.С., Якименко Л.Ю. – К., 2012. – 26 с.
2. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним / Нінель Денисенко // Дошкільне виховання. – 2007. – № 7. – С. 8-10.
3. Зайцев А.А. Физическое воспитание дошкольников / А.А. Зайцев, Е.В.



Конеева, Н.К. Полещук, С.А. Сологуб. – Калининград, 1997. – 75 с.

4. Петрович В.В. Корекція сагітального профілю постави дітей молодшого шкільного віку засобами фітбол-гімнастики: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту / В.В. Петрович. – Л., 2010. – 21 с.

5. Сівцова А. Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольном образовательном учреждении / Антоніна Сівцова // Методист. – 2007. – № 2. – С. 65-67.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Татьяна Яворская

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

**Аннотация.** Работа посвящена проблеме использования оздоровительных и коррекционных технологий как средства формирования здоровья в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста. Изучен механизм физиологического действия фитбола и оздоровительная направленность фитболгимнастики на организм детей дошкольного возраста.

**Ключевые слова:** осанка, мяч-фитбол, фитболгимнастика, дети дошкольного возраста.

## **HEALTH-CORRECTION TECHNOLOGIES AS MEANS OF FORMATION OF THE HEALTH OF A CHILD OF PRE- SCHOOL AGE**

Tetyana Yavorska

Zhytomyr State University named after I. Franko

**Summery.** The work is devoted to the problem of the use of health and rehabilitative technologies as a means of formation of health in the process of

physical education of children of preschool age. The mechanism of physiological action fitbola and health-improving direction fitbol-gymnastics on the organism of children of preschool age.

**Key words:** bearing, ball-fitbol, fitbol-gymnastics, children of pre-school age.