

Яворська Т.Є.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка

ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧО-КОРЕКЦІЙНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ

В ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

На сучасному етапі розвитку дошкільної освіти інноваційна педагогічна діяльність вихователя, пошук нових засобів й методів підвищення ефективності оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку та створення оптимальних умов для індивідуального розвитку кожної дитини набувають особливої значимості у дошкільному періоді життя. Дошкільний вік у розвитку дитини є періодом, коли закладається фундамент її здоров'я й фізичного розвитку, розвиваються життєво важливі навички дитини та формується особистість.

Однією з актуальних проблем сучасного суспільства є поширення захворювань серед дитячого населення в Україні. Тому, впровадження корекційних технологій оздоровчої спрямованості в педагогічний процес дошкільного навчального закладу спрямовано на збереження здоров'я дитини на всіх етапах її навчання, виховання та розвитку.

Технологічний аспект проблеми необхідності впровадження корекційних технологій оздоровчої спрямованості у педагогічний процес дошкільного навчального закладу розроблений у працях Л. Волошина, Н. Денисенко, Л. Гаращенко, М. Гончаренко, О. Касьян, В. Ковалько, М. Корольчук, С. Кузьміна, А. Сівцова та інших [2, с. 8-10; 5, с. 65-67].

Вчені О. Богініч, Н. Левінець, Ж. Петрова схиляються до тієї думки, що у щоденному житті дитини варто використовувати різноманітні оздоровчі та корекційні технології [1, с. 7-9].

У працях М. Корхина, К. Рабіновича, І. Пенькової розглядаються деякі аспекти проблеми формування правильної постави та виправленню її дефектів шляхом використання оздоровчо-корекційних технологій на заняттях фізичного виховання.

Метою цієї статті, що становить одну зі складових нашого дослідження, є визначити сутність та зміст оздоровчо-корекційної технології в дошкільних закладах освіти.

Важливим чинником інноваційної діяльності вихователя є усвідомлення ним, що кожна освітня технологія має містити в собі оздоровчий компонент, тобто, її основна спрямованість полягає у збереженні фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я.

В практичній діяльності вихователі мають змогу використовувати різноманітні оздоровчі та корекційні технології. Важливим у виборі корекційної технології оздоровчої спрямованості, на думку вчених, є врахування індивідуального стану здоров'я вихованців, та умов і можливостей дошкільного навчального закладу.

Фітболгімнастика належить до сучасних інноваційних корекційних технологій, що направлені на оздоровлення та гармонійний фізичний розвиток дитини.

Фітбол (fitball, fit – оздоровлення, ball – м'яч) – швейцарський гімнастичний м'яч різного кольору, що вирішує оздоровчі завдання та застосовується для корекції фігури, формування постави і підняття настрою.

З найдавніших часів у культурі будь-якого народу м'яч служив предметом для ігор і розваг. Гімнастичні м'ячі великого розміру з'явилися порівняно недавно в різних країнах. Фітбол був винайдений у 1960 році, але тільки у 1996 році в Італії відбувся перший міжнародний семінар з фітболтренувань. Вперше його почали використовувати швейцарські лікарі як пристосування для фізичної реабілітації.

Гімнастичний м'яч застосувала лікар-фізіотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах для лікування хворих на церебральний параліч. А у 80-х р.р. її американська колега Джоан Позднер Мауер стала використовувати м'яч після травм опорно-рухового апарату [7, с. 11].

Оздоровчі заняття з використанням великих м'ячів одержали поширення в останні 50 років, в нашій країні вони стали відомі 8 років тому.

Фітболи як великі гімнастичні м'ячі застосовуються для активного відпочинку, ігор, спорту та занять ЛФК. Так як цей м'яч безпечний і дуже ефективний у застосуванні під час фізичних тренувань, його стали використовувати поряд з велотренажером та біговою доріжкою, адже це допомагає урізноманітнити тренування і зробити його приємним, тим більше, що фітнес-м'яч підходить як для молодих, так і для літніх людей. Дедалі поширеним стає використання вправ з фітболами у дошкільних навчальних закладах [5, с. 65-67].

Фітболгімнастика унікальна за механізмом дії на організм людини, вона викликає великий інтерес як у дітей, так і дорослих. Вправи на м'ячах володіють оздоровчим ефектом, який підтверджено досвідом роботи спеціалізованих корекційних та реабілітаційних медичних центрів Європи.

За рахунок механічної вібрації та амортизаційної функції м'яча при виконанні вправ покращується обмін речовин, кровообіг і мікродинаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах; ці вправи впливають на хребет, суглоби і навколишні тканини, що сприяє профілактиці і корекції постави [4, с. 9].

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 посилює позитивний ефект від занять.

Вправи на м'ячах доступні всім, незалежно від віку та стану здоров'я, навіть людям, які мають захворювання суглобів ніг, які страждають надмірною вагою і ін. При заняттях фітболгімнастикою серцево-судинна система працює в нормальному режимі, ударне навантаження на суглоби ніг набагато менше, ніж при інших аеробних тренувань. М'яч створює хорошу амортизацію, і тому, під час динамічних вправ на ньому осьове навантаження на хребет менш інтенсивне, ніж при ходьбі.

Діти, які займаються фітболгімнастикою, менше хворіють, у них поліпшуються постава, увага, настрій, з'являється відчуття радості, задоволення. На позитивному емоційному фоні швидше і ефективніше проходить процес навчання руховим умінням та навичкам.

Має особливе значення ідея занять на м'ячах по формуванню дихання в дошкільників, так як м'яч має певні властивості, які використовуються з оздоровчою, корекційною і дидактичною метою.

М'ячі можуть бути не лише різних розмірів, але і різних кольорів. За допомогою кольору можна регулювати психоемоційний стан дитини, впливаючи на психічний стан і фізіологічні функції людини. Так, теплі кольори (червоний, оранжевий), які зазвичай вибирають активні діти з холеричними рисами, мають ерготропний вплив, підвищують активність, підсилюють порушення центральної нервової системи. Холодні кольори (синій, фіолетовий) мають трофотропний ефект, тобто заспокоюють. Як правило, їх обирають діти з флегматичними рисами, спокійні, трохи загальмовані, інертні. Жовтий і зелений кольори сприяють виявленню витривалості.

Крім кольорового впливу на організм м'ячі володіють ще й вібраційним впливом. Вібрація активізує регенеративні процеси, що дозволяє використовувати м'ячі в період реабілітації після різних травм і захворювань опорно-рухового апарату [6, с. 89].

Вправи верхи на м'ячі за своїм фізіологічним впливом сприяють лікуванню таких захворювань, як остеохондроз, сколіоз, неврастенія. Лікувальний ефект обумовлений біохімічними чинниками – це, насамперед, вплив коливань м'яча на хребет, міжхребцеві диски, суглоби і навколишні тканини.

У фітболгімнастиці поєднання фізичних вправ із музикою, казкою, промовою віршів розвиває почуття ритміки, координацію, мову, рівновагу, поставу, а також викликає емоційний підйом, почуття радості і задоволення. Завдяки цьому у дітей підвищується інтерес до виконання фізичних вправ і рухових дій, покращується якість їх виконання.

М'яч за своїми властивостями багатофункціональний, і тому, може використовуватися в комплексах вправ фітболгімнастики як предмет, снаряд або опора. Оволодіння вправами фітболгімнастики дозволяє зміцнити здоров'я і фізичну підготовленість дітей.

Фітболгімнастику можна використовувати в усіх вікових групах. Гімнастикою з м'ячами можна займатися індивідуально з дітьми, з підгрупами 5-7 дітей або з усією групою дітей. Час проведення одного заняття 20-25 хвилин. Діти працюють на килимках, без взуття (в носочках). Позитивний емоційний фон, позитивне ставлення до занять, посмішка та радість роблять заняття особливо ефективними. [7, с. 250].

Вправи з фітболом можна комбінувати із звичайною гімнастикою, масажем і фізіотерапевтичними процедурами.

Заняття з м'ячем зміцнюють м'язи спини і черевного преса, створюють гарний м'язовий корсет, але головне – формують навички правильної постави. Навчання дітей фітболгімнастики з дотриманням основних вимог до проведення і послідовності етапів призводить до зміцнення опорно-рухового апарату, удосконалення серцево-судинної та дихальної системи, розвитку фізичних якостей дитини, підвищення працездатності.

Фітболгімнастика володіє широким спектром оздоровчого впливу на дитячий організм, сприяє розвитку творчості дитячої фантазії і емоційно змушує почувати вільно навіть дітей. Крім того, в процесі рухової діяльності формується самооцінка дошкільнят: дитина оцінює своє "Я" з безпосереднім зусиллям, які вона докладала для досягнення поставленої мети. У зв'язку з розвитком самооцінки розвиваються такі особисті якості, як самоповага, сумління, гордість [3, с. 136].

Слід відмітити, що використання вправ з фітболами потребує від педагога вміння організувати заняття зі збереженням високої моторної щільності та інтенсивності навантаження.

Отже, у результаті проведеного дослідження визначено, що використання фітболу сприяє зміцненню м'язів спини і черевного пресу, створенню гарного м'язового корсету; профілактиці сколіозу; покращенню функціонування серцево-судинної і дихальної систем; поліпшенню кровопостачання хребта, суглобів і внутрішніх органів; але найголовніше – формуванню навички правильної постави і правильного дихання дітей дошкільного віку.

Таким чином, фітболгімнастика є інноваційним напрямком фізичного виховання та оздоровлення дітей, що поєднує в собі всі необхідні компоненти для гармонійного розвитку дитини.

ЛІТЕРАТУРА

1. Богініч О. Оздоровчу ідеологію – в життя малят / Ольга Богініч // Дошкільне виховання. – 2006. – № 7. – С. 7-9.
2. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним / Нінель Денисенко // Дошкільне виховання. – 2007. – № 7. – С. 8-10.
3. Каштанова Г. В. Лечебная физкультура и массаж / Г. В. Каштанова // Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Практическое пособие. – М.: «АРКТИ», 2006. – 296 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 / Антонина Сивцова // Методист. – 2007. – № 2. – С. 65-67.

6. Язловецкий В.С., Верич Г.Е., Мухін В.М. Основи фізичної реабілітації: Навч. посібник. – Кіровоград, 2004. – 238 с.

7. O'Sullivan S., Schmitz T. Physical rehabilitation. – Philadelphia: Davis Company, 2004. – 748 p.