Поліщук О.В., Колонтаєвська С.В.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

ШЛЯХИ МОДЕРНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ВИХОВАНЦЯМИ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО КОМПЛЕКСУ ВЛІТКУ

Анотація. *У статті розкриваються сучасні проблеми та оптимальні шляхи модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи із дітьми 5-7 років у літній період в умовах діяльності навчально-виховного комплексу.*

Аннотация. *В статье раскрываются современные проблемы и оптимальные пути модернизации физкультурно-оздоровительной работы с детьми 5-7 лет в летний период в условиях деятельности учебно-воспитательного комплекса.*

Міцне здоров'я – важливе підґрунтя успішного всебічного розвитку дитини і розкриття її особистісного потенціалу. На жаль, ситуація щодо стану здоров'я юного покоління в Україні невтішна. Оприлюднені на засіданні Громадської гуманітарної ради цифри викликають справжній шок. “Із однієї тисячі оглянутих дітей віком від одного до шести та від семи до чотирнадцяти років виявлено відповідно: розлади психіки і поведінки у 17,6% і 43,2%, хвороби нервової системи у 32,9% і 50,5%, хвороби кістково-м'язової системи у 24,1% і 86,1%. Зростає динаміка дитячого травматизму. А ще в дітей постійно знижується гострота слуху і зору, порушується постава, лікарі фіксують у них сколіоз, бронхіальну астму, травми, отруєння, хвороби ендокринної системи, органів травлення, системи кровообігу, показники яких за роки незалежності зросли в кілька разів” [3, с.5].

Глибоко вивчивши та проаналізувавши результати теоретико-практичного вивчення вищеозначеної проблеми, ми намагалися розробити методику власного експериментального дослідження, яка б мала наукове підґрунтя. В основу дослідницько-експериментальної роботи нами було покладено гіпотезу про те, що оптимізація рухової активності дітей у літній період насамперед залежить від професійної компетентності педагогів, що

працюють із дітьми; від їхнього глибокого переконання в тому, що від рухової активності залежить не лише фізичний розвиток дітей, а й розвиток психічної активності, самостійності, емоцій, волі, організованість дітей та їхня розумова працездатність. Розробляючи зміст дослідницько-експериментальної роботи, ми ставили такі завдання:

- уточнити, розширити та поглибити теоретичні знання педагогів із питань оптимізації рухової активності дітей в літній період;
- поглибити та розширити знання педагогів про значення рухової активності та оздоровчих сил природи для зміцнення здоров'я дітей;
- ознайомити педагогів із сучасними інноваційними педагогічними технологіями щодо шляхів модернізації рухової діяльності дітей влітку;
- ознайомити педагогів із змістом нових ігор-атракціонів та козацьких забав, які можна включати до змісту різних форм роботи з фізичного виховання, особливо дітей молодшого шкільного віку;
- ознайомити педагогів із новинками літератури та педагогічної преси з досліджуваної проблеми;
- визначити найоптимальніші шляхи модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи з метою підвищення рухової активності дітей у літній період.

На початку формувального експерименту ми склали списки рекомендованої літератури для самостійного опрацювання вихователями і вчителями та передбачили їх обговорення із творчими доповнення.

А тому, на першому етапі дослідження, ми спланували роботу семінару-практикуму, спрямованого на поглиблення теоретичних знань педагогів із проблем модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи під час прогулянок влітку, а також оволодіння практичними навичками у проведенні народних ігор, ігор-атракціонів, ігор і вправ спортивного характеру та інших видів рухової діяльності дітей у поєднанні із загартувальними процедурами.

У ході роботи семінару-практикуму було розглянуто низку актуальних питань, що стосувалися:

- проблем оптимізації рухового режиму протягом дня;
- значення загартувальних процедур для зміцнення здоров'я дітей та їх медико-педагогічний супровід;
- організації активного відпочинку дітей та роль емоційно-насичених засобів в активізації рухового режиму вихованців НВК і т.ін.

Означені питання було розподілено між слухачами семінару. У ході занять педагоги мали можливість широко обговорювати ті проблеми, які розглядалися. Разом з тим теорія знаходила широке застосування на практиці. Було організовано взаємовідвідування різних фізкультурно-оздоровчих заходів з метою подальшого їх обговорення. Крім того, нами було передбачено і такі заходи:

- розробка та впровадження в практику проведення прогулянок із дітьми 5-7-річного віку планів-конспектів пішохідних переходів, туристичних походів, сценаріїв різних заходів, які згідно з режимом роботи навчально-виховного комплексу проводяться в першу та другу половини дня;
- залучення педагогів та дітей до самостійного ускладнення варіантів відомих уже рухливих ігор, атракціонів, веселих змагань та розваг;
- широке використання у роботі з дітьми в літній період емоційно насичених заходів (пісень, музики, художнього слова і т. ін);
- залучення батьків до участі в іграх, атракціонах, святах, розвагах, пішохідних переходах та туристичних походах.

Другий етап дослідницько-експериментальної роботи був спрямований на розв'язання практичних завдань: добір педагогами цікавих народних рухливих ігор, забав, атракціонів, спортивних ігор та вправ, комбінованих естафет, загадок, закличок, мирилок, лічилок, вікторин та іншого практичного матеріалу, який мав бути включений до змісту різних форм рухової діяльності дітей. Обговорювалось також питання методики розучування підібраних ігор та інших видів вправ. Значної уваги заслуговували питання залучення до проведення прогулянок і туристичних походів за межі освітнього закладу батьків дітей та співробітників комплексу.

Третій етап експериментального дослідження був спрямований на апробацію розроблених педагогами форм роботи та їх обговорення. Ця частина експерименту виявилася найскладнішою, тому що написати і спланувати роботу набагато легше, ніж її провести. У цьому випадку педагог не повинен покладатися лише на себе, а необхідно було вміло залучати до посильних видів рухової діяльності дітей, розвиваючи в них самостійність та ініціативу, а також бажання займатися різноманітними рухами і вправами.

У системі фізичного виховання дітей навчально-виховного комплексу "Заклад дошкільної освіти – школа" значну увагу ми відводили рухливим іграм, іграм та вправам спортивного характеру, пішохідним переходам, навчанню катання на велосипедах, проведенню фізкультурних свят та розваг, дням здоров'я, тобто найбільш ефективним формам активного відпочинку дітей, які обов'язково поєднувалися із використанням оздоровчих сил природи (сонце, повітря, вода, грунт).

Головна мета вищеозначених видів роботи – активна участь усіх дітей у запропонованих заходах, визначення розвитку фізичних якостей та рухової підготовленості дітей у процесі проведення вищеозначених організаційних форм, виховання стійкого інтересу до активної рухової діяльності. У раціональному поєднанні з іншими організаційними формами фізичного виховання (ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури, індивідуальна робота, гігієнічна гімнастика після денного сну тощо) вони допомагали забезпечити оптимальний руховий режим, який сприяв підвищенню функціональних можливостей дитячого організму, покращував працездатність та загартованість дітей.

Для раціональної організації заходів активного відпочинку дітей у літній період ми склали календарний план, який було обговорено педагогічним колективом та затверджено директором навчально-виховного комплексу за два тижні до початку літнього оздоровчого періоду. Затим педагоги приступили до планування окремих заходів – розробки сценаріїв фізкультурних свят, розваг і днів здоров'я, зміст яких будувався на основі програмно-методичних вимог, що

ставляться до фізичного, гігієнічного, морального, естетичного виховання дітей і залежать від пори року, умов проведення, а також від віку і рівня підготовленості учасників.

До змісту фізкультурних розваг, що тривали у старшому дошкільному віці від 35 до 50 хв., а у молодших класах від 50хв. до 1години 20 хв., ми рекомендували включати вправи, які діти засвоїли під час фізкультурних занять (уроків) та в ході яких можна змагатися на швидкість, спритність, кмітливість, винахідливість (в тому числі рухливі ігри, атракціони, ігри-естафети тощо).

У системі фізичного виховання дітей у навчально-виховному комплексі чільне місце займають фізкультурні свята, спрямовані на комплексну реалізацію широкого кола оздоровчих та виховних завдань. Дослідження (О. Поліщук, Е. Тімофеєва, А. Цьось та ін.), які узагальнили багаторічний досвід їх проведення, свідчать про позитивний вплив фізкультурних свят на виховання у дітей інтересу до активної рухової діяльності, а також залучення їх до виконання різноманітних цікавих фізичних вправ, рухливих та спортивних ігор, атракціонів.

Участь вихованців у фізкультурних святах сприяла виявленню самостійності та ініціативи у виконанні рухових завдань, досягненню кращих результатів в умовах змагань, вихованню колективізму, наполегливості, відповідальності, дисциплінованості та інших моральних і вольових якостей. Залучення нами батьків до безпосередньої участі у святі сприяло пропаганді фізичної культури серед широких верств населення та виявилась активною формою роботи педагогічного колективу комплексу з батьками з питань фізичного виховання дітей.

Організатори фізкультурного свята постійно турбувалися про те, щоб усі діти брали активну участь у цьому заході: у виконанні гімнастичних вправ, іграх-естафетах, рухливих іграх та інших номерах програми. Фізкультурне свято влітку ми обов’язково проводили на відкритому повітрі.

У системі заходів, спрямованих на зміцнення здоров’я, загартування, покращання фізичного розвитку та виховання у дітей прагнення бути

сильними, спритними, витривалими, важливе місце належить дням здоров'я. Ми проводили ці дні один раз на місяць.

Основна мета дня здоров'я – охопити всіх вихованців різними фізкультурними заходами. Цей захід ми проводили протягом усього дня: зранку – ігри середньої рухливості (під час прийому дітей), ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури, під час прогулянок планувалися різноманітні змагання в іграх спортивного характеру, іграх-естафетах (для дітей старших груп та першокласників), розваги-атракціони, виконання фізичних вправ (біг, стрибки, метання, лазіння тощо).

Організовуючи дні здоров'я, ми враховували кліматичні особливості сезону, можливості використання природних факторів (ліс, парк, луки, берег водойми та ін.). У літній період можливості для більш насиченого проведення днів здоров'я значно збільшувалися. Діти могли брати участь у різноманітних іграх, змагатись у виконанні фізичних вправ (школа м'яча, стрибки у довжину та ін.), катанні на велосипеді, самокаті тощо. Ми намагалися ширше застосовувати веселі атракціони, ігри-естафети, розваги. Так, дітям 4-5 років пропонували влучити м'ячем у кошик (обруч), прокочуючи м'яч, збити булаву тощо. Старші діти змагалися у веденні м'яча поштовхом руки або ногою між булавами (кубиками), поставленими на землі на відстані 1,5м, у бігу на швидкість у парах (тримаючись за руки), першокласники вкидали м'яч у кільце тощо.

Протягом усього літа у день здоров'я ми проводили пішохідний перехід, який за часом займав усю прогулянку. Настрій дітей, їхня активність були вищими за умови ретельної підготовки педагогів, добору ефективних ігор та змагань, кожного фізкультурного заходу дня здоров'я.

Влітку якраз відкриваються найкращі умови для проведення прогулянок (пішохідних переходів або туристичних походів) за межі освітнього закладу (на природу). Такі прогулянки ми здійснювали у першу половину дня. Їх мета – удосконалення рухових навичок, комплексний розвиток фізичних якостей дітей

у природних умовах (парк, ліс, берег річки, ставка чи озера), навчання дітей орієнтуватися на місцевості.

Рухова діяльність у поєднанні зі свіжим повітрям, сонцем підвищувала захисні функції організму дітей, сприяла загартуванню їхнього організму. Оточуюча природа, різноманітні враження збагачували знання, сприяли вихованню естетичних почуттів дітей.

Довжина шляху в один кінець не перевищувала для дітей старшого дошкільного віку 1,5км – 2км, а для першокласників 2,5км. Після кожних 15 хв. ходьби ми робили короткочасні (4-5хв) зупинки для відпочинку дітей.

Педагоги заздалегідь готувалися до проведення пішохідного переходу, розробляли його план та маршрут, продумували зміст проведення активного відпочинку (виконання основних рухів та рухливих ігор в природних умовах), готували дрібний фізкультурний інвентар (м'ячі, скакалки, вітрячки тощо). Під час пересування за маршрутом діти могли йти вільно, "зграйкою", тому що ходьба парами утруднювала свободу пересування та викликала негативні емоції. Шикування у пари було виправдано тільки при переході дороги, по якій рухався транспорт, та в той час, коли група йшла тротуаром.

Під час пішохідного переходу ми намагалися цікаво та різноманітно використовувати рельєф місцевості та природні умови для виконання рухів. У лісі та в парку дітям пропонували ходьбу та біг між деревами, переступання через гілки, пеньки, канави, підлізання під низько опущеними гілками дерев або кущів, стрибки з пеньків; підстрибування з діставанням гілок дерев, метання шишок, жолудів, каштанів у ціль та на дальність. На лузі – ходьбу та біг по траві з високим підніманням бедра, перестрибування через купини або невеличкі кущики; ходьбу босоніж по траві та ін.

На березі водойми – ходьба по піску, гальці; ходьба наступаючи "слід у слід", метання камінчиків у воду, стрибки у висоту та довжину тощо. Якщо було дозволено купання у водоймі, то ми організовували купання дітей та навчання їх плавання. Із дітьми 5-7-річного віку під час активного відпочинку в

період проведення пішохідних переходів добре зарекомендували себе ігри, об’єднані одним сюжетом: “Мисливці”, “Мандрівники”, “Слідопити” тощо.

Регулярне проведення пішохідних переходів дозволило значно підвищити рухову активність дітей у цей день, покращити фізичну підготовленість та викликати почуття задоволення від спілкування з природою.

Щотижня із першокласниками та старшими дошкільниками ми проводили фізкультурні розваги в другу половину дня на майданчику. Зміст фізкультурних розваг складали рухливі ігри, ігри та вправи спортивного характеру, ігри-атракціони, комбіновані естафети і т. ін.

До змісту фізкультурних розваг ми включали ті фізичні вправи, які були добре відомі дітям, а також враховували наявність необхідного фізкультурного обладнання та інвентарю. Головне завдання педагога – створити у дітей радісний настрій, удосконалювати їх рухові уміння та навички у невимушеній ігровій обстановці, залучати дошкільнят до систематичного виконання фізкультурних вправ. На таких заходах діти поводилися вільніше, ніж під час проведення занять (уроків) із фізичної культури, і ця невимушеність дозволяла їм рухатися без зайвого напруження, виявляти творчість у руховій діяльності.

Під час проведення фізкультурних розваг старшим дошкільникам та першокласникам ми пропонували змагання на краще виконання фізичних вправ. Наприклад, влучити м’ячем у ціль, що рухається; хто довше пострибає із скакалкою; виконає більш чітко лазіння по гімнастичній стінці різноманітним способом та ін. До змісту розваг включали ігри-атракціони, а також змагання між командами в іграх спортивного характеру: футбол, баскетбол, м’яч через сітку.

Фізкультурні розваги не потребували спеціальної підготовки. Вони будувалися переважно на змісті раніше вивчених дітьми вправ та ігор. Проте це не виключало можливості розучування нових рухливих ігор або атракціонів із нескладними рухами та правилами. Під час розваг із старшими дошкільниками та першокласниками широко використовували ігри естафетного характеру.

У проведенні фізкультурних розваг активну участь брали самі педагоги. Вони організовували ігри, естафети та атракціони, були суддями змагань, подавали команди до початку та закінчення ігор, робили зауваження дітям, що порушували правила, визначали переможців та підводили підсумки розваг.

При розробці виховних завдань різних форм роботи з організації активного відпочинку ми звертали увагу на розвиток самостійності, активності і спілкування, а також на формування емоційної, моральної і вольової сфери дітей у процесі рухової діяльності.

Оздоровчі завдання ми спрямовували на формування здорового способу життя та виховання усвідомленого ставлення до проявів власної рухової активності.

Разом з тим відмінною особливістю різних форм роботи з фізичного виховання дітей, що складали зміст активного відпочинку влітку, був акцент на розв'язанні освітніх завдань: оволодіння необхідним програмним матеріалом із розвитку рухів, формування доступних знань про основи фізичної культури і здорового способу життя. Ці завдання розв'язувалися у тісному взаємозв'язку з розвитком фізичних якостей і рухових здібностей дітей, а також забезпеченням оптимальної рухової активності. У старших дошкільників та молодших школярів контроль та оцінка рухових завдань спрямовувалися на стимулювання кожної дитини до поліпшення результатів, підвищення рухової активності, радості від занять фізичними вправами.

Особливостями проведення вищеозначених форм роботи з дітьми влітку було забезпечення диференційованого та індивідуального підходу із врахуванням їхнього стану здоров'я, рівня рухової підготовленості та рухової активності, тобто педагогічний процес був особисто-зорієнтованим.

Поряд із вищеозначеною роботою ми намагалися організувати систематичне проведення лікарсько-педагогічного контролю за всіма формами роботи з фізичного виховання дітей у літній період. Так, медсестра систематично слідкувала за проведенням загартувальних процедур (сонячні і повітряні ванни, водні процедури), надавала кваліфіковані консультації не

лише педагогам, а й батькам, була присутня під час купання дітей у річці, слідкувала за забезпеченням повноцінного харчування дітей і т. ін.

Директор і завуч комплексу слідкували за своєчасним виведенням дітей на повітря, забезпеченням оптимальної рухової активності дітей протягом дня, підвищенням моторної щільності усіх форм роботи з фізичного виховання, сприяли забезпеченню необхідним фізкультурним обладнанням, організовували проведення загальних батьківських зборів на тему: “Здоров’я дітей – здоров’я нації”.

Вищеозначене дає можливість стверджувати, що такий підхід до організації різних форм роботи з фізичного виховання та загартування вихованців комплексу “Заклад дошкільної освіти – школа” в літній період дав можливість комплексно вирішити освітні, оздоровчі та виховні завдання, передбачені програмами для дітей різного віку, а також поліпшити стан здоров’я вихованців.

Список використаних джерел

1. Ануфриева Л. Летние забавы на прогулках (ст. дошк. возр.) /Л. Ануфриева // Дошк. восп. – 1999. - №8. – С. 60-61.
2. Вільчковський Е.С. Система фізичного виховання молодших школярів / Е. С. Вільчковський, М.П. Козленко, С.Ф. Цвек . – К.: ІЗМН, 1998. – 232с.
3. Моторний М. На зарядку шикуйся! / М.Моторний/ Сільські вісті, №126 від 29.10.2010. – С. 5.
4. Поліщук Л.О. Педагогічні умови організації фізкультурно-оздоровчої роботи в навчально – виховному комплексі “Школа – дитячий садок” / В монографії: „Наукові основи організації педагогічного процесу в навчально – виховному закладі “Школа – дитячий садок” / Л.О.Поліщук. – Київ, Наук. світ. – 2001. – С. 53-61.
5. Поліщук О.В. Організація та методика проведення фізкультурних свят в дошкільних закладах освіти України / О.В.Поліщук. – Умань, 1997. – 50с.