

*Кущева Юлія Олександрівна
студентка 4 курсу,
спеціальність 012 «Дошкільна освіта»,
ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет ім.
акад. С. Дем'янчука»*

*Науковий Керівник:
Пагура Тамара Іванівна
к.пед.н.,доцент кафедри педагогіки,
ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет ім.
акад. С. Дем'янчука»*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Найважливіша цінність суспільства – життя і здоров'я людини. Проблема збереження здоров'я населення й особливо молоді залишається однією з найбільш актуальних для держави. Здоров'я є інтегральною характеристикою особистості і визначає якість життя. На жаль, у нашій країні спостерігається виразна тенденція до погіршення стану здоров'я дітей.

Результати поглиблених медичних оглядів показують, що значна частина дітей, які відвідують дошкільні установи, мають різні відхилення здоров'я, відстають у фізичному розвитку. Це свідчить про те, що проблеми виховання здорової дитини були і залишаються актуальними в практиці суспільного і сімейного дошкільного виховання і диктують необхідність пошуків ефективних засобів їх реалізації.

Згідно сучасних наукових поглядів, основними чинниками, що детермінують здоров'я, є: спадковість, середовище проживання і спосіб життя людини. Без забезпечення дітей оптимальними для життєдіяльності організму умовами розвитку, навчання і виховання не може бути мови про збереження і, тим більше, про зміцнення здоров'я.

Здорову дитину легко виховувати. У неї швидше формуються життєво необхідні уміння і навички, вона краще пристосовується до різноманітних дій зовнішнього середовища. Фізичне й психічне здоров'я - найважливіша передумова правильного формування характеру, розвитку ініціативи, дарувань і природних задатків.

Пошук ефективних шляхів зміцнення здоров'я переконує в тому, що ми ще не повністю реалізуємо оздоровчий вплив умов середовища на дитячий організм. Практика також підказує, що педагогам часто не вистачає знань і уміння по використанню умов навколишнього середовища при навчанні дітей рухам і руховим діям з метою формування у них фізичних якостей, ознайомлення з правилами виконання фізичних вправ і залученні до них за допомогою ігрових ситуацій.

Питання формування здорового способу життя, педагогічний аспект валеології розглядали: М. Н. Аршавський, Ш. А. Амонашвілі, І. І. Брехман, Г. К. Зайців, Н. Н. Суртаєва, Л. Г. Татарникова і інші. Дослідження В. М. Бехтерева, Д. Селмі, М. М. Кольцової, і Т. П. Хрізман, М. І. Звонарьової, М. М. Безруких, Р. Лувсан, В. Т. Вогралік, А. К. Подшибякіна та інші.

Актуальність теми дослідження визначається необхідністю вдосконалення організаційно-методичних аспектів фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку на основі використання засобів фізичної культури.

Метою нашого дослідження було формування здорового способу життя дітей дошкільного віку засобами фізичної культури. Дослідно-експериментальна робота проводилась на базі ЗДО «Щасливчик» м. Рівне комбінованого виду з пріоритетним здійсненням фізичного напрямку розвитку вихованців. В експерименті брали участь дві групи: № 8 – експериментальна № 7 – контрольна, в групах по 26 дітей.

Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження виявив критерії сформованості уявлень старших дошкільників за наступними показниками: 1) уявлення дошкільника про поняття «здоровий спосіб життя»; 2) уявлення дошкільника про шкоду нездорового способу життя на організм і психіку людини.

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей у дітей 5 - 7 років ми використовували методика Т. А. Тарасової, спеціальні контрольні тести.

Діагностика проходила як в приміщенні (спортивному залі), так і на спортивному майданчику закладу дошкільної освіти в першу половину дня. На обстеження діти запрошувалися по 2 - 3 людини, інші були зайняті іграми під наглядом вихователя. У ході випробування враховувалися вікові та індивідуальні особливості дітей.

На підставі критеріїв визначені рівні фізичного розвитку дітей 5-7 років.

Високий рівень - дитина проявляє стійкий інтерес до фізичних вправ. З'являються елементи контролю дій товаришів, зауважує порушення правил в іграх. Спостерігається перенесення вправ у самостійну діяльність.

Середній рівень - дитина володіє головними елементами техніки більшості рухів. Може самостійно виконувати вправи на основі попереднього показу. Іноді зауважує помилки при виконанні і порушенні правил в іграх. Дитина захоплена процесом і не завжди звертає увагу на результат. В іграх проявляє активність, позитивно ставиться до всіх пропонувананих і особливо нових вправ.

Низький рівень - дитина допускає суттєві помилки в техніці рухів. Не дотримується заданого темпу і ритму, діє тільки в супроводі показу вихователя. Допускає порушення правил в іграх, хоча з інтересом у них бере участь. Помилки в діях інших не помічає.

На підставі отриманих даних діти були згруповані за трьома рівнями. Підставою такої диференціації послужила якісна і кількісна характеристика рівнів.

Кількісний та якісний аналіз результатів, отриманих в ході експерименту, що констатує, показав, що в експериментальній групі до високого рівня віднесено 10% (на початок експерименту 10%) дітей, а в контрольній групі - 10% (на початок експерименту 10%). Діти цієї групи виявляють стійкий інтерес до фізичних вправ. З'являються елементи контролю дій товаришів, помічають порушення правил в іграх. У дітей спостерігається перенесення вправ в самостійну діяльність.

До середнього рівня віднесено в експериментальній групі 90% дітей, у контрольній - 90%. Діти володіють головними елементами техніки більшості рухів. Здатні самостійно виконувати вправи на основі попереднього показу. Іноді помічають помилки при виконанні і порушенні правил в іграх. Діти захоплені процесом і не завжди звертають увагу на результат. В іграх проявляють активність, позитивно ставляться до всіх пропонуваніх і особливо новим вправам.

Діти з низьким рівнем розвитку відсутні по причині того, що ЗДО «Щасливчик» знаходиться біля Басів Кута. Це дає певні переваги: екологічно чисті продукти харчування, свіже повітря, можливість більш часто перебувати на природі. Цей фактор і систематична робота колективу сприяє тому, що показник захворюваності дітей установи трохи нижче показника протягом останніх 3 років.

Як показує діагностика, переважає середній рівень - 90% в тій і іншій групі. Всього 10% дітей мають високий рівень сформованості фізичних якостей. Отже, необхідна розробка системи введення та відпрацювання навичок основних видів рухів і фізичних якостей.

Таким чином, орієнтуючись на отримані дані, ми визначили необхідні педагогічні умови, спрямовані на освітню діяльність з розвитку фізичних якостей дошкільнят ЗДО «Щасливчик» і вийшли на проблему створення системи введення та відпрацювання навичок основних видів рухів з метою ефективності розвитку фізичних якостей вихованців.

До основних показників, що характеризують фізичні якості дитини старшого дошкільного віку можна віднести: сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність, рівновагу.

Для того, щоб визначити вихідний рівень сформованості фізичних якостей були використані тести, в процесі виконання яких, вихователь і інструктор фізкультури оцінюють рівень сформованості фізичних якостей кожної дитини, керуючись знаннями і вміннями, якими повинна володіти дитина старшого дошкільного віку.

Аналіз результатів по групах показує, що в групі присутні діти з високим рівнем сформованості фізичних якостей, але в основному у всіх дітей рівень сформованості фізичних якостей за всіма показниками середній.

Формуючий експеримент включав у себе розробку і проведення системи занять, навчання основним рухам, а отже, розвиток фізичних якостей старших дошкільників за допомогою рухливих і спортивних ігор і вправ двома шляхами:

1. Використання методів і прийомів у різних видах дитячої діяльності в режимні моменти.

2. Заняття на розвиток фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку.

Під час формуючого експерименту в експериментальній групі 8 проходилися заняття з фізичної культури, спортивні та рухливі ігри на розвиток фізичних якостей старшого дошкільника, індивідуальна робота з розвитку основних видів руху за розробленим нами перспективним планом. Нові види основних рухів вводилися послідовно і системно відповідно до перспективного плану і проходили певні етапи: навчання на заняттях фізичною культурою інструктором, закріплення і вдосконалення в режимних моментах вихователями, введення їх в самостійну діяльність. У контрольній групі №7 заняття, рухова діяльність на прогулянці проводилися по звичайній програмі фізичної культури.

Ігри використовувалися у всіх формах роботи по формуванню фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку; ранкової гімнастики; фізкультурних заняттях; у повсякденному житті; активному відпочинку і безпосередньо, в самостійній пошуковій діяльності.

Ігрова форма розвитку фізичних якостей підвищувала настрій дітей сприяла проведенню рухливих і спортивних ігор у емоційному ритмі, а найголовніше - розвитку фізичних якостей, таких як сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності, рівноваги.

При порівнянні показників тестів учасників контрольної і експериментальної груп після закінчення основного експерименту відзначається, що природи показників в експериментальній групі вище, ніж у контрольній групі на 15%. Динаміка високого рівня за рік склала 30%, в контрольній групі - 15%. Фізкультурно-оздоровча робота по даній системі досягла бажаного результату.

Список використаних джерел

1. Аршавский І.А. Ваш малюк може не хворіти! - М.: Сов. спорт, 1990. - 32 с.
2. Огністої К.М., Огністої А.В. Рухливі ігри у фізичному вихованні. - Тернопіль: ТДПУ, 2004. - 40 с.