МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО

Кафедра дошкільної освіти

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ДІАГНОСТУВАЛЬНІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ

За напрямом

Спеціальність 012 Дошкільна освіта

Автор:
доц. Лісовська Т.А.

Затверджено на засіданні кафедри від « 27» серпня 2019р.

Затверджено на засіданні навчально-методичної комісії факультету
«27» серпня 2019р.

Затверджено на засіданні Вченої ради факультету
«27» серпня 2019р.

Миколаїв – 2019

Зміст навчально-методичного комплексу

1. Титульна сторінка
2. Зміст НМКД
3. Витяги з ОКХ, ОПП спеціальності
4. Навчальна програма дисципліни
5. Робоча навчальна програма дисципліни
6. Засоби діагностики навчальних досягнень студентів
7. Конспект лекцій з дисципліни
8. Інструктивно-методичні матеріали до практичних занять
9. Питання до екзаменаційних білетів
10. Методичні матеріали, що забезпечують самостійну роботу студентів

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО
Кафедра дошкільної освіти

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор із науково-педагогічної

роботи_____ О.А. Кузнецова

28 серпня 2019 р.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ДІАГНОСТУВАЛЬНІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ

Ступінь магістра

Галузь знань 01 Освіта

012 Дошкільна освіта
Факультет дошкільної та початкової освіти

Миколаїв – 2019

Програму розроблено та внесено: Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

РОЗРОБНИК ПРОГРАМИ: Лісовська Тетяна Адамівна, доцент кафедри дошкільної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент.

Програму схвалено на засіданні кафедри дошкільної освіти
Протокол від «27» серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри
дошкільної освіти _____(Трифонова О. С.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією факультету дошкільної та початкової освіти

Протокол від «27» серпня 2019 року № 1
Голова навчально-методичної комісії _____ (Бабаян Ю.О.)

Програму погоджено навчально-методичною комісією університету

Протокол від «28» серпня 2019 року №1
Голова навчально-методичної комісії університету_____ (Кузнецова О. А.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Оздоровчі технології та діагностувальні методики фізичного розвитку дітей» складена Лісовською Т. А. відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів напряму 012 Дошкільна освіта.

Предметом є процес навчання та виховання майбутнього фахівця дошкільної освіти в умовах реформування та модернізації системи вищої освіти в Україні, формування професійно компетентної, творчої особистості майбутнього фахівця.

Міждисциплінарні зв'язки: дошкільна педагогіка, дитяча психологія, «теорія і методика фізичного виховання, методика викладання у вищій школі, педагогіка вищої школи.

.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу: розкрити теоретико-методичні аспекти з організації занять та здійснення освітнього процесу у ЗВО I-IV рівня акредитації; сформувати у студентів уміння і навички ефективного поєднання на практиці теоретичних знань діагностики стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової активності дітей дошкільного віку.

Основними завданнями дисципліни є:

– формувати мотиваційну готовність до професійної діяльності в галузі фізичного здоров'я;

– озброєння студентів варіативними технологіями оздоровлення дошкільників засобами фізичної культури;

– сприяти ефективному використанню майбутніми вихователями форм і методів роботи з оздоровчих методик;

– надання студентам знання щодо сучасних здоров'язберігаючих технологій в дошкільній освіті та сформувати вміння, необхідні для діагностики стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової активності дітей дошкільного віку;

– оволодіння студентами засобами і методами діагностики стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової активності дітей дошкільного віку;

– формування у процесі навчання професійної майстерності, організаційно-педагогічних навичок, вміння творчо застосовувати одержані знання в практичній діяльності.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

І. Загальнопредметні:

ЗК-7 здатність знаходити джерела інформації зі сфери вищої і дошкільної освіти та критично опрацьовувати їх;

ЗК-8 здатність до вільного користування засобами сучасних інформаційних і комунікаційних технологій для вирішення завдань професійної діяльності;

ЗК-9 здатність здійснювати взаємодію з учасниками освітньо-виховного процесу у сфері вищої і дошкільної освіти з використанням сучасних інформаційних і комунікаційних технологій;

ЗК-10 здатність проектувати педагогічні технології підготовки студентів зі спеціальності «Дошкільна освіта», з використанням сучасних інформаційних засобів.

ІІ. Фахові:

ФК-1 здатність розробляти та реалізовувати педагогічні технології з дошкільної педагогіки;

ФК-3 здатність планувати, організовувати й реалізовувати пізнавальні, розвивальні і виховні аспекти педагогічного процесу у Закладі дошкільної освіти;

ФК-8 здатність адаптувати ідеї вальдорфської педагогіки в українській освітянській практиці;

ФК-10 здатність визначати і діагностувати особливості розвитку особистості в різних видах діяльності (індивідуальна і групова), виявляти й обґрунтовувати ефективність освітніх програм для вищої і дошкільної ступенів системи освіти;

ФК-11 здатність створювати безпечне, здоров'язбережувальне, психологічно комфортне освітнє середовище;

ФК-18 здатність модифікувати, адаптувати та створювати нові методи і методики навчально-дослідницької діяльності в галузі дошкільної освіти з використанням сучасних інформаційних технологій;

ФК-26 здатність здійснювати індивідуальний підхід до виховання дитини у сім’ях різного типу;

ФК-27 здатність володіти провідними категоріями дошкільної педагогіки, методиками викладання дисциплін професійно-педагогічного циклу;

ФК-28 здатність володіти методами діагностування та психолого-педагогічним супроводом індивідуально-диференційованого підходу до підготовки дітей.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 150 годин / 5 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Кредит 1. Роль оздоровчих технологій в освітньому процесі

Тема 1. Предмет та завдання курсу викладання оздоровчих дисциплін. Пріоритетні напрями розвитку системи освіти. Предмет та основні завдання курсу. Значення формування оздоровчого світогляду у студентів. Вирішення проблем збереження та формування здоров'я дітей дошкільного віку в сучасних наукових дослідженнях.

Тема 2. Характеристика завдань та змісту підготовки фахівців з фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Функції, завдання та професійні вміння фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» у галузі здійснення фізичного виховання дошкільників. Зміст підготовки фахівців з фізичного виховання, характеристика модулів. Аналіз навчальних програм, навчальних підручників

та посібників, характеристика дидактичного оснащення педагогічного процесу.

Тема 3. Дидактичні можливості організаційних форм роботи у закладі вищої освіти.

Групові та індивідуальні форми організації навчання у ЗВО. Особливості побудови лекційних, семінарських, практичних занять у процесі викладання курсу, їх тематика та зміст. Специфіка використання організаційних форм роботи зі студентами в процесі викладання курсу. Самостійна робота студенів як професійно-формуюча складова процесу навчання у вищій школі. Види самостійної роботи студенів з дисциплін оздоровчого спрямування. Умови ефективної організації самостійної роботи студентів.

Кредит 2. Оздоровчі технології у фізичному розвитку дітей дошкільного віку

Тема 1. Оздоровчі технології та техніки у фізичному вихованні дошкільників: диференціація понять, основні методичні підходи.

Здоров'язбережувальна технологія як психолого-педагогічна технологія, програма, методи якої спрямовані на виховання у дитини культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють її збереженню та зміцненню, формування уявлень про здоров'я як суспільної цінності, мотивації здорового способу життя. Аналіз сучасних досліджень (Л. Глазиріна, Н. Денисенко, А. Большев, Ю. Сілкін, І. Шилкова та ін.), щодо добору здоров'язбережуючих технологій котрі відбуваються за наступними правилами: оздоровчі технології повинні мати наукову обґрунтованість; добиратися з урахуванням національних і родинних традицій, вікової фізіологічної спрямованості нетрадиційних оздоровчих методик, комплексної оцінки стану здоров'я дошкільників, а саме, груп здоров'я дитини.

Тема 2. Технологія фізичного виховання дітей М. Єфименка.

Технологія фізичного виховання, що спрямована на розвиток і оздоровлення дітей. Основні професійні заповіді М. Єфименка. Особливості «Театру фізичного розвитку та оздоровлення дітей». Критерії майстерності педагога-інструктора з фізичного виховання. Поєднання рухової та мовленнєвої діяльності у фізичному вихованні.

Тема 3. Вальдорфська педагогіка про фізичне виховання дітей дошкільного віку.

Вальдорфська педагогіка – одна з моделей альтернативної вільної школи, що є сукупністю методів і прийомів виховання та навчання, яка грунтується на антропософській інтерпретації розвитку людини як цілісної взаємодії тілесних, душевних і духовних факторів.

Тема 4. Система формування рухових навичок дітей Глена Домана.

Методика Глена Домана – унікальний метод, який дозволяє розвивати здібності дитини на ранньому етапі й надає дітям необмежені можливості в житті.

Тема 5. Фізичний розвиток дитини за методикою Сесіль Лупан.

Книга Сесіль Лупан «Повір у своє дитя» – досвід раннього фізичного розвитку дитини. Рекомендації для батьків щодо поетапного розвитку фізичної активності малюків.

Тема 6. Система загартування П.К. Іванова «Дєтка».

Система природного оздоровлення «Дєтка» (1982р.). Принципи загартування (регулярність, інтенсивність, поєднання загальних і місцевих охолоджувань, комплексність, емоційність та ін.).

Кредит 3. Теоретичні та методичні засади здоров'язберігаючих технологій фізичного розвитку дошкільників

Тема 1. Теоретичні засади здоров'язберігаючих технологій фізичного розвитку дітей.

Предмет і завдання курсу «Оздоровчі технології та діагностичні методики розвитку дітей». Сутність понять «технологія», «педагогічна технологія», «здоров'язберігаюча технологія». Збереження і зміцнення здоров'я дитини - основна мета дошкільного виховання. Вплив на фізичний стан екологічних, економічних та соціальних чинників. Фізичний стан дітей в Україні та шляхи його покращення. Роль здоров'язберігаючих технологій у забезпеченні повноцінного фізичного розвитку дитини, покращення функціонального стану та фізичної підготовленості. Сучасні наукові дослідження з проблеми оздоровлення дітей в дошкільних навчальних закладах (Г.В. Бєлєнька, О.Л. Богініч, Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко, Т.І. Дмитренко, М.М. Єфименко та ін.).

Тема 2. Нормативно-правове забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти.

Закони України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», Наказ МОН України «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах», Наказ МОН України «Про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, професійно-технічних закладах України», Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – 10 здоров'я нації», Базовий компонент дошкільної освіти в Україні, Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО. Державні програми навчання та виховання в закладах дошкільної освіти («Дитина», «Дитина в дошкільні роки», «Зернятко», «Українське дошкілля», «Впевнений старт»).

Тема 3. Діагностичні методики фізичного розвитку дітей.

Фізичний розвиток – показник здоров'я дитини. Значення діагностики та прогнозування фізичного та рухового розвитку дітей дошкільного віку. Обстеження фізичного розвитку дитини. Основні методи масового дослідження фізичного розвитку дітей. Антропометричні обстеження. Обстеження функціональних можливостей дитини: визначення стану серцево-судинної системи, життєвої місткості легенів та розвитку рухових якостей. Значення активної рухової діяльності в дошкільному віці. Норма рухової активності. Діагностика розвитку рухів дітей та контроль за організацією

рухового режиму в дошкільному навчальному закладі. Якісні та кількісні показники розвитку рухів, вимоги щодо проведення обстеження рухової підготовленості дітей. Критерії оцінки рухової активності дітей.

Кредит 4. Оздоровчі технології у системі дошкільної освіти

Тема 1. Сучасні оздоровчі технології збереження і стимулювання здоров'я дитини

Напрями оздоровчої технології. Характеристика та значення різноманітних видів оздоровлення. Оздоровча гімнастика: ранкова гімнастика; корегуюча гімнастика після денного сну. Фізкультхвилинки. Фізкультпаузи. Фізичні вправи на формування постави: корекція постави, виправлення сколіозу, виправлення сутулості. Фізичні вправи на профілактику плоскостопості. Масаж. Різні види масажу. Самомасаж. Сучасний підхід до загартування в умовах закладу дошкільної освіти. Особливості використання різних напрямів оздоровчої технології в системі роботи закладу дошкільної освіти.

Тема 2. Інноваційні оздоровчі технології психофізичного розвитку дитини

Інноваційна діяльність в галузі фізичного виховання дошкільників. Загальна характеристика інноваційних оздоровчих технологій. Різні види гімнастик: фітболгімнастика, стимулювальна гімнастика, гімнастика для очей, дихальна гімнастика, пальчикова гімнастика (вправи, ігри, картинки), лікувальна гімнастика для пальців, психогімнастика (вправи, ігри, етюди, пантоміми) тощо. Оздоровчі комплекси з елементами психогімнастики: дихально-оздоровчий комплекс «кунфу»; гімнастика у–шу для дошкільників; ігри-медитації; оздоровчий комплекс «бебі-йога».

Тема 3. Інноваційні оздоровчі технології профілактично-лікувального та терапевтичного спрямування.

Оздоровчі технології профілактично-лікувального спрямування у системі оздоровлення дітей дошкільного віку: фітотерапія (чаї, коктейлі, фітомішечки); аромотерапія (ароматизація приміщення); вітамінотерапія (вітамінізація страв). Оздоровчі технології терапевтичного спрямування: арт-терапія, піскова терапія, казкотерапія, ігрова терапія, сміхотерапія; музична терапія; кольоротерапія, рефлексотерапія тощо. Оздоровчі технології в режимі дня різних вікових груп.

Кредит 5. Здоров'язберігаючі технології в дошкільній освіті України.

Тема 1. Традиційні оздоровчі технології в освітньому процесі.

Аутотренінг, коригувальні вправи, елементи методики М. Єфименка; елементи ігор спортивного характеру: баскетбол, футбол, хокей, волейбол. Самостійна рухова діяльність як форма активізації рухового режиму. Оздоровчо – валеологічна робота що сприяє всебічному фізичному розвиткові, підвищенню рівня функціональних та адаптаційних можливостей організму дітей в ЗДО. Поняття «здоров'язбережувальна технологія» як

синонім до «системи фізкультурно-оздоровчої роботи». Технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання в ЗДО та ті, що вирішують завдання раціональної організації освітнього процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини.

Тема 2. Інноваційні оздоровчі технології в освітньому процесі.

Інновація – як процес передачі в практику і засвоєння нового (нової ідеї, методу, засобу, технології, системи тощо). Оздоровч*і* технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я дітей, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія тощо.

Технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.

Виховання культури здоров'я – виховання у дітей особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

3. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Базова

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 160 с.

2. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / автор-укладач Н.П. Наволокова. – Х. : Вид. група «Основа», 2009. – 176 с. – (Серія «Золота педагогічна скарбниця»).

3. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ / [Гаркуша Г.В., Рудік О.А., Свинарьова К.М.; Л.А. Швайка]. – Харків: Основа, 2011. – 319с.

4. Поліщук О. В. Педагогічні технології супроводження процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. – метод. посіб. / Уманський держ. педагогічний ун-т ім. Павла Тичини. Інститут дошкільної та початкової освіти. Науково-дослідницька лабораторія «Дошкільна освіта: історія, перспективи розвитку у XXI столітті. Регіональний центр інноваційних технологій дошкільної освіти. – Умань : Софія, 2008. – 144 с.

5. Современные технологи сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 224с.

Допоміжна:

1. Андрющенко Т.К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема / Т.К. Андрющенко // Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: Пед. науки. – 2012. – № 7. – С. 123–127.

2. Гаращенко Л.В. Педагогічні умови застосування здоров'язбережувальних методик виховання в дошкільному закладі / Л.В. Гаращенко // Збірник

наукових праць Київського університету імені Бориса Грінченка. – 2010. – Частина 4. – С. 27–34.
3. Єфименко М.М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят: Авторський стиль роботи. К.: ІСДО, 1995. – 40 с.
4. Кислинг У. Сенсорная интеграция в диалоге / Под ред. Е. В. Клочковой; [пер. с нем. К. А. Шарр]. – М. : Теревинф, 2010. – 240 с.
5. Покровский Б. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. – М. : ООО ИКТЦ «Лада», 000 «АСС-Центр», 2008. – 64 с. (серия «Азбука здоровья»).
6. Стожарова М.Ю. Формирование психологического здоров'я дошкольников / М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 208 с.
7. Рубан Н. «Здоров'ятворчі та здоров'язбережувальні технології»// Палітра педагога, 2010. – №2. – С. 18–21.

Інформаційні ресурси.

1. http://slovnik.com.ua/?grupa =11 педагогічна енциклопедія
2. http://pedlib.ru/ педагогічна бібліотека
3. «Методичні рекомендації до програми виховання та навчання дітей від двох до семи років «Дитина» – http: //nauch.com.ua/psihologiya /5477/ inde x.html
4. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» (авт. кол. Андрієтті О.О., Голубович О.П. та ін.) – http://www.mon.gov.ua/images/files/doshkilna-cerednya/doshkilna/progr_rozv/1.pdf

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО
Кафедра дошкільної освіти

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор із науково-педагогічної
роботи_____ О.А. Кузнецова
28 серпня 2019 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ТА ДІАГНОСТУВАЛЬНІ МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ

Ступінь магістра

Галузь знань 01 Освіта

012 Дошкільна освіта
Факультет дошкільної та початкової освіти

Миколаїв – 2019

Робоча програма навчальної дисципліни «**Оздоровчі технології та діагностувальні методики фізичного розвитку дітей»** для студентів магістрів спеціальності 012 Дошкільна освіта

Розробник: Лісовська Тетяна Адамівна, доцент кафедри дошкільної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент _____(Лісовська Т. А.)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри дошкільної освіти

Протокол №1 від «27» серпня 2019р.

Завідувач кафедри _____ (Трифонова О. С.)

«27» серпня 2019 р.

1. Опис навчальної дисципліни

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень</td><td>Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Кількість кредитів–5</td><td>Галузь знань
<u>01 «Освіта»</u></td><td rowspan="2">Нормативна
(за вибором)</td></tr>
<tr><td>Напрям підготовки
<u>012 Дошкільна освіта</u></td></tr>
<tr><td rowspan="2">Індивідуальне науково-дослідне навчання</td><td rowspan="5">Дошкільна освіта. Практична психологія.
Дошкільна освіта. Початкова освіта.</td><td>Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>2-й.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Загальна кількість годин – 150 год.</td><td>Семестр</td></tr>
<tr><td>3-й.</td></tr>
<tr><td>Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="6">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 2,2 год.
самостійної роботи студента – 8 год.</td><td rowspan="6">Ступінь
магістр</td><td>14 год.</td></tr>
<tr><td>Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>16 год.</td></tr>
<tr><td>Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>120 год.</td></tr>
<tr><td>Вид контролю: залік</td></tr>
</table>

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить: для денної форми навчання – 150 год.: 30 год. – аудиторні заняття, 120 год. – самостійна робота (33% / 67%)

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета курсу: розкрити теоретико-методичні аспекти з організації занять та здійснення освітнього процесу у ЗВО I-IV рівня акредитації; сформувати у студентів уміння і навички ефективного поєднання на практиці теоретичних знань діагностики стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової активності дітей дошкільного віку.

Основними завданнями дисципліни є:

– формувати мотиваційну готовність до професійної діяльності в галузі фізичного здоров'я;

– озброєння студентів варіативними технологіями оздоровлення дошкільників засобами фізичної культури;

– сприяти ефективному використанню майбутніми вихователями форм і методів роботи з оздоровчих методик;

– надання студентам знання щодо сучасних здоров'язберігаючих технологій в дошкільній освіті та сформувати вміння, необхідні для діагностики стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової активності дітей дошкільного віку;

– оволодіння студентами засобами і методами діагностики стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової активності дітей дошкільного віку;

– формування у процесі навчання професійної майстерності, організаційно-педагогічних навичок, вміння творчо застосовувати одержані знання в практичній діяльності.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студент оволодіває такими компетентностями:

І. Загальнопредметні:

ЗК-7 здатність знаходити джерела інформації зі сфери вищої і дошкільної освіти та критично опрацьовувати їх;

ЗК-8 здатність до вільного користування засобами сучасних інформаційних і комунікаційних технологій для вирішення завдань професійної діяльності;

ЗК-9 здатність здійснювати взаємодію з учасниками освітньо-виховного процесу у сфері вищої і дошкільної освіти з використанням сучасних інформаційних і комунікаційних технологій;

ЗК-10 здатність проектувати педагогічні технології підготовки студентів зі спеціальності «Дошкільна освіта», з використанням сучасних інформаційних засобів.

ІІ. Фахові:

ФК-1 здатність розробляти та реалізовувати педагогічні технології з дошкільної педагогіки;

ФК-3 здатність планувати, організовувати й реалізовувати пізнавальні, розвивальні і виховні аспекти педагогічного процесу у
Закладі дошкільної освіти;

ФК-8 здатність адаптувати ідеї вальдорфської педагогіки в українській освітянській практиці;

ФК-10 здатність визначати і діагностувати особливості розвитку особистості в різних видах діяльності (індивідуальна і групова), виявляти й обґрунтовувати ефективність освітніх програм для вищої і дошкільної
ступенів системи освіти;
ФК-11 здатність створювати безпечне, здоров'язбережувальне, психологічно комфортне освітнє середовище;
ФК-18 здатність модифікувати, адаптувати та створювати нові методи і методики навчально-дослідницької діяльності в галузі дошкільної
освіти з використанням сучасних інформаційних технологій;
ФК-26 здатність здійснювати індивідуальний підхід до виховання дитини у сім'ях різного типу;
ФК-27 здатність володіти провідними категоріями дошкільної педагогіки, методиками викладання дисциплін професійно-педагогічного циклу;
ФК-28 здатність володіти методами діагностування та психолого-педагогічним супроводом індивідуально-диференційованого
підходу до підготовки дітей.

Програма навчальної дисципліни

Кредит 1. Роль оздоровчих технологій в освітньому процесі.

Тема 1. Предмет та завдання курсу викладання оздоровчих дисциплін. Пріоритетні напрями розвитку системи освіти. Предмет та основні завдання курсу. Значення формування оздоровчого світогляду у студентів. Вирішення проблем збереження та формування здоров'я дітей дошкільного віку в сучасних наукових дослідженнях.

Тема 2. Характеристика завдань та змісту підготовки фахівців з фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Функції, завдання та професійні вміння фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» у галузі здійснення фізичного виховання дошкільників. Зміст підготовки фахівців з фізичного виховання, характеристика модулів. Аналіз навчальних програм, навчальних підручників та посібників, характеристика дидактичного оснащення педагогічного процесу.

Тема 3. Дидактичні можливості організаційних форм роботи у закладі вищої освіти.

Групові та індивідуальні форми організації навчання у ЗВО. Особливості побудови лекційних, семінарських, практичних занять у процесі викладання курсу, їх тематика та зміст. Специфіка використання організаційних форм роботи зі студентами в процесі викладання курсу. Самостійна робота студенів як професійно-формуюча складова процесу навчання у вищій школі. Види самостійної роботи студенів з дисциплін оздоровчого спрямування. Умови ефективної організації самостійної роботи студентів.

Кредит 2. Оздоровчі технології у фізичному розвитку дітей дошкільного віку.

Тема 1. Оздоровчі технології та техніки у фізичному вихованні дошкільників: диференціація понять, основні методичні підходи.

Здоров'язбережувальна технологія як психолого-педагогічна технологія, програма, методи якої спрямовані на виховання у дитини культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють її збереженню та зміцненню, формування уявлень про здоров'я як суспільної цінності, мотивації здорового способу життя. Аналіз сучасних досліджень (Л. Глазиріна, Н. Денисенко, А. Большев, Ю. Сілкін, І. Шилкова та ін.), щодо добору здоров'язбережуючих технологій котрі відбуваються за наступними правилами: оздоровчі технології повинні мати наукову обґрунтованість; добиратися з урахуванням національних і родинних традицій, вікової фізіологічної спрямованості нетрадиційних оздоровчих методик, комплексної оцінки стану здоров'я дошкільників, а саме, груп здоров'я дитини.

Тема 2. Технологія фізичного виховання дітей М. Єфименка.

Технологія фізичного виховання, що спрямована на розвиток і оздоровлення дітей. Основні професійні заповіді М. Єфименка. Особливості «Театру фізичного розвитку та оздоровлення дітей». Критерії майстерності педагога-інструктора з фізичного виховання. Поєднання рухової та мовленнєвої діяльності у фізичному вихованні.

Тема 3. Вальдорфська педагогіка про фізичне виховання дітей дошкільного віку.

Вальдорфська педагогіка – одна з моделей альтернативної вільної школи, що є сукупністю методів і прийомів виховання та навчання, яка грунтується на антропософській інтерпретації розвитку людини як цілісної взаємодії тілесних, душевних і духовних факторів.

Тема 4. Система формування рухових навичок дітей Глена Домана.

Методика Глена Домана – унікальний метод, який дозволяє розвивати здібності дитини на ранньому етапі й надає дітям необмежені можливості в житті.

Тема 5. Фізичний розвиток дитини за методикою Сесіль Лупан.

Книга Сесіль Лупан «Повір у своє дитя» – досвід раннього фізичного розвитку дитини. Рекомендації для батьків щодо поетапного розвитку фізичної активності малюків.

Тема 6. Система загартування П.К. Іванова «Дєтка».

Система природного оздоровлення «Дєтка» (1982р.). Принципи загартування (регулярність, інтенсивність, поєднання загальних і місцевих охолоджувань, комплексність, емоційність).

Кредит 3. Теоретичні та методичні засади здоров'язберігаючих технологій фізичного розвитку дошкільників.

Тема 1. Теоретичні засади здоров'язберігаючих технологій фізичного розвитку дітей.

Предмет і завдання курсу «Оздоровчі технології та діагностичні методики розвитку дітей». Сутність понять «технологія», «педагогічна технологія», «здоров'язберігаюча технологія». Збереження і зміцнення здоров'я дитини - основна мета дошкільного виховання. Вплив на фізичний стан екологічних, економічних та соціальних чинників. Фізичний стан дітей в Україні та шляхи його покращення. Роль здоров'язберігаючих технологій у забезпеченні повноцінного фізичного розвитку дитини, покращення функціонального стану та фізичної підготовленості. Сучасні наукові дослідження з проблеми оздоровлення дітей в дошкільних навчальних закладах (Г.В. Бєлєнька, О.Л. Богініч, Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко, Т.І. Дмитренко, М.М. Єфименко та ін.).

Тема 2. Нормативно-правове забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти.

Закони України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», Наказ МОН України «Про систему організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладах», Наказ МОН України «Про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, професійно-технічних закладах України», Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – 10 здоров'я нації», Базовий компонент дошкільної освіти в Україні, Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО. Державні програми навчання та виховання в закладах дошкільної освіти («Дитина», «Дитина в дошкільні роки», «Зернятко», «Українське дошкілля», «Впевнений старт».

Тема 3. Діагностичні методики фізичного розвитку дітей.

Фізичний розвиток – показник здоров'я дитини. Значення діагностики та прогнозування фізичного та рухового розвитку дітей дошкільного віку. Обстеження фізичного розвитку дитини. Основні методи масового дослідження фізичного розвитку дітей. Антропометричні обстеження. Обстеження функціональних можливостей дитини: визначення стану серцево-судинної системи, життєвої місткості легенів та розвитку рухових якостей. Значення активної рухової діяльності в дошкільному віці. Норма рухової активності. Діагностика розвитку рухів дітей та контроль за організацією рухового режиму в дошкільному навчальному закладі. Якісні та кількісні показники розвитку рухів, вимоги щодо проведення обстеження рухової підготовленості дітей. Критерії оцінки рухової активності дітей.

Кредит 4. Оздоровчі технології у системі дошкільної освіти

Тема 1. Сучасні оздоровчі технології збереження і стимулювання здоров'я дитини

Напрями оздоровчої технології. Характеристика та значення різноманітних видів оздоровлення. Оздоровча гімнастика: ранкова гімнастика; корегуюча гімнастика після денного сну. Фізкультхвилинки. Фізкультпаузи. Фізичні вправи на формування постави: корекція постави, виправлення сколіозу, виправлення сутулості. Фізичні вправи на профілактику плоскостопості. Масаж. Різні види масажу. Самомасаж. Сучасний підхід до загартування в

умовах закладу дошкільної освіти. Особливості використання різних напрямів оздоровчої технології в системі роботи закладу дошкільної освіти.

Тема 2. Інноваційні оздоровчі технології психофізичного розвитку дитини

Інноваційна діяльність в галузі фізичного виховання дошкільників. Загальна характеристика інноваційних оздоровчих технологій. Різні види гімнастик: фітболгімнастика, стимулювальна гімнастика, гімнастика для очей, дихальна гімнастика, пальчикова гімнастика (вправи, ігри, картинки), лікувальна гімнастика для пальців, психогімнастика (вправи, ігри, етюди, пантоміми) тощо. Оздоровчі комплекси з елементами психогімнастики: дихально-оздоровчий комплекс «кунфу»; гімнастика у–шу для дошкільників; ігри-медитації; оздоровчий комплекс «бебі-йога».

Тема 3. Інноваційні оздоровчі технології профілактично-лікувального та терапевтичного спрямування.

Оздоровчі технології профілактично-лікувального спрямування у системі оздоровлення дітей дошкільного віку: фітотерапія (чаї, коктейлі, фітомішечки); аромотерапія (ароматизація приміщення); вітамінотерапія (вітамінізація страв). Оздоровчі технології терапевтичного спрямування: арт-терапія, піскова терапія, казкотерапія, ігрова терапія, сміхотерапія; музична терапія; кольоротерапія, рефлексотерапія тощо. Оздоровчі технології в режимі дня різних вікових груп.

Кредит 5. Здоров'язберігаючі технології в дошкільній освіті України.

Тема 1. Традиційні оздоровчі технології в освітньому процесі.

Аутотренінг, коригувальні вправи, елементи методики М. Єфименка; елементи ігор спортивного характеру: баскетбол, футбол, хокей, волейбол. Самостійна рухова діяльність як форма активізації рухового режиму. Оздоровчо – валеологічна робота що сприяє всебічному фізичному розвиткові, підвищенню рівня функціональних та адаптаційних можливостей організму дітей в ЗДО. Поняття «здоров'язбережувальна технологія» як синонім до «системи фізкультурно-оздоровчої роботи». Технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання в ЗДО та ті, що вирішують завдання раціональної організації освітнього процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини.

Тема 2. Інноваційні оздоровчі технології в освітньому процесі.

Інновація – як процес передачі в практику і засвоєння нового (нової ідеї, методу, засобу, технології, системи тощо). Оздоровчі технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я дітей, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія тощо.

Технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика

травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання.

Виховання культури здоров’я – виховання у дітей особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров’я, формуванню уявлень про здоров’я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров’я, здоров’я родини.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	Усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	ср
Кредит 1. Роль оздоровчих технологій в освітньому процесі						
Тема 1. Предмет та завдання курсу викладання оздоровчих дисциплін.	12	2	2			8
Тема 2. Характеристика завдань та змісту підготовки фахівців з фізичного виховання дітей дошкільного віку.	10					10
Тема 3. Дидактичні можливості організаційних форм роботи у закладі вищої освіти.	8					8
Усього:	30	2	2			26
Кредит 2. Оздоровчі технології у фізичному розвитку дітей дошкільного віку						
Тема 1. Оздоровчі технології та техніки у фізичному вихованні дошкільників: диференціація понять, основні методичні підходи.	6	2	2			2
Тема 2. Технологія фізичного виховання дітей М. Єфименка.	6	2				4
Тема 3. Вальдорфська педагогіка про фізичне виховання дітей дошкільного віку.	6					6
Тема 4. Система формування рухових навичок дітей Глена Домана.	4					4
Тема 5. Фізичний розвиток дитини за методикою Сесіль Лупан.	4					4
Тема 6. Система загартування П.К. Іванова «Дєтка».	4					4
Усього:	30	4	2			24
Кредит 3. Теоретичні та методичні засади здоров'язберігаючих технологій фізичного розвитку дошкільників						
Тема 1. Теоретичні засади здоров'язберігаючих технологій фізичного розвитку дітей	10	2	2			6

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	Денна форма					
	Усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	ср
Тема 2. Нормативно-правове забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти	10		2			8
Тема 3. Діагностичні методики фізичного розвитку дітей	10		2			8
Усього:	30	2	6			22
Кредит 4. Оздоровчі технології у системі дошкільної освіти						
Тема 1. Сучасні оздоровчі технології збереження і стимулювання здоров’я дитини	12	2	2			8
Тема 2. Інноваційні оздоровчі технології психофізичного розвитку дитини	10	2				8
Тема 3. Інноваційні оздоровчі технології профілактично-лікувального та терапевтичного спрямування	8					8
Усього:	30	4	2			24
Кредит 5. Здоров'язберігаючі технології в дошкільній освіті України.						
Тема 1. Традиційні оздоровчі технології в освітньому процесі.	15	2	2			11
Тема 2. Інноваційні технології в освітньому процесі.	15		2			13
Усього:	30	2	4			24
Разом:	150	14	16			120

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Кредит 1. Роль оздоровчих технологій в освітньому процесі	
1.	Предмет та завдання курсу викладання оздоровчих дисциплін.	2
	Кредит 2. Оздоровчі технології у фізичному розвитку дітей дошкільного віку	
2.	Оздоровчі технології та техніки у фізичному вихованні дошкільників: диференціація понять, основні методичні підходи.	2
	Кредит 3. Теоретичні та методичні засади здоров'язберігаючих технологій фізичного розвитку дошкільників	
3.	Теоретичні засади здоров'язберігаючих технологій фізичного розвитку дітей	2
4.	Нормативно-правове забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти	2
5.	Діагностичні методики фізичного розвитку дітей	2
	Кредит 4. Оздоровчі технології у системі дошкільної освіти	
6.	Сучасні оздоровчі технології збереження і стимулювання здоров'я дитини	2
	Кредит 5. Здоров'язберігаючі технології в дошкільній освіті України.	
7.	Традиційні оздоровчі технології в освітньому процесі	2
8.	Інноваційні технології в освітньому процесі	**2**
	Разом:	**16**

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	Кредит 1. Роль оздоровчих технологій в освітньому процесі	
1.	Предмет та завдання курсу викладання оздоровчих дисциплін.	6

2.	Характеристика завдань та змісту підготовки фахівців з фізичного виховання дітей дошкільного віку.	8
3.	Дидактичні можливості організаційних форм роботи у закладі вищої освіти.	8
	Кредит 2. Оздоровчі технології у фізичному розвитку дітей дошкільного віку	
4.	Оздоровчі технології та техніки у фізичному вихованні дошкільників: диференціація понять, основні методичні підходи.	8
5.	Система фізичного виховання П.Ф. Лесгафта	8
6.	Методика М. Монтессорі	8
7.	Система фізичного виховання дітей сім'ї Нікітіних	8
8.	Турбота про здоров'я дітей як важлива складова іміджу сучасного закладу дошкільної освіти	
	Кредит 3. Теоретичні та методичні засади здоров'язберігаючих технологій фізичного розвитку дошкільників	
9.	Нормативно-правове забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти	8
10.	Діагностичні методики фізичного розвитку дітей	8
11.	Лікарсько-педагогічний контроль за фізичним вихованням у ЗДО	6
	Кредит 4. Оздоровчі технології у системі дошкільної освіти	
12.	Сучасні оздоровчі технології у закладі дошкільної освіти	8
13.	Оздоровчі технології психофізичного розвитку дитини	6
14.	Оздоровчі технології профілактично-лікувального та терапевтичного спрямування	8
	Кредит 5. Здоров'язберігаючі технології в дошкільній освіті України.	
15.	Традиційні оздоровчі технології у фізичному розвитку дітей дошкільного віку	8
16.	Інноваційні оздоровчі технології у фізичному розвитку дітей дошкільного віку	8
	Разом:	**120**

Кредит та тема	**Академічний контроль (форма представлення)**	**Кількість балів (за видами роботи)**	**Кількість балів всього за кредит**
Кредит № 1 Тема: «Характеристика завдань та змісту підготовки фахівців з фізичного виховання дітей дошкільного віку»	*1.1. Конспект першоджерел: «Сучасні дослідження підготовки майбутніх фахівців з дошкільної освіти»*	15	40
	1.2. Розробити конспекти лекційного і практичного занять для студентів бакалаврів ДФН з дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти» (теми додаються)	25	
Кредит № 2 Тема: «Технологія фізичного виховання дітей М.Єфименка»	*2.1. Творчий проект; презентація* Інноваційні технології фізичного виховання дошкільників»; «Оздоровчі технології в освітньому процесі закладу дошкільної освіти»	25	40
	2.2. Підготувати реферативне повідомлення на теми: «Формування готовності педагога до роботи зі здоров'язбережувальними технологіями»; «Театр фізичного виховання та оздоровлення: авторський стиль роботи М.М. Єфименка».	15	
Кредит № 3 Тема: «Діагностичні методики фізичного розвитку дітей».	*3.1. Конспект першоджерел:* Якісні та кількісні показники розвитку рухів, вимоги щодо проведення обстеження рухової підготовленості дітей. Критерії оцінки рухової активності дітей.	25	40
	3.2. Розробити проект власного бачення завдань фізичного виховання в сучасних умовах ЗДО.	15	

Кредит № 4 Тема: «Інноваційні оздоровчі технології профілактич-но-лікувального та терапевтичного спрямування»	*4.1. Мультимедійні презентації:* Оздоровчі технології терапевтичного спрямування: арт-терапія, піскова терапія, казкотерапія, ігрова терапія, сміхотерапія; музична терапія; кольоротерапія, рефлексотерапія. *4.1. Реферат на тему:* «Формування у дошкільників свідомого ставлення до власного здоров'я»; «Використання природних чинників в процесі застосування різних форм лікувальної фізкультури».	25 15	40
Кредит № 5 Тема: «Інноваційні оздоровчі технології в освітньому процесі»	*5.1.* Моделювання фрагментів занять з використанням інноваційних технологій (футбол гімнастика, флорбол гімнастика, піскова терапія, фітотерапія). ***Контрольна робота***	30 10	
Всього балів за самостійну роботу у 3-му семестрі		**200 балів**	**200**

8. Методи навчання

1) За джерелом інформації:

• *Словесні:* лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

• *Наочні:* спостереження, ілюстрація, демонстрація.

• *Практичні:* вправи.

2) За логікою передачі і сприймання навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

3) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові, дослідницькі.

4) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою; виконання індивідуальних навчальних проектів.

II. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

1) **Методи стимулювання інтересу до навчання:** навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

9. Методи контролю

1) Методи усного контролю: індивідуальне опитування, фронтальне опитування, співбесіда, залік;

2) Методи письмового контролю: модульне письмове тестування, реферат;

3) Комп'ютерного контролю: тестові програми;

4) Методи самоконтролю: уміння самостійно оцінювати свої знання, самоаналіз.

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Кредити	**I**	**II**	**III**			**IV**	**V**		**Накопичувальні бали Сума**
Теми	Т1	Т1	Т 1	Т 2	Т 3	Т1	Т1	Т2	210
Практичні заняття	25	30	25	25	25	25	30	25	
Самостійна робота	40	40	40			40	40		200
Контрольна робота		30	30				30		90
Інші види роботи									
Разом	**500**								**500**
Оцінка	**100**								**100**

Шкала оцінювання: національна та ECTS

За шкалою ECTS	За шкалою університету	Оцінка за національною шкалою	
		Екзамен	Залік
A	90 – 100 (відмінно)	5 (відмінно)	Зараховано
B	80-89 (дуже добре)	4 (добре)	
C	65-79 (добре)		
D	55-64 (задовільно)	3 (задовільно)	
E	50-54 (достатньо)		
FX	35-49 (незадовільно)	2 (незадовільно)	Не зараховано
F	1-34 (неприйнятно)		

11. Методичне забезпечення

1. Навчально-методичний комплекс.

12. Рекомендована література

Базова

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 160 с.
2. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / автор-укладач Н.П. Наволокова. – Х. : Вид. група «Основа», 2009. – 176 с. – (Серія «Золота педагогічна скарбниця»).
3. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ / [Гаркуша Г.В., Рудік О.А., Свинарьова К.М.; Л.А. Швайка]. – Харків: Основа, 2011. – 319с.
4. Поліщук О. В. Педагогічні технології супроводження процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. – метод. посіб. / Уманський держ. педагогічний ун-т ім. Павла Тичини. Інститут дошкільної та початкової освіти. Науково-дослідницька лабораторія «Дошкільна освіта: історія, перспективи розвитку у XXI столітті. Регіональний центр інноваційних технологій дошкільної освіти. – Умань : Софія, 2008. – 144 с.
5. Современные технологи сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 224с.

Допоміжна:

1. Андрющенко Т.К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема / Т.К. Андрющенко // Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: Пед. науки. – 2012. – № 7. – С. 123–127.
2. Гаращенко Л.В. Педагогічні умови застосування здоров’язбережувальних методик виховання в дошкільному закладі / Л.В. Гаращенко // Збірник наукових праць Київського університету імені Бориса Грінченка. – 2010. – Частина 4. – С. 27–34.
3. Єфименко М.М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят: Авторський стиль роботи. К.: ІСДО, 1995. – 40 с.
4. Кислинг У. Сенсорная интеграция в диалоге / Под ред. Е. В. Клочковой; [пер. с нем. К. А. Шарр]. – М.: Теревинф, 2010. – 240 с.
5. Покровский Б. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. – М. : ООО ИКТЦ «Лада», 000 «АСС-Центр», 2008. – 64 с. (серия «Азбука здоровья»).
6. Стожарова М.Ю. Формирование психологического здоров’я дошкольников / М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 208 с.
7. Рубан Н. «Здоров’ятворчі та здоров’язбережувальні технології»// Палітра педагога, 2010. – №2. – С. 18–21.

Інформаційні ресурси.

5. http://slovnik.com.ua/?grupa =11 педагогічна енциклопедія
6. http://pedlib.ru/ педагогічна бібліотека
7. «Методичні рекомендації до програми виховання та навчання дітей від двох до семи років «Дитина» – http: //nauch.com.ua/psihologiya /5477/ inde x.html

8. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» (авт. кол. Андрієтті О.О., Голубович О.П. та ін.) – http://www.mon.gov.ua/images/files/doshkilna-cerednya/doshkilna/progr_rozv/1.pdf

ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ СТУДЕНТІВ З ДИСЦИПЛІНИ

Критерії оцінювання

Комплексна діагностика знань, умінь та навичок студентів з основ образотворчого мистецтва з методикою керівництва здійснюється на основі результатів проведення поточного підсумкового контролю знань (іспиту).

Критеріями оцінювання є:

а) при усних відповідях

– повнота розкриття питання;

– логіка викладання, культура мови;

– впевненість, емоційність та аргументованість;

– використання основної та додаткової літератури (підручників, навчально-методичних посібників, журналів «Дошкільне виховання»);

– аналітичні міркування, уміння робити порівняння, висновки;

– якість публічно представляти розроблений матеріал;

б) при виконанні письмових, контрольних завдань:

– повнота розкриття питання;

– цілісність, систематичність, логічна послідовність, уміння формулювати висновки; акуратність оформлення письмової роботи;

– підготовка презентацій; фрагментів занять, дидактичних ігор тощо;

– самостійність опрацювання матеріалу, складання конспекту заняття написання звіту, реферату;

– здатність письмово представляти розроблений матеріал, творчого використання набутих знань, уміння сформулювати своє ставлення до певної методико–педагогічної проблеми;

– якість опрацювання завдань.

РІВНІ ДОСЯГНЕННЯ СТУДЕНТІВ:

Високий рівень. Студент вільно володіє навчальним матеріалом на підставі вивченої основної та додаткової літератури, аргументовано висловлює свої думки, проявляє творчий підхід до виконання індивідуальних та творчих завдань при самостійній роботі.

Достатній рівень. Студент володіє певним обсягом навчального матеріалу, здатний його аналізувати, але не має достатніх знань та вмінь для формулювання висновків, допускає несуттєві неточності.

Задовільний рівень. Студент володіє навчальним матеріалом на репродуктивному рівні або володіє частиною навчального матеріалу, уміє використовувати знання у стандартних ситуаціях.

Низький рівень. Студент володіє навчальним матеріалом поверхнево й фрагментарно.

Незадовільний рівень. Студент не володіє навчальним матеріалом.

Кожну оцінку рівня досягнень студента викладач повинен аргументовано мотивувати.

ПОРЯДОК ОЦІНЮВАНЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ:

І. Види роботи, які підлягають оцінюванню:

– КР (2);

– усні відповіді на практичних заняттях;

– поточні тести;

– творчі завдання;

– розробки занять із використанням сучасних педагогічних технологій у фізичному вихованні дошкільників;

– колоквіуми;

– індивідуальні завдання.

ІІ. Порядок оцінювання знань студентів:

– виконання контрольних робіт (КР) – 100 балів

– **<u>поточне опитування</u>** – 5 балів:

– **0 балів** – незадовільно;

1; 2 бали – при доповненні;

3 бали – задовільно;

4 бали – добре;

5 балів – відмінно.

Таблиця нарахування преміальних та штрафних балів

Преміальні бали		
1	Присутність на заняттях	**5**
2	Виступ на науково-практичні конференції студентів на рівні навчального закладу	**5**
3	Виступ на міжвузівській студентській науково-практичній конференції	**10**
4	Публікація тез на науково-практичній конференції	**15**
5	Публікація статті у науковому збірнику	**20**
Штрафні бали		
1	Відсутність на занятті, консультації	**-1**
2	Відсутність повного конспекту	**-5**

Індивідуальне навчально-дослідне завдання

1. Підготовка конспектів, опорних схем.
2. Підготовка рефератів.
3. Підготовка мультимедійних презентацій.
4. Підготовка конспектів занять для дітей дошкільного віку з використанням різних оздоровчих технологій.
5. Створення та презентація власних творчих проектів.

Конспекти лекцій з дисципліни «Оздоровчі технології та діагностувальні методики фізичного розвитку дітей»

Лекція Вступна

Тема: Предмет та завдання курсу викладання оздоровчих дисциплін.

План:

1. Програма курсу «Оздоровчі технології та діагностичні методики фізичного розвитку дітей»

2. Формування у дошкільників свідомого ставлення до власного здоров'я

Процеси реформування та модернізації, які зараз відбуваються в системі вищої педагогічної освіти, об'єктивно спрямовані на забезпечення потреб суспільств та держави у кваліфікованих фахівцях, що передбачає відповідні зміни у професійно-педагогічній підготовці педагогів до роботи з дітьми дошкільного віку. Педагог вищої кваліфікації для системи дошкільної освіти повинен орієнтуватися в сучасних підходах щодо навчання та виховання дітей дошкільного віку, визначати спрямованість навчально-виховного процесу в ЗДО, обирати програми, які б забезпечили ефективні та раціональні форми організації життя дітей, сприяли укріпленню їх фізичного та психічного здоров'я. Особливо важливим для фахівця такого рівня є розуміння пріоритетності фізкультурно-оздоровчої роботи, намагання постійно розв'язувати проблеми збереження здоров'я дітей, покращення рівня їх фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Вирішення цих завдань неможливе без оцінки вихідного рівня фізичного стану дитини, як сукупності морфологічних, функціональних та рухових властивостей організму.

Тому важливим завданням є підготовка майбутнього фахівця дошкільної освіти компетентного у питаннях інноваційних форм, методів та технологій дошкільної освіти, зокрема оздоровчих технологій фізичного виховання та розвитку дітей дошкільного віку.

Робоча навчальна програма з дисципліни «Оздоровчі технології та діагностичні методики фізичного розвитку дітей» є нормативним документом Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського, який розроблено кафедрою дошкільної освіти на основі освітньо-професійної програми підготовки магістрів відповідно до навчального плану для спеціальності «Дошкільна освіта» денної форми навчання. Програму розроблено з урахуванням рекомендацій МОН України «Про перелік напрямів (спеціальностей) та їх поєднання з додатковими спеціальностями і спеціалізаціями для підготовки педагогічних працівників за освітньо-кваліфікаційними рівнями бакалавра, спеціаліста, магістра».

Навчальна програма з дисципліни «Оздоровчі технології та діагностичні методики фізичного розвитку дітей» для закладів вищої освіти розроблена згідно вимог кредитно-трансферної системи організації навчання. Програма визначає обсяги знань, які повинен опанувати студент відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики, алгоритму вивчення навчального матеріалу дисципліни «Оздоровчі технології та діагностичні методики

фізичного розвитку дітей», необхідне методичне забезпечення, технологію оцінювання навчальних досягнень студентів.

Мета курсу – ознайомлення студентів з інноваційними підходами щодо здійснення фізичного виховання дітей дошкільного віку та з основними діагностичними методиками, що дозволяють оцінити стан здоров'я дошкільників, фізичний розвиток та рухову активність, формування відповідної професійної компетентності й розвиток професійних якостей фахівця дошкільної освіти.

Завдання курсу: – опанування знаннями про сучасні оздоровчі технології та діагностичні методики фізичного розвитку дітей;

– формування усвідомлення доцільності застосування оздоровчих технологій відповідно до індивідуальних, психічних, фізичних особливостей дітей дошкільного віку, особистісних потреб;

– формування практичних умінь та навичок застосування оздоровчих технологій у різних формах роботи з фізичного виховання;

– формування вмінь планування організації рухової діяльності дітей дошкільного віку, контролю, оцінюванню та діагностики стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку.

– формування стійкого інтересу до навчальної дисципліни та світоглядних оздоровчих позицій у майбутніх фахівців дошкільної освіти;

– розвиток творчих якостей студентів-магістрантів, здатності до науково-дослідницької та інноваційної діяльності.

Програма курсу «Оздоровчі технології та діагностичні методики фізичного розвитку дітей» розрахована на студентів, які мають базові знання з теорії та методики фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вивчення курсу рекомендується проводити на лекціях, семінарських заняттях, у процесі індивідуальної роботи зі студентами в аудиторний час (консультації) та в процесі їх самостійної роботи.

Практичні заняття включають обговорення певних питань, виступи студентів, які підготували доповіді з даної теми, проведення дискусій, захист творчих проектів та навчально-дослідницьких завдань, аналіз проведеної роботи. Самостійна робота студентів передбачає опрацювання нормативних документів, основної та додаткової педагогічної літератури, виконання проектів, різних видів науково-дослідницької роботи.

Зміст і форми навчальної роботи зі студентами повинні забезпечити необхідний науково-теоретичний і практичний рівень підготовки майбутніх фахівців дошкільної освіти.

Вимоги до знань й умінь студентів з курсу.

У результаті вивчення курсу студенти повинні знати:

– інноваційні тенденції розвитку сучасної дошкільної освіти щодо фізичного виховання та розвитку дітей;

– предмет і завдання курсу;

– основні категорії, поняття, та терміни, які вживаються при висвітленні проблем фізичного виховання та розвитку дітей;

– мету, завдання та зміст провідних концептуальних, базових та варіативних програмних документів з методики фізичного виховання дітей дошкільного віку.
– завдання, зміст, засоби сучасної системи фізичного виховання та розвитку дітей у дошкільному навчальному закладі;
– основні напрями оздоровлення дітей в дошкільному навчальному закладі;
– функціональні обов'язки інструктора з фізичного виховання, інших педагогічних працівників дошкільного навчального закладу щодо оздоровлення дітей;
– діагностичні методики фізичного розвитку дітей.

Уміти: – вивчати, аналізувати, узагальнювати результати сучасних наукових досліджень та передового педагогічного досвіду;
– добирати оптимальні традиційні та нетрадиційні засоби впливу на покращення здоров'я та фізичного розвитку дітей;
– планувати та проводити різні форми роботи з фізичної культури в дошкільному закладі, використовуючи доцільні методи та прийоми на основі ґрунтовних знань педагогічних та оздоровчих технологій;
– регулювати фізичне, психічне, емоційне навантаження за рахунок використання оздоровчих технологій;
– визначати найбільш ефективні оздоровчі технології для збереження здоров'я та рухового розвитку дітей;
– забезпечувати впровадження оздоровчих технологій у практику роботи дошкільного закладу;
– здійснювати діагностику фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку, проводити просвітницьку роботу з батьками дітей.

Кількість годин, відведених навчальним планом на вивчення дисципліни, становить 150 год., із них 12 год. – лекції, 16 год. – практичні заняття., 122 год. – самостійна робота. Вивчення студентами навчальної дисципліни «Оздоровчі технології та діагностичні методики розвитку дітей» завершується складанням заліку.

Формування у дошкільників свідомого ставлення до власного здоров’я

Формування здорового способу життя – це складний, цілісний і багатогранний процес, що потребує спільних зусиль значної кількості людей (членів сім’ї, педагогічних колективів) і передовсім відповідної державної допомоги.

Робота у дошкільних закладів орієнтована здебільшого на формування культурно-гігієнічних навичок, не забезпечує повною мірою необхідний *рівень знань, умінь* та навичок дітей із збереження свого здоров’я.

Основне завдання яких – відпрацювання тих навичок, якими дитина повинна оволодіти в процесі навчання.

Оздоровчі технології в закладі дошкільної освіти – це комплекс медичних, психологічних і педагогічних заходів, спрямованих не тільки на захист дітей, але й на формування у них ціннісного та усвідомленого ставлення

до стану свого здоров'я. Підвищена увага до них обумовлено тим, що захворюваність малюків з року в рік збільшується.
Це відбувається незважаючи на всі досягнення сучасної медицини. При цьому багато вихованці дитячих садків страждають від хронічних захворювань, від порушень роботи опорно-рухового апарату, у них є проблеми з поставою.
Здоров'язберігаючи технології у виховному процесі розділені на ті, які спрямовані на:
стимулювання і збереження здоров'я;
навчання здорового і правильного способу життя;
корекцію стану малюків.

Ефективність всіх технологій в першу чергу залежить від того, як саме в ЗДО організований процес навчання, не завдає він шкоди малюкам. Цілі їх використання гранично ясні. Вони необхідні для того, щоб вихованці садочків стали більш життєздатними, у них сформувалося правильне ставлення до свого здоров'я, вони могли самостійно його зберігати, оберігати і підтримувати. Навіть дошкільнята повинні отримувати знання про правила надання елементарної медичної допомоги та, у разі необхідності, самодопомоги.
Необхідно в процес залучати і батьків вихованців закладів дошкільної освіти.

Педагогіка оздоровлення розглядає фізичне виховання як педагогічну систему, орієнтовану на гуманний підхід до дитини, формування засобами фізичної культури її особистості, збереження та зміцнення здоров'я дітей. Усі заходи, спрямовані на оздоровлення та зміцнення тіла, сприяють культурі особистості, оскільки культура інтелекту чи емоцій може бути побудована лише на основі фізично здорового дитячого організму, з урахуванням його можливостей, на принципах соціальної гігієни.

Вся робота з фізичного виховання здійснюється з урахуванням стану здоров'я, самопочуття, рівня фізичного розвитку та підготовленості дітей. На заняттях розповісти дітям у доступній формі про оздоровчий вплив різних вправ на їхній організм. Для дитини розуміння того, що вона росте, міцнішає, стає сильнішою має велике психологічне значення.

Лекція
Тема: Технологія фізичного виховання М. Єфименка
План:

1. **Театр фізичною виховання та оздоровлення дошкільнят: авторський стиль роботи М.М. Єфименка.**
2. **Зміст системи М.М. Єфименка**

Методику М.М. Єфименка вперше було представлено 1999 року в програмі «Театр фізичного розвитку й оздоровлення». Вона розроблена для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку й спирається на об'єктивні закони розвитку дитячого організму. Автор назвав її ще тотальним ігровим методом, утіливши в цих словах своє педагогічне кредо «грати щодня, грати постійно, грати завжди». У цій методиці автор презентував основні, принципово нові положення системи фізичного виховання та оздоровлення дітей перших десяти років життя. Головна ідея програми – перетворення одноманітних занять на заняття-вистави, що дарують дітям радість і є корисними для їхнього фізичного, інтелектуального розвитку, формування міжособистісних стосунків.

Зміст системи М.М. Єфименка складають 10 заповідей:

1. Дотримуйся логіки природи (принципу повторно-кільцевої побудови занять), який пропонує природну послідовність становлення рухових навичок дитини: від вправ у положенні лежачи на спині, на животі через перевертання, повзання, рухи в позі сидячи, а потім стоячи до ходьби, лазіння, бігу, стрибків, потім метання і складнокоординованих рухів).

2. Руховий розвиток дошкільників має відбуватися за розвивальною спіраллю.

3. Так звані загальнорозвивальні вправи – це випадкове, безлике «рукомахання». Підбирати підготовчу частину заняття слід відповідно до еволюційної гімнастики, що базується на законам природи, відповідає розвитку дитини на перших етапах життя («принцип онтогенетичного розвитку»).

4. Поділ заняття на три частини повинен бути не формальним, а фізіологічним за своєю сутністю (спочатку розминка, потім основне навантаження і на завершення – заспокійливі вправи).

5. «Театр фізичного виховання дошкільників» : граючи – оздоровляти, граючи – виховувати, граючи – розвивати, граючи – навчати.

6. Фізичне виховання повинне «заряджати» дітей позитивною, світлою енергією задоволення, не слід гнатися за високою моторною щільністю заняття.

7. Руховий портрет дошкільника «малює» методика ігрового тестування рухового розвитку дошкільників у нормі та в разі патології, яка є дуже простою в організації, не потребує особливого обладнання, кожен тест має ігрову основу і високу чутливість до малопомітних відхилень, а також комплексність дослідження.

8. Створюй тренажери сам.

9. Стан здоров'я здорових дітей потребує профілактики й корекції (до яких у першу чергу слід віднести корекцію порушень постави, плоскостопості й положення кінцівок, регулювання м'язового тонусу, оптимізацію рухів у суглобах, корекцію діяльності серцево-судинної і дихальної систем, удосконалення вестибулярного апарату, покращення орієнтування в просторі, подолання надмірної ваги тіла тощо).

10. Через рух і гру – до виховання людини майбутнього (фізичне виховання як основний напрям загального розвитку дитини, що охоплює психічну, інтелектуальну, емоційну та інші сфери). У системі фізичного виховання дітей М.М. Єфименко виокремлює такі основні рухові режими: плавальний, лежачий, повзальний, сидячий, стоячий, давальний, біговий, стрибковий. Їхні назви свідчать про те, яким основним рухам надають перевагу на конкретному занятті. Спостереження за комфортом чи дискомфортом життя дитини слід розпочати зі спостережень за її фізичним розвитком. Рухова активність дитини вже в старшому дошкільному віці достатньо розвинена для того, щоб ретельно її аналізувати. Координація рухів

у дитини старшого дошкільного віку вже остаточно сформувалася, проте має місце деяка неточність та незграбність рухів. Стан здоров'я дитини, на думку М.М. Єфименка, можна охарактеризувати такими показниками: фізичним станом організму, ознаками апетиту та сну, нервово-емоційним станом, комунікативністю, характером перебігу рухової, ігрової, пізнавальної активності. У дорослих виробляється відповідний статичний стереотип життя, який переноситься й на дитину. Тому більшість рухових ініціатив піддається ревізії з боку батьків. Наші діти рухаються активно не тому, що хочуть порушувати «загальноприйняті правила добропорядних слухняних дітей » , а тому, що це є нормальною фізіологічною потребою їх організму, який активно росте. Рух – це запорука доброго розвитку і становлення фізичного та психічного здоров’я дитини. «Двигунчик», що примушує дитину бути рухливою, розташований у найбільшому органі людини – її м'язах. Батьки, вихователі, які не розуміють цього, намагаються втручатися в цей процес, порушуючи гармонію між спокоєм та активною дією м'язів малюка, завдають шкоди дитині. Головне не для вихователів і батьків – не нашкодити дитині! «Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей » пропагує принцип двох засад у педагогіці, що передбачає різні підходи до організації роботи з дівчатками та хлопчиками. У педагогічній технології «Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей» як форму фізичної активності дітей застосовують обґрунтований її автором горизонтальний пластичний балет («пластик-шоу»). Найважливішими в ньому є музичність, хореографічність, естетичність.

У відчутті дитиною музики і музичному самовираженні М.М. Єфименко розрізняє такі етапи:

– рухово-танцювальна наслідувальна діяльність (робити те, що робить педагог, наслідуючи його рухи);

– частково наслідувальна рухова танцювальна діяльність (діти частково наслідують вихователя, а також імпровізують);

– вільний стиль (повне музичне і пластичне самовираження дітей відповідно до музичної композиції).

Слово «горизонтальний» у назві пластичного балету означає дотримання сформульованого автором технології першого принципу – «йти за логікою природи». Відповідно до нього розроблено всі пози в програмах «пластик-шоу»: вправи в позах лежачи на спині, вправи в позах лежачи на животі; вправи в позі на боці; вправи в перевертаннях зі спини на живіт і навпаки; вправи в позі сидячи та ін. Обов'язковою умовою програми горизонтального пластичного балету є вихідна стартова поза лежачи на спині, руки вздовж тулуба, тіло розслаблене і спокійне. Завершувати програму слід позою стоячи на колінах, спина випрямлена і ніби витягнута вверх, руки простягнуті «до Сонця » (до Бога), пальці рук випрямлені й розведені, погляд спрямований уверх і вперед. З погляду філософії ця поза означає радість життя, Сонця, нового дня, природи, наявного в кожній людині Божественного начала, яке визначає гармонію Всесвіту. На думку автора, на кінчиках пальців рук, особливо великого пальця, розміщені входи енергетичних каналів, які єднають організм людини з Космосом. У такому положенні, стверджує педагогічна технологія, організм підзаряджається необхідною для повноцінної життєдіяльності енергією. Усі рухи в «пластик-шоу» мають бути плавними, м'якими, пластичними. Вправи виконують під відповідну музику, з використанням елементів хореографії, яка є естетичною складовою рухової активності дітей. Горизонтальний пластичний балет як новий синтетичний напрям у фізичному вихованні дітей об'єднує все позитивне, чим багаті художня гімнастика, аеробіка, балет, брейк-данс, шейпінг, акробатика, музичні заняття. Він успішно замінює комплекс гімнастики пробудження. Скорочені його програми можна використовувати як фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, фізкультурні розваги і свята.

Кожне заняття з фізичної культури повинне мати звукомузичний супровід. Педагогічна технологія М.М. Єфименка не визнає традиційних варіантів музичного супроводу, який базується на гучній маршовій музиці з

першої хвилини заняття та жорстких ритмічних композиціях при виконанні дітьми вправ для загального розвитку. Своєю емоційною зарядженістю, темпоритмом вона повинна відповідати принципу послідовного формування основних рухів, що є передумовою оптимального звукового навантаження на організмі психіку дитини. Тому музичний супровід має починатися досить тихою, повільною, прозорою, пластичною, ніжною музикою на початку заняття (гімнастика «пробудження») з поступовим наростанням сили звуку, темпоритму, динамізму й функціональності. Для забезпечення ефективності, оптимальності музичного супроводу необхідна вдумливо підібрана професійна аудіотека. Однак музика повинна не домінувати на занятті, а бути його тлом, далеким планом. На передньому ж плані мають фігурувати педагог-інструктор, його голос, рухово-ігрові дії, які він презентує дітям. Деякі заняття, як вважає М.М. Єфименко, узагалі можна проводити без музики, що в кожному конкретному випадку педагог вирішує особисто.

Технологія М.М. Єфименка є оригінальною системою фізичного виховання дітей, що позитивно впливає на загальний розумовий і духовний розвиток. Автор вірить у невичерпні можливості принципово нової системи фізичного виховання, яка, на його думку, уже найближчим десятиліттям стане основою «комплексної педагогіки життя».

Лекція

Тема : Сучасні оздоровчі технології збереження і стимулювання здоров'я

План:

1. Система Пілатеса.
2. Системи Амосова: «Режим здоров'я» та «1000 рухів».
3. Система «Бодіфлекс».
4. Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова.

Література:

1. Лидьярд А.; Гилмор Г. Бег с Лидьярдом: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256с.

2. Чайлдерс Г. Великолепная фигура за 15 минут в день / Пер. с англ; Е.А. Мартинкевич. – МН,: 000 «Попурри», 2002. – 208с.

3. Амосов Н.М. Преодоление старости / Н. Амосов. – Москва: Будь здоров!, 1996. – 143с.

4. Амосов Н. Энциклопедия здоровья / Н. Амосов. – Д.: «Издательство Сталкер», 2003. – 464с.

Унікальна система Джозефа Пілатеса

Віднедавна в нашій країні стрімко набуває популярності нова оригінальна методика – система Пілатеса, яка допомагає тримати форму і спортсменам, і хворим на остеохондроз представникам сидячих професій, і молодим мамам, які ще не відновилися після вагітності та пологів.

У цієї методики давня і цікава історія. Розробив її англієць німецького походження Джозеф Пілатес, що народився в 1880 році в Німеччині, у невеликому містечку біля Дюссельдорфа, під час Першої світової війни.

Медик за фахом, він використовував цю систему для реабілітації поранених. Пілатесу були дуже близькі страждання цих людей, оскільки й сам він був від народження нездоровим. Пілатес страждав через фізичну неміч свого тіла і вирішив перебороти його недуги, що мучать, найефективнішим, але і самим нелегким способом: він почав займатися фізичними вправами по розробленій ним системі. Результат не змусив себе чекати: будучи підлітком він досяг

досить серйозних успіхів у гімнастиці, лижах і пірнанні. З 14 років він вивчав м'язи тіла людини, займався дослідженнями східних форм фізичних вправ. Об'єднавши все краще зі східних і західних методик, він створив те, що став відомо як метод Пілатеса. Сам Пілатес назвав цей метод «Контрологія». З 1926 року його навчання одержали широке поширення серед професіоналів в області танцю. Його принципи використовували Рудольф ФОН Лобань, Марта Грехем і інші танцюристи. Саме тому більш 80% інструкторів по Пілатесу по усім світі мають танцювальне минуле. У рухах, плавних по своїй природі і витягаючих по своїй структурі, чітко простежуються танцювальні па.

У 1945 році Джозеф Пілатес дав своє власне визначення фізичного здоров'я як «досягнення і підтримка гармонічно розвинутого тіла зі здоровим розумом і психікою, цілком здатного природно виконувати різноманітні щоденні справи з інтересом і задоволенням».

Методика допомагала пацієнтам забути про надокучливий біль і жити повноцінним життям.

Основу системи складають спеціальні вправи, які скеровані на розтягнення та зміцнення основних м’язових груп. Пілатес допомагає тонізувати великі та малі м’язи, надає їм рельєфності та гарної подовженої форми. На відміну від традиційних силових методик, пілатес працює на внутрішні м’язи, сприяє розвитку гнучкості всього тіла, додає грації, пластичності та чуття рівноваги.

Методика Пілатес ефективна та проста водночас – це своєрідна суміш **йоги, лікувальної фізкультури та хореографії.** Вправи виконуються в повільному темпі, що дає можливість при мінімальному навантаженні на хребет зміцнити м’язовий корсет, забезпечити струнку поставу. Збоку це навіть нагадує повільний танець.

Фізіотерапевти, спортивні лікарі використовують цю систему в реабілітаційній програмі пацієнтів з травмами хребта, жінок у допологовий та післяпологовий період. Вправи рекомендовано навіть людям, які з тих чи інших причин обмежені у фізичних можливостях. А, оскільки, комплекс вправ

сприяє витягуванню хребта, то завдяки Пілатесу можна підрости на 1-2 сантиметри.

У Пілатесі використовують нетрадиційну методику дихання, яка сприяє розвитку дихальної системи, наповненню крові киснем. А кисень, як відомо – головний спалювач жиру. Повільно вводячи наші м’язи у стресовий стан, система змушує їх розкладати жирові тканини і, відповідно, зменшується зайва вага.

Пілатес – одна з найбезпечніших тренувальних методик, яка дуже м’яко впливає на тіло й одночасно зміцнює його. Встановлено, що трьох 45-хвилинних чи годинних занять на тиждень достатньо для того, щоб уже через місяць відчути приємні зміни в організмі.

- Вона розвиває гнучкість і силу певних груп м'язів.
- Вона корисна для хворих, що перенесли травму хребта.
- Вона робить тіло більш гнучким і струнким.
- Вона попереджає пролежні і набряки легенів у лежачих хворих.
- Вона укріплює тіло і заспокоює дух.
- Абсолютна безпека: при будь-якому рівні підготовки можна підібрати оптимальні вправи.
- Універсальність: ніяких обмежень по віку, ніяких протипоказань при правильному підборі комплексу.
- Тренування зсередини: рух кожного м'яза контролюється свідомістю, що дозволяє досягти максимальної ефективності тренування

Базовими принципами системи Пілатеса є :

- Концентрація. Необхідно уміти концентрувати увагу на виконуваних вправах.
- Подих. Дихати потрібно не грудьми, а животом (як при заняттях йогою), направляючи при вдиху струмінь повітря до поясниці.
- Контроль. Виконувати вправи потрібно якісно.
- Точність. Необхідно зосередитися і думати про ті м'язи, які розвиваєш.
- Плавність рухів

- Регулярність.

Система Пілатеса включає наступні види тренувань:

- Тренування на підлозі
- Тренування на підлозі із спеціальним устаткуванням: кільцями Pilates Ring, гантелями, гумовими м'ячами.
- Тренування на тренажерах без фіксованої опори, яка, крім цільового м'яза, примушує одночасно працювати велика кількість інших м'язів.

Специфіка Пілатеса полягає в тому, що у нього немає ніяких переваг: в ході вправ однаково задіюються і крупні і дрібні м'язи, що забезпечує по-справжньому гармонійний м'язовий розвиток. Крім того, завдяки ніжності дії і майже абсолютній безпеці пілатес дуже корисний суглобам, які за допомогою різних технік стретчинга знаходять дивну гнучкість і рухливість.

Пілатес вважав, що те, як ви виконуєте вправи, набагато важливіше, ніж кількість повторень або величина зусиль при кожному русі. Якість важливіше кількості. Дійсно, освоїти простий рух буває більш складно, ніж змусити свій організм виконати завдання, що перевищують його звичайні можливості.

Активні прихильниці та пропагандистки Пілатеса – відомі актриси та шоу-зірки: Мадонна, Шерон Стоун, Джулія Робертс, Джесіка Ленг та інші.

Система вправ **Джозефа ПІЛАТЕСА** включає більше 500 вправ які зміцнюють мускулатуру, не нарощуючи при цьому м'яза, формують поставу, розвивають координацію рухів і гнучкість. Жінки можуть досить швидко скорегувати фігуру після вагітності. Повний курс тренувань - 600 годин.

Система оздоровлення М. Амосова.

Микола Михайлович Амосов (06.12.1913 – 13.12.2002рр.) – видатний український вчений – кардіолог, член - кореспондент Академій наук СРСР, академік АН України, багато років очолював Київський НДІ серцево-судинної хірургії, автор значної кількості ґрунтовних друкованих робіт, в тому числі – з оздоровчої фізичної культури.

Будучи лікарем за фахом, М.М. Амосов, однак, застерігає покладання на медицину надто великих надій. «І бійтеся потрапити в полон до лікарів! Іноді вони схильні перебільшувати людські слабкості й могутність своєї науки, створюючи в людей уявні хвороби й видаючи векселі, які не в змозі оплатити». **АМОСОВ** так сформулював свої найголовніші ідеї, погляди на проблему збереження і зміцнення здоров`я:

1. У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а тільки сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й пожадливість, а часом і через нерозумність.
2. Не покладайте надій на медицину. Вона чудово лікує багато хвороб, але не здатна зробити людину здоровою.
3. Щоб стати здоровим, потрібно докласти власних зусиль, постійних і значних. Їх нічим замінити. Людина, на щастя, така довершена, що майже завжди їй можна повернути здоров`я. Тільки необхідні для цього зусилля зростають в міру старіння й поглиблення хвороб.
4. Величина будь-яких зусиль визначається стимулами, стимули – значенням мети, а часом і можливістю її досягти. На жаль, здоров`я частіше стає метою, коли смерть стає близькою реальністю. Однак слабовольну людину навіть смерть не може надовго налякати.
5. **Для здоров`я потрібні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження в харчуванні, загартування, час і вміння відпочивати. І ще п`ята – щасливе життя!**
6. Кажуть, що здоров`я – це вже щастя. Це не вірно: до здоров`я можна звикнути і не помічати його. Правда хвороба – то вже точно нещастя.

Серед складових здоров'я М.М. Амосов називає п'ять головних:

1) Фізичні навантаження (слід приділяти лише 20-30 хвилин фізкультурі, але такій, щоб виснажитися, спітніти і щоб пульс удвічі зріс. Якщо цей час подвоїти, то взагалі буде чудово).

2) Обмеження в харчуванні (масу тіла слід підтримувати як мінімум – зріст (У см) мінус 100).

3) Загартування.

4) Час і вміння відпочивати. (Уміння розслабитися – наука, але для цього потрібен ще й характер).

5) Щасливе життя.

Як бачимо, три перших складових належать до фізичного здоров’я четверта – до психічного й соціального та п'ята – до духовного. Остання відіграє синтезуючу роль в оздоровчій системі М. Амосова. Коли немає щастя у житті, вважає він, то де ж знайти стимули для зусиль, напружуватися й голодувати? «Кажуть, що здоров'я – щастя вже саме по собі. Це неправильно: до здоров'я дуже легко звикнути й уже не помічати. Однак воно допомагає здобути щастя в сім'ї та на роботі. Допомагає, але не визначає.

М.М. Амосов підкреслює, що здоров'я – насамперед особиста справа кожного. Органи охорони здоров'я, уся медицина з її лікувальними й оздоровлюючими заходами не можуть підвищити рівень здоров'я дорослої людини оскільки для цього потрібна її власна воля. У сучасних умовах, щоб

Вважає головною умовою збереження здоров`я людини – дотримання **режиму здоров`я або режим обмежень і навантажень.** Під названим режимом вчений розуміє спосіб життя людини, який сприяє відновленню, підтримці і розвитку резервів організму, Його найважливішими факторами є **вірне харчування та фізична активність.**

Сутністю вірного харчування М.М. Амосов називає:

- обмеження енергетичної цінності та питомої ваги жирів тваринного походження;
- обмеження солі – за умови повноцінного набору життєво необхідних речовин;
- збалансована дієта, тобто сувора відповідність кількості спожитої їжі енергетичним витратам організму.

Найважливішим показником збалансованої дієти **є стабільність маси тіла. Як мінімум користуватися формулою зріст – 100. Людина повинна пам’ятати: людина їсть, щоб жити, а не живе, щоб їсти!**

Додатковими критеріями відповідності маси нормі є розвиток підшкірних жирових відкладень. Шкірна складка на животі у чоловіків повинна бути 1-1,5 см. У жінок – дещо більше. Можна орієнтуватися на шкірну складку під лопаткою – вона повинна бути аналогічною.

Обмеження у харчуванні повинні обов`язково сполучатися із повноцінним складом їжі. Необхідні у достатній кількості жири рослинного походження, вітаміни, мікроелементи. Тваринні жири та вуглеводи також потрібні організму, однак вони являють собою енергетичний матеріал і їх кількість повинна відповідати енергетичним витратам.

Коли мова йде про раціональне харчування, в сучасних умовах це, в першу чергу – обмеження кількості їжі. Обмеження в їжі спочатку переносяться важко і не обходяться без почуття голоду. Апетит – психічна функція і щоби «детренувати» її необхідно приблизно 3 місяця. Після цього терміну почуття голоду притуплюється і людина відчуває себе ситою, споживаючи невелику кількість їжі. Головне – не боятися відчуття голоду. Воно не є сигналом небезпеки для організму, якщо у людини не критично мала маса тіла і вона отримує повноцінну за складом їжу.

Люди, на думку М.М. Амосова, повинні їсти набагато менше їжі, ніж їдять сьогодні. Необхідно знати, що їжею не стільки задовольняються потреби організму, скільки задовольняється апетит. Необхідно переконувати населення в тому, що краще бути худим, худі здоровіші за повних.

За умови доброго здоров`я, людина зменшує ризик розвитку атеросклерозу і багатьох інших хронічних захворювань. Запаси жиру на випадок голоду в сучасних умовах не потрібні. Разом з тим, заклики до обмеження кількості їжі не повинні доводитися до фанатизму. Людина яка тільки і робить, що думає про своє здоров`я, зважує кожну морквину і виміряє кожний крок, не тільки перетворюється в раба свого здоров`я, а і неприємна для оточуючих. Все повинно мати міру.

Другий найважливіший фактор режиму здоров`я – фізичні навантаження, значення яких для профілактики серцево-судинних

захворювань і активізації резервів організму неможливо переоцінити. Люди, які інтенсивно займалися спортом і припинили заняття, мають не менший ризик захворіти на серцево-судинні захворюванні, чим ті, які раніше зовсім не займалися.

Фізична активність необхідна у будь-якому віці, однак чим людина старша, тим вона для неї важливіша. З віком втрачається значна кількість резервів організму, а ті, які залишилися, необхідно максимально активізувати.

30хв. на день, які використані на оздоровче тренування, є надійною профілактикою серцево-судинних та багатьох інших хронічних захворювань, підвищать ефективність їх лікування, відсунуть старіння і дадуть можливість довгі роки насолоджуватися здоров'ям і необмеженою працездатністю.

Режим здоров'я – режим обмежень і навантажень – повинен посісти почесне місце в арсеналі лікувальних засобів, дозуватися і приписуватися кожним лікарем.

Система «БОДІФЛЕКС»

Систему «Бодіфлекс» розробила Грір Чайлдерс – жінка 53 років, мати 3 дітей. Займаючись за цією системою перейшла з 56 розміру на 44-й. Останні 15 років вона вдосконалює і викладає свою технологію.

«Бодіфлекс» поєднує дихальні й ізотонічні вправи з вправами на розтягування .Бодіфлекс включає нетрадиційну дихальну методику. Особливостями інших дихальних гімнастик є те, що всі вони спрямовані на тренування дихальних м'язів, або на профілактику та лікування певних захворювань верхніх дихальних шляхів. Бодіфлекс – це аеробні вправи, при яких людина швидко вдихає і з силою видихає. Вправи пришвидшують ЧСС, дихання і вводять людину в аеробний стан, заряжають енергією. А це – ефективний засіб схуднення.

Однак, головна ціль програми «Бодіфлексу» – не втрата ваги, а підтягування м'язів і збільшення енергійності людини.

Система «Бодіфлексу» є більш ефективною. Оскільки людина отримує аеробний ефект у 5разів швидше, ніж від бігу. Якщо бігати 1 годину спалюється 700 ккал. Якщо займатися аеробікою – 250 ккал. Якщо робити 1 год. Вправи «Бодіфлексу» – 300ккал

Займатися можуть і люди, котрі хворіють артритом, остеохондрозом.

Регулярні фізичні вправи, які направлені на зміцнення будь-якої частини тіла, викликають збільшення м'язів, але не обов'язково спалюють жир. Справа в тому, що людина працює над собою анаеробно, тобто дихає недостатньо глибоко, щоб доставити м'язам кисень. Буває, що посилені тренування не допомагають спалити жирові відкладення. Тому м'язи починають рости під жиром. І результат виходить протилежний – людина стає не стройнішою, а масивнішою.

Ми повинні дихати глибоко, так як кисень відіграє важливу роль в обміні речовин, покращує кровообіг, очищає кров. Достатня кількість кисню забезпечує організму можливість відновитися і зміцнити свою імунну систему. Заспокійливо діє на НС. Збагачення організму **киснем - це** ключ до життя.

Надлишок кисню, що вводиться в організм з дихальними вправами спалює ліпіди саме у тих критичних зонах, у яких виконується навантаження, завдяки ізотонічним вправам.

Програму потрібно виконувати зранку, після сну, перед сніданком. Для підготовлених осіб, вона складає 15-20 хвилин, для непідготовлених близько 30хв.

Профілактико-відновна гімнастика Ф.Т. Ткачова.

Праця і відпочинок невід’ємні. Тільки під час відпочинку проявляються зміни в організмі, які викликані виробничим процесом. Фізіологічні процеси, які почалися під час роботи, продовжуються і після її закінчення. Чим втомливою була робота, тим довше зберігаються її наслідки. Відновлювальний період важливий для життєдіяльності організму. Слід зазначити, що фізіологічні

зміни, які виникли при розумовій праці, ліквідовуються значно повільніше, ніж при фізичній. Форма і зміст відпочинку визначають його ефективність.

Федір Тимофійович Ткачов розробив методики відновлення діяльності функціональних систем організму за допомогою фізичних вправ.

Активізація функції дихання фізичними вправами.

Перш за все, кожна людина повинна засвоїти для себе непорушне правило – вдих і видих виконувати тільки через ніс. Повітря, проходячи через порожнину носа, піддається цілому ряду фізичних та хімічних впливів. Воно зволожується, обігрівається і, що особливо важливо, очищається від хвороботворних бактерій.

Слід використовувати різні дихальні вправи:

- вправи, що характеризуються поглибленим вдихом і видихом. Досягається це шляхом раціонального сполучення грудного та черевного типів дихання. Можна виконувати вправи з різних вихідних положень (сидячи, стоячи та лежачи);
- вправи з певним ритмом дихання: уповільненно («дихання з паузами»), стабільно («ритмічне дихання»), прискорено (з частотою до 100–150 дихальних циклів за хвилину). Ці вправи захищають мозок від нестачі кисню. Дихальні вправи можна виконувати в будь-яких умовах: сидячи в міському транспорті, у перерві між роботою, під час ходьби та ін.
- вправи із зміною просвіту повітряних шляхів («дихання через одну ніздрю»);
- вправи з найпростішими рухами рук, ніг, тулуба.

Активізація функції серцево-судинної системи фізичними вправами.

Найбільш ефективними вправами є біг та ходьба.

Ходьба допомагає розім’яти м’язи, розігнати застояну кров, особливо у черевній порожнині і малому тазі, покращити харчування серця і мозку. **Залежно від темпу ходьба може мати різну дію на організм:**

середній темп – сприяє відновленню після розумової діяльності;

швидкий темп - сприяє зміцненню ССС.

Найбільш вдалим темпом є 80-120 кроків за хвилину.

Біг дозволяє варіювати величину навантаження на організм. При бігу функціонують всі найбільші групи м'язів нашого тіла: м'язи тулуба, верхніх та нижніх кінцівок. Затрати енергії в організмі збільшується у 6-8 разів. Серце і легені бігуна працюють з повною віддачею. Прискорений кровообіг сприяє кращому окисленню жирових речовин у м'язах. Біг сприяє збільшенню еластичності та ємності судин. Більше того, зі збільшенням тривалості бігу зростає і довжина судин.

Заняття бігом варто розпочати з консультації лікаря. На перших тренуваннях слід навчитися техніці повільного бігу. Оптимальна тривалість бігу - 30 хвилин. Навантаження можна вважати нормальним, якщо пульс повертається до вихідного положення через 5-8 хвилин після закінчення тренування.

Час занять залежить від мети:

- гігієнічна – зранку, одразу після прокидання;
- активний відпочинок – після закінчення роботи;
- тренувальна – у другій половині дня.

Бігати слід через 2-2,5 год після їди. Бігати після сну треба натще. Приймати їду після закінчення бігу краще через таку кількість часу, яку було затрачено на його виконання.

Покращення мозкового кровообігу фізичними вправами.

До засобів прямої дії на судини мозку відносяться всі види фізичних вправ, в основі яких лежать різноманітні рухи головою – нахили, повороти, колові рухи. Систематичне і регулярне виконання цих вправ з повною амплітудою рухів дає різнобічну механічну дію на судини, які проходять через шию: здавлювання, розтягування, масування. Можна застосовувати також комбіновані вправи, в яких рухи головою сполучаються з рухами рук.

Підвищення тонусу нервово-м’язового апарату фізичними вправами.

За допомогою вправ з обтяженнями можна спрямовано розвивати ті м’язи, які не отримують необхідного навантаження у повсякденній роботі. Для нормальної роботи і гармонійного розвитку організму треба давати навантаження при тренуванні всім м’язам.

Фізичні вправи, що попереджують плоскостопість і варикозне розширення вен нижніх кінцівок.

Причини, які викликають варикозне розширення вен – це слабкість м’язово-еластичних волокон стінок вен, вроджена неповноцінність їх клапанного апарату, передана по спадковості та ін. Дієвим профілактичним засобом варикозного розширення вен є фізичні вправи динамічного характеру: їзда на велосипеді, ходьба та ін.

Для профілактики плоскостопості використовуються всі фізичні вправи, пов’язані зі зміцненням зв’язково-суглобного апарату стоп, з розвитком і збереженням рухливості в них.

Для прискорення післяробочого відпочинку і нівелювання впливів професійної діяльності Ф.Т. Ткачов пропонує ряд допоміжних засобів: відновлювальний масаж, гідропроцедури, тонізоване повітря, аутогенне тренування. **Аутоге́нне тренува́ння** — метод психологічного розвантаження і зняття нервового навантаження шляхом частого повторення спеціальних оптимістично-мобілізуючих формул. Розроблений у 1932 році німецьким психіатром і психотерапевтом Йоганном Шульцем.

Отже, до систем фізичного розвитку відносять: систему Пілатеса, систему Амосова, систему Бодіфлекс, систему Ткачова та ін. Кожна з них має свої особливості і специфічність. Саме це і дозволяє здійснити індивідуальний підхід до кожної особистості, враховуючи її потреби.

Лекція

Тема : Інноваційні оздоровчі технології психофізичного розвитку дитини

План:

1. Інноваційні технології фізичного розвитку дошкільників.
2. Види фізкультурних занять
3. Види оздоровчих технологій.
4. **Ключові слова:** інновації, технології, арт-терапія, піскова терапія, ігрова казкотерапія, сміхотерапія, музична терапія, кольоротерапія.

Література:

1. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / автор-укладач Н.П. Наволокова. – Х. : Вид. група «Основа», 2009. – 176 с. – (Серія «Золота педагогічна скарбниця»).
2. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ / [Гаркуша Г.В., Рудік О.А., Свинарьова К.М.; Л.А. Швайка]. – Харків: Основа, 2011. – 319с.
3. Поліщук О. В. Педагогічні технології супроводження процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. – метод. посіб. / Уманський держ. педагогічний ун-т ім. Павла Тичини. Інститут дошкільної та початкової освіти. Науково-дослідницька лабораторія «Дошкільна освіта: історія, перспективи розвитку у XXI столітті. Регіональний центр інноваційних технологій дошкільної освіти. – Умань : Софія, 2008. – 144 с.

Особливе місце у формуванні дитини як цілісної особистості посідає фізичний розвиток. Що слід зробити сучасному педагогу, щоб вирвати дитину з виру комп'ютерних ігор? Відповідь приходить сама собою. «Тільки в русі і через рух дитина розвивається, впізнає світ у його багатогранності, набуває нових умінь, гартує тіло», – стверджує великий дидактик Ян Амос Каменський. Отже, головне завдання, як педагога небайдужого до фізичного зростання дитини-дошкільника, зробити заняття з фізкультури і інші форми фізичного виховання захоплюючими, неповторними, сучасними.

Сучасний педагог – це творець. Готова посперечатись, що фізкультура – не лише набуття фізичних якісно-нових рухів. Глибоко переконана: слід так

проводити кожну форму фізичного виховання, щоб у малюка захоплювало подих від виконання рухів, доречного музичного супроводу, сучасного обладнання, вдало підібраних дидактичних методів і прийомів.

М. Єфименко любив повторювати на своїх численних семінарах, що педагог – це режисер, а діти – актори. Щоправда, як до малюка, так і до наставника, має бути особистісно-орієнтований підхід. Творець не повинен обтяжуватися прискіпливими поглядами, необ'єктивною оцінкою його діяльності. Творити можуть тільки вільні люди, з «чистим» сумлінням і проникливим поглядом на виховання дітей, це люди нової формації, вони відбирають все корисне для повноцінного зростання малюка, а що стоїть цьому на заваді – «відмітають», плекаючи маленьку душу, гартуючи тіло. Здоров'язбережувальна педагогіка, продиктована проблемами сучасності, передбачає інтегрований підхід до занять з фізичної культури. Розвиваючи основні фізичні якості (силу, гнучкість, спритність, витривалість, швидкість), вся робота повинна бути організована цікаво та зрозуміло для дитини, так, щоб у малюка вона викликала позитивні емоції такі, як радість руху, задоволення від власної спритності, захоплення своїми досягненнями та успіхами своїх друзів. **Втілюючи цей принцип у практиці, використовують різні види занять:**

Заняття – гра (декілька рухливих ігор, підібраних з поступовим руховим навантаженням);

заняття – казка (за мотивами знайомої казки, не зменшуючи моторної щільності заняття);

«школа м'яча» (заняття з використанням елементів футболу, баскетболу, волейболу, фітболу); **(Фітбол – великий пружний м'яч від 45 до 95 см в діаметрі, який використовується для занять аеробікою. Вправи з фітболом дають навантаження на більшість груп м'язів, допомагають виправити поставу, поліпшити координацію і підвищити гнучкість)**.

профілактично-оздоровчі заняття (за методикою М. Єфименка); особливе місце тут належить горизонтальному пластичному балету, а також заняттям з переважним використанням лежачого, повзального, сидячого, ходьбового і

лазального рухового режимів), з використанням нетрадиційних технологій: дихальної гімнастики, точкового масажу, ігор медитацій, психогімнастики, «хвилинок-здоровинок», тощо;

домінантні заняття (з переважанням вивчення якогось одного домінуючого основного руху);

комплексні заняття (загальнорозвивальні вправи, основні рухи, рухлива гра); фізкультурно-валеологічне заняття;

ритмічна гімнастика (заняття для дівчаток); силові заняття (для хлопчиків);

сюжетні заняття (за сюжетом відомого оповідання).

Охорона і зміцнення здоров'я, удосконалення функцій організму дитини, її повноцінний фізичний розвиток є невід'ємною частиною педагогічної роботи в закладі дошкільної освіти.

Однією з таких технологій **є фітнес.** Можливість займатися фітнесом не лише дорослим, а й дітям з'явилася порівняно недавно і одразу сподобалася багатьом охочим. Сьогодні фітнес широко використовують у дошкільних закладах як комплексну здоров'язбережувальну технологію.

Фітнес – досить популярний останнім часом вид фізичних навантажень. Та це не просто певні види фізичних вправ, а ціла наука, спрямована на формування механізмів рухової активності людини та вивчення її впливу на організм. Метою занять фітнесом є формування таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, витривалість. Фітнес покликаний забезпечити людині гармонію психічного і фізичного здоров'я. Фітнесом діти можуть займатися вже в ранньому віці. Для проведення занять дітей об'єднують у різні вікові підгрупи. Заняття проводять за програмами, складеними відповідно до віку дітей, добираючи комплекси вправ спеціально для кожної з вікових категорій. Основними фітнес-програмами, за якими займаємося з дошкільниками, є: **аеробіка; фітбол-аеробіка; степ-аеробіка; хореографія.** До фітнес-програм належать і заняття з різних єдиноборств, заняття плаванням, катання на велосипеді, самокаті, роликових ковзанах тощо. Адже ці заняття також

дають змогу дітям набути рухових навичок та фізичних якостей, які знадобляться їм у подальшому житті. Тож за наявності фахівця зі спеціальною фізкультурною освітою, відповідної спортивної бази та обладнання ці види фітнес-програм можна упроваджувати у дошкільних закладах. Оздоровчі види аеробіки стали нині дуже популярні завдяки її ефективності, доступності та емоційній забарвленості. Заняття з дитячої аеробіки проводимо у спортивній залі чи підготовлених для цього кімнатах під музичний супровід. їх особливість полягає в тому, що темп рухів і інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу, а добір вправ забезпечує вплив на різні системи дитячого організму, зокрема: бігові і стрибкові вправи переважно впливають на серцево-судинну систему; нахили і присідання - на руховий апарат; вправи на релаксацію – на центральну нервову систему; вправи в партері (у положенні лежачи, сидячи) розвивають силу м'язів і рухливість у суглобах.

Заняття з аеробіки – це система циклічних фізичних вправ, у яких задіяно не менше 2/3 м'язової маси. Для досягнення позитивного ефекту виконання аеробних вправ має тривати не менше 20-30 хв. Саме для циклічних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, характерні найважливіші морфофункціональні зміни систем кровообігу і дихання. Досвід роботи з дітьми дошкільного віку показує, що аеробіка сприяє оздоровленню та зміцненню організму дитини. Можливості застосування фітбол-аеробіки в ЗДО дуже широкі. Вона є потужним комплексним засобом оздоровчого, освітнього та виховного впливу на розвиток особистості дитини.

Пам’ятка. Фітболи – м'ячі великого розміру, які з'явилися порівняно недавно. Фітбол був створений у 1960 році в Європі, і вперше його почали використовувати швейцарські лікарі у якості пристосування для фізичної реабілітації хворих церебральним паралічем, а також для лікування хворих після травм опорно-рухового апарату. Амортизаційна функція м'яча забезпечує вібрацію при виконанні вправ, що сприяє поліпшенню обміну речовин. Активізація кровообігу та мікро динаміка в міжхребцевих дисках і

внутрішніх органах сприяють розвантаженню хребетного стовпа, мобілізації функціоналу різних його відділів, корекції лордозу та кіфозу. Вправи, які діти виконують з вихідного положення сидячи верхи на м'ячі, за своїм фізіологічним впливом сприяють лікуванню таких захворювань, як остеохондроз, сколіоз, неврастенія, астено-невротичний синдром та ін. Механічна вібрація м'яча позитивно впливає на суглоби, м'язові тканини та хребет, зокрема гармонізує стан міжхребцевих дисків. Практично це єдиний вид аеробіки, в якому під час виконання фізичних вправ взаємодіють руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що підсилює позитивний ефект від занять. Вправи на фітболі тренують серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову системи та вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів. Дуже важливо також те, що гімнастика з використанням фітболів створює в дитячому колективі веселу, насичену яскравими позитивними емоціями атмосферу. До того ж під час виконання вправ практично відсутнє ударне навантаження на нижні кінцівки, а серцево-судинна система працює у помірному режимі. Основна мета фітбол-аеробіки - профілактика та корекція різних захворювань, розвиток рухових здібностей та фізичних якостей. Упровадження фітбол-аеробіки у систему фізкультурно-оздоровчої роботи дошкільного навчального закладу необхідно розпочинати з розробки комплексів загальнорозвивальних вправ з фітболами. Поступово ці комплекси слід використовувати на заняттях з фізкультури і закріплювати їх виконання під час ранкової гімнастики. Перший етап роботи з фітболом передбачає індивідуальну роботу з дітьми. Кожній дитині надають змогу самостійно ознайомитися з новим обладнанням, пограти з фітболами. Другим етапом є навчання дітей самостійно сідати на фітбол та утримувати рівновагу на ньому. При цьому необхідно вчити сідати на фітбол правильно: при сидінні коліна мають бути розміщені на рівні стегон, слід сидіти стійко і впевнено, не провалюючись. Правильне сидіння на фітболі сприяє не лише ефективності, а й безпеці виконання вправ. На цьому етапі навчаємо дітей невеликими підгрупами та займаємося на м'ячах не більше 4 – 5 хв, поступово збільшуючи

тривалість виконання вправ до 20 – 25 хв залежно від віку, фізичної підготовленості та стану здоров'я дітей. Це пов'язано з великим навантаженням на дрібні м'язи спини. Тож темп виконання вправ має бути повільним чи середнім. Корекційно-оздоровчу гімнастику на фітболах будуємо у три частини: підготовчу, основну і заключну. Підготовчу частину зазвичай проводимо без м'ячів, використовуючи різні види ходьби, біту, музично-ритмічних рухів, які сприяють розігріву організму дитини та створюють позитивний емоційний настрій. Основна частина - це комплекс загальнорозвивальних вправ на фітболах. У основній частині фізичне навантаження чергуємо з відпочинком та розслабленням, проводимо ігри та ігрові вправи, що сприяють створенню радісної, емоційної атмосфери. Основна частина обов'язково містить вправи, які виконують з різних вихідних положень, зокрема, лежачи на фітболі на грудях, на спині. Такі вправи сприяють корекції постави, тренують силу та витривалість м'язів. Заключна частина містить вправи на розслаблення м'язів спини та загальну релаксацію. Крім рухливих та музичних ігор і естафет, фітбол-аеробіка містить вправи креативної гімнастики, що сприяє розвитку творчості, ініціативи та самовираження дошкільників. А ще комплекси фітбол-аеробіки урізноманітнюємо елементами численних видів спорту, таких як: волейбол, баскетбол, футбол, спортивна, художня та атлетична гімнастика, акробатичні вправи – перекати, стійки на лопатках, місток на фітболі тощо. Практика свідчить, що заняття фітбол-аеробікою мають неабиякий оздоровчий ефект – діти менше хворіють, у них поліпшується постава, з'являється відчуття радості та задоволення від руху, а також потреба в руховій активності. На позитивному емоційному фоні процес формування рухових умінь і навичок відбувається у дітей швидше та ефективніше.

Заняття аеробікою приносять дітям велике задоволення. Для того, щоб ці заняття були ще цікавішими та насиченішими, можна використовувати індивідуальні снаряди - степ-платформи.

Степ-платформа – це сходинка висотою не більше 8 см, шириною 25 см, довжиною 40 см. Вона має бути виготовлена з легкого і міцного матеріалу і обтягнута м'яким дерматином. Заняття степ-аеробікою проводяться у супроводі бадьорої ритмічної музики, яка створює дітям гарний настрій. Проводити степ-аеробіку з дошкільниками можна у різних формах, як-от: заняття оздоровчо-тренувальної спрямованості з дітьми старшого дошкільного віку (тривалістю 25–35 хв); як частина фізкультурного заняття тривалістю 10-15 хв; комплекс вправ ранкової гімнастики на степ-платформах; показові виступи дітей на святах; степ-розвага. Зазвичай один комплекс степ-аеробіки, як повного заняття, діти можуть виконувати протягом трьох місяців. Окремі вправи, в міру їх засвоєння, слід видозмінювати та ускладнювати. Проводити заняття потрібно у добре провітреній залі, заздалегідь розклавши степ-платформи у шаховому порядку для гарного обзору. Головна умова при проведенні степ-аеробіки – правильне дозування фізичного навантаження: частота серцевих скорочень не має перевищувати 150-160 ударів на хвилину. Для старших дошкільників, які вже добре засвоїли вправи зі степ-платформою, можна проводити заняття степ-аеробікою оздоровчо-тренувальної спрямованості. Дуже подобаються дітям заняття хореографією, які активно впроваджують у практику роботи з дошкільниками. Такі заняття зазвичай спрямовані на: тренування всіх груп м'язів; розвиток вестибулярного апарату; розвиток спритності; розвиток швидкості; поліпшення координації рухів. Заняття хореографією можуть містити елементи акробатики. Навчання дітей акробатичних вправ відбувається у формі гри, тож проходить весело і цікаво. Діти із задоволенням займаються хореографією, поступово у них формується пластичність рухів та правильна постава.

Отже, можна зробити висновок, що фітнес-програми для дитини – це не лише запорука гармонійного фізичного і психічного здоров'я, а й цікаве проведення часу зі своїми однолітками. Охорона та зміцнення здоров'я дітей, формування звички до здорового способу життя залишаються першорядним завданням закладу дошкільної освіти.

Лекція
Традиційні оздоровчі технології в освітньому процесі.

План:

1. Теоретичні основи формування ціннісного ставлення до власного здоровя дітей старшого дошкільного віку.
2. Цінності і ціннісні новоутворення як основні, «первинні» якості особистості.
3. **Ключові слова: особистість дитини, ціннісні орієнтації, здоровя дитини.**

Література:

1. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания / Б. Г Ананьев. – М. : Наука, 1977. – 380 с.

2. Андрющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку : дис. … канд. пед. наук : 13.00.08 / Андрющенко Т. К. – Київ, 2007. – 258 с.

3. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. кер. : А. М. Богуш. – К. : Видавництво, 2012. – 26 с.

4. Закон України «Про дошкільну освіту». – К. : Ред. ж-лу Дошкільне виховання, 2001. – 56 с.

5. Закони України. Конституція України. – К. : Школа, 2002. – 48 с.

6. Поліщук О. Формування у дітей старшого дошкільного віку компетентності про здоровий спосіб життя / О. Поліщук // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. - 2013. - № 47. - С. 241-248. - Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppps_2013_47_40

7. Харламов І.Ф. Педагогіка : Навчальний посібник. 4-е изд., Перераб. і доп. / І.Ф. Харламов - М.: Гардаріки, 2005. – 520 с.

Вимоги сучасності потребують переорієнтації змісту виховання підростаючого покоління, зміщення акцентів на створення умов для поступального, повноцінного, всебічного розвитку особистості.

Для того, щоб навчити дітей жити, успішно діяти у світі, самовизначитися у ньому, необхідно сформувати у них, починаючи з дошкільного віку, ціннісне ставлення до себе, свого образу «Я», одним із компонентів якого є «Я – здоровий». Ця парадигма сучасної освіти яскраво відображена в державних документах, а саме: «Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні», Законах України «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», «Концепції дошкільного виховання в Україні», а також в Державній національній програмі «Освіта» («Україна XXI століття»).

Зокрема, змістом оновленого Базового компонента дошкільної освіти в Україні визначена освітня лінія «Особистість дитини», яка передбачає: формування позитивного образу «Я», створення бази особистісної культури дитини, її активної життєдіяльності; виховання в дитини позитивного ставлення до своєї зовнішності, сформованості основних фізичних якостей, рухових умінь, культурно-гігієнічних, оздоровчих навичок та навичок безпечної життєдіяльності. У Законі України «Про дошкільну освіту» акцентується увага на необхідності «збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини; …виховання свідомого ставлення до себе, оточення та довкілля; формування особистості дитини, утвердження емоційно-ціннісного ставлення до практичної і духовної діяльності людей» Умовами цілісного розвитку дитини є використання в ЗДО здоров'язбережувальних та здоров'яформувальних технологій, які реалізуються комплексно через створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогом та вихованцями, самими дітьми.

У наукових дослідженнях А. Богуш, Л. Божович, Е. Вільчковський, Н. Гавриш, Н. Денисенко, О. Дубограй, О. Кононко, С. Кулачківська, С. Ладивір, В. Мухіна, О.Поліщук, Т. Поніманська та ін., йдеться про

усвідомлення цінності здоров'я, особливо в період дитинства, забезпечення оптимального стану здоров'я, визнання унікальності кожної дитини та забезпечення ефективності її індивідуального розвитку.

На думку О. Кононко, дитина дошкільного віку має не лише знати про власне здоров'я, а й емоційно-ціннісно ставитися до нього, надаючи перевагу позитивним впливам середовища перед шкідливими, руйнівними. Незаперечним є той факт, що здоров'я дитини є основою її виховання, навчання та розвитку. Відтак, система цінностей складає основу особистості. Дошкільний вік – надзвичайний період в житті людини, протягом якого зароджуються і розвиваються безліч особистісних новоутворень, серед яких чільне місце посідає процес формування особистісних світоглядних цінностей та ціннісних орієнтацій. Теоретична база дослідження з проблеми формування ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку ґрунтується на визначенні основних дефініцій «цінність», «ставлення», «здоров'я».

У своїх дослідженнях Б. Ананьєв розглядає цінності і ціннісні новоутворення як основні, «первинні» якості особистості, які визначають мотиви поведінки і формують характер людини. Розглядаючи сутність категорії «цінність», доцільно розкрити пов'язане з нею поняття «ціннісні орієнтації». Зокрема, Я. Поторій вважає, що ціннісні орієнтації мають здатність пробуджувати інтерес, спрямований на конкретний вид діяльності.

Ф. Харламов трактує поняття «ставлення» як вираження певних зв'язків, які встановлюються між особистістю та іншими людьми, а також різними сторонами оточуючого світу і які, впливаючи на сферу її потреб, знань і переконань, вчинків і вольових проявів, так чи інакше, позначається на її поведінці та розвитку. Загальновідомо, що в людини немає більшої цінності, ніж здоров'я. Слово «здоров'я» супроводжує дитину з часу її народження. В Україні здоров'я людини розглядається як одне з найголовніших немайнових благ особи. Статтею 3 Конституції України воно визначене 46 найвищою соціальною цінністю. Загальноприйнятим у міжнародному обігу є визначення

здоров'я, яке викладене у преамбулі Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) (1948 р.): «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад» О. Дубогай пов'язує здоров'я дитини з її фізичним розвитком, інтелектуальною й соціальною активністю, формуванням особистості та індивідуальності, тобто здоров'я сприймається вченими як чинник виконання індивідом своїх соціально-біологічних функцій в умовах фізичного і психічного благополуччя. Т. Андрющенко у своїх дослідженнях розглядає здоров'я дошкільників як оптимальний стан організму, який характеризується гармонійною сформованістю фізичної, психічної, духовної та соціальної складових здоров'я, залежить від способу життя дитини, її ставлення до оточуючого світу. А «ціннісне ставлення до власного здоров'я» щодо дітей старшого дошкільного віку, дослідниця розглядала усвідомлення ними здоров'я як особистісної цінності, активна спрямованість на пізнання основ здоров'я, самостійне дотримання здорового способу життя. Спираючись на дослідження Л. Божович, С. Кулачківської, С. Ладивір, В. Мухіної можна визначити, що, формуючи ціннісне ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку, слід враховувати особливості їхнього психічного розвитку, зокрема наявність супідрядності мотивів. На цьому ґрунті необхідно створити умови для усвідомлення дітьми в якості домінуючого мотиву життєдіяльності прагнення до здорового, повноцінного життя. Якщо дорослий ставить мету – виховати в дитини 5–6 років ціннісне ставлення до власного здоров'я, а також цілеспрямовано намагається формувати у малят елементарні уявлення про здоровий спосіб життя, то в цьому педагогічному процесі він має сформувати компетентність дитини у субсферах «Я-фізичне», «Я-психічне», «Я-соціальне», обґрунтованих у Базовому компоненті дошкільної освіти. Для того, щоб сформувати у дітей уявлення про здоровий спосіб життя, насамперед, необхідно сформувати у них свідоме ставлення до власного здоров'я. Відтак, дитина має чітко усвідомлювати значення понять: «Я-фізично здорова», «Я-психічно-здорова», «Я духовно здорова», «Я-соціально

здорова». За визначенням Н. Денисенко, критеріями, що допомагають обґрунтувати вищеозначені поняття можуть бути такі: «Я-фізично здорова дитина» – означає, що моє тіло, голова, тулуб, кінцівки, всі органи та фізіологічні системи працюють злагоджено, почуваються нормально. «Я-психічно здорова дитина» – мої емоційні та інтелектуальні потреби у спілкуванні, у провідних видах діяльності (грі, навчанні, праці) задовольняються у процесі взаємодії з навколишнім середовищем. «Я-духовно здорова дитина» – усвідомлюю свій взаємозв'язок із природою та суспільством, забезпечується еволюційний розвиток моїх природних обдарувань, формується радісне світосприймання. «Я-соціально здорова» – достатньо і врівноважено спілкуюся з рідними людьми, зі старшими за віком і вищими за соціальним статусом, із однолітками та молодшими дітьми. Відомо, 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 ціннісне 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 субсферах «Я-фізичне», «Я психічне», «Я-соціальне», «Я-духовне». Узагальнюючи вищесказане, можна визначити, що ціннісне ставлення до власного здоров'я – це категорія, на формування якої істотний вплив має мотивація дитини на здорове існування, створення в її уявленні образу здоров'я, внутрішньої готовності до дотримання здорового способу життя.

Запитання для самостійного опрацювання:

1. Збереження і зміцнення здоров’я дитини – основна мета дошкільного виховання.
2. Основні технології покращання стану здоров’я та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.
3. Здоров'язберігаючі технології на сучасному етапі розвитку дошкільного виховання.
4. Інноваційні оздоровчі технології.
5. Оздоровчі технології, що використовуються з профілактично-лікувальною метою:
6. Вікові особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку.
7. Здоров’я та його ознаки. Фактори зміцнення здоров’я.
8. Важливість фізичного виховання у дошкільному дитинстві.
9. «Фізичний розвиток дітей в умовах ЗДО» (Методичні рекомендації МОНУ від 16.08.2010 № 1/9-563)
10. Засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.
11. Значення активної рухової діяльності в дошкільному віці.
12. Норма рухової активності. Руховий режим в закладі дошкільної освіти.
13. Визначення рухової активності дошкільників.
14. Підготуйте аргументований виступ з теми «Оптимальна рухова активність – необхідна умова всебічного розвитку дошкільників».
15. Які принципи покладено в основу визначення норми рухової активності дошкільників.
16. Основні методи масового дослідження фізичного розвитку дітей.
17. Антропометричні обстеження.
18. Обстеження функціональних можливостей дитини: визначення стану серцево-судинної системи, життєвої місткості легенів та розвитку рухових якостей.
19. Фізичний розвиток – показник здоров’я дитини.

20. Основні методи масового дослідження фізичного розвитку дітей. Обстеження функціональних можливостей дитини.
21. Методика обстеження фізичного розвитку дитини дошкільного віку.
22. Обстеження функціональних можливостей дітей
23. Обстеження рухової підготовленості дітей.
24. Обстеження рухової активності дітей дошкільного віку.
25. Об'єктивні методи обстеження постави та стану склепіння стопи.
26. Заходи щодо покращення стану здоров'я та фізичної підготовленості дошкільників.

Література для самостійного опрацювання

1. Алябьева Е.А. Тематические дни и недели в детском саду: планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2006. – 160 с.
2. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. – К. : 2012. – 69с.
3. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри О. Л. Богініч. – К. : 2001. – 184с.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – 3-тє вид., стер. – Суми: Університетська книга, 2001. – 428с.
5. Поніманська Т.І. Дошкільна педагогіка: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: «Академвидав», 2004. – 456с
6. Заняття та виховні заходи для дітей старшого дошкільного віку / упоряд. О.Б. Полєвікова. – Х.: Вид. «Основа», 2011. – 239 с.
7. Кузьменко В.У. Розвиток індивідуальності дитини 3-7 років: [монографія] / В.У. Кудикіна. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2005. – 354с.
8. Методичне забезпечення інтеграційних процесів розвитку здібностей дошкільнят. – Донецьк: ІППО, 2006. – 92 с.
9. «Методичні рекомендації до програми виховання та навчання дітей від двох до семи років «Дитина» http://nauch.com.ua/psihologiya/5477/inde.html

10. Освітня програма «Дитина в дошкільні роки» (науковий керівник Крутій К.Л.) – Запоріжжя: ТОВ «ЛІПС» ЛТД. – 2011. – 188 с.
11. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» – http://www.mon.gov.ua/images/files/doshkilna-cerednya/doshkilna/progr_rozv/1.pdf
12. http://slovnik.com.ua/?grupa=11 педагогічна енциклопедія
13. http://pedlib.ru/ педагогічна бібліотека

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ РОБІТ

Практичний модуль (16 год.)

Практичне заняття

Тема: **Вступ. Предмет та завдання курсу викладання оздоровчих дисциплін (**2 год.)

Короткі відомості

Формування здорового способу життя - це складний, цілісний і багатогранний процес, що потребує спільних зусиль значної кількості людей (членів сім'ї, педагогічних колективів) і передовсім відповідної державної допомоги.

Робота у дошкільних закладів орієнтована здебільшого на формування культурно-гігієнічних навичок, не забезпечує повною мірою необхідний *рівень знань, умінь* та навичок дітей із збереження свого здоров'я.

Основне завдання яких – відпрацювання тих навичок, якими дитина повинна оволодіти в процесі навчання.

Оздоровчі технології – це комплекс медичних, психологічних і педагогічних заходів, спрямованих не тільки на захист дітей, але й на формування у них ціннісного та усвідомленого ставлення до стану свого здоров'я. Підвищена увага до них обумовлено тим, що захворюваність малюків з року в рік збільшується.

Це відбувається незважаючи на всі досягнення сучасної медицини. При цьому багато вихованці дитячих садків страждають від хронічних захворювань, від порушень роботи опорно-рухового апарату, у них є проблеми з поставою.

Здоров'язберігаючи технології у виховному процесі розділені на ті, які спрямовані на:

– стимулювання і збереження здоров'я;
– навчання здорового і правильного способу життя;
– корекцію стану малюків.

Ефективність всіх технологій в першу чергу залежить від того, як саме в ЗДО організований процес навчання, не завдає він шкоди малюкам. Цілі їх використання гранично ясні. Вони необхідні для того, щоб вихованці садочків стали більш життєздатними, у них сформувалося правильне ставлення до свого здоров'я, вони могли самостійно його зберігати, оберігати і підтримувати. Навіть дошкільнята повинні отримувати знання про правила надання елементарної медичної допомоги та, у разі необхідності, самодопомоги.

Необхідно в процес залучати і батьків вихованців дитячих садків.

Педагогіка оздоровлення розглядає фізичне виховання як педагогічну систему, орієнтовану на гуманний підхід до дитини, формування засобами фізичної культури її особистості, збереження та зміцнення здоров'я дітей. Усі заходи, спрямовані на оздоровлення та зміцнення тіла, сприяють культурі особистості, оскільки культура інтелекту чи емоцій може бути побудована лише на основі фізично здорового дитячого організму, з урахуванням його можливостей, на принципах соціальної гігієни.

Вся робота з фізичного виховання здійснюється з урахуванням стану здоров'я, самопочуття, рівня фізичного розвитку та підготовленості дітей. На заняттях розповісти дітям у доступній формі про оздоровчий вплив різних вправ на їхній організм. Для дитини розуміння того, що вона росте, міцнішає, стає сильнішою має велике психологічне значення.

Питання для обговорення:

1.Науковці про здоровий спосіб життя.

2.Оздоровча спрямованість фізичного виховання дітей дошкільного віку.

3. Фізкультурно-оздоровчі заходи у регламенті ЗДО.

4. Перші кроки до формування збереження та зміцнення здоров'я дошкільників.

5. Практичний досвід ЗДО з використання оздоровчих технологій.

6. Збереження і зміцнення здоров'я дитини – основна мета дошкільного виховання.

7. Формування у дошкільників уявлень про здоровий спосіб життя.

Практичні завдання:

1. Перевірка виконання самостійної та індивідуальної роботи. Обговорення основних питань теми.

2. Яким чином можна формувати у дошкільників уявлення про здоровий спосіб життя.

3. Навести план практичного заняття про здоровий спосіб життя дошкільників.

Література

1. Бєлєнька Г. В. Здоров'я дитини від родини: Як виховувати в сім'ї здорову дитину від народження до повноліття / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. Інститут педагогіки і психології. Кафедра дошкільної педагогіки. Відкрита педагогічна школа; Бєлєнька Ганна Володимирівна, Богініч Ольга Любомирівна, Машовець Марина Анатоліївна. – К.: СПД Богданова А.М., 2006. – 220 с.

2. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку, та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський // Навч. посібник. – Київ.: ІЗМН, 1998 – 180 с.

3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – 3-тє вид., стер. – Суми: Університетська книга, 2001. – 428с.

4. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти : навч.-метод. посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Запоріжжя : ЗОІППО, 2006. – 228 с.

Практичне заняття

Тема: Оздоровчі технології та техніки у фізичному вихованні дошкільників: диференціація понять, основні методичні підходи (2 год.)

Короткі відомості

У технології реалізації фізичного виховання особливого теоретичного обґрунтування вимагає такий важливий її компонент, як діагностика та прогнозування здоров'я, фізичного і рухового розвитку дошкільників.

Проблема діагностики - одна із важливих в освіті, оскільки виховання неможливе без всебічного вивчення дитини. Уміння вивчати дитину – обов'язкова вимога до професійної діяльності кожного педагога.

Для оцінки початкового фізичного стану дитини та створення програми подальшого розвитку життєво важливих рухових умінь і навичок педагог повинен володіти методами діагностики**.** Знання про фізичний стан дитини, про її руховий досвід необхідні вихователям для того, щоб відповідним чином організувати процес фізичного виховання, побудувати раціональний режим дня, підібрати нетрадиційні засоби оздоровлення, визначити оптимальність фізичних та розумових навантажень тощо.

На основі результатів діагностики формуються завдання, зміст і методи фізичного розвитку і виховання, оцінюється їх адекватність.

Найбільш розробленими є методики оцінки фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності. Однак в умовах особистісно орієнтованого виховання з'явилася необхідність їх перегляду. Вони мають бути *зорієнтовані не на середні показники, а на індивідуальні оцінки* з урахуванням особливостей здоров'я і розвитку дітей. Ці методики повинні об'єднуватися в систему, яка б давала можливість комплексної оцінки динаміки розвитку дітей.

Діагностику рівня і темпів фізичного, рухового розвитку дітей треба розглядати не як одноразовий, тимчасовий захід, а як цілісний процес, що поєднується із навчанням дітей рухових умінь та навичок.

Оцінка функціональних можливостей дошкільників передбачає визначення стану ССС, життєвої міскості легенів та розвитку їхніх рухливих якостей (швидкість, спритність, гнучкість, сила, витривалість).

Для оцінки стану організму дитини використовують показники серцево-судинної системи: систолічний тиск (максимально), який вираховується за формулою 100 + В, де В – вік дитини у роках. Коливання у межах (+ -) 15 см.рт. ст.

Діастолічний тиск (мінімально) становить ½…1/3 від максимального.

Пульсовий тиск визначається різницею між систолічним і діастолічним тиском.

За частотою пульсового тиску можна очислити коефіцієнт загальної витривалості (КВ).

КВ = П х 100/ПД, де П –пульс, ПД – пульсовий тиск

З поступовим розвитком витривалості дитини числове значення КВ знижується.

Вивчення рівня розвитку рухових якостей у зв'язку з природним зростанням дітей і під впливом спеціально організованої рухової діяльності (заняття з фізичної культури, ранкова гімнастика, рухливі ігри, справи спортивного характеру та ін.) є важливою умовою раціонального управління процесом фізичного виховання дошкільників.

Фізкультурні заняття є пріоритетними у процесі систематичного, послідовного формування, закріплення і вдосконалення основних рухових умінь і навичок у дітей розвитку їхніх фізичних якостей. Проводяться двічі на тиждень за загальним розкладом

занять у приміщенні або на майданчику (в період з квітня по жовтень за належних погодних умов, систематично) і тричі на тиждень під час прогулянок у першій половині дня протягом усього року. Тривалість фіз. занять на прогулянках така сама, як і занять у залі, але за холодної днини може подовжуватися на 5 хвилин. Варіативність проведення визначається різними чинниками, як – от: пора року і погода (відповідно – одяг та взуття дітей), наявність обладнання та інвентарю, ступінь володіння дітьми рухами.

Питання для обговорення:

1. Важливість фізичного виховання у дошкільному дитинстві.
2. «Фізичний розвиток дітей в умовах ДНЗ» (Методичні рекомендації МОНУ від 16.08.2010 № 1/9-563)
3. Засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку.
4. Значення активної рухової діяльності в дошкільному віці.
5. Норма рухової активності .Визначення рухової активності дошкільників.
6. Руховий режим в дошкільному закладі. Основні методи масового дослідження фізичного розвитку дітей.
7. Антропометричні обстеження.
8. Обстеження функціональних можливостей дитини: визначення стану серцево-судинної системи, життєвої місткості легенів та розвитку рухових якостей.
9. Фізичний розвиток – показник здоров'я дитини.
10. Обстеження фізичного розвитку дитини.
11. Основні методи масового дослідження фізичного розвитку дітей. Обстеження функціональних можливостей дитини.
12. Методика обстеження фізичного розвитку дитини дошкільного віку.
13. Обстеження функціональних можливостей дітей
14. Обстеження рухової підготовленості дітей.

11. Обстеження рухової активності дітей дошкільного віку.

12. Обстеження функціональних можливостей дітей: функціональних проб із дозованим фізичним навантаженням.

Практичні завдання:

1. Перевірка виконання самостійної та індивідуальної роботи. Обговорення основних питань теми.
2. Методи обстеження постави та стану склепіння стопи. Запропонуйте заходи щодо покращення стану здоровя та фізичної підготовленості дошкільників
3. Розробити проект власного бачення завдань фізичного виховання в сучасних умовах ДНЗ.
4. Розібрати вимоги до добору загально розвивальних вправ.

5. Ознайомитись з основними методиками розвитку рухових якостей: швидкості, сили, гнучкості, з основними вправами загартування дошкільників.

6. Описати техніку виконання основних рухів (в зошит).

7. Назвіть засоби для попередження травматизму у дітей під час виконання основних рухів.

8. Підготуйте аргументований виступ з теми «Оптимальна рухова активність – необхідна умова всебічного розвитку дітей дошкільного віку».

9. Обгрунтуйте думку про те, які принципи покладено в основу визначення норми рухової активності дошкільників.

Література:

1. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку, та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: Навч. посібник. – Київ.: ІЗМН, 1998. – 128с.

2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – 3-тє вид., стер. – Суми: Університетська книга, 2001. – 428с.

3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкільникам / Л.Д. Глазырина // Программа и программные требования. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 168с.

4. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак // Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: пособие для педагогов дошк. учреждений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004 – 186с.

5. Бєлєнька Г. В. Здоров'я дитини від родини: Як виховувати в сім'ї здорову дитину від народження до повноліття / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. Інститут педагогіки і психології. Кафедра дошкільної педагогіки. Відкрита педагогічна школа; Бєлєнька Ганна Володимирівна, Богініч Ольга Любомирівна, Машовець Марина Анатоліївна. – К.: СПД Богданова А.М., 2006. – 220 с.

Практичне заняття

Тема: Теоретичні засади здоров'язберігаючих технологій фізичного розвитку дітей (2 год.)

Короткі відомості

Успішним вирішенням завдань з фізичного виховання дітей значною мірою залежить від якості лікарсько-педагогічного контролю. У ЗДО він здійснюється за такими напрямками.

1.Систематичне проведення медичних оглядів і оцінка стану здоров' я, нервово-психічного та фізичного розвитку; функціональними можливостями та динаміки розвитку рухів дітей.

Під час медичного огляду визначається стан здоров' я, її фізичний розвиток (довжина та маса тіла, окружність грудної клітки) стан з поставою та склепінням стоп дитини. Поглиблене медичне обстеження обов'язково містить докладну характеристику опорно-рухового апарата дитини. Перш за все обстежується стан кісткової системи – наявність деформацій та їх ступінь. Порушення постави та деформація стоп частіше мають функціональний характер і визначаються в основному недостатнім розвитком м'язів та зв'язок. Обстеження містить докладну характеристику опорно-рухового апарата, враховуються антропометричні показники. Дані порівнюються з оціночними таблицями фізичного розвитку дітей.

На основі комплексного мед.обстеження (органів дихання, серцево-судинної системи та ін. діти розподіляються за станом здоров' я на три групи: 1 - основна, 2 - підготовча, 3 - спеціальна.

Розподіл дітей на медичні групи кожного півроку переглядається. Якщо стан здоров' я дитини 2 гр.погіршуєтья (або покращується) її переводять у 3 (або 1 гр.)

II. Спостереження за проведенням різних організаційних форм фізичного виховання, контроль за змістом, методикою проведення фізичних вправ, відповідність їх анатомо-фізіологічним можливостям. Контроль за дотриманням режиму дня та організацією раціонального харчування.

Систематичне виконання фізичних вправ зміцнює опорно-руховий апарат дитини та сприяє профілактиці порушень постави та плоскостопості.

Обмін думками між лікарем та вихователем дає можливість накреслити конкретні шляхи, спрямовані на оздоровлення дітей.

Питання для обговорення:

1. Напрямки лікарсько-педагогічного контролю за фізичним вихованням дітей. Характеристика експрес-контролю
2. Контроль за станом здоров'я та фізичним розвитком дітей.
3. Контроль за розвитком рухів дітей та організацією рухового режиму.
4. Контроль за організаційними формами фізичного виховання дітей
5. Функціональні обов'язки педагогічного колективу у керівництві фізичним вихованням дітей.
6. Контроль за повсякденним станом і поведінкою дитини
7. Основні причини травматизму дітей та їх попередження.

8. Принципи розподілу дітей дошкільного віку за групами здоров'я
9. Схема розподілу дітей дошкільного віку за групами здоров'я.
10.Поняття про втому, критерії оцінки втоми дітей

Практичні завдання:

1. Перевірка виконання самостійної та індивідуальної роботи. Обговорення основних питань теми.
2. Записати в зошити основні напрямки вирішення завдань з фізичного виховання дітей.
3. Застосування функціональних проб на дозоване фізичне навантаження:
   а) проба з переміною положення тіла; б) проба на дозоване м'язове навантаження.
4. Скласти орієнтований режим дня від народження до 6 років.

Література:

1. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку, та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: Навч. посібник. – Київ.: ІЗМН, 1998.
2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – 3-тє вид., стер. – Суми: Університетська книга, 2001. – 428с.
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
4. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: пособие для педагогов дошк. учреждений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004
5. Бєлєнька Г. В. Здоров'я дитини від родини: Як виховувати в сім'ї здорову дитину від народження до повноліття / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. Інститут педагогіки і психології. Кафедра дошкільної педагогіки. Відкрита педагогічна школа ; Бєлєнька Ганна Володимирівна, Богініч Ольга Любомирівна, Машовець Марина Анатоліївна. – К. : СПД Богданова А.М., 2006. – 220 с.

Практичне заняття
Тема: Сучасні оздоровчі технології збереження і стимулювання здоров'я дитини

Короткі відомості

Сучасна освіта характеризується широким впровадженням технологічного підходу.

У кожне заняття обов'язково включають аутотренінг, коригувальні вправи, елементи методики М. Єфименка. А також навчає дітей елементів ігор спортивного характеру: баскетбол, футбол, хокей, волейбол.

Крім традиційних такі види занять з фізкультури: ігрові, заняття – тренування, сюжетно – рольові, заняття, що будуються на танцювальному матеріалі (проводять музичний керівник спільно з вихователем).

Прогулянки. Основна мета прогулянок – походів – оздоровлення дітей, запобігання *гіподинамії,* вдосконалення рухових навичок у природних умовах та розвиток фізичної витривалості. Вони проводяться, починаючи з другої молодшої групи. Їх тривалість становить: у другій молодшій групі – 15–20 хв., у середній – 20 – 25 хв., у старшій – 25 – 30 хв. в один бік.

Особливого значення набуває *самостійна рухова діяльність як форма активізації рухового режиму.* Щодня в усіх вікових групах на неї відводиться час у вільні від занять години ранкового прийому, прогулянок, надвечір'я тощо.

У відведений для самостійної рухової діяльності час з дітьми різних вікових категорій щодня організовується також *індивідуальна робота з фізичного виховання.* Дітей залучають до неї для ознайомлення з основними рухами, поглибленого розучування їх та закріплення відповідних навичок для усунення відставання в розвитку фізичних якостей (внаслідок невідвідування ДНЗ, індивідуальних особливостей стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку та інших чинників). Її метою є також активізація малорухливих дітей, запобігання порушення постави і стопи та виправлення їх. Виходячи з аналізу стану здоров'я, фізичного розвитку й підготовленості, інтерес дітей, педагоги визначають мету індивідуальної роботи, добирають потрібне обладнання та інвентар і проводять її з однією дитиною чи з підгрупами по 2–4 дітей.

Такі форми роботи допомагають дитині відчути себе частинкою природи, навчитись зливатися з природою, стати більш гармонійним.

Оздоровчо – валеологічна робота. З метою збереження і зміцнення здоров'я, сприяння всебічному фізичному розвиткові, підвищення рівня функціональних та адаптаційних можливостей організму дітей в ДНЗ впроваджуються: ранкова гімнастика, яка збадьорює дітей і створює гарний настрій; після денного сну – гімнастика пробудження, яку вихователі проводять під мелодійну музику в поєднанні з повітряними ваннами.

Доктор мед. Наук Змановський Ю.Ф. розробив основні положення здоров'язбережувального аспекту діяльності ЗДО:

- використання психогігієнічних засобів і методів;
- реалізація оригінальної системи загартування дітей;
- створення умов для оздоровчих режимів.

Науково-методичні основи створення здоров'язбережувального середовища визначаються, насамперед, пріоритетом засобів фізичної культури у збереженні та зміцненні здоров'я дітей.

У класифікацію засобів фізичного виховання закладені функціональні можливості кожного з них, який впливає на організм дитини в цілому, хоча кожний засіб має свій специфічний вплив на певну систему або орган.

Тому важливе значення має гармонійне поєднання різних фізичних вправ з оздоровчими силами природи та гігієнічними факторами.

Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» приділяє особливу увагу впровадженню в навчально-виховний процес здоров'язбережувальних технологій, що дають змогу проводити оздоровлення в цікавих різноманітних формах, забезпечують фізичне, соціально-емоційне, духовне, інтелектуальне благополуччя дошкільнят

Поняття «здоров'язбережувальна технологія» вважається синонімом до «системи фізкультурно-оздоровчої роботи». За останні роки ця система у багатьох ДНЗ удосконалилася, збагатилася новими підходами, новими шляхами реалізації, елементами здоров'язбережувальних методик.

У технології реалізації фізичного виховання особливого теоретичного обґрунтування вимагає такий важливий її компонент, як діагностика та прогнозування здоров'я, фізичного і рухового розвитку дошкільників.

Технології навчання **с**прямовані на підвищення рівня знань, умінь і навичок протидії негативним явищам та формування відповідальної поведінки.

Поняття «*здоров'язберігаючі технології*» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я дітей.

Під здоров'язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

– сприятливі умови навчання та виховання дитини в ДНЗ (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);

– оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);

– повноцінний та раціонально організований руховий режим.

Слід зазначити, що впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій пов'язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров'язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан дітей, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою забезпечення успішності навчальної діяльності та її мінімальної фізіологічної «вартості», поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища.

здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання в ЗДО та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини.

На основі отриманих на початку року діагностичних даних проводиться корекційна робота щодо зміцнення здоров’я дітей, покращення фізичного розвитку, рухової підготовленості. Вона повинна проводитися індивідуально чи підгрупами кожного дня і займати відповідне місце у режимі дня.

Питання для обговорення:

1. Поняття про традиційні оздоровчі технології в освітньому процесі.
2. Здоров’язберігаючі технології та їх класифікація.
3. Практичний досвід ДНЗ з використання оздоровчих технологій.
4. Фізичні вправи в оздоровчих технологіях.
5. Роль гімнастики в укріпленні здоров'я дітей.
6. Оздоровчі сили природи як засіб фізичного виховання.
7. Використання природних чинників в процесі загартування дошкільників.
8. Особливості методики оздоровчої фізкультури, зумовленої діагнозом ослаблених дітей
9. Вплив фізичних вправ на відновлення та покращення здоров'я дошкільників.
10. Фізична культура як головний засіб профілактики захворювань дітей дошкільного віку.
11. Використання лікувальної фізкультури як головний засіб у реабілітації дітей.
12. Особливості методики оздоровчої фізкультури, зумовленої діагнозом ослаблених дітей
13. Використання природних чинників в процесі загартування дошкільників
14. Значення, зміст та завдання оздоровчого масажу.
15. Коротка історія розвитку про зародження та розвиток масажу як методу профілактики та лікування захворювань.
16. Анатомо-фізіологічна дія масажу на організм дитини.
17. Способи і прийоми обстеження різних ділянок тіла перед проведенням масажу. Норми тривалості масажу для дошкільників.
18. Показання та протипоказання до проведення масажу
19. Коротка характеристика прийомів масажу для дітей дошкільного віку.

Практичні завдання:

1. Перевірка виконання самостійної та індивідуальної роботи. Обговорення основних питань теми.

2. Ознайомитись із загартуванням організму дитини природними чинниками (сонце, вода, повітря).

3. Дібрати ефективні способу впливу на фізичний розвиток дітей (у приміщенні та на повітрі).

4. Ознайомитись з методикою проведення методів загартування: повітряні та сонячні ванни, вологе обтирання, обливання водою ніг і тіла, душ, контрастне обливання ніг, купання у водоймах тощо.
З'ясувати показання та протипоказання для проведення за гартувальних процедур

5. Масаж. Ознайомлення з методикою проведення видів профілактичного масажу для дошкільників: загальний та окремих ділянок тіла. Використання основних прийомів(на моделі ляльки): а) прогладжування; б) розтирання; в) розминання; г) вібрація.

З'ясування основних помилок при виконання оздоровчого масажу.

6. Ознайомитись з формами фізичної культури в ДНЗ. Навчитись проводити різноманітні форми роботи з фізичного виховання: ранкову та гігієнічну гімнастики, малі форми активного відпочинку, фізкультурні заняття, рухливі та спортивні ігри.

7. Ознайомитись з особливостями методики оздоровчої фізкультури, зумовленої діагнозом ослаблених дітей.

Література:

1. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку, та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: Навч. посібник. – Київ.: ІЗМН, 1998. – 128с.

2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – 3-тє вид., стер. – Суми: Університетська книга, 2001. – 428с.

3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкільникам: Программа и программные требования. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 168с.

4. Бєлєнька Г. В. Здоров'я дитини від родини: Як виховувати в сім'ї здорову дитину від народження до повноліття / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. Інститут педагогіки і психології. Кафедра дошкільної педагогіки. Відкрита педагогічна школа ; Бєлєнька Ганна Володимирівна, Богініч Ольга Любомирівна, Машовець Марина Анатоліївна. – К.: СПД Богданова А.М., 2006. – 220 с.

5. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: пособие для педагогов дошк. учреждений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – С. 53.

Практичне заняття

Тема : Інноваційні технології в освітньому процесі

Короткі відомості

Поряд із традиційними технологіями фізкультурно – оздоровчої роботи використовують *інноваційні технології.* Проводять хвилинки – здоровинки, як частину заняття (фізкультхвилинку) чи як фізкультпаузу, точковий масаж, пальчикові вправи, психогімнастики, щоб фізично розвантажити дітей, допомогти їм зняти втому або стимулювати діяльність певних органів під час різних видів навчальної діяльності. Організовуючи рухову активність у повсякденні проводять тижні безпеки життєдіяльності, заняття – змагання, спортивні свята та розваги, малі олімпійські ігри (два рази на рік) до участі в яких залучають медиків та батьків.

Безсумнівно, здоров'я – це основа життя людини, не самоціль, а необхідна умова розвитку та підготовки дитини до життя.

На сучасному етапі розвитку дошкільної освіти існує потреба у педагогічних інноваціях у галузі фізичного виховання, яка вимагає вирішення.

Проте *«нововведення»* інколи сприймаються дошкільними педагогами неадекватно, розглядаються як самоціль, не інтегруються у цілісну систему.

Новації часто тлумачаться на власний розсуд кожного педагога, включаються у практику без наукового підґрунтя, без теоретичного осмислення, без певного алгоритму діяльності. Для багатьох ЗДО типовим є використання інноваційних технологій для зовнішнього ефекту та відповідності сучасним вимогам, а не для здоров'я чи розвитку дитини.

Для ефективної організації фізичного виховання дітей дошкільні працівники мають осмислити поняття *«інновації», «технології»,* тому що тільки професійні знання можуть бути головним інструментом у реалізації будь-якого педагогічного впливу.

Інновація – процес передачі в практику і засвоєння нового (нової ідеї, методу, засобу, технології, системи тощо).

Інноваційні процеси – це не експеримент чи упровадження окремих новацій. Інноваційна діяльність характеризується системністю, цілісністю. Педагогічні інновації у галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку повинні являти собою певну внутрішню систему і органічно вписуватися в освітньо-виховну систему дошкільного закладу, фізична культура повинна зайняти у ній чітко визначене місце.

Одним *із інноваційних напрямків* вчені вважають розробку саме оздоровчої спрямованості фізичного виховання дітей дошкільного віку. Принцип передбачає домінанту здоров'я в усіх формах роботи з дітьми. Доцільність проведення будь-якого педагогічного проекту, заходу, впливу необхідно розглядати з позиції здоров'я дитини.

- *оздоровчі* – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;
- *технології навчання здоров'ю* – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

- *виховання культури здоров'я* – виховання у дітей особистісних

якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини.

У разі введення «нового» в галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку важливо пам'ятати основне правило – «не зашкодити здоров'ю».

В умовах дитячого садка вихователі можуть впроваджувати різноманітні оздоровчі та профілактичні технології інноваційного та здоров'язбережувального характеру. Важливо при цьому враховувати індивідуальні особливості вихованців. Практика показала ефективність оздоровчих технологій, а саме: *арт-терапії, піскової терапії, ігрової та казкотерапії, сміхотерапії, музичної терапії, кольоротерапії тощо.*

Терапія означає «лікування». Але в умовах дитсадка впровадження таких технологій передбачає профілактику різних захворювань, поліпшення психоемоційного стану дошкільнят.

Серед інноваційних оздоровчих технологій для дошкільників слід виокремити і такі нетрадиційні методи, як пальчикову (вправи, ігри, картинки), дихальну та звукову гімнастику, імунну гімнастику, психогімнастику (вправи, ігри, етюди, пантоміми),точковий масаж за методико Уманської тощо.

Популярності набуло застосування в практиці роботи ЗДО оздоровчих технологій, що використовуються з профілактично-лікувальною метою, виділити наступні**:** фітотерапія (чаї, коктейлі, фітомішечки); аромотерапія (ароматизація приміщення);вітамінотерапія (вітамінізація страв).

Вихователі використовують час для занять на власний розсуд, орієнтуючись на зацікавленість малят, їхні можливості та їхню працездатність.

Здоров'язбережувальна технологія – своєрідна конкретизація методики, змістова техніка реалізації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми; системний педагогічний процес, спрямований на реалізацію прогнозованих індивідуальних показників здоров'я, фізичного, рухового, загального розвитку дітей, побудований на певних алгоритмах діяльності.

Специфіка технології полягає у тому, що її мета конкретизується точними, наперед прогнозованими результатами у певному часовому періоді.

У фізичному вихованні якісними показниками є здоров'я дітей, їх фізичний і руховий розвиток.

Проводяться комплекси оздоровчих вправ, дихальної гімнастики, різні види *масажу:* щіточковий, горіховий, рукавичковий, точковий.

Діти проводять імітацію рухів під музичний супровід з відтворенням образів різних тварин, птахів, що сприяє психофізичному розвитку малят.

До корекційних технологій відносять музикотерапію, казкотерапію, ізотерапію, логоритміку, арттерапію.

Таким чином, виникла потреба в удосконаленні системи фізичного виховання в дошкільних закладах. У практиці дошкільної освіти треба створити систему фізичного виховання, основним завданням якої б стало оздоровлення дітей з використанням усього арсеналу засобів і методів традиційної і нетрадиційної фізичної культури при обов'язковому врахуванні індивідуальних особливостей кожної дитини.

Питання для обговорення:

1. Поняття про інноваційні оздоровчі технології в освітньому процесі.

2. Практичний досвід ЗДО з використання інноваційних оздоровчих технологій.

3. Іноваційні здоров'язберігаючі технології в ЗДО:

а) оздоровчі нетрадиційні методи (пальчикова, дихальна, імунна, психогімнастика);

б) профілактично-лікувальні (фітотерапія, ароматерапія)

в) сміхотерапія, пісочна терапія,

Практичні завдання:

1. Перевірка виконання самостійної та індивідуальної роботи. Обговорення основних питань теми.
2. Вправляння студентів у техніці виконання танцювальних рухів.
3. Моделювати фрагментів занять з використанням інноваційних технологій (футбол гімнастика, флорбол гімнастика, піскова терапія, фітотерапія)
4. З'ясувати показання та протипоказання для проведення інноваційних технологій в закладі дошкільної освіти.

Література:

1. Вільчковський Е.С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку, та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: Навч. посібник. – Київ.: ІЗМН, 1998. – 128с.

2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – 3-тє вид., стер. – Суми: Університетська книга, 2001. – 428с.

3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкільникам: Программа и программные требования. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 168с.

4. Щербак А.П. Тематические физкультурные заняття и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: пособие для педагогов дошк. учреждений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 124с.

5. Бєлєнька Г. В. Здоров'я дитини від родини: Як виховувати в сім'ї здорову дитину від народження до повноліття / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. Інститут педагогіки і психології. Кафедра дошкільної педагогіки. Відкрита педагогічна школа ; Бєлєнька Ганна Володимирівна, Богініч Ольга Любомирівна, Машовець Марина Анатоліївна. – К. : СПД Богданова А.М., 2006. – 220 с.

ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Самостійна робота студентів в умовах кредитно-трансферної системи організації освітнього процесу спрямована на розвиток особистості майбутнього фахівця, здатного не лише самостійно здобувати знання, а й реалізувати їх відповідно до практичних вимог сьогодення.

Самостійна робота охоплює різні види завдань:

– опрацювання лекційного матеріалу, матеріалів рекомендованих підручників, довідкової літератури;
– вивчення окремих тем (питань), винесених на самостійне опрацювання;
– аналіз програм оздоровчого спрямування;
– написання рефератів з тем курсу;
– конспекти проектів, тренінгів, сценаріїв здоров'язберігаючих ігор;
– планів співпраці ДНЗ з іншими організаціями з питань оздоровлення дошкільників;
– складання та заповнення таблиць, схем тощо.

Форми контролю самостійної роботи:

– участь в обговоренні теоретичних питань на практичних заняттях,
– контрольна робота (2), виконання вправ і завдань тощо.

Тема: Вступ. Предмет та завдання курсу викладання оздоровчих дисциплін.

Написання рефератів з теми: Формування у дошкільників свідомого ставлення до власного здоров'я.

2 тема: Оздоровчі технології та техніки у фізичному вихованні дошкільників: диференціація понять, основні методичні підходи.

1. **Написання рефератів (**1 тема)
2. **Законспектувати теми** (у зошит)::

1. Вікові особливості фізичного розвитку дитини дошкільного віку: антропометричні показники.
2. Вікові особливості фізичного розвитку дитини дошкільного віку: кісткова система.
3. Вікові особливості фізичного розвитку дитини дошкільного віку: м'язова система.
4. Вікові особливості фізичного розвитку дитини дошкільного віку: дихальна система.
5. Вікові особливості фізичного розвитку дитини дошкільного віку: нервова система.

6. Вікові особливості фізичного розвитку дитини дошкільного віку: серцево-судинна система.
7. Визначити поняття «фізичний розвиток», «антропометрія».
8. Закономірності збільшення основних антропометричних показників у дітей.
9. За якими морфологічними показниками оцінюється фізичний розвиток дитини?
10. Як оцінюється індивідуальний фізичний розвиток дитини?
11. Методика визначення довжини та маси тіла дитини.
12. Методика визначення окружності грудної клітки.
13. Обстеження функціональних можливостей організму дитини.
14. Як проводиться функціональна проба на дозоване навантаження ?
15. Як визначається фізична працездатність у дошкільників?
16. Визначити поняття: «швидкість», «спритність», «гнучкість». «сила», «витривалість».
17. Методика обстеження стрибка у довжину з місця у дошкільників?
18. За якими показниками оцінюється якість стрибка у довжину з місця у дітей молодшого та старшого дошкільного віку?
19. Методика обстеження стрибків у довжину з розбігу у дошкільників?
20. За якими показниками оцінюється якість стрибка у довжину з розбігу у дітей молодшого та старшого дошкільного віку?
21. Методика обстеження стрибків у висоту з розбігу у дошкільників?
22. За якими показниками оцінюється якість стрибка у висоту з розбігу у дітей молодшого та старшого дошкільного віку?
23. Методика обстеження метання торбинки з піском на дальність у дошкільників.
24. За якими показниками оцінюється якість метання торбинки з піском у дітей молодшого та старшого дошкільного віку?
25. Забезпечення рухової активності в повсякденному житті дітей дошкільного віку.

Тема: Нормативно-правове забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти

1. Написання рефератів

2. Законспектувати теми (у зошит):

1. Напрямки лікарсько-педагогічного контролю за фізичним вихованням у ЗДО.
2. Як здійснюється розподілення дітей на групи здоров’я?
3. Причини дитячого травматизму в умовах закладу дошкільної освіти.
4. Лікарсько-педагогічний контроль за розвитком рухів та організацією рухового режиму.
5. Контроль за організованими формами фізичного виховання у умовах ЗДО.

6. Які фактори впливають на формування моторики у дошкільників?
7. За якими показниками оцінюється рухова підготовленість дітей?
8. Методика обстеження ходьби у дошкільників.
9. За якими показниками оцінюється якість ходьби у дітей молодшого та старшого дошкільного віку?
10. Методика обстеження бігу у дошкільників.
11. За якими показниками оцінюється якість бігу у дітей молодшого та старшого дошкільного віку?

Тема: Традиційні оздоровчі технології у фізичному розвитку дітей дошкільного віку

1. Написання рефератів

2. Законспектувати теми (у зошит):

Методика визначення рухової активності дітей.

1. Які патологічні зміни у функціях організму дітей можуть спричинити порушення постави?
2. Які фактори впливають на формування стоп у дошкільників?
3. Методика визначення викривлень хребта у дитини.
4. Методика плантографії.
5. Вправи для формування навичок дихання та покращення життєвої місткості легенів у дошкільника.
6. Засоби для розвитку рухових якостей у дошкільників.
7. Які організаційні форми з фізичної культури входять до рухового режиму дітей в умовах ЗДО?
8. Методика проведення ранкової гімнастики.
9. Методика визначення загальної та моторної щільності заняття.
10. Здоров'язбережувальні технології в умовах організованого дитинства (дихальні вправи, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей, загартовуючі процедури тощо).

5 тема: Інноваційні оздоровчі технології у фізичному розвитку дітей дошкільного віку.

1. Написання рефератів

2. Законспектувати теми (у зошит)**:**

1. Які фактори впливають на формування стоп у дошкільників?
2. Методика визначення викривлень хребта у дитини.
3. Методика плантографії.
4. Вправи для формування навичок дихання та покращення життєвої місткості легенів у дошкільника.

5. Засоби для розвитку рухових якостей у дошкільників.
6. Які організаційні форми з фізичної культури входять до рухового режиму дітей в умовах ДНЗ?
7. Методика проведення ранкової гімнастики.
8. Методика визначення загальної та моторної щільності заняття.
9. Нетрадиційні технології здоров'я (арт-терапія, кольоротерапія, фітотерапія.
10. Здоров'язбережувальні технології в умовах організованого дитинства (дихальні вправи, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей, загартовуючі процедури тощо).

Підсумкова тека: усне опитування, тестовий контроль.

Індивідуальні завдання:

Підготувати реферат на одну з тем:

1. Здоров'язберігаючи технології.
2. Особливості традиційних здоров'язберігаючих технології в ЗДО.
3. Іноваційні здоров'язберігаючі технології в сучасному ЗДО.
4. Особливості роботи з охорони та зміцненню здоров'я дітей дошкільного віку
5. Вплив фізичних вправ на покращення здоров'я дошкільників
6. Форми лікувальної фізкультури у ЗДО.
7. Використання природних чинників в процесі застосування різних форм лікувальної фізкультури
8. Форми і методи повернення дошкільників до активної життєдіяльності після перенесених захворювань.
9. Профілактика та корекція плоскостопості в дошкільному віці.
10. Порушення постави у дітей дошкільного віку.
11. Розвиток рухових якостей у дошкільників.
11. Обстеження рухової активності дітей дошкільного віку.
12. Основи реабілітації, охорони та зміцнення здоров'я дошкільників.
13. Необхідність фізичної реабілітації у колективі.
14. Методика проведення занять з лікувальної фізичної культури.
15. Особливості методики оздоровчої фізкультури, зумовленої діагнозом ослаблених дітей.

II. Скласти комплекси лікувальної фізкультури

1. З використанням традиційних здоров'язберігаючих технологій
2. З використанням іноваційних здоров'язберігаючих технологій

III. Виконання тестових завдань

ІУ. Підсумковий контроль за виконанням самостійної роботи

Відповісти на запитання із законспектованих тем (теми додаються).

Список рекомендованої літератури до самостійної роботи

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 160 с.
2. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / автор-укладач Н.П. Наволокова. – Х. : Вид. група «Основа», 2009. – 176 с. – (Серія «Золота педагогічна скарбниця»).
3. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ / [Гаркуша Г.В., Рудік О.А., Свинарьова К.М.; Л.А. Швайка]. – Харків: Основа, 2011. – 319с.
4. Поліщук О. В. Педагогічні технології супроводження процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. – метод. посіб. / Уманський держ. педагогічний ун-т ім. Павла Тичини. Інститут дошкільної та початкової освіти. Науково-дослідницька лабораторія «Дошкільна освіта: історія, перспективи розвитку у XXI столітті. Регіональний центр інноваційних технологій дошкільної освіти. – Умань : Софія, 2008. – 144 с.
5. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учеб. пособие / Под общ. ред. Н.В. Сократова. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 224с.

Допоміжна:

1. Андрющенко Т.К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема / Т.К. Андрющенко // Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки: Пед. науки. – 2012. – № 7. – С. 123–127.
2. Гаращенко Л.В. Педагогічні умови застосування здоров’язбережувальних методик виховання в дошкільному закладі / Л.В. Гаращенко // Збірник наукових праць Київського університету імені Бориса Грінченка. – 2010. – Частина 4. – С. 27–34.
3. Єфименко М.М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят: Авторський стиль роботи. К.: ІСДО, 1995. – 40 с.
4. Кислинг У. Сенсорная интеграция в диалоге / Под ред. Е.В. Клочковой; [пер. с нем. К. А. Шарр]. – М. : Теревинф, 2010. – 240 с.
5. Покровский Б. Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой. – М. : ООО ИКТЦ «Лада», 000 «АСС-Центр», 2008. – 64 с. (серия «Азбука здоровья»).
6. Стожарова М.Ю. Формирование психологического здоров’я дошкольников / М.Ю. Стожарова. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 208 с.
7. Рубан Н. «Здоров’ятворчі та здоров’язбережувальні технології»// Палітра педагога, 2010. – № 2. – С. 18–21.

Інформаційні ресурси.

1. http://slovnik.com.ua/?grupa =11 педагогічна енциклопедія
2. http://pedlib.ru/ педагогічна бібліотека
3. «Методичні рекомендації до програми виховання та навчання дітей

від двох до семи років «Дитина» – http: //nauch.com.ua/psihologiya /5477/ index.html

4. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» (авт. кол. Андрієтті О.О., Голубович О.П. та ін.) – http://www.mon.gov.ua/images/files/doshkilna-cerednya/doshkilna/progr_rozv/1.pdf

Контрольна робота № 1

з дисципліни «Оздоровчі технології та діагностувальні методики фізичного розвитку дітей

Варіант 1.

1. Схарактеризувати інноваційні оздоровчі технології в фізичному розвитку дітей дошкільного віку.
2. Оздоровчі сили природи як засіб фізичного виховання дітей дошкільного віку.
3. Дати характеристику нетрадиційним технологіям здоров’я (арт-терапія, кольоротерапія, фітотерапія).

Варіант 2.

1. Схарактеризувати традиційні оздоровчі технології в освітньому процесі закладу дошкільної освіти.
2. Використання природних чинників в процесі загартування дошкільників.
3. Дати характеристику здоров’язбережувальним технологіям в умовах організованого дитинства (дихальні вправи, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей).

Контрольна робота № 2

з дисципліни «Оздоровчі технології та діагностувальні методики фізичного розвитку дітей

Варіант 1.

1. Схарактеризувати вплив фізичних вправ на відновлення та покращення здоров'я дошкільників.
2. Методика проведення занять з лікувальної фізичної культури.
3. Змоделювати фрагмент заняття з використанням інноваційних технологій (футбол гімнастика, піскова терапія, фітотерапія).

Варіант 2.

1. Схарактеризувати роль гімнастики в укріпленні здоров'я дітей.
2. Особливості методики оздоровчої фізкультури, зумовленої діагнозом ослаблених дітей.
3. Змоделювати фрагмент заняття з використанням інноваційних технологій (футбол гімнастика, піскова терапія, фітотерапія).

ІІ. Скласти комплекси лікувальної фізкультури

3. З використанням традиційних здоров’язберігаючих технологій.
4. З використанням іноваційних здоров’язберігаючих технологій.

ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ,
ЯКІ ВИНОСЯТЬСЯ НА ЗАЛІК
«Оздоровчі технології та діагностувальні методики фізичного розвитку дітей»

1. Мета, завдання курсу «Оздоровчі технології та діагностувальні методики фізичного розвитку дітей».
2. Здоров'я та фізичний розвиток дошкільника.
3. Вікові особливості фізичного розвитку дитини дошкільного віку: антропометричні показники.
4. Вікові особливості фізичного розвитку дитини дошкільного віку: кісткова та м’язова системи.
5. Вікові особливості фізичного розвитку дитини дошкільного віку: дихальна система.
6. Вікові особливості фізичного розвитку дитини дошкільного віку: нервова система.
7. Вікові особливості фізичного розвитку дитини дошкільного віку: серцево-судинна система.
8. Визначити поняття «фізичний розвиток», «антропометрія».
9. Закономірності збільшення основних антропометричних показників у дітей.
10. За якими морфологічними показниками оцінюється фізичний розвиток дитини?
11. Як оцінюється індивідуальний фізичний розвиток дитини?
12. Методика визначення довжини та маси тіла дитини.
13. Методика визначення окружності грудної клітки.
14. Обстеження функціональних можливостей організму дитини.
15. Як проводиться функціональна проба на дозоване навантаження ?
16. Як визначається фізична працездатність у дошкільників?
17. Визначити поняття: «швидкість», «спритність», «гнучкість». «сила», «витривалість».
18. Напрямки лікарсько-педагогічного контролю за фізичним вихованням у ЗДО.
19. Як здійснюється розподілення дітей на групи здоров’я?
20. Причини дитячого травматизму в умовах закладу дошкільної освіти.
21. Лікарсько-педагогічний контроль за розвитком рухів та організацією рухового режиму.
22. Контроль за організованими формами фізичного виховання у умовах ЗДО.
23. Які фактори впливають на формування моторики у дошкільників?
24. За якими показниками оцінюється рухова підготовленість дітей?

25. Методика обстеження ходьба у дошкільників? За якими показниками оцінюється якість ходьби у дітей молодшого та старшого дошкільного віку?
26. Методика обстеження бігу у дошкільників?
27. За якими показниками оцінюється якість бігу у дітей молодшого та старшого дошкільного віку?
28. Методика обстеження стрибка у довжину з місця у дошкільників?
29. За якими показниками оцінюється якість стрибка у довжину з місця у дітей молодшого та старшого дошкільного віку?
30. Методика обстеження стрибків у довжину з розбігу у дошкільників?
31. За якими показниками оцінюється якість стрибка у довжину з розбігу у дітей молодшого та старшого дошкільного віку?
32. Методика обстеження стрибків у висоту з розбігу у дошкільників?
33. За якими показниками оцінюється якість стрибка у висоту з розбігу у дітей молодшого та старшого дошкільного віку?
34. Методика обстеження метання торбинки з піском на дальність у дошкільників.
35. За якими показниками оцінюється якість метання торбинки з піском у дітей молодшого та старшого дошкільного віку?
36. Забезпечення рухової активності в повсякденному житті дошкільників.
37. Доведіть, що оптимальна рухова активність – необхідна умова всебічного розвитку дітей дошкільного віку.
38. Які принципи покладено в основу визначення норми рухової активності дошкільників?
39. Методика визначення рухової активності дітей.
40. Які патологічні зміни у функціях організму дітей можуть спричинювати порушення постави?
41. Які фактори впливають на формування стоп у дошкільників?
42. Методика визначення викривлень хребта у дитини.
43. Методика плантографії.
44. Вправи для формування навичок дихання та покращення життєвої місткості легенів у дошкільника.
45. Засоби для розвитку рухових якостей у дошкільників.
46. Які організаційні форми з фізичної культури входять до рухового режиму дітей в умовах ЗДО?
47. Методика проведення ранкової гімнастики.
48. Методика визначення загальної та моторної щільності заняття.
49. Здоров’язбережувальні технології в умовах організованого дитинства (дихальні вправи, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей, загартовуючи процедури тощо).
50. Нетрадиційні технології здоров’я (арт-терапія, кольоротерапія, фітотерапія тощо).

Карта самостійної роботи студента
618 групи 6-го курсу
Ступінь: магістр
спеціальності 012 Дошкільна освіта
з дисципліни Оздоровчі технології та діагностувальні методики фізичного розвитку дітей
І семестр

Кредит та тема	Академічний контроль (форма представлення)	Кількість балів (за видами роботи)	Кількість балів всього за кредит	Термін виконання (тижні)	Викладач (підпис)
Кредит № 1 **Тема:** «Характеристика завдань та змісту підготовки фахівців з фізичного виховання дітей дошкільного віку»	*1.1. Конспект першоджерел: «Сучасні дослідження підготовки майбутніх фахівців з дошкільної освіти»*	15	40		
	1.2. Розробити конспекти лекційного і практичного занять для студентів бакалаврів ДФН з дисципліни «Теорія та методика фізичного виховання та валеологічної освіти» (теми додаються)	25		**Кр. 1 –**	
Кредит № 2 **Тема:** «Технологія фізичного виховання дітей М.Єфименка»	*2.1. Творчий проект; презентація* Інноваційні технології фізичного виховання дошкільників»; «Оздоровчі технології в освітньому процесі закладу дошкільної освіти»	25	40		
	2.2. Підготувати реферативне повідомлення на теми: «Формування готовності педагога до роботи зі здоров'язбережувальними технологіями»; «Театр фізичного виховання та оздоровлення: авторський стиль роботи М.М. Єфименка»	15		**Кр.2 –**	
Кредит № 3 **Тема:** «Діагностичні методики фізичного розвитку дітей.	*3.1. Конспект першоджерел:* Якісні та кількісні показники розвитку рухів, вимоги щодо проведення обстеження рухової підготовленості дітей. Критерії оцінки рухової активності дітей.	25	40		

	3.2. Розробити проект власного бачення завдань фізичного виховання в сучасних умовах ЗДО.	15		**Кр.3**	
Кредит № 4 Тема: «Інноваційні оздоровчі технології профілактич-но-лікувального та терапевтичного спрямування»	*4.1. Мультимедійні презентації:* Оздоровчі технології терапевтичного спрямування: арт-терапія, піскова терапія, казкотерапія, ігрова терапія, сміхотерапія; музична терапія; кольоротерапія, рефлексотерапія. *4.1. Реферат на тему: «*Формування у дошкільників свідомого ставлення до власного здоров'я»; «Використання природних чинників в процесі застосування різних форм лікувальної фізкультури».	25 15	40	**Кр.4 –**	
Кредит № 5 Тема: «Інноваційні оздоровчі технології в освітньому процесі»	*5.1.* Моделювання фрагментів занять з використанням інноваційних технологій (футбол гімнастика, флорбол гімнастика, піс кова терапія, фітотерапія). ***Контрольна робота***	30 10		**Кр.5 –**	
Всього балів за самостійну роботу у 3-му семестрі		**200 балів**	**200**		
ВСЬОГО за ІІІ-й семестр – 200 год.					

Карту отримав _____

(ПІБ студента)

(підпис) 03.09.2019 р.

Тести з дисципліни «Оздоровчі технології та діагностувальні методики фізичного розвитку дітей»

І-варіант

1. Технологія - це:
   а. наука про педагогічну техніку;
   б. наука про ефективність;
   в. наука про майстерність.

2. Педагогічна технологія М. Єфименка має назву:
   а. фізкультурна казка;
   б. театр фізичного розвитку та оздоровлення;
   в. спектакль фізичного виховання.

3. Підґрунтя педагогічної технології М . Єфименка:
   а. космічна теорія;
   б. тотальний ігровий метод;
   в. програма асоційованих ідей;
   г. театралізована діяльність.

4. Форма фізичної активності дітей у педагогічній технології М. Єфименка:
   а. шикування і перешикування;
   б. пластик-шоу;
   в. спортивні танці.

5. Велика тематична гра як форма заняття в технології М. Єфименка складається з:
   а. ігор-вправ;
   б. ігор з елементами змагання;
   в. ситуаційних міні ігор та ігор-вправ;
   г. карткових завдань.

6. Хто зі сучасних учених займається проблемою фізичного виховання дітей дошкільного віку?
   а) О. Богініч;
   б) Н. Денисенко;
   в) К. Крутій;
   г) К. Щербакова.

7. Основними ланками державної форми керівництва та здійснення фізичного виховання є:
   а) Міністерство освіти та науки України;
   б) Верховна Рада України;
   в) кабінет Міністрів;
   г) Міністерство охорони здоров’я.

8. Нетрадиційні технології здоров’я - це:
   а) арт-терапія;
   б) кольоротерапія;
   в) фітотерапія;
   г) лікувальна гімнастика.

9. Інтегральна якість фахівця, яка забезпечує успішне збереження та зміцнення фізичного, соціального, психічного та духовного здоров’я свого та здоров’я оточення називається:
а) здоров’язберігаючими уміннями;
б) здоров’язберігаючою компетентністю;
в) здоров’язберігаючою взаємодією;
г) діяльнісним підходом.

10. Здоров’язбережувальні технології в умовах організованого дитинства:

а) дихальні вправи;
б) пальчикова гімнастика;
в) гімнастика для очей;
г) розвиток рухових якостей.
11. У педагогічній науці та практиці виокремлюють три рівні інновацій:
а) зовсім нові, досі невідомі;
б) розгорнуті або переоформлені ідеї та дії, які набувають актуальності в певному середовищі і в певний час;
в) педагогічні ідеї, що існували раніше, але оновлені у зв'язку зі зміною умов та завдань сучасної ситуації життя;
г) суб'єктивні і об'єктивні.
12. Серед здоров'язбережувальних технологій у дошкільній освіті виділяють такі види:
а) медико-профілактичні;
б) фізкультурно-оздоровчі;
в) валеологічна просвіта батьків;
г) зміна мотивації діяльності в дітей.
13. Хто є автором «Дєтки» - система природного оздоровлення людини:
а) Б. Нікітін;
б) П. Іванов;
в) П. Лесгафт;
г) Е. Вільчковський.
14. Хто є автором програми з фізичного виховання «Будь здоровим, малюк?»
а) Е. С. Вільчковський;
б) Н. Ф. Денисенко;
в) М. М. Єфименко;
г) В. Ликова.
15. Рухове вміння – це:
а) здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги на кожній, ще не засвоєній деталі рухової дії;
б) здатність чітко виконувати рух;
в) здатність виконувати рух автоматично;
г) здатність виконувати рух у складних координаційних умовах.
16. Рухова навичка – це:
а) здатність виконувати рух, концентруючи увагу на ще не засвоєних елементах руху;
б) здатність виконувати дію автоматизовано, що дозволяє акцентувати увагу на умовах та результатах руху;
в) початковий етап оволодіння рухом;
г) здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги на кожній, ще не засвоєній деталі рухової дії.
17. Спеціальна система методів та методичних прийомів навчання, а також форм організації дітей під час виконання фізичних вправ називається:
а) методами навчання;
б) руховими діями;
в) методикою навчання;
г) навчанням і викладанням.
18. Основними засобами фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку є:
а) оздоровчі сили природи;
б) гігієнічні фактори;
в) оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори;
г) фізичні вправи.
19. В ранньому і дошкільному віці дітей в першу чергу слід звертати увагу на розвиток:
а) координаційних здібностей;

б) швидкісних здібностей;
в) силових здібностей;
г) здібності до гнучкості в суглобах.
20. Здоров'язбережувальні технології в умовах організованого дитинства – це:
а) дихальні вправи, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей;
б) арт-терапія, кольоротерапія, фітотерапія;
в) аеробіка, фітнес, хореографія.
21. Термін «інновація» запровадив:
а) К. Маркс;
б) Х. Кларк;
в) Й. Шумпетер;
г) Ф.–А. Хайєк.
22. Степ-платформу використовують для занять:
а) аеробікою;
б) фітнесом:
в) пілатесом;
г) плаванням.
23. Які з педагогічних завдань, як правило, не фіксуються в плані заняття з фізкультури?
а) освітні;
б) виховні;
в) оздоровчі;
г) освітні та виховні.
24. Основними засобами фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку є:
а) оздоровчі сили природи;
б) гігієнічні фактори;
в) оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори;
г) фізичні вправи.
25. Техніка фізичних вправ – це:
а) механізм, що характеризується співвідношенням головних фаз руху, без яких вправу не можна виконати;
б) найважливіша частина основного механізму кожного руху;
в) способи виконання рухових дій, покликані підвищити їх ефективність;
г) спосіб, за допомогою якого виконується вправа.

Тести з дисципліни «Оздоровчі технології та діагностувальні методики фізичного розвитку дітей»
ІІ-варіант

1. Організований педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини, формування й поліпшення її основних життєво важливих рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань, називається:
а) фізкультурною освітою;
б) фізичним вихованням;
в) фізичним розвитком;
г) фізичною культурою.

2. Праці якого вченого були покладені в основу сучасної теорії та методики фізичного виховання як самостійної наукової та навчальної дисципліни?
а) Б.А. Ашмаріна;
б) Е.С. Вільчковського;
в) Т.І. Дмитренко;
г) П.Ф. Лесгафта.

3. Суть педагогічної технології М. Єфименка:
а) фізичний розвиток і оздоровлення дітей через гру;
б) розвиток пізнавальних і творчих здібностей дітей на основі системного підходу;
в) раннє та інтенсивне навчання дітей читання та математики.

4. Термін «інновація» запровадив:
а) К. Маркс;
б) Х. Кларк;
в) Й. Шумпетер;
г) Ф.–А. Хайєк.

5. Інноваційна діяльність — це:
а) діяльність, спрямована на створення і використання результатів наукових досліджень та розробок;
б) діяльність, спрямована на створення, використання і комерціалізацію результатів наукових досліджень та розробок;
в) діяльність, спрямована на розроблення і випуск на ринок нових конкурентоспроможних товарів і послуг.

6. Види технологій:
а) класичне лекційне навчання;
б) сучасне традиційне навчання;
в) комп'ютерне навчання;
г) навчання за допомогою навчальної книги.

7. Методика Пілатес– це своєрідна суміш:
а) йоги, лікувальної фізкультури та хореографії;
б) аеробіки, аутоге́нного тренува́ння;
в) ходьби, бігу і хореографії.

8. Кому належить вислів: «Для здоров`я потрібні чотири умови: фізичні навантаження, обмеження в харчуванні, загартування, час і вміння відпочивати»
а) Ф. Ткачову;
б) М. Амосову;
в) Дж. Пілатесу;
г) Е. Вільчковському.

9. Кому з цих філософів належить вислів: «Здоров'я – це ще не все, але все без здоров'я – ніщо»
а) Гіппократу;
б) Демокріту;

в) Аристотелю;
г) Сократу.
10. Форми і види оздоровчої роботи засобами фізичної культури:
а) ходьба, біг, купання й плавання, спортивні й рухові ігри, спокій;
б) ходьба, дієта, купання й плавання, спортивні й рухові ігри;
в) ходьба, біг, купання й плавання, рухові ігри, додаткове харчування;
г) ходьба, біг, купання й плавання, спортивні й рухові ігри.
11. Факторами здоров'я є:
а) навколишнє середовище, спадковість, спосіб життя;
б) природні умови, спадковість, система охорони здоров'я, спосіб життя;
в) рухова активність людини, спадковість, система охорони здоров'я;
г) трудова діяльність, спадковість, система охорони здоров'я.
12. Інтегральна якість фахівця, яка забезпечує успішне збереження та зміцнення фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я свого та здоров'я оточення називається:
а) здоров'язберігаючими уміннями;
б) здоров'язберігаючою компетентністю;
в) здоров'язберігаючою взаємодією;
г) діяльнісним підходом.
13. Дотримання принципів здорового способу життя, повернення втраченого здоров'я і примноження його за рахунок відповідних тренувань називається:
а) активність;
б) оздоровлення;
в) аутотренінг;
г) самоконтроль.
14. Гіппократ є засновником:
а) солідарної теорії здоров'я;
б) гуморальної теорії здоров'я;
в) Стародавнього Єгипту;
г) епохи Середньовіччя.
15. Аристотель є засновником:
а) солідарної теорії здоров'я;
б) гуморальної теорії здоров'я;
в) психорегуляційної теорії здоров'я;
г) опорно-рухової теорії здоров'я.
16. Складовими здоров'я є:
а) фізична, соціальна, психічна, духовна;
б) індивідуальна, особистісна, динамічна, матеріальна;
в) диференційована, освітня, діяльнісна, психічна;
г) інтелектуальна, матеріальна, соціальна, духовна.
17. Здатність організму пристосовуватися до мінливих умов навколишнього середовища:
а) акомодація;
б) акцепція;
в) адаптація;
г) антропологізація.
18. Яке із визначень повністю відповідає поняттю «стрес»:
а) порушення нормальної життєдіяльності організму, в результаті якого знижуються його пристосувальні можливості;
б) неспецифічна нейрогуморальна відповідь організму на дію подразника;
в) реакція-відповідь організму на дію факторів зовнішнього і внутрішнього середовища з обов'язковою участю центральної нервової системи;
г) порушення функцій вищих відділів центральної нервової системи.

19. Які процеси відбуваються в опорно-руховому апараті у дитячому віці:
а) формування постави, скостеніння хрящів, зміна пропорцій тіла;
б) припинення росту, зміна кісткової тканини на хрящову;
в) формування постави, припинення росту, зміна кісткової тканини на хрящову;
г) формування постави, припинення росту, зміна пропорцій тіла.
20. Із чинників ризику для життя і здоров'я більше за все на здоров'я людини впливають:
а) генетичні чинники;
б) стан навколишнього середовища;
в) медичне забезпечення;
г) умови і спосіб життя.
21. Загартовування краще починати:
а) у літній період;
б) в осінній період;
в) у зимовий період;
г) у весняний період.
22. До нетрадиційних технологій здоров’я належить:
а) арт-терапія, кольоротерапія, фітотерапія;
б) аеробіка, фітнес, хореографія;
в) дихальні вправи, пальчикова гімнастика, гімнастика для очей.
23. Рефлексотерапія – це:
а) інтегровані фізкультурні заняття з елементами фольклору;
б) театралізовані фізкультурні заняття з використанням імітаційних, мімічних і пантомімічних вправ;
в) пальцевий точковий масаж і самомасаж;
г) своєрідний звуковий вібромасаж.
24. Гімнастика, яка широко застосовується для відновлення рухових функцій організму дитини та виправлення дефектів у розвитку окремих частин тіла, – це:
а) художня гімнастика;
б) лікувальна гімнастика;
в) гігієнічна гімнастика;
г) основна гімнастика.
25. Заняття з лікувальної фізкультури в закладі дошкільної освіти проводяться:
а) вихователем з фізкультури;
б) медичним працівником;
в) вихователем групи;
г) спільно вихователем з фізкультури та медпрацівником.

Сьогодні піднімаються такі питання, щоб було модним треба бути здоровою особистістю. Адже здоров’я людини визначається як один із важливих соціальних факторів, що свідчить про загальне здоров’я суспільства, сприятливі екологічні умови, ефективність системи виховання, освіти та реорганізації виробництва. Тим більше, що в усі періоди існування людства питання про те, що таке здоров’я було найвагомішим. Наш народ завжди приділяв здоров’ю велику увагу. Про це свідчить безліч фактів.

Самооцінка здоров'я за Войтенко В. П.

Питання Відповідь Оцінка

1. Чи турбує Вас головний біль?
2. Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму?
3. Чи турбує Вас біль у ділянці серця?
4. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?
5. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?
6. Чи намагаєтесь Ви вживати кип'ячену воду?
7. Чи турбує Вас біль в суглобах?
8. Чи впливає на Ваше почуття зміна погоди?
9. Чи бувають у Вас періоди, коли після хвилювання важко заснути?
10. Чи турбує Вас затвердіння?
11. Чи турбує вас біль у ділянці печінки?
12. Чи буває у Вас запаморочення?
13. Чи стало Вам важче зосереджуватись, ніж раніше?
14. Чи турбує Вас послаблення пам'яті?
15. Чи відчуваєте Ви в різних частинах тіла поколювання, ковзання мурашок"?
16. Чи турбує Вас дзвін або шум у вухах?
17. Чи тримаєте Ви для себе в домашній аптечці один з наступних медикаментів: нітрогліцерин, валідол, серцеві краплі?
18. Чи бувають у Вас на ногах набряки?
19. Чи доводиться Вам відмовлятись від деяких страв?
20. Чи буває у Вас задуха при швидкій ходьбі?

21. Чи турбує Вас біль у ділянці попереку?

22. Чи вживаєте для лікування мінеральну воду?

23. Чи можна сказати, що Вам не важко у певній ситуації розплакатись?

24. Чи ходите Ви на пляж?

25. Чи бувають у Вас періоди, коли Ви відчуваєте себе радісно, збудженим, щасливим?

26. Чи вважаєте Ви, що зараз Ви також працездатні, як і раніше?

27. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?

На перші 26 запитань передбачені відповіді «так» або «ні», на останнє – «добрий», «задовільний», «поганий», «дуже поганий». За перші 26 запитань респонденту нараховується 1 бал за кожну несприятливу відповідь, якщо відповідь сприятлива – 0 балів. Підсумкова цифра дає кількісну самооцінку Здоров'я. Відповідно, якщо на останнє питання дана відповідь «поганий», «дуже поганий», додається 1 бал.

Оцінка анкети на предмет здоров'я

Кількість балів. Стан здоров'я

0-3 Ідеальний

4-7 Добрий

8-13 Посередній

14-20 Задовільний

21-27 Незадовільний