

## **ЗДОРОВ'ЯФОРМУЮЧИЙ ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК**

У період перебудови освіти в Україні фізичне виховання підростаючого покоління є важливим напрямком у роботі педагогів дошкільних навчальних закладів, яке забезпечує можливість набуття кожною дитиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам. Аналіз концептуальних підходів досліджень учених щодо оздоровлення дітей різного віку засобами сучасних технологій у процесі фізичного виховання дозволяє констатувати: рухи тіла та його частин, м'язів (великих і дрібних), що є складовими різних фізичних вправ, повинні виконуватись не тільки з метою формування рухових умінь і навичок, але й з метою формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я малюків. Щоб зацікавити дітей рухами та мотивувати до їх виконання, необхідно використовувати різноманітні їх види, які не тільки розвивають опорно-руховий апарат, м'язи тіла та активізують кору головного мозку через центральну нервову систему, але й рухи, що впливають на роботу функції шкіри всього тіла, слизову оболонку носа, дихального горла, активізують легені, м'язи серцево-судинної системи, зорові нерви, дрібні м'язи обличчя, пальців рук і ніг.

Повноцінний фізичний розвиток, формування правильної постави, рухових якостей, оптимального рухового стереотипу через розвиваючі рухи невід'ємно пов'язані з гармонійно послідовною організацією нервової системи, її чуттєвих і рухових центрів, аналізаторів. Саме програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» в однаковій мірі націлена і на тілесний (фізичний), і на нервово-психічний розвиток дитини. При реалізації базових факторів розвитку нервової системи, організму в цілому моделюється розвиваюче предметно-рухове середовище, адекватне сензитивним періодам розвитку дитячого організму. Єдина основа проблем фізичного і нервово-психічного розвитку дітей обумовила створення рухових програм розвитку дитини. Той факт, що майже 90% дітей мають стандартні відхилення в

побудові опорно-рухового апарата зобов'язує педагога використовувати рухові програми для формування оптимального рухового стереотипу без попередньої медичної, кінезіологічної діагностики (що не стосується дітей з вираженими порушеннями розвитку органічної патології). Такі програми направлені на нормалізацію м'язового тону, активізацію діяльності нервової системи, на моторну оптимізацію, а також на вирівнювання спільних для сучасних дітей початкових недорозвинень опорно-рухового апарата.

Виходячи з цього, можна систематизувати адаптовані до умов навчального закладу та впроваджені різні технології, що в певній послідовності мають використовуватися у ранковій, гігієнічній гімнастиці, на фізкультурних заняттях, під час проведення різних видів навчально-виховних заходів. Для дитячого організму рухи і рухова діяльність – основа їхнього успішного розвитку.

Розвиток дітей у віці 4-7 років характеризує насамперед – це несформоване склепіння стопи, слабкі м'язи спини на фоні спазмованих м'язів-згиначів тіла. Зовні це виражається в опущених плечах, випнутому животі, округленій спині. Голову дитина часто опускає вперед або, постійно змінюючи її положення, нахилиє то до одного то до іншого плеча (так як від перевантаження м'язів-розгиначів шиї вона швидко стомлюється), хода частіше з човганням, коліна напівзігнуті. Звичайно тут необхідні заняття спеціальною гімнастикою. Але враховуючи вік, педагоги повинні застосовувати методики, які мають розвиваючі фізичні навантаження і відповідно сприяють позитивному емоційному заряду.

Правильна красива постава – ключ до здоров'я дитини. Одним із дуже ефективних засобів розвитку і корекції постави дітей дошкільного віку є заняття з застосуванням великих гімнастичних м'ячів. Вони мають свої особливості, на відміну від традиційної лікувальної гімнастики. По-перше, це не стабільна опора, що постійно змушує дитину, з метою збереження рівноваги, уже в позиції „сидячи на м'ячі” включати в роботу ті чи інші

групи м'язів. Свідомо включати в роботу необхідні м'язи дитина поки що не може, в зв'язку з віковими особливостями. Всі необхідні рухи вона виконує мимовільно, використовуючи махи, силу інерції і інші можливості. Робота на рухливому, постійно „бажаючому” його впустити м'ячі ускладнюється тим, що дитина змушена балансувати, грати з м'ячем, намагаючись на ньому утриматись. Значну роль тут відіграє і емоційний компонент: м'яч це іграшка, він партнер, він красивий і, головне, рухливий і взаємодіє з дитиною.

М'ячі, як засіб розвивально-оздоровчо-корекційної роботи, підібрані в зв'язку з їх специфічним впливом на опорно-руховий апарат і на механізм рівноваги.

Не кожна дитина має можливість щоденно плавати в басейні, гімнастичний м'яч, що моделює нестійкість водного середовища, завжди під руками. Пружне, нестійке середовище необхідне для формування вестибулярного апарату, почуття рівноваги, ритму рухів. Надзвичайно цінна робота на м'ячах для стимуляції всіх опорно-статичних систем тіла. Активна динамічна поза „сидячи” мобілізує структуру хребта, м'язи грудей і живота в формуванні постави.

На м'ячах імітуються і формуються плавання, повзання і лазіння як необхідні для розвитку етапи формування опорно-рухової системи. Вправах відпрацьовуються сенсомоторні координації, що реалізують базові фактори розвитку нервової системи.

Комплекс вправ з застосуванням великих гімнастичних м'ячів сприяє виробленню правильної постави, координації рухів, виховує сміливість, впевненість, уважність.

Починаючи роботу з дітьми на м'ячах, слід пам'ятати про те, що м'яч повинен відповідати віку дітей:

вік (років)	4-5р.	5-6р.	6-7р.
діаметр м'яча	45 см	50 см	55 см

При посадці на м'ячі кут між гомілкою і стегном, стегном і тілом повинен бути 90°.

## ОСНОВНІ ВИХІДНІ ПОЛОЖЕННЯ РОБОТИ НА М'ЯЧІ

### *Сидячи на м'ячі, ноги на підлозі, зігнуті в колінах*

Одна з основних функцій хребта – утримання рівноваги тіла. Слід пам'ятати, що хребет людини зберігає стабільне положення на обох опорах: таз за допомогою нижніх кінцівок, голова при допомозі рефлекторної фіксації площини ока – лабіринт у просторі. На поставу вирішальне значення має положення тазу. Кожне відхилення і функціональне порушення в поставі хребет повинен компенсувати сам.

У вихідному положенні сидячи на м'ячі, ноги на підлозі можна запропонувати великий ряд положень і рухів направлених на постановку тазу, на формування вигину хребта, розвиток вестибулярного апарату, орієнтацію тіла в просторі. В цьому положенні проводяться підстрибування на м'ячі із зміною положення рук (руки на поясі, вгорі, в сторони, до плечей і т.д.), постійно утримуючи контакт сідничних м'язів з м'ячем.

При виконанні вправ у дитини тренується вестибулярний апарат, покращується гнучкість і рухливість відділів хребта, виробляється здібність зберігати рівновагу, компенсуючи відхилення в тазовій області від осі тіла за рахунок положення пліч і голови. При роботі в даному вихідному положенні варто попередньо навчити дітей правильно сидіти на м'ячі. Особливу увагу необхідно звернути на положення тазу, так як він формує поставу: таз повинен бути ледь перехилений наперед (поза розвантаженого поперекового відділу хребта).

### *Стоячи на підлозі на колінах, руки на м'ячі*

Вправи, які виконуються в цьому вихідному положенні (кочення м'яча вперед стоячи на колінах, сидячи на п'ятках, сидячи на стегні і т. д.) надають тонізуючого впливу на слабкі м'язи тіла і ніг, включають у роботу, розтягують їх і допомагають дитині швидше напружувати необхідні м'язи. Крім того, коли дитина перекочує м'яч і утримує його на прямій лінії, вона

намагається симетрично напружувати обидві половини тіла, що і веде до зміцнення м'язів спини і живота.

Педагогу необхідно слідкувати, щоб при виконанні вправ дитина утримувала спину прямо (ніби до попереку прив'язана дощечка), напружувала сідниці і м'язи живота.

### ***Лежачи животом на м'ячі***

Таке вихідне положення прекрасно розтягує м'язи всієї задньої частини тіла. Можна виконувати такі вправи: ноги і руки в упорі на підлозі (розвивається почуття рівноваги), тримати руки на м'ячі, ноги на підлозі; руки на підлозі, ноги трохи підняті; руки і ноги підняті вгору. Кожна зміна вихідного положення веде до нового навантаження, поступово посилюючи напруження м'язів спини, рук, ніг, а також впливає на покращення функцій рівноваги і тренування вестибулярного апарату.

Як і в попередній вправі, можна виконувати вправи, утримуючи м'яч на місці, можна прокочувати його вперед-назад, включаючи в роботу руки і ноги.

Особливо звертати увагу на дихання: дитину необхідно навчити дихати животом – це зміцнює його м'язи, знімає напруження з м'язів поперекового відділу.

### ***Лежачи спиною на м'ячі, ноги в упорі на підлозі***

Дане вихідне положення надає чудове зміцнююче навантаження на м'язи тіла. Крім того, лежачи на опорі, що хитається, хребет дитини виконує велику комплексну роботу по утриманню рівноваги, включаючи в дію найглибші м'язи і зв'язки. Всім відомо, що м'язи-згиначі тіла сильніші, ніж розгиначі. В положенні «лежачи на спині, руки опущені за голову» розтягуються великі грудні м'язи, м'язи-згиначі шиї, живота. В цьому вихідному положенні краще застосовувати черевне дихання – одна із необхідних вправ для формування правильного ізгину хребта, зміцнення дихальних м'язів, збільшення об'єму грудної клітини.

Вправи в положенні «лежачи на спині» можна урізноманітнити переміщенням у положення «лежачи на лопатках на м'ячі»: почергово піднімати і опускати ноги, піднімати і опускати таз, повертатися вздовж своєї осі разом з м'ячем і т.д.

***Лежачи на м'ячі на боці, ноги в упорі на підлозі***

У вихідному положенні «лежачи на боці» розтягуються м'язи бокової поверхні тіла, зміцнюються міжхребетні зв'язки. Виконуючи такі завдання, дитина вимушена постійно контролювати напруження м'язів спини і живота, щоб запобігти падіння з м'яча. Вправи, які можна запропонувати в такому положенні, – кочення м'яча, згинаючи і розгинаючи ноги в колінах, підйом прямої ноги вгору, відведення вперед, назад і т.д.

**КОМПЛЕКС ВПРАВ З ЗАСТОСУВАННЯМ М'ЯЧА ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ОПТИМАЛЬНОГО РУХОВОГО СТЕРЕОТИПУ У ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ**

Завдання:

1. Розвивати оптимальний руховий стереотип;
2. Зміцнювати м'язовий корсет.

Музика: вальс.

**Вправа 1.** В.п. – о.с., м'яч на підлозі перед дитиною;

1-4 – присісти, взяти м'яч руками і крутити його пальцями від себе, підняти над головою – потягнутися вгору;

5-8 – крутити, присідати, опускати м'яч на підлогу.

**Дозування:** 2 рази.

**Методичні вказівки.** Приймаючи в.п., щільно притиснути стопи до підлоги, утримуючись на їх зовнішніх краях. Потягнутися вгору, починаючи із склепіння стопи (якомога більше вигнути його).

Напружити м'язи передньої поверхні стегна, щільно притиснути великі сідничні м'язи. Підтягнути живіт. Піднімаючи м'яч вгору, потягнутися за ним.

Опускати м'яч на підлогу, спину утримувати прямо. Присідаючи, не відводити таз назад.

**Коментарі.** Дана вправа повинна бути першою, так як надає можливість дитині відчувати об'єм і форму м'яча.

Крутіття м'яча пальцями включає в роботу дотикове відчуття, рухи з м'ячем вгору-вниз з одночасним супроводженням м'яча поглядом допомагає орієнтуватися в просторі.

**Вправа 2.** В.п. – стоячи в зігнутому положенні, долоні на м'ячі, руки прямі;

1-8 – пружні поштовхи м'яча руками, злегка пружинячи спиною.

**Дозування:** 2 рази.

**Методичні вказівки.** Після виконання вправи 1 опустити м'яч на підлогу і покласти його перед собою. Опускаючи м'яч, руки в ліктях не згинати, ноги прямі, живіт підтягнутий, спина пряма, дивитись вперед. Перехід від одного в.п. в інше повинен проходити поступово.

**Коментарі.** М'яч необхідно опустити точно перед собою (по прямій лінії). Таке завдання зумовлює точність рухів, розвиває здібність дитини повільно скоординувати свою дію, орієнтацію в просторі, уміння контролювати точність, виправлення своїх рухів, тобто навчає володіти своїм тілом.

**Вправа 3.** В.п. – стоячи нахил вперед, торкаючись долонями м'яча;

1-2 – прокотити м'яч вперед, не згинаючи руки в ліктях, коліна прямі, потягнутися (з місця не сходити);

3-4 – прокотити м'яч у в.п.

**Дозування:** 4 рази.

**Методичні вказівки.** При виконанні поштовхів особливу увагу звернути на поперековий відділ – не прогинатися. Працюють м'язи спини, рук. Розтягуються м'язи поперекового відділу і задньої поверхні ніг.

Прокотити м'яч вперед, потягнутися за ним, опустити голову між руками. Спина повинна залишатися прямою, живіт підтягнутий.

На рахунок 3-4 підкотити м'яч до себе, не згинати руки і ноги, голову підняти, дивитись вперед.

Працюють м'язи спини. При коченні м'яча вперед сильно розтягуються м'язи-розгиначі тулуба і задньої поверхні ніг, змінюється кут постановки тазу, розтягуються м'язи ніг, стопи, всі відділи хребта, розслабляються поперекові м'язи. При поверненні у в.п. м'язи-розгиначі спини зміцнюються, з м'язів поперекового відділу знімається напруження.

**Коментарі.** В цій вправі особлива увага приділяється координації роботи м'язів-розгиначів і розгиначів шиї з роботою зорового аналізатора. Супроводження рухів м'яча з одночасними рухами голови і очей сприяє розвитку просторового фактору, а доторкання до поверхні м'яча долонями рук покращує дотикове сприйняття дитини, тобто розвиває руховий фактор.

Щоб посилити дію вправи, можна виконувати завдання, вголос промовляючи свої рухи: «прокотимо м'яч вперед, потім до себе». Це дає можливість підключити до роботи слуховий аналізатор.

**Вправа 4.** В.п. – стоячи нахил вперед, торкаючись долонями м'яча;

1-2 – прокотити м'яч вправо обома руками;

3-4 – повернутися у в.п.;

5-6 – прокотити м'яч вліво обома руками;

7-8 – повернутися у в.п.;

**Дозування:** 2 рази в кожен бік.

**Методичні вказівки.** Залишитись у в.п. (стоячи, руки на м'ячі), змінити напрямлення руху м'яча. На 1-2 прокотити м'яч вперед, ліва бокова поверхня тіла витягнута. Права поперекова м'яз у цей час розслабляється. Повертаючись у в.п., звернути увагу на пряму спину (голова опущена). Повторити ці рухи в іншу сторону.

**Коментарі.** Зміна напрямлення руху сприяє координації роботи правої і лівої половини тіла.

**Вправа 5.** В.п. – стоячи нахил вперед, торкаючись долонями м'яча;

1-4 – нахилити тулуб по ходу руху м'яча, котити м'яч двома руками навколо себе;



5-8 – нахилити тулуб по ходу руху м'яча, котити м'яч двома руками навколо себе в іншу сторону;

**Дозування:** по 2 рази в кожную сторону.

**Методичні вказівки.** Важливо пальцями рук контролювати м'яч на протязі всього руху. Послідовно розтягуються і вступають в роботу для підтримки рівноваги м'язи спини, бокової поверхні тіла, черевного пресу. Коли м'яч котиться за спиною, необхідно трохи присісти і включити в роботу м'язи стегон, гомілки і стопи. Стопа виконує велику роботу по зберіганню рівноваги. Повторити дію двічі в одну сторону, те саме виконати в протилежну сторону, потім зупинити м'яч позаду себе і сісти на нього.

**Коментарі.** Прокотити м'яч навколо себе, зберігаючи контакт з ним, означає постійно відчувати пальцями поверхні м'яча, через торкання відчувати його форму, направлення руху. Ця вправа допомагає формувати тактильний, зоровий, руховий фактори, а також просторові взаємодії (перехоплення м'яча з однієї сторони тіла на іншу і кочення його за спиною).

**Вправа 6.** В.п. – сидячи на м'ячі, ноги на підлозі разом, руками підтримувати м'яч;

1-2 – легко підстрибуючи на м'ячі, підняти праву руку вгору через сторону;

3-4 – опустити праву руку, підняти вгору ліву;

**Дозування:** по 4 рази.

**Методичні вказівки.** Слідкувати, щоб таз був трохи нахилений вперед, живіт напружений. Працюють м'язи спини, поперекового відділу, ніг. Необхідно намагатися, щоб піднімаючи руку вгору, дитина не відхилялася тілом від вертикальної осі. Таким чином, зміцнюємо увесь м'язовий корсет і хребет.

**Коментарі.** Вправа формує всі вищезгадані фактори. Щоб полегшити координації рухів, можна, піднімаючи руку, вголос називати вправу, що виконується, включаючи в роботу слухове сприйняття «вгору-вниз».

Таким чином, послідовне формування оптимального рухового стереотипу при взаємодії організму з компонентами предметно-рухового середовища є основою розвитку дитини і формування його здоров'я.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні;
2. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». – К. 2008;
3. Національна Доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті.  
Бюлетень: Програма підтримки вироблення стратегії реформування освіти. 2001. № 1;
4. Шалыгина И.В. Динамика показателей двигательной подготовленности детей 4-7 лет. – М. 73;
5. Денисенко Н., Аксьонова О. Через рух – до здоров'я дітей. – Запоріжжя 2006;
6. Чупаха И.В., Гужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. – М. 2003;
7. Шилкова И.К., Большев А.С., Силкин Ю.Р. Здоровьеформирующее физическое развитие. – М. 2001.