

**АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ – ОСНОВА УСПІШНОГО
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТАРШИХ
ДОШКІЛЬНИКІВ**

Мельник І.М.

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри загальної педагогіки та
дошкільної освіти*

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

м.Луцьк, Волинська область, Україна

Мороз М.П.

*магістр факультету педагогічної освіти та соціальної роботи,
спеціальність «Дошкільна освіта»*

Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

м.Луцьк, Волинська область, Україна

Формування здорового способу життя старших дошкільників зумовлюється специфікою дітей означеного віку. Практика показує, що у багатьох ЗДО переважає малорухливий спосіб життя дітей, тобто пасивний режим. Одна з його найхарактерніших ознак – зменшення кількості заходів з фізичного виховання в загальному режимі дня, що викликає тривалі перерви між фізичними навантаженнями на вихованців. Іноді не використовують так званих традиційних форм роботи, а самі заняття з фізичної культури проводяться нерегулярно. Одноразове заняття практично нічого не дає, бо при таких тривалих інтервалах наслідки реакцій організму зникають.

Ознакою пасивного режиму є і певна одноманітність вживаних заходів. Це особливо помітно, коли не проводиться масове навчання дітей елементам спортивних вправ та ігор, хоч програмою воно передбачене. Природно, що навчати треба тим елементам спорту, для яких існують необхідні умови, проте й за наявності їх, відповідної роботи не проводять, що негативно позначається на активності дітей, під час прогулянки та в інший вільний час. У цих випадках діти

ходять чи бігають із власної ініціативи, проте часто зупиняються, тому фізичне навантаження не досягає потрібного рівня.

Одноманітність спостерігається і при доборі ігор: в них переважають ходьба, біг, значно рідше передбачаються стрибки, метання, вправи на рівновагу. Деякі вихователі зовсім уникають ігор із лазінням по драбині, хоч відповідне обладнання є. Активність рухового режиму гальмується, якщо діти недостатньо забезпечені приладдям для вправ чи ігор.

Вказані ознаки можуть перетворюватися в постійні недоліки рухового режиму ЗДО при відсутності методичного і лікарського контролю.

Дослідження впливу малорухливого режиму на фізичний розвиток дітей у ЗДО виявили його низький ефект. За даними вихователів-практиків при такому режимі рухливість дітей в старшій групі становила 28,5 – 32 хв. Отже, за весь період, крім сну, лише півгодини рухливості!

В умовах пасивного режиму у дітей спостерігається дуже низькі показники зросту, ваги, об'єму грудей, спірометрії легенів, динамометрії кисті руки. Дані темпів їхнього росту теж низькі. Наприклад, приріст спірометрії при активному режимі за три роки досяг 67%, а при пасивному – всього 18%. Значно нижчий приріст показників розвитку рухів. За три роки він становив 18%, тоді як у групах активного режиму – 70%. Кількість простудних захворювань не знижується [1].

Зауважимо, що низька ефективність пасивного режиму в ЗДО веде до негативних змін у функціональному стані учнів початкових класів. Так, аналізуючи навчальний день без уроку фізкультури, виявили, що після другого уроку в хлопчиків спостерігається уповільнення пульсу на 15,3%, зниження сили м'язів правої руки на 11,5%, початку рухової реакції – на 18%. Аналогічне явище й у дівчаток: пульс уповільнюється на 16%, сила м'язів правої руки знижується на 7-8%, а початку рухової реакції – на 24,2%. Після третього уроку показники погіршуються ще більше [1].

Практика показує, що фізичні навантаження при пасивному режимі не дають змоги відновлювати працездатність дошкільників. Втома, що виникає у дітей під час навчання, продовжує зростати. Водночас деякі працівники ЗДО не завжди

враховують наукові дані щодо впливу навантажень на дітей, відверто бояться його максимальних доз, вважаючи їх навіть шкідливими для вихованців.

Вади пасивного режиму, його низька ефективність у фізичному розвитку дітей дають усі підстави для того, щоб ставити питання про дальшу активізацію рухового режиму в ЗДО.

Руховий режим – це комплекс засобів фізичної культури, який використовується в педагогічному процесі у ЗДО в певному обсязі й послідовності. Зміст його заходів визначається «Програмою і методичними настановами з виховання дітей у дошкільному закладі», програмні завдання подаються в розділі «Фізична культура» для кожної вікової групи [2; 3].

Теорія і практика засвідчують: руховий режим у ЗДО повинен забезпечувати правильний фізичний розвиток, оптимальні дозування фізичних навантажень, створювати умови для їх застосування. Важливо, щоб він сприяв не тільки здійсненню специфічних завдань фізичного виховання, а й розумовому, моральному й естетичному вихованню.

Руховий режим є невід'ємною частиною загального режиму з урахуванням періодизації основних гігієнічних процесів, а також змін у працездатності дітей, активності їхньої діяльності протягом дня. Активність його залежить від моторної щільності кожного заходу, наприклад, занять з фізичної культури, ранкової гімнастики тощо.

Дослідники дійшли висновку, що час на рухи в режимах ЗДО має збільшуватися порівняно з пасивним режимом. Так, вони планують на різні види рухової активності протягом дня збільшувати час: у групах п'ятого року життя до 1 год.05 хв. На їх думку, влітку слід збільшувати тривалість організованої діяльності з фізичного виховання на 15% (порівняно із зимою). Загалом моторна щільність активного рухового режиму має становити близько 75% від усього часу неспанння дітей [1]. При активному руховому режимі передбачається регулярне підвищення фізичних навантажень протягом дня, підтримується оптимальна збудливість нервової системи, виникає стабільне відчуття фізичної бадьорості, що сприяє організації пізнавальної діяльності. Навантаження мають бути різних рівнів – малі, середні й максимальні, причому останні – короткочасні за дією.

Така методика дає можливість при повторному підвищенні навантажень краще пристосовувати їх до фізичного стану дітей у різні періоди дня, що має неабияке значення, бо функціональні відправлення організму протягом дня змінюється. Наприклад, вранці, коли в дітей зростає працездатність, доцільні більші фізичні навантаження. Саме тому в умовах активного режиму вранці не слід обмежуватися тільки ранковою гімнастикою, а запропонувати дітям ігри, розваги. Зате перед розумовою працею на заняттях максимальні фізичні навантаження недоречні, оскільки вони гальмуватимуть аналітико-синтетичну діяльність мозку. Після неї ж, навпаки, дітям потрібні рухи для розрядки. Тут можна використати прогулянку.

Особливого значення для активізації рухового режиму набувають емоційно насичені засоби (рухливі ігри, розваги, елементи спортивних вправ і спортивних ігор). У них дітей приваблюють ігрові задум і дія, можливість вступати в єдиноборство та взяти верх. Захоплюючись цим, діти легше переносять фізичні навантаження.

Форми організаційної роботи за умови активного рухового режиму дуже різноманітні, зокрема ширше використовуються оздоровчо-гігієнічні заходи й елементи спорту, піші переходи під час прогулянки. У такий спосіб підтримують розумову працездатність дітей. Зважають і на те, що за допомогою фізичних навантажень можна нейтралізувати ті емоційні зриви, які іноді виникають у дітей в процесі розумової праці на заняттях. До таких зривів призводить невміння дітей долати «психічні бар'єри» в процесі напруженої навчальної діяльності. При цьому в них зникає впевненість у власних силах, у здатності засвоїти навчальний матеріал. За допомогою вказаних заходів усувається стресовий стан, створюється фон емоційної врівноваженості, бадьоре самопочуття і готовність включитися в діяльність.

Практика переконує, що активізувати руховий режим можна головним чином за допомогою організованих заходів. Іноді вважають, що рухова активність дитини зростає, якщо в режимі дня збільшити вільний час. Ймовірність цього твердження сумнівна. Як свідчать спостереження, міра активності кожної дитини

визначається її індивідуальними особливостями. діти, не дуже рухливі у вільний час тяжіють лише до «тихих» ігор.

У заходах, які організовує педагог, вдається досягти приблизно однакового навантаження на дітей, в результаті чого зрушення в розвитку дітей більш рівномірні. Природно, що збільшення організованих заходів у режимі дня підвищує відповідальність педагога за їх виконання: зростають вимоги до оперативності керівництва, збільшується навантаження на самого педагога.

Крім організованих педагогом заходів, важливим є створення умов та відведення часу і для дитячої рухової самодіяльності. Саме в самодіяльності, рухових іграх та розвагах повніше розкриваються індивідуальність, схильності дітей. Справедливо зазначається, що, здавалося б, безцільна біганина, беззмістовне кидання предметів насправді є способом самовираження дитини і підготовки ґрунту для складніших дій. Маленькі діти швидше втомлюються від організованих ігор, ніж від вільних рухів. Гра за правилами вимагає певної зібраності, зосередженості, до чого нервова система ще недостатньо пристосована. Тому дітям слід надавати можливості вільно виражати власні прагнення.

На жаль, доводиться констатувати, що важливе питання співвідношення організованої і самодіяльної рухової діяльності в режимі дня залишається ще не вивченим. Оскільки діти дошкільного віку нездатні свідомо створювати або ж регулювати руховий режим власного життя, вихователь повинен знаходити шляхи, щоб впливати на їхню самодіяльну рухову діяльність.

Переваги активного рухового режиму у виховному впливі дітей незаперечні: діти значно більше спілкуються в емоційно насиченій руховій діяльності, ніж в умовах пасивного режиму. Можна припустити, що в умовах саме такого режиму виникатимуть сприятливіші умови для формування початкових суспільних відносин у дитячому колективі.

Література:

1. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку./Т.І.Дмитренко. К.: Вища школа, 1979. 142с.
2. Масові форми методичної роботи з педагогами в сучасному дошкільному навчальному закладі /За заг. ред. К. Л. Крутій. Запоріжжя. 2004. 128с.
3. Методичні рекомендації та матеріали до програми «Дитина». К.: Освіта, 1994. 79с.