

«Фітнес – сучасний стиль здорового способу життя дошкільнят»

/матеріали з досвіду роботи вихователя Поблічко О.Г./

Зміст

1. Подання	3
2. Картки обліку передового педагогічного досвіду.....	4
3. Характеристика.....	6
4. Рецензія.....	8
5. Витяги з протоколів засідань педагогічної ради ДНЗ №1	9
6. Відгуки.....	13
7. План вивчення і узагальнення передового педагогічного досвіду.....	15
8. Анотація.....	19
9. Вступ.....	21
10.Опис досвіду.....	23
11.Висновки.....	30
12.Література.....	32
13. Додатки	33
Додаток 1. «Використання оздоровчих фітнес програм у роботі з дітьми дошкільного віку» (методичний посібник)	
Додаток 2. «Розвиток гнучкості та оздоровлення дошкільнят в умовах реалізації ігрового стретчингу» (посібник)	

передового педагогічного досвіду

Об'єкт досвіду	Кам'янець-Подільський дошкільний навчальний заклад № 1
Прізвище, ім'я, по-батькові	Поблічко Олена Гнатівна
Рік народження	1964
Освіта	вища
Посада	вихователь
Фах	вчитель фізкультури
Педагогічний стаж	27 років
Характер досвіду	зразковий (відтворювальний)
Короткий зміст досвіду	«Фітнес – сучасний стиль здорового способу життя дошкільнят »
Хто і коли вивчав досвід	Петровська А.І. – завідувач ДНЗ №1, 2013р. Черній О.П. – вихователь-методист ДНЗ №1, 2013- 2014р.
В якій формі узагальнено досвід	Опис
Ким схвалено досвід	Педагогічною радою дошкільного навчального закладу
Де зберігаються матеріали про досвід	Методичний кабінет дошкільного навчального дошкільного закладу №1
Заходи щодо впровадження досвіду	Впровадження в практику роботи колективу дошкільного навчального закладу в наступному навчальному році.

**Картка обліку
передового педагогічного досвіду**

Об'єкт досвіду	Кам'янець-Подільський дошкільний навчальний заклад № 1
Прізвище, ім'я, по-батькові	Поблічко Олена Гнатівна
Рік народження	1964
Освіта	Вища
Посада	вихователь
Фах	вчитель фізкультури
Педагогічний стаж	27 років
Характер досвіду	зразковий (відтворювальний)
Короткий зміст досвіду	«Фітнес – сучасний стиль здорового способу життя дошкільнят»
Хто і коли вивчав досвід	Шевеленко Т.А. – методист з дошкільної освіти НМЦ 2014р.
В якій формі узагальнено досвід	Опис
Ким схвалено досвід	Радою НМЦ
Де зберігаються матеріали про досвід	Науково-методичний центр управління освіти і науки Кам'янець – Подільської міської ради
Заходи щодо впровадження досвіду	Поширити досвід серед дошкільних навчальних закладів міста

Характеристика

Поблічко Олена Гнатівна

1964 року народження,

освіта – вища,

педагогічний стаж – 27 років

Поблічко Олена Гнатівна працює в дошкільному навчальному закладі №1 «Барвінок» на посаді вихователя з 1991 року. За час роботи зарекомендувала себе старанним, здібним, творчим педагогом, умілим організатором дитячого колективу.

Педагог має глибоку науково-теоретичну підготовку, досконало володіє методикою навчально-виховної роботи, ефективно застосовує професійні знання в практичній, методичній діяльності, уміло створює емоційний клімат під час організації фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному закладі, доброзичливо та лагідно спілкується з дітьми, забезпечує високу результативність та якість своєї праці.

Олена Гнатівна творчо відноситься до організації навчально-виховного процесу, використовує різні форми організації освітнього процесу, впроваджує в практику традиційні та нетрадиційні інноваційні технології оздоровчої спрямованості, ефективно застосовує елементи авторської програми фізичного виховання М. Єфименко.

Поблічко О.Г. розвиває у дітей організаційні, загально-пізнавальні, конструктивні, фізичні вміння і навички, заохочує дітей до активного та здорового способу життя, впроваджуючи в роботу інноваційні здоров'язберезувальні та здоров'яформувальні технології, які відповідають сучасним вимогам часу, є цікавими, корисними та ефективними

Педагог – активний учасник методичного об'єднання та наставник для молодих вихователів з фізичної культури міста.

Активний учасник міських та обласних виставках педагогічних ідей та знахідок: «Основи духовної культури у дошкільному закладі» (2010р.),

«Використання фітнесу у здоров'язберезувальній технології» (2011р.), «Криничка духовності» (2013р.), «Заняття фізичними вправами під час прогулянки» (планування роботи) (2014р.), «Розвиток гнучкості та оздоровлення дошкільнят в умовах реалізації ігрового стретчингу» (2014р.)

Поблічко О.Г. бере активну участь в роботі педагогічних рад. Висвітлює інноваційні підходи фізкультурно-оздоровчої роботи дошкільного закладу на засіданні семінару-практикуму (доповідь на тему: «Застосування інноваційних технологій у фізичному розвитку дошкільників» 2012р.). Для вихователів проведено майстер-клас: «Спортивні ігри та вправи у дошкільному закладі» (2013р.).

Олена Гнатівна професійно співпрацює з батьками, організовує інтерактивні форми роботи, а саме: свята, розваги, дні здоров'я, майстер-класи, круглі столи.

Нагороджена Дипломом Кам'янець-Подільської міської ради в номінації конкурсу «Вихователь року-2011» (2011р.), Дипломом II ступеня переможця обласної педагогічної виставки «Освіта Хмельниччини на шляхах реформування» (2012р.), Почесна грамота управління освіти і науки Кам'янець-Подільської міської ради Гран-Прі методичного марафону «ІКТ+фізкультура» (2013р.), Почесна грамота управління освіти і науки за багаторічну сумлінну і творчу працю (2014р.).

Поблічко Олена Гнатівна є взірцем педагогічного такту. користується повагою та заслуженим авторитетом серед колег, педагогів закладу та міста.

Вихователь-методист

Черній О.П.

**КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКА МІСЬКА РАДА
УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ**

32300 м. Кам'янець-Подільський, вул.Північна, 96а, тел./факс 3-07-85
E-mail: yonosvita-kp@ukr.net www.osvita-kp.org.ua Код ЄДРПОУ 02146937
Вих. № _____ від _____ На № _____ від _____

РЕЦЕНЗІЯ

на досвід вихователя дошкільного навчального закладу № 1
м. Кам'янця-Подільського Поблічко Олени Гнатівни на тему:
«Фітнес – сучасний стиль здорового способу життя дошкільнят»

Відповідно вимог Державного стандарту дошкільної освіти особливого значення для розвитку особистості дошкільника має

Педагог впроваджує цінні інноваційні здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні технології у роботі з дітьми дошкільного віку, які стали підґрунтям для формування відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших людей як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей.

Тема, обрана Поблічко Оленою Гнатівною, є актуальною і сучасною. Педагог розкриває роль фізичного виховання як одного із аспектів в розвитку дошкільника згідно вимог Базового компонента дошкільної освіти та програми розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля».

Олена Гнатівна розробила модель впровадження фітнес-програм в освітньо-виховний процес у дошкільному закладі. Педагог акцентує увагу на ефективності методів і засобів фізичного виховання сучасних дошкільників. Поблічко О.Г. опирається на практичний матеріал, знання дитячої психології, наводить приклади з досвіду роботи, пропонує додаток практичних матеріалів.

Актуальність змісту матеріалів, їх логічний і доступний виклад та широкий спектр, заслуговує на поширення та впровадження вихователями дошкільних навчальних закладів.

Досвід достатньо вдало структурований, має пізнавальну, дидактичну, довідкову, практичну спрямованість.

Рецензент
методист з дошкільної освіти НМЦ

Шевеленко Т.А.

Начальник управління

Старченко С.В.

Кам'янець-Подільська міська рада
Управління освіти і науки
Дошкільний навчальний заклад №1

Витяг з протоколу №1

Від 29 серпня 2013 року

ПЕДАГОГІЧНА РАДА

Голова А.І.Петровська

Секретар Н.П.Фірманюк

Порядок денний:

5. Про вивчення досвіду роботи вихователя Поблічко О.Г.

5. СЛУХАЛИ:

Петровську А.І., завідувач, яка відмітила, що питання фізичного розвитку дітей дошкільного віку на основі фітнес програм є актуальним і значущим у фізичному зростанні дошкільника. Досвід роботи Олени Гнатівни з даного питання заслуговує на увагу і має перспективу вивчення

ВИСТУПИЛИ:

Качуровська О.А., соціальний педагог, яка наголосила, що дане питання є важливим для розвитку дитини дошкільного віку. Потребою сьогодення є удосконалення освітнього процесу, створення умов, які сприяють особистісному, всебічному розвитку дошкільнят і, зокрема, фізичному вихованню. Саме даному питанню приділяє належну увагу вихователь Поблічко О.Г. тому її досвід заслуговує на вивчення.

Фірманюк Н.П., практичний психолог, звернула увагу на те, що в групі, де працює вихователь Поблічко О.Г. довірлива, сприятлива атмосфера, діти

додатково займаються спортом у міських позашкільних установах спортивного спрямування. Робота вихователя побудована на глибоких знаннях дитячої психології. Заслужує на вивчення досвіду в дошкільному закладі.

ВИРІШИЛИ:

Вивчити досвід роботи вихователя Поблічко О.Г. з питання «Фітнес – сучасний стиль здорового способу життя дошкільнят».

Голова	(підпис)	А.І.Петровська
Секретар	(підпис)	Н.П.Фірманюк

Згідно з оригіналом

Вихователь-методист ДНЗ №1 _____ О.П.Черній
(ініціали, прізвище)

24.11.2014р.

ВИТЯГ

Кам'янець – Подільська міська рада
Управління освіти і науки
Дошкільний навчальний заклад №1

Витяг з протоколу № 4

Від 21 травня 2014 року

Педагогічна рада

Голова А.І.Петровська

Секретар Н.П.Фірманюк

Порядок денний:

4. Про узагальнення досвіду роботи вихователя Поблічко О.Г.

4.СЛУХАЛИ:

Черній О.П., вихователя-методиста, яка представила досвід роботи вихователя Поблічко О.Г. з питання «Фітнес – сучасний стиль здорового способу життя дошкільнят» для узагальнення.

ВИСТУПИЛИ:

Петровська А.І., завідувач дошкільним навчальним закладом №1, яка зазначили, що вихователь Поблічко О.Г. – це педагог високого професійного рівня та великим досвідом роботи з дошкільниками. Упродовж останніх років працює над питанням оновлення змісту освітнього процесу щодо фізичного розвитку дошкільнят. Сьогодні колектив має змогу оцінити досвід її роботи.

Островська А.Г., вихователь, яка відмітила, що обрана тема актуальна, перевірена в процесі практичної діяльності та підтверджена позитивними

показниками в роботі. Досвід Олени Гнатівни допоможе педагогам отримати орієнтири, які дадуть змогу ефективно реалізувати завдання Базового компоненту та програми розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля». Досвід роботи педагога заслуговує на узагальнення і впровадження в практику роботи освітян-дошкільників нашого закладу.

ВИРІШИЛИ:

Узагальнити досвід роботи вихователя Поблічко О.Г. з питання «Фітнес – сучасний стиль здорового способу життя дошкільників» та подати для вивчення в науково-методичний центр управління освіти та науки.

Голова	(підпис)	А.І.Петровська
Секретар	(підпис)	Н.П.Фірманюк

Згідно з оригіналом

Вихователь-методист _____ О.П.Черній
(ініціали, прізвище)

24.11.2014р.

Відгук

Ознайомившись з матеріалами досвіду роботи Поблічко Олени Гнатівни, слід зазначити її професійний, творчий підхід до розвитку та виховання дошкільників. Олена Гнатівна постійно вдосконалює свою професійну майстерність, знаходиться у творчому пошуку, впроваджує найбільш прогресивні інновації та авторські надбання. Робота з дітьми базується на основі співробітництва, розвитку їх фізичних здібностей та нахилів.

У доробках Олени Гнатівни є чимало авторського матеріалу, який вирізняється сучасністю та оригінальністю, високою розвивальною та навчальною дієвістю, естетичним виглядом, що завжди зацікавлює й приваблює дошкільнят.

Вагомого значення Олена Гнатівна надає вихованню у дошкільнят морально-вольових якостей, розвитку емоційної сфери, забезпечує реалізацію кожною дитиною права на активність, самостійність, ініціативність впроваджуючи фітнес програми.

В групі Олени Гнатівни завжди панує доброзичлива сприятлива атмосфера. Вихователь рівноцінно користується повагою не тільки поміж колег, а й серед вихованців та їх батьків. Також хочу відмітити, що Олена Гнатівна не лише компетентний педагог, а й порядна, чесна, ініціативна, комунікабельна людина.

Досвід роботи Поблічко О.Г. може зацікавити не лише студентів і молодих вихователів, а й досвідчених педагогів.

Вихователь ДНЗ №1

Вовк Л.І.

Відгук

Використання ефективних оздоровчих технологій в життєдіяльності дітей дошкільного віку є провідною формою діяльності Поблічко О.Г. Педагог відповідально підходить до проблеми виховання в дітей свідомого ставлення до здоров'я та фізичного вдосконалення.

Олена Гнатівна у своїй роботі практикує різноманітні оздоровчі та профілактичні форми фітнес програм, враховуючи при цьому індивідуальні особливості вихованців. Вихователь – знавець дитячої психології, уміло розкриває кращі якості малечі, поліпшує на заняттях психоемоційний стан, вибудовує стратегії розвитку кожної дитячої індивідуальності. Багаторічна практика роботи з дітьми, якісна та професійна.

Педагог в цікавій, ігровій формі знайомить дітей з техніками оздоровчого впливу, які формують у дошкільнят навик здоров'я, бажання бути здоровим, вести здоровий спосіб життя. У неї завжди можна повчитися використанню традиційних та нетрадиційних здоров'язберезувальних технологій та отримати мудрі поради з даної теми.

Олена Гнатівна, творча, енергійна, часом лірична, романтична, але в неї головний герой її праці – здорова дитина.

Педагог завжди готова поділитися своїм багатим досвідом, надбаннями з молодими вихователями-початківцями, батьками.

Олена Гнатівна відрізняється не лише високопрофесійними якостями, а й доброзичливістю, щирістю, готовністю допомогти іншим, прийти на допомогу.

План
вивчення та узагальнення передового педагогічного
досвіду вихователя дошкільного навчального закладу № 1
Поблічко Олени Гнатівни

Тема: «Фітнес – сучасний стиль здорового способу життя дошкільників»

Зміст роботи	Термін виконання	Хто виконує	Примітка
I. Підготовча робота Опрацювати літературу: Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (нова редакція)	Протягом року	Поблічко О.Г.	Виконано
Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля».	Протягом року	Поблічко О.Г.	Виконано
Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» /Палітра педагога – 2010 №6. – с.4-35	Протягом року	Поблічко О.Г.	Виконано
Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку «Про себе треба знати, про себе треба дбати»/ТОВ «Мандрівець», 2014	Протягом 2014року	Поблічко О.Г.	Виконано
Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура» ТОВ «Мандрівець», 2014	Протягом 2014року	Поблічко О.Г.	Виконано
Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу роботу ДНЗ / Дошкільний навчальний заклад-2011 № 2 (50)	Вересень 2013р	Поблічко О.Г.	Виконано
Від руху до здоров'я / Вихователь методист дошкільного закладу –2009 № 1.	Жовтень 2013р	Поблічко О.Г.	Виконано
Інтеграції рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку / ТОВ «Мандрівець», 2011	Листопад 2013р	Поблічко О.Г.	Виконано
Лохвицька Л. В. «Дошкільникам про основи здоров'я» / видавництво «Мандрівець», 2007	грудень 2013	Поблічко О.Г.	Виконано
Обиденна В. , Прокопенко А. «Цілющі мудри», Дошкільне виховання 2010 № 5	лютий 2014	Поблічко О.Г.	Виконано

Нечай С. «Музика зміцнює здоров'я» Дошкільне виховання №6	Березень 2014	Поблічко О.Г.	Виконано
Єфименко М. М. «Фізкультурні казки/ видавництво «Ранок», 2005	Квітень 2014	Поблічко О.Г.	Виконано
Денисенко Н. «Оздоровчі технології» Дошкільне виховання № 1	Квітень 2014	Поблічко О.Г.	Виконано
Швейка Л. А. «Організація оздоровчої роботи в ДНЗ», Харків «Основа», 2011	Травень 2014	Поблічко О.Г.	Виконано
II. Систематично вивчати новинки методичної літератури	Протягом року	Поблічко О.Г.	Виконано
III. Розробити:			
Тижневий план Дня фізичної культури та спорту на основі оздоровчих технологій	Протягом 2014 року	Поблічко О.Г.	Виконано
Сценарії свят та розваг з використанням фітнес програм	жовтень 2013 р.	Поблічко О.Г.	Виконано
Систему інтегрованих занять з пріоритетом фізичного розвитку	січень 2014 р.	Поблічко О.Г.	Виконано
Посібник «Гімнастичні стрічки»	лютий 2014р.	Поблічко О.Г.	Виконано
IV. Поповнити матеріально- технічну базу та навчально- методичну базу:			
Виготовити:			
Нетрадиційне обладнання для виконання загальнорозвиваючих вправ та вправ ранкової гімнастики.	протягом року	Поблічко О.Г.	Виконано
Обладнання та інвентар для профілактики плоскостопості та порушень постави.	лютий 2014р.	Поблічко О.Г.	Виконано
Придбати:			
Нові видання методичної літератури з обраної теми.	березень 2014р.	Поблічко О.Г.	Виконано
Обладнання для вправ степ-аеробіки	квітень 2014р.	Поблічко О.Г.	Виконано
М'ячі, м'ячі-масажери, обручі, баскетбольні кільця.	травень 2014р.	Поблічко О.Г.	Виконано
Атрибути до рухливих ігор, ігор- медитацій	травень 2014р.	Поблічко О.Г.	Виконано
V. Підготувати та провести:			
Підготувати виступ на методичне об'єднання інструкторів з фізичної культури «Забезпечення всебічного	вересень 2013р.	Поблічко О.Г.	Виконано

розвитку дитини через активні форми фізично-оздоровчої роботи»			
Підготувати консультацію для вихователів дошкільного закладу «Нетрадиційні методи фізкультурно-оздоровчої роботи»	жовтень 2013р.	Поблічко О.Г.	Виконано
Практичний семінар-практикум для педагогів ДНЗ на тему «Здоров'язберегаючі технології в дошкільлі» (1 засідання) Виступ «Формування у дошкільників ціннісного ставлення до власного здоров'я» 2 засідання семінару-практикуму 3 засідання семінару-практикуму	жовтень 2013р. лютий, 2014 квітень, 2014	Поблічко О.Г.	Виконано
Підготувати на виставку педагогічних ідей посібники «Криничка духовності»	листопад 2013р.	Поблічко О.Г.	Виконано
Провести майстер-клас для вихователів дошкільного закладу «Хочеш бути здоровим – будь ним»	листопад 2013р.	Поблічко О.Г.	Виконано
Провести тиждень педагогічної майстерності	лютий 2015р.	Поблічко О.Г.	Виконано
VI. Вивчення досвіду вихователя Поблічко О.Г. з питання «Фітнес – сучасний стиль здорового способу життя дошкільнят»			
Провести співбесіду: - вибір та обґрунтування теми; - постановка мети (освітня, розвиваюча, виховна); - добір літератури (нормативно - правової, науково-методичної, психолого педагогічної); - розробка плану	протягом року	Черній О.П.	Виконано
Провести засідання круглого столу для визначення рівня науково-теоретичної підготовки з даної проблеми	протягом року	Черній О.П.	Виконано
Заслухати на методичній раді звіт вихователя про хід виконання плану	травень 2013р.	Черній О.П.	Виконано
Надання методичної допомоги,	постійно	Петровська	Виконано

вихователю, досвід якого вивчається		А.І. Черній О.П.	
VII. Узагальнити і пропагувати передовий педагогічний досвід роботи вихователя Поблічко Олени Гнатівни	травень 2014р.		Виконано
Заслухати та узагальнити матеріали досвіду на педагогічній раді.	квітень 2014р.	Черній О.П.	Виконано
Узагальнений досвід вихователя, представити для вивчення в лабораторію дошкільного виховання науково-методичного центру управління освіти і науки	вересень 2014р.	Черній О.П.	Виконано
Впроваджувати досвід вихователя в роботу колективу дошкільного навчального закладу в наступному році	протягом року	Черній О.П.	Виконано

Анотація

досвіду вихователя Поблічко Олени Гнатівни

Тема досвіду: «Фітнес – сучасний стиль здорового способу життя дошкільнят»

Адреса досвіду: дошкільний навчальний заклад №1 «Барвінок»,
вул. Оринінське шосе 27 б,

Носій досвіду: вихователь Поблічко Олена Гнатівна

Нові освітні пріоритети сучасної дошкільної освіти спрямовані на оновлення змісту, вдосконалення форм, методів, розвитку фізичного виховання. Навчально-виховний процес зорієнтований на впровадження фітнес технологій, що дають змогу проводити оздоровлення дітей в цікавих різноманітних формах, забезпечуючи фізичне, соціально-емоційне, духовне, інтелектуальне благополуччя малюків.

Для реалізації завдань формування у дошкільників оздоровчих фітнес технологій, педагог створила відповідне розвивальне середовище, з метою високоякісного проведення фізкультурних заходів. Поповнила фізкультурні осередки ігровим інвентарем для вправ зі степ-аеробіки, ритмічної гімнастики, кольоротерапії. Стимулюючи інтерес дітей до фізичної культури педагог виготовила нетрадиційне обладнання, яке заохочує малят випробувати свої сили, зміцнює впевненість у собі, викликає позитивні емоції, дає можливість ефективно впроваджувати нові фітнес технології, а також робити власні спостереження та авторські розробки.

Турбота про фізичне здоров'я вихованців завжди була і залишається одним з пріоритетів роботи вихователя Поблічко О.Г. З метою пропаганди фітнес програм в родинях, з батьками вихованців педагог систематично проводить диференційовані форми роботи. Протягом року педагог висвітлює матеріали на інформаційному стенді «Здоров'я дитини в садку і в родині»; залучає батьків до активної участі в спілкуванні у сімейному клубі «Цінності здорової родини» висвітлює інформаційні матеріали на сайті ДНЗ.

Результативність досвіду Поблічко О.Г. перевірена в процесі практичної діяльності та підтверджена позитивними показниками в роботі,

матеріали якого розглядались на педагогічних радах з виступом самого автора, семінарах-практикумах та методоб'єднаннях.

Особливу увагу педагог зосередила на основних блоках, які стимулюють фізичну активність дошкільників, а саме:

- ✓ Фізичний блок – підвищення функціональних та адаптаційних можливостей організму дітей за рахунок впровадження здоров'язберігаючих фітнес-технологій;
- ✓ Соціально-емоційний блок – забезпечення почуття захищеності дошкільника, мотивація здорового способу життя через розуміння здоров'я як провідного показника екологічної краси, як засобу досягнення життєвих успіхів;
- ✓ Психологічний блок – створення умов для формування почуття внутрішньої безпеки та свободи за рахунок збагачення рухового досвіду;
- ✓ Інтелектуальний блок – реалізація комплексних педагогічних впливів, спрямованих на розвиток у них умінь самостійно вибирати способи вирішення проблемно-творчих фантазій.

Педагоги міста та області мали змогу ознайомитись з цікавими авторськими доробками. Олена Гнатівна є активним учасником міської виставки педагогічних ідей та знахідок.

Досвід схвалений, узагальнений та поданий в лабораторію дошкільної освіти науково-методичного центру управління освіти і науки Кам'янець-Подільської міської ради.

Вихователь-методист

Черній О.П.

Вступ

*«Я не боюся ще й ще раз повторити:
турбота про здоров'я –
це найважливіша праця вихователя.
Від життєрадісності, бадьорості
дітей залежить їхнє духовне життя,
світогляд, розумовий розвиток,
міцність знань, віра в свої сили...»*

В. О. Сухомлинський

У світлі сучасних перетворень освіта опановує новий соціокультурний простір, що характеризується інноваційністю та інтеграційністю, які змінюють підходи до розвитку, виховання та навчання. Впровадження системи роботи інноваційних фітнес-програм обумовлено реформуванням змісту дошкільної освіти. Тому постала проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності дошкільнят та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі дошкільної освіти так і у вільний час.

Орієнтовна система роботи фітнес-аеробіки передбачає збереження, зміцнення фізичного здоров'я дитини дошкільного віку, підвищення опірності та захисних сил дитячого організму, поліпшення його працездатності; своєчасне формування в малюків життєво важливих рухових умінь та навичок і вироблення звички до здорового способу життя за допомогою використання технологій оздоровлення: ігрового стретчингу, фітболу та фітнес-аеробіки.

Використання пропонованих вправ базуються на глибокому аналізі відомих систем фізичних вправ. Вправи доступні для використання дітьми, засновані на природних рухах, можуть виконуватися і самостійно, мають ігровий характер.

Методичний посібник складається з двох частин: перша частина включає в себе матеріали формування здоров'я на заняттях у дошкільному

навчальному закладі. В другій частині надаються рекомендації щодо здорового способу життя в сім'ї.

Обидві частини об'єднанні однією метою: спільними зусиллями педагогів та батьків виховувати таких дітей, які зацікавлені фізичними вправами на основі бажання бути здоровими, формувати вміння та навички правильного виконання рухів, прояв позитивних емоцій.

Оскільки здоров'я є найважливішою цінністю, то і установка на його збереження є основою світогляду як для вихователів, так і для вихованців. Орієнтирами в розробці подібних розвиваючих програм повинні бути можливості використання сучасних інноваційних технологій. З метою розвитку особистісних якостей, а саме, пізнавальних елементів у процесі фізичного виховання для дітей старшого дошкільного віку, а також для методичного забезпечення проведення корекційно-оздоровчих занять, була розроблена система роботи з фітнес-аеробіки у фізкультурно - оздоровчу роботу.

Запровадження здоров'язбережувальних і здоров'яформувальних технологій: фітнес-аеробіки в практику роботи дошкільного закладу сприятиме формуванню, зміцненню та відновленню здоров'я дітей на більш високому рівні, дозволить забезпечити успішне фізичне і психічне здоров'я дітей, якщо систематизувати роботу за цими технологіями.

Опис досвіду

Вимоги сучасності потребують переорієнтації змісту виховання підростаючого покоління, зміщення акцентів на створення умов для поступального, повноцінного, всебічного розвитку особистості. Своєчасно помічати нові тенденції, брати до уваги реальний життєвий контекст, враховувати вимоги нової епохи, поєднувати в собі гнучкість з чіткою педагогічною позицією – важлива умова професійного та особистісного самовдосконалення педагога, оптимізації його діяльності.

Для того, щоб навчити дітей жити та успішно діяти у світі, самовизначитися у ньому, необхідно сформувати у них, починаючи з дошкільного віку, ціннісне ставлення до себе як до успішної, обдарованої, фізично-розвиненої особистості.

Відхилення у стані здоров'я дітей, зумовлюються такими причинами:

- несприятливі соціально – економічні, побутові умови;
- відсутність належних умов для ігор, занять, різних видів праці у сім'ї, закладі освіти;
- гіподинамія, недостатньо збалансоване харчування;
- формальний підхід до загартування;
- неправильне регулювання динаміки фізичної, психічної та емоційної працездатності вихованців (упродовж заняття, дня, тижня, року);
- порушення режимів організації життя дітей – санітарно – гігієнічного, повітряного, світлового.
- зростання обсягу пізнавальної інформації, збільшення розумового навантаження, що призводить до перевтоми.

Впроваджуючи в освітньо-виховний процес інноваційні здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні технології, ми маємо змогу проводити оздоровлення в цікавих різноманітних формах, забезпечуючи фізичне, соціально-емоційне, духовне благополуччя малюків. В основі виховання самодостатньої, компетентної особистості лежить формування вміння запобігати стресових ситуацій через психологічне

розвантаження, розрізняти та коригувати відхилення стану здоров'я, надавати собі найпершу допомогу, прагнути до здорового способу життя.

Щоденне проживання дитиною дня в дошкільному закладі насичене різноманітними фітнес програмами. Більшість з них прості у застосуванні, викликають велику емоційну насолоду, а головне — мають ефективний комплексний вплив на процес формування здоров'я дітей. Серед найбільш поширених фітнес програм нашого дошкільного закладу слід виокремити степ-аеробіку, ритмічну та класичну аеробіку, бебі-йога, хатха-йога, фітбол, тай-бо, тай-чі тощо.

Звертається увага на доцільність використання обраної технології в тій чи іншій частині діяльності, до, чи після конкретних рухів. Наприклад, до вступної частини, коли виконується ходьба, біг включається коригувальна гімнастика для профілактики плоскостопості, корекції постави дітей.

Після шиккування та перешикування - активний відпочинок, під час якого діти розповідають вірші, потішки про здоров'я, розгадують загадки, що емоційно налаштовує на виконання складніших рухових завдань.

Перед виконанням загальнорозвивальних вправ доцільні стимулювальні дихальні вправи для вентиляції легень («Курочки і півник», «Трубач», «Їжачок») і дихання крізь праву ніздрю (елементи хатха-йоги) для активізації лівої півкулі та процесу збудження центральної нервової системи. Рухи тіла дітей періодично поєднуються з рухами пальців рук, ніг з наслідуванням елементів дій тварин, птахів, комах тощо. Один-два рази на тиждень загальнорозвивальні вправи частково замінюються асанами йоги або рухами ритмічної гімнастики. А після виконання вправ проводиться масаж стопи ніг, рук, грудей маленькими м'ячами, каштанами, жолудями та іншим цікавим нетрадиційним обладнанням.

Перед виконанням основних рухів пропонуються дітям вправи для зміцнення зорових м'язів, що готують до зосередження зору на конкретних рухових завданнях, наприклад, метання в ціль.

В заключній частині – дихальні вправи заспокійливого характеру («Хвилі», «Тиша» тощо), вправи на розслаблення, з елементами психогімнастики, вправи кольоротерапії, бестінгу («Коло побажань», «Коридор успіху»).

Долати бар'єри у спілкуванні, знімати психічне навантаження, краще зрозуміти себе та інших, допомагають дітям вправи психогімнастики, розроблені з урахуванням психологічних особливостей, наприклад: надмірна рухливість чи моторна загальмованість, слабка концентрація уваги, істеричність, боязливість, замкнутість тощо, а також у використанні зі здоровими дітьми з метою психофізичної розрядки. Організуючи вправи, так звані «Етюди для душі», педагог впевнена, що тільки живучи в гармонії з собою, зі світом, дитина може бути справді здоровою.

З задоволенням діти відвідують гурток «Веселі розтяжки» з використанням фітболів. Спільна робота рухового, вестибулярного, зорового і тактильного аналізаторів, що включаються під час виконання дітьми вправ на м'ячі, підсилює оздоровчий ефект заняття, сприяє корекції не лише фізичного, а й мовленнєвого, емоційного і загального розвитку.

Вправи на м'ячах використовуються у навчально-виховному процесі під час різних організаційних форм роботи з дітьми: на заняттях з фізичного розвитку, валеохвилинках, святах, розвагах, на прогулянках.

Досить цікавими є танцювальні вправи в ігровій формі, які удосконалюються оригінальними сюжетами, творчими доробками дітей. Граючись, вихованці переживають радість від реалізації фізичних і розумових сил та втілення своїх задумів.

На протязі дня «хатха-йога», «бебі-йога» використовується на ранковій гімнастиці, як елемент заняття, після сну, як заспокійливий засіб та на інших режимних процесах. Різноманітні форми роботи з фітнес програм розвивають творчість, уяву, позитивні емоції і в цікавій формі впливають на покращення роботи всіх внутрішніх органів і систем дитячого організму.

Забезпечуючи комфортні, розвиваючі, корекційно-оздоровчі ефекти, прагнучи запобігти перевтомі, гіподинамії і водночас духовно та естетично збагатити вихованців, допомагає використання музики, як терапевтичного засобу оздоровлення. Щоб дитина зосередилася, заспокоїлася, стабілізувала дихання і відновила внутрішню рівновагу, після ритмічних вправ, динамічних рухливих ігор, естафет використовуються ліричні, мелодійні твори, звуки природи. І, навпаки, для емоційного піднесення настрою, під час організації ігрової діяльності, розваг, свят доцільним є застосування ритмічних творів, які налаштовують на активні дії, на перемогу.

Система роботи з фітнесу проводиться в єдності з природою, адже дитина це частинка природи. Для цього в дошкільному закладі створено чудове природне оточення: сад, квітники, ігрові майданчики, спортивний майданчик тощо. Фізичні навантаження у поєднанні з дією чинників зовнішнього середовища сонця і повітря, допомагають нам, дорослим, створити умови для адаптації організму до умов довкілля, підвищувати імунітет дитини.

У народі кажуть: «Або ви потурбуєтеся про своє здоров'я, або воно потурбує вас». Тому вже з раннього віку в дітей потрібно формувати культуру здоров'я, прищеплювати їм розуміння переваг та пріоритетів здорового способу життя, надавати ґрунтовні знання про основи здоров'я. Адже дуже важливо, щоб ці знання, вміння та навички малюків з часом стали звичками і потребами. З цією метою велика увага приділяється роботі щодо формування валеологічного світогляду дітей та мотивації здорового способу життя. Розроблено систему валеологічних занять для старшого дошкільного віку.

З метою впровадження в життєдіяльність фітнес програм, виникла необхідність у проведенні конкурсу на створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному закладі, в якому дітям приємно і безпечно знаходитися, яке забезпечує комфортні умови для формування здоров'я і є оптимальним для їх зростання. Колектив творчо підійшов до розв'язання

проблеми. Облаштовані куточки зі вмістом спортивного інвентарю для інтервального тренування, елементів боксу, карате, тхеквондо, кікбоксингу.

З метою розвитку особистісних якостей, а саме, пізнавальних елементів у процесі фізичного виховання для дітей старшого дошкільного віку, а також проведення корекційно-оздоровчих занять, впроваджена орієнтовна система роботи з степ-аеробіки, яка впливає на тіло комплексно, при цьому делікатно коректує форму ніг, розвиваючи потрібну групу м'язів. Тіло буде стрункішим, гнучкішим, пластичнішим і витривалішим.

Класична степ-аеробіка не допускає займатися босими, тому необхідне спортивне взуття, яке фіксує стопу, одяг одношаровий, полегшений і при цьому мої словесні вказівки мають важливе значення: (стрибаємо легко, стопу повністю ставимо на степ, спина пряма, прибираємо ступи).

Аеробіка дає позитивну дію на організм, укріплюючи дихальну, серцево-судинну, м'язову і нервову системи, а також нормалізує артеріальний тиск і діяльність вестибулярного апарату.

Музика є мотивуючим чинником, спрямовує хід тренування і визначає швидкість рухів. Тому, добираючи музичний супровід, інструктор або вихователь з фізичного виховання зважає на наявність у композиції чіткого ударного ритму. Бажано використовувати знайомі мелодії, тому що навіть на підсвідомому рівні дитина мимоволі слідує музичному ритму. Для виконання різних вправ на степ-платформах підбирається музика відповідного темпу і тривалості.

Під час підбору пісенного матеріалу, щоб уникнути можливих помилок, треба уважно прослухати музичний твір і текст. Варто пам'ятати, що музика і пісня, використані на оздоровчих заняттях, повинні мати позитивне емоційне забарвлення (не рекомендується використовувати музичні теми, у яких є присутні агресія, скорбота і ін.).

Слід зазначити, що в деяких оздоровчих заняттях музика використовується як основа для зняття монотонності від однотипних рухів,

котрі повторюються багато разів. Іноді музика використовується як лідер, тобто задає ритм, характер й керує темпом рухів.

Заняття із музичним супроводом мають і оздоровчо-гігієнічне значення. Музичний ритм організує рухи, піднімає настрій тих, хто займається. Позитивні емоції викликають прагнення виконувати рухи енергійніше, що підсилює їхній вплив на організм, сприяють підвищенню працездатності, а також оздоровленню і активному відпочинку. Музика може бути використана і як регулятор навчання, бо рухи легше запам'ятовуються. Серед багатьох показників, котрі визначають кваліфікацію вихователя фізичної культури, насамперед варто виділити музично-рухові вміння, котрі використовуються під час проведення організованої діяльності.

Останнім часом увагу привертає напрям ігрового стретчингу, який асоціюють із таким поняттям, як інтелектуальний фітнес. Базується цей напрям на принципах східних систем фізичного виховання, які передбачають концентрацію свідомості на відчуттях власного тіла для досягнення контролю над рухами та узгодженням їх із диханням, а також здатність усвідомлювати своє тіло як єдину систему.

Ігровий стретчинг чудово розвиває координацію, гнучкість, рівновагу, правильну поставу. Внаслідок відновлення балансу в розвитку різних м'язових груп покращується кровопостачання в різні ділянки хребта, що здійснює загальний оздоровчий ефект. Відмічається й значний ефект цих програм в нормалізації психоемоційного стану.

Головним пріоритетом у практиці роботи нашого дошкільного закладу на сучасному етапі є співпраця з родиною. Особлива увага приділяється взаємодії дитячого садка та родини з питань формування здорового способу життя та зміцнення здоров'я дошкільників. Завдання дорослих полягає у тому, щоб сформувати в маленьких українців свідоме ставлення до власного здоров'я, популяризувати серед дітей дошкільного віку здоровий спосіб життя, створити передумови для формування умінь і навичок вести здорове, повноцінне життя. Саме з цією метою розроблено

структуру інформаційного середовища для батьків та сімейний клуб за інтересами «Спортивна родина», який успішно розпочав діяти в дошкільному закладі.

Традиційними в дошкільній установі стали спортивні свята, розваги разом з батьками, тренінгові заняття з використанням спортивних, коригувальних та зміцнювальних вправ, розроблено план проведення днів здоров'я, на яких батьки є активними учасниками запланованих заходів.

У батьківських куточках кожної групи висвітлюється інформація про особливості фізичного та психічного розвитку дітей різного віку, про особливості фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми даної вікової групи. Оформлено стенд «Здоров'я дитини в садку і в родині», на якому представлено фотоінформацію про оздоровлення малюків в дошкільному закладі та родині, поради щодо формування фізичного, психічного та соціального здоров'я дітей, щодо безпеки поведінки дітей та різні цікавинки фізкультурно-оздоровчого напрямку.

Участь в освітньо-виховному процесі закладу, дозволяє сформувати у батьків свідоме ставлення до виховання в родині повноцінної, фізично здорової дитини. Неабияку роль в цьому відіграє, створений вихователем Поблічко О.Г. сайт на якому розміщена інформація про використання оздоровчих фітнес програм.

Результатом тісної співпраці з батьками є той факт, що збільшилася кількість батьків-учасників масових спортивних заходів, організованих в дошкільному закладі, відмічена тенденція зростання рівня фізичної культури в родині.

Таким чином, використання фітнес програм у роботі з дошкільниками, дає змогу стверджувати про їх ефективність, позитивний вплив на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та самопочуття дошкільників

Висновки

Великий педагог В. Сухомлинський писав: «Я не боюся ще і ще раз повторити: турбота про здоров'я – це найважливіша праця вихователя. Від життєрадісності, бадьорості дітей, залежить їхнє духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили.»

Тому провідною своєю діяльністю вважаю створення умов для розвитку вміння вести здоровий спосіб життя, вироблення у дітей навичок самостійно зміцнювати і відновлювати своє здоров'я. Впевнена у тому, що сформоване свідоме ставлення до власного здоров'я проявиться у знанні свого тіла, в духовному житті та соціальних ролях, у малюнках, віршах, казках, мелодіях, танцях.

Працюючи над питанням впровадження фітнес програм переконана, рухи тіла, які є складовими різних фізичних вправ, сприяють не тільки формуванню рухових умінь і навичок, а й збереженню, зміцненню та відновленню здоров'я дошкільнят. Тому, щоб зацікавити дітей рухами та спонукати до їх виконання, прагну урізноманітнювати їх - тобто пропоную не тільки ті рухи, що розвивають опорно-руховий апарат, м'язи тіла та активізують кору головного мозку через центральну нервову систему, а й даю ті знання й навички, що впливають на функції шкіри, слизову оболонку носа, дихального горла, активізують легені, м'язи серцево-судинної системи, зорові нерви, дрібні м'язи обличчя, пальців рук і ніг тощо. Такими, на мою думку, є інноваційні фітнес технології, що спрямовані на підвищення ресурсів здоров'я.

Застосовуючи різноманітні ефективні фітнес технології та діагностичні методики у навчально-виховному процесі і постійно здійснюючи моніторинг стану здоров'я дітей, я тим самим, стараюся створити здоров'язберігаюче середовище, в якому дитині приємно і безпечно знаходитися, що стимулюватиме її розвиток, забезпечить комфортні умови для формування здоров'я і є оптимальним для її зростання.

Впровадження фітнес технологій має забезпечувати, насамперед, комфортні умови для розвитку потенціальних можливостей дітей та попереджувати негативні впливи на стан здоров'я стресового довкілля. Задля цього необхідно враховувати наступні вимоги:

- враховувати індивідуальні особливості дітей;
- запобігати інтелектуальному, емоційному, нервовому перенавантаженню в процесі засвоєння змісту навчальної програми;
- забезпечувати підтримку сприятливого морально-психологічного клімату в групі;
- акцентувати спрямованість навчально-виховного процесу не стільки на його здоров'язбереження, а на формування у дітей навичок здоров'язберігаючої поведінки, тобто необхідно навчити самостійно долати стреси, використовувати засоби психологічного захисту та збереження здоров'я.

Основне завдання в організації життєдіяльності дошкільнят, зокрема застосування фітнес технологій, вимагає у нас педагогів професійної компетентності та особистісної зрілості. Для того, щоб досягти бажаного результату, потрібні і глибокі знання, і реальні дії, щоденна кропітка робота в цьому напрямку батьків, педагогів, психологів, медиків і самих дітей. Працюючи пліч-о-пліч з родинами вихованців, колектив закладу спрямовує свою діяльність на комплексне оздоровлення дітей, згідно вимог Базового компоненту дошкільної освіти (нова редакція), програми розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» та програми з фізичного виховання «Казкова фізкультура» де чітко визначено питання здоров'я, як один з найголовніших складників цілісного розвитку дошкільнят.

Список використаної літератури

1. Багай М. Програма занять у групі «здоров'я» за системою ігрового стретчингу / М. Багай, В. Чеботкова, Т. Єгорова // Дитячий садок. – 2007. – 20.
2. Денисенко Н.Ф. Практика використання здоров'яформуючих і здоров'язберігаючих технологій в умовах освітнього процесу / Н.Ф. Денисенко, О.П. Аксьонова // Через рух – до здоров'я дітей: Навчально-методичний посібник. – Запоріжжя, 2006.
4. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.
5. Маковецька Н. Застосування фітбол-гімнастики в оздоровлювальній роботі з дошкільнятами // Пріоритетні напрями роботи дошкільньої ланки освіти на 2006–2007 навчального року: методичний аспект. Випуск п'ятий / За наук. ред. К.Л. Крутій. – Запоріжжя: ТОВ "ЛПС" ЛТД, 2005. – С. 189–201.
6. Назарова А.Г. Игровой стретчинг. – СПб., 2007. – С. 12.
7. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников / А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова. – СПб.: Речь, 2002. – 176 с.
8. Потапчук А.А. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте / А.А. Потапчук, Г.Г. Лукина. – СПб., 1999. – С. 80.
9. Понятия, содержание и средства фитнеса / Яружний Н.В. – Минск : Материалы Международной научной конференции. Минск 2008, – С.427-431
10. Стецура Ю.В. Фітнес. Шлях до здоров'я і краси – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2006.
11. Фирилёва Ж.Е. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие / Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство-пресс, 2003. – С. 6-95.