

УДК 372.857

ЮРІЙ МОСЕЙЧУК, доктор педагогічних наук,
професор, завідувач кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
Україна
j.moseitchuk@chnu.edu.ua

ОЛЕКСАНДРА ЦИБАНЮК, кандидатка педагогічних наук,
доцентка кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича,
Україна
o.tsibanyuk@chnu.edu.ua

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДИК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СУЧАСНОМУ ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

YURI MOSEICHUK, Professor of pedagogy, Professor Department of
Physical Culture and Basics of Health Studies
Yuriy Fedkovych Chernsvtsi National University, Ukraine
ORCID 0000-0002-2457-6552
j.moseitchuk@chnu.edu.ua

OLEKSANDRA TSYBANUYK, PhD (pedagogics), Assoc. Prof.,
dept. of theory and methodology of Physical Education and sport,
Yuriy Fedkovych Chernsvtsi National University, Ukraine
ORCID 0000-0001-5367-5747
o.tsibanyuk@chnu.edu.ua

USE OF INNOVATIVE METHODS OF PHYSICAL EDUCATION IN A MODERN PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTION

У статті проаналізовані необхідність і вагомість використання інноваційних методик фізичного виховання дітей у сучасних закладах дошкільної освіти на прикладі їзди на самокаті та флорболу. Автори доводять, що впровадження у практику роботи різноманітних інноваційних здоров'язберезувальних технологій (фітбол аеробіка, степ аеробіка тощо; пальчикову, дихальну гімнастику, гімнастику для очей, елементи хатхайоги тощо) – один з пріоритетних напрямів роботи дошкільного навчального закладу. Важливо, що у статті визначений вік, з якого рекомендовано займатись цією справою, обґрунтований алгоритм вивчення безпосередньо їзди на самокаті у фізичному вихованні дошкільника. Надані рекомендації щодо поетапного опанування знаннями, уміння та навичками вільного прокачування, гальмування, виконання поворотів і зупинок тощо.

Ключові слова: алгоритм, вправи, дитячий заклад, дошкільний вік, самокат, флорбол.

Summary. The article analyzes the necessity and importance of using innovative methods of physical education of children in modern preschool education institutions using the examples of scooter riding and floorball. The authors prove that the implementation of various innovative health-saving technologies (fitball aerobics, step aerobics, etc.; finger, breathing gymnastics, eye gymnastics, elements of hatha yoga, etc.) into practice is one of the priority areas of work of a preschool educational institution. It is important that the article defines the age from which it is recommended to engage in this exercise, substantiates the algorithm of learning directly to ride a scooter in the physical education of a preschooler. Recommendations are given for gradually mastering the knowledge, skills and abilities of free pumping,

braking, turning and stopping, etc.

Key words: algorithm, exercises, children's institution, preschool age, scooter, floorball.

Мета: обґрунтувати необхідність і вагомість використання інноваційних методик фізичного виховання дітей у сучасних закладах дошкільної освіти.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Вимоги сучасного суспільства потребують переорієнтації змісту виховання підростаючого покоління, зміщення акцентів на створення умов для поступального, повноцінного, усебічного розвитку особистості, щоб сформувати в дітей дошкільного віку життєнеобхідні уміння і навички, зокрема, успішно діяти в навколишньому середовищі, самовизначитися у ньому. Починаючи з дошкільця, набуває значення ціннісне ставлення до себе, свого образу "Я", одним з компонентів якого є "Я – здоровий". Саме з цього віку завдання формування культури здоров'я, реалізуються через інноваційні методики

фізичного виховання, про що йдеться в основних державних документах. Останні створюють підґрунтя для взаємодії різних соціальних інститутів, регламентують правові основи соціально-педагогічної діяльності у вирішенні проблеми формування культури здоров'я підростаючого покоління.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання та дитячого спорту стали тематикою для досліджень низки педагогів, фахівців галузі, психологів, науковців тощо. Зокрема, розвитку фізичного виховання дітей різних європейських країн в історичному контексті присвячені праці Т. Завгородньої, М. Кожокар, І. Стражнікової (Tsybanyuk O., Galan Y., Zavgordnia T., Strazhnikova I., Kushnir I., Shestobuz O., Yarmak O., Kozhokar M., 2019); О. Цибанюк та Ю. Мосейчук (Tsybanyuk O., Moseychuk Y., 2019). Особливості використання інноваційних оздоровчих технологій проаналізувала С. Крошка (Крошка С. А., 2016), Н. Сократова (Н. А. Сократова, 2009). Авторську інноваційну методичку "Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільників" запропонував М. Єфименко (Єфименко М. М., 2003).

Вклад основного матеріалу дослідження. Дошкільний вік дитини характеризується значною пластичністю і можливістю сприймати вплив засобів фізичного виховання. Саме в цей час оздоровчі, освітні та виховні завдання реалізуються повною мірою: їх вирішенню сприяють створені умови, підвищення рухової активності дітей протягом дня та урізноманітнення форм фізичного виховання. Систематичні заняття, рухливі ігри, гімнастика, вправи спортивного характеру впливають на формування дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних кожній людині.

Зміцнення фізичного та психічного здоров'я дошкільника шляхом упровадження у практику роботи різноманітних інноваційних здоров'язберезувальних технологій – один з пріоритетних напрямів роботи дошкільного навчального закладу. У сучасних умовах педагогіки можуть використовувати різноманітні напрями оздоров-

чого фітнесу – фітбол аеробіку, степ аеробіку тощо; пальчикову, дихальну гімнастику, гімнастику для очей, елементи хатха-йоги тощо.

Розглянемо ще один інноваційний напрям для використання саме в роботі з дошкільниками – елементи спортивних вправ, у нашому випадку, самокат і флорбол та обґрунтуємо алгоритм вивчення у закладі дошкільної освіти.

У методичних посібниках і рекомендаціях вік, з якого можна починати займатись їздою на самокаті – 5-й рік життя (середня дошкільна група). Американські педагоги пропонують починати з 2–2,5 років (*Vendula Kosikova, 2016*).

Для опанування їзди на самокаті важливим вважаємо процес підбору: за зростом дитини, котра повинна стояти на платформі самоката вільно і рівно, не згинаючи тулуба; руки, трохи зігнуті в ліктях, тримають кермо. Дитина стає однією ногою на платформу самоката, а іншою відштовхується від землі. Після кількох енергійних поштовхів нога також ставиться на платформу, і дитина їде на самокаті за інерцією. Вправа є циклічною, тому всі рухи ногою виконуються в такому ж самому порядку.

Розглянемо алгоритм навчання пересуванню на самокаті. Методика навчання їзди на самокаті розділяється на чотири етапи: перший – ознайомлення із самокатом (розповідь і демонстрація наочності – мультиплікаційного фільму, малюнків), показ пересування; другий – опанування специфіки його пересування, рухаючись кроком/бігом, підтримуючи самокат за кермо. Практичні рекомендації з опанування уміння і навички руху поруч із самокатом охоплюють наступне:

- використовуйте ходьбу та біг, підтримуючи самокат за кермо як складову підготовчої частини заняття або прогулянки (починаючи з 4-го заняття);
- з метою ускладнення застосуйте різні перепони (штучні і природні);
- застосуйте цю вправу як елемент ігрових завдань та естафет.

Наступний етап передбачає безпосереднє опанування постановки ноги на платформу і відштовхування від

поверхні. Основними практичними рекомендаціями визначаємо обов'язкове чергування правої та лівої ніг з метою забезпечення всебічного тренувального впливу на організм дитини, запобігання втомі.

Крім того, на перших 2–4 заняттях на тривалому прокачуванні не слід наголошувати: діти рухаються у природному для них темпі відштовхування.

Починаючи з 2–3 заняття, варто включати тривалу повільну їзду на самокаті (як складову підготовчої або заключної частини, або як окреме завдання). Ураховуючи вік, необхідно декілька раз наголосити на особливостях поверхні (ринви, пороги, жолоби, ями) тощо. До цього етапу відносимо теоретичне і практичне опанування різних способів гальмування: сходження з платформи та використання гальм.

Четвертий етап ускладнення реалізується через опрацювання поворотів праворуч-ліворуч. Поворот виконується повільною зміною напрямку руху керма. Практичні рекомендації: виконання поворотів необхідно демонструвати дошкільникам уже на першому занятті при прокачуванні самоката за кермо. На рух керма впливає градус повороту: різкий, плавний. Усі види поворотів потрібно планувати та організовувати як окрему вправу:

- плавні;
- різкі;
- по прямій поверхні;
- під гору;
- з гори (незначний нахил);
- з "коротким" або "довгим" виїздом тощо.

Зазначимо, що короткі, максимально інтенсивні за навантаженням дистанції передбачають їзду на самокаті від 15 м до 30 м (6–7-й рік життя). У даному випадку вагому роль відіграють оптимальні умови проведення – рівна поверхня.

Тривалі самокатні прогулянки за характеристикою розподіляються на: а) без переходу на ходьбу від 120 м (5-й рік життя) до 200 м (6–7-й рік життя); б) з переходом на ходьбу – 500–600 м. Другий варіант можна пропонувати дошкільникам, починаючи із середньої групи. Дистанції більше 50 м вар-

то організувати по максимально "великому колу".

Отже, самокат – це один з доступних і простих видів фізичної активності, які доступні для дошкільників. Висока інтенсивність та емоційність їзди впливають на бажання і прагнення дітей займатись саме нею.

Ще однією інноваційною методикою, вартою уваги, визначаємо використання в ЗДО таких спортивних ігор, як регбі тег, флорбол, лаптові ігри тощо. Спортивні ігри є одним з важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку завдяки вирішенню важливих завдань, а саме:

- формування та вдосконалення життєво необхідних рухів;
- усебічному фізичному розвитку і зміцненню здоров'я дитини;
- вихованню позитивних моральних і вольових якостей тощо.

Флорбол – наймолодший з видів хокею, який у середині 70-х років розвинувся у Швеції. Був придуманий як допоміжний засіб для тренувань хокеїстів не на льоду в міжсезоння. Безпосередня назва – флорбол (floorball) – офіційно затверджена Міжнародною федерацією флорболу 12 квітня 1986 року (м. Хускварна, Швеція). У країнах світу подібні ігри мають різні назви: іннебанді (innebandy), салібанді (salibandy) – Фінляндія, Швеція, флорхокей (floorhockey) – США і Канада, юніхокей (uni-hockey) – країни Європи.

Якщо розглядати флорбол як вид фізичної активності дошкільників, необхідно розуміти, що такі вимоги як розмір ігрового майданчика, тривалість періодів, навіть кількість гравців, можуть варіюватись. Основні засади організації гри полягають у тому, що застосовують пластмасовий м'яч, який можна вести, передавати, відбивати, котити у будь-яких напрямках.

Удари по м'ячу та контроль за ним наносяться тільки ключкою, а єдиним дозволеним силовим прийомом є гра плечем у плече у випадку боротьби за м'яч, який на той момент не контролюваний. Гравцю дозволяється ногою зупиняти м'яч, але не віддавати пас і не завдавати удари по воротах. Воратареві за жодних обставин пас віддавати не можна, у т. ч. і ключкою (за умови

участі воротаря у грі – О. Ц.).

Важливим є формування у дітей виконання принципу "fair play", чесної гри. Тому навіть за участі в іграх дошкільників, необхідно використовувати основні правила. Наведемо їх загальний перелік. Якщо гравець порушив правила (підніжки, затримки або штовхання суперника), команда суперників отримує право на штрафний удар. Гравців можуть покарати 2- і 3-хвилинними виводами з гри. За неспортивну поведінку гравця виводять з гри на певну кількість хвилин або повністю позбавляють права грати. Кількість замінів не обмежена. Дозволено: зупиняти м'яч ногою, рукою або іншою частиною тіла, будь-якою стороною ключки, бити по воротах з будь-якої точки майданчика, бити, штовхати і кидати м'яч з коротким замахом, пасувати м'яч у будь-якому напрямку. Відповідно заборонено грати ключкою, піднятою вище коліна, ударяти по ключці суперника або бити м'яч ногою чи іншою частиною тіла.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, використання таких інноваційних методик фізичного виховання дітей дошкільного віку не тільки урізноманітнює фізичну активність, а ще й вважається корисним для їх розвитку. Ці методики мають ряд переваг серед інших видів фізичної активності: вони актуальні для сучасних дітей, не вимагають дорогого обладнання, елементи можуть опануватись дітьми як молодшого, так і старшого дошкільного віку. Також флорбол – це командний вид спорту, у якому важливо виконувати правила, він є чудовим засобом і морального виховання. Завдяки таким вправам формуються сила волі, витримка, впевненість у собі, розуміння потреби виконувати правила гри.

Перспективним напрямом подальших досліджень, на нашу думку, повинен стати аналіз потенціалу різноманітних спортивних ігор (таг регбі, софтбол) у фізичному вихованні дітей дошкільного віку та учнів початкової школи.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Додаток до листа МОН України від

02.09.2016 р. № 1/9-456. Інструктивно-методичні рекомендації "Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах".

Про дошкільну освіту Закон України. Узято з <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text>

Єфименко, М. М. (2003). Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільників. Київ: Знання. 456 с.

Крошка, С. А. (2016). Інноваційні оздоровчі технології дітей дошкільного віку у процесі модернізації освіти. Узято з: <http://dSPACE.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1401/1/Kroshka.pdf>

Сократова, Н. В. (2009). Сучасні технології збереження і зміцнення здоров'я дітей. Київ: Просвіта. 345 с.

Vendula, Kosikova, (2016). How to teach children to ride a scooter. Узято з: <https://www.yedoo.eu/en/article/how-to-teach-children-to-ride-a-scooter-7igPJX>

REFERENCES

Addendum to the letter of the Ministry of Education and Culture of Ukraine dated September, 2, 2016 No. 1/9-456. Instructional and methodical recommendations "Organization of physical culture and health work in preschool educational institutions."

On preschool education. Law of Ukraine. Retrieved from: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2628-14#Text>

Yefimenko, M. M. (2003) Theater of physical education and rehabilitation of preschoolers. Kyiv: Knowledge. 456 p.

Kroshka, S. A. (2016). Innovative health technologies for preschool children in the process of education modernization. Retrieved from: <http://dSPACE.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1401/1/Kroshka.pdf>

Sokratova, N. V. (2009). Modern technologies for preserving and strengthening children's health. Kyiv: Education. 345 p.

Vendula Kosikova (2016). How to teach children to ride a scooter. Retrieved from: <https://www.yedoo.eu/en/article/how-to-teach-children-to-ride-a-scooter-7igPJX>

Стаття надійшла 06.05. 2022

