



ВПРОВАДЖЕННЯ ОСВІТНЬО-РУХОВОЇ МЕТОДИКИ «НАВЧАННЯ В РУСІ» В РОБОТУ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Технологія авторського
науково-педагогічного проєкту Дубогай О.Д.**

Щоб стати здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх нічим не можна!

Академік Микола Амосов

Здоров'я – це найвищий дар, дарований людині Природою. Без нього життя не буде повноцінним і радісним. Але Природа дарує здоров'я з однією умовою: його потрібно належним чином підтримувати, зміцнювати, тренувати. Якщо ж людина порушує цю умову – природа відбирає здоров'я і дарує його комусь іншому з тією ж умовою.

Дошкільний вік належить до особливого періоду в житті людини, коли відбувається розвиток, формування фізичних і психічних якостей особистості, що необхідні впродовж життя.



Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад

За даними ВООЗ здоров'я людини залежить:

❖ 10-15% від системи охорони здоров'я країни

(Система охорони здоров'я - це сукупність всіх організацій, інститутів і ресурсів, головною метою яких є поліпшення здоров'я).

❖ 15-20% від генетики

❖ 20-25% від стану зовнішнього середовища

❖ 50-55% від способу життя.



Важливість рухової активності дітей

- ❖ Близько 60% сигналів надходить в мозок від м'язів людини. Уже в 50-ті роки було доведено, що мозок - це м'язи, які треба тренувати.
- ❖ На думку психологів: маленька дитина пізнає світ через діяльність. І діяльність її виражається, перш за все, в рухах.
- ❖ Лікар і педагог В.В. Гориневський - нестача рухів не тільки негативно позначається на здоров'ї дітей, але і знижує їх розумову працездатність, гальмує загальний розвиток, робить дітей байдужими до навколишнього.
- ❖ Професор Е.А. Аркін - інтелект, почуття, емоції збуджуються в житті рухами. Він рекомендував надати можливість дітям рухатися як в повсякденному житті, так і на заняттях.



Рухи – «первинний стимул» для розуму дитини (Академік М. М. Амосов)

- ❖ Рухаючись, дитина пізнає навколишній світ, вчиться любити його і цілеспрямовано діяти в ньому. Він довів експериментально, що від розвитку моторики пальців рук залежать навички логічного мислення, його швидкість і результативність. Нерозвиненість моторної сфери дитини ускладнює її спілкування з іншими людьми, позбавляє її впевненості.
- ❖ Чим різноманітніші рухи, які виконує дитина, тим багатший її руховий досвід, тим більше надходить інформації в її мозок, а все це сприяє більш інтенсивному інтелектуальному розвитку малюка.



Продукти кори головного мозку

- ❖ Існує шість функцій, завдяки яким людина виділяється серед всіх інших створінь:
- ❖ 1. Рухові навички (ходьба, біг, стрибки).
- ❖ 2. Мовні навички (розмова).
- ❖ 3. Мануальні навички (письмо).
- ❖ 4. Візуальні навички (читання і спостереження).
- ❖ 5. Слухові навички (прослуховування і розуміння).
- ❖ 6. Тактильні навички (відчуття і розуміння).
- ❖ Рух, навіть найпростіший, дає поживу для дитячої фантазії, розвиває творчість. Основний засіб його формування – емоційно-забарвлена рухова активність, за допомогою якої через рухи тіла діти вчаться висловлювати свої емоції.

Таким чином, можна вивести таку формулу:

Рух + Рух = Основа основ

Авторський науково-педагогічний проєкт «Навчання в русі»

Дубогай Олександра Дмитрівна

- ❖ (14.09.1937 – 04.05.2021) – педагог, майстер спорту. Рекордсменка світу зі стрибків із парашутом у командному заліку серед жінок (1962), майстер спорту з парашутного спорту (1964), доктор педагогічних наук (1991), професор (1992), завідувач кафедри фізичного виховання і здоров'я Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.
- ❖ До останнього подиху працювала над впровадженням власного авторського науково-педагогічного проєкту «Навчання в русі» в системі «дитячий садок – школа – вищий навчальний заклад».
- ❖ Щасливе дитинство – це здоров'я у дружбі з руховою активністю, фізичною культурою і спортом, це пізнання навколишнього світу, це утвердження особистого «Я».



Мета використання методики

«Навчання в русі» — попередження психологічної та фізичної втомлюваності, профілактика захворювань та зміцнення здоров'я дитини.

- ❖ Впровадження методики «Навчання в русі» дозволяє інтегрувати рухову діяльність в освітній процес та розглядає розвиток розумових здібностей не окремо, а лише у тісному зв'язку з руховою активністю дитини.
- ❖ Освітньо-рухова методика навчання дошкільників в системі «Навчання в русі» спонукає дітей демонструвати свої розумові здібності та знання безпосередньо пізнавально-руховим навчанням; розвивати мислення в руховій діяльності; відтворювання вправи на синхронне проговорення та паралельне рухове виконання дій кінчиком носа, руками тощо; усувати напруженість, скутість, виховувати свободу дії; розвивати мовну і слухову увагу; розвивати спостережливість, творчу уяву, фантазію, уміння швидко орієнтуватися в просторі, організовано діяти в колективі.



Прогнозований результат впровадження освітньо-рухової методики «Навчання в русі»

- ❖ Сприятиме комплексній організації розвитку особистості дитини, забезпеченню фізичного здоров'я дошкільників.
- ❖ Зацікавить дітей піклуватися про стан власного здоров'я.
- ❖ Залучить батьків до фізкультурно-оздоровчої роботи у родині, сформує в них практичні навички ефективного спілкування з дітьми.



Дитина краще запам'ятовує матеріал, коли вона стоїть чи рухається

Найголовніше пам'ятати:

- ❖ Щоб заняття були ефективним, треба підбирати рухи, що будуть чітко відтворювати інформацію, яку мають засвоїти дошкільники.
- ❖ Дихальні вправи до, під час та після розумової діяльності (дихальна гімнастика).

Завдяки фізичним вправам знімається розумова втома, відбувається корекція зору, постави, поліпшується функція дихання, емоційний стан дитини.

Внаслідок тривалої розумової роботи рівень працездатності у дітей поступово знижується, зростає і м'язове напруження – голова нахиляється нижче, плечі опускаються, дитина починає сутулитись.



**Впровадження в систему освітнього процесу дошкільників
тримання мішечків з сіллю на голові сприяє профілактиці порушень
постави**



Під час підготовки руки до письма м'язи рук дітей стомлюються від
одноманітних динамічних напружень.
Пальчикова гімнастика



Написання у повітрі (рукою, очима, носом, плечовим суглобом, коліном, ступнею, ногою...)



Фізкультурні хвилинки та фізкультурні паузи

Краще виконувати вже знайомі дітям фізичні вправи під веселу музику. Для активізації процесів дихання та серцево-судинної діяльності треба включати до фізкульт-хвилинок та фізпауз віршики, кричалки, пісеньки тощо.



На прогулянці...

Діти, які багато часу проводять рухливо граючись, швидше адаптуються до умов навчання у школі, ніж малорухливі.



Різкий перехід до обмеженого шкільного від досить розширеного дошкільного рухового режиму, часто призводить до різкого погіршення постави, зору, появи неврозів, зниження опору організму до простудних захворювань та інше.



Вправи, які допомагають майбутнім першокласникам зберегти міцне здоров'я на фоні успішного навчання у школі.



1. Вміння дітей кидати і ловити м'яч (тренує дрібні м'язи кистей рук). Розвиток м'язів кисті сприяє оволодінню навичками письма, малювання, музики, вишивання, ліпки.
2. Стрибки через скакалку (координує рухи дитини з дією інших предметів). Сприяє розвитку загальної спритності та координації рухів при роботі з допоміжним предметом, загальної витривалості, підвищення розумової працездатності. Вправа сприяє кращому засвоєнню математичних дій.
3. Піднімання тулуба в положення сидючи з положення лежачи на спині (допомагають першокласнику при тривалому статичному шкільному режимі зберегти правильну поставу).

4. Стрибок у довжину з місця (швидкісно-силова підготовка до навчання в школі).
5. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Розвиток сили рук для носіння портфеля та інших навантажень або самозахисту, самоствердження.

Співпраця з батьками



Умовою підтримки та збереження здоров'я дітей є їх спроможність регулярно розширювати обсяг рухової активності, займаючись різними формами та видами фізичної культури, масових видів спорту, виконуючи спеціальні рухові вправи.