

## РОЗДІЛ 2. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ (З ГАЛУЗЕЙ ЗНАНЬ)

### ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ ДОШКІЛЬНИКІВ

### THE USE OF VARIOUS MEANS OF PHYSICAL EDUCATION FOR FORMATION OF CORRECT POSITION OF PRESCHOOLERS

В дошкільний період формуються основи психічного і фізичного здоров'я дитини, формуються певні риси характеру, набуваються життєво важливі вміння та навички. В даний час існують різні методики коригуючої гімнастики. Однак вони, як правило, не відрізняються різноманітністю та емоційністю. Багато вправ нудні, монотонні та виконуються дітьми неохоче. Тому інтерес викликають такі засоби фізичного виховання, які не тільки сприяють функціональному вдосконаленню дитячого організму, а й забезпечують всебічний виховний ефект, відрізняються яскравістю, виразністю, емоційністю. **Мета дослідження:** розробити методику формування правильної постави в умовах дошкільного закладу. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження та експеримент; визначення стану постави; обстеження стану скріплення стопи; методи математичної статистики. **Результати дослідження.** Аналіз спеціальної наукової та науково-методичної літератури показав, що збільшення кількості дітей із порушенням постави визначило необхідність пошуку ефективних шляхів їхньої корекції в умовах дошкільного закладу, а комплексне застосування різних засобів фізичного виховання вимагає досконалої системи планування фізкультурно-оздоровчих занять, що дає змогу раціонально поєднувати їх елементи та найбільш повно використовувати позитивні риси в навчальному процесі. В ході дослідження розроблена методика формування правильної постави з комплексним використанням різного обладнання. Методика складається з 7 комплексів ранкової гімнастики, які виконуються по два тижні кожний. При підборі засобів фізичного виховання для корекції порушень постави дотримувались принципів: мобілізації хребетного стовпа; витягнення хребетного стовпа; вигинання хребетного стовпа в напрямку викривлення; створення м'язового корсету; розвантаження хребта. **Висновок.** Після експерименту спостерігається збільшення дітей які мають нормальну поставу та

стопу на 10% в експериментальній групі. В контрольній змін у будь-яку сторону не спостерігається.

**Ключові слова:** постанова, дошкільники, стопа, діти 5-6 років, формування, заклад дошкільної освіти, батьки.

In the preschool period, the basics of mental and physical health of the child are formed, certain character traits are formed, vital skills and abilities are acquired. Currently, there are various methods of corrective gymnastics. However, they are usually not diverse and emotional. Many exercises are boring, monotonous and reluctant to be performed by children. Therefore, such means of physical education are of interest, which not only contribute to the functional improvement of the child's body, but also provide a comprehensive educational effect, are bright, expressive, emotional. **The purpose of the study:** to develop a method of forming the correct posture in a preschool institution. **Research methods:** analysis of scientific and methodological literature; pedagogical observation and experiment; determining the state of posture; examination of the condition of the foot; methods of mathematical statistics. **Results of the research.** The analysis of special scientific and scientific-methodical literature showed that the increase in the number of children with postural disorders determined the need to find effective ways to correct them in preschool, and the integrated use of various means of physical education requires a perfect planning system. their elements and make the most of positive traits in the learning process. In the course of research the technique of formation of the correct posture with complex use of various equipment is developed. The technique consists of 7 sets of morning gymnastics, which are performed for two weeks each. When selecting the means of physical education for the correction of posture disorders follow the principles: mobilization of the spine; spinal traction; curvature of the spine in the direction of curvature; creating a muscular corset; unloading of the spine. **Conclusion.** After the experiment, there is an increase in children with normal posture and foot by 10% in the experimental group. In the control changes in any direction is not observed. **Key words:** posture, preschoolers, foot, children 5-6 years, formation, preschool, parents.

УДК 796.011.3:572.511-053.4.045  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.3>

**Борисова Ю.Ю.,**  
канд. наук з фіз. вих. і спорту,  
доцент кафедри гімнастики  
Придніпровської державної академії  
фізичної культури і спорту

**Гончар Л.В.,**  
викладач кафедри гімнастики  
Придніпровської державної академії  
фізичної культури і спорту

**Федоряка А.В.,**  
ст. викладач кафедри гімнастики  
Придніпровської державної академії  
фізичної культури і спорту

#### Постановка проблеми у загальному вигляді.

В дошкільний період формуються основи психічного і фізичного здоров'я дитини, формуються певні риси характеру, набуваються життєво важливі вміння та навички. У зв'язку з цим особлива роль відводиться правильно організованому фізичному вихованню в умовах дитячого садка і сім'ї [2; 6].

Захворюваність дітей, які відвідують дошкільні заклади, продовжує залишатися високою та має тенденцію до збільшення. Особливу тривогу викликає інформація про поширеність серед дошкільнят різних форм порушення постави, які становлять 70% від кількості всіх захворювань [2; 4; 9].

Тим часом у цьому віці йде інтенсивне формування опорно-рухового апарату, закладаються

основи гармонізації статури та функціональних можливостей організму [1; 7]. Саме на цьому віковому етапі актуальним є завдання виявлення порушень постави, пошуку ефективних засобів їх попередження та корекції.

В даний час існує достатня кількість різноманітних методик коригуючої гімнастики, спрямованих на профілактику та виправлення дефектів постави [8]. Однак вони, як правило, не відрізняються різноманітністю та емоційністю. Багато вправ нудні, монотонні та виконуються дітьми неохоче.

Тому інтерес викликають такі засоби фізичного виховання, які не тільки сприяють функціональному вдосконаленню дитячого організму, а й забезпечують всебічний виховний ефект, відрізняються яскравістю, виразністю, емоційністю.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Важливо постійне спостереження у процесі всього життя за положенням тіла кожної дитини. За дослідженнями Вільчковського Е.С. [5], Кашуби В.О. [7], Пангелової Н.Є. [9], Єфименко М.М. [6] впродовж останніх десятиліть у нашій країні склалася тривожна тенденція погіршення фізичного розвитку істануздоров.явсьогонаселення,втомучисліїдітей.

Головною причиною високого відсотка дошкільників з порушеннями постави є: недостатня рухова активність; несвоєчасний медичний огляд і нерегулярна лікувально-профілактична робота; порушення режиму харчування і відпочинку та ін. Збільшення кількості дітей із порушенням постави визначило необхідність пошуку ефективних шляхів їхньої корекції в умовах дошкільного закладу [3; 10].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Вивчення науково-методичної літератури показало що проблема комплексного підходу до процесу формування постави з використанням різних засобів фізичного виховання в умовах дошкільного навчального закладу залишається до кінця не вивченою. Недостатньо обґрунтовані методичні положення щодо використання фізичних вправ з різними предметами для раціонального впливу на поставу дітей.

Таким чином, проблемою нашого дослідження є формування навички правильної постави у дітей дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу.

**Мета** – розробити методику формування правильної постави в умовах дошкільного закладу.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури; педагогічне спостереження та експеримент; антропометричні методи дослідження; визначення стану постави – (метод клінічної діагностики); обстеження стану скріплення стопи (за методикою А.В. Сидорової – метод плантографії); тестування фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі Комунального закладу освіти «Дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 123 комбінованого типу» Дніпропетровської міської ради.

У дослідженні взяли участь 40 дітей 5-6 років, серед них 20 дівчат, 20 хлопчиків, які займалися на заняттях фізичної культури 3 рази на тиждень по 25 хвилин. Діти були поділені на дві групи – контрольна та експериментальна, по 20 осіб у кожній. Контрольна група займалася за традиційною методикою, експериментальна – за розробленою нами методикою формування постави, де до обов'язкового завдання додавалися корегуючі вправи для формування правильної постави та профілактики плоскостопості.

**Виклад основного матеріалу.** Формування правильної постави у дітей – спільне завдання сім'ї і дошкільного навчального закладу. Якщо батьки з перших кроків малюка звертають увагу на його поставу, займаються профілактикою порушень, дотримуються основних правил утримання своєї дитини (ліжко, стілець, стіл, за яким малюк сидить; зручне та якісне взуття за розміром, запобігання перевантаженню дитини, дотримання рухового режиму тощо), вірогідність порушення постави знижується. Дошкільний заклад зобов'язаний, зі свого боку, забезпечити умови для подальшого зміцнення, профілактики будь-яких порушень постави дитини. Працюючи в тісній взаємодії, родина і дошкільний заклад в змозі забезпечити дитині здорове буття.

Формування правильної постави – одне з основних завдань фізичного виховання дошкільнят. Правильна постава важлива не тільки з естетичного погляду, а ще створює сприятливі умови для роботи серцево-судинної системи, дихальної й травної систем, благотворно впливає на самопочуття дитини. Тільки у 55% і 60% дітей експериментальної групи спостерігається нормальна постава, у 20% і 25% відповідно – сутулість. 20% дітей, як контрольної так і експериментальної групи мають дуже серйозні порушення постави, а саме: сколіотичну поставу (10% і 5%), кругла і плоска спина (по 5%), плоско вигнута спина (5% і 10% відповідно).

На формування постави великий вплив має статико-динамічна функція стопи. Навіть незначна зміна її форми може спричинити дальшу деформацію, порушення правильного положення таза, хребта, що може призвести до виникнення патологічних дефектів постави.

Так у ході дослідження було визначено що 60% дітей експериментальної групи та 65% дошкільнят контрольної групи мають нормальну стопу, 40% і 35% дітей відповідно мають порушення статико-динамічної функції стопи тобто сплющену або плоску стопу.

На основі матеріалу дошкільної програми з фізичного виховання для дітей старшого дошкільного віку визначено основні форми

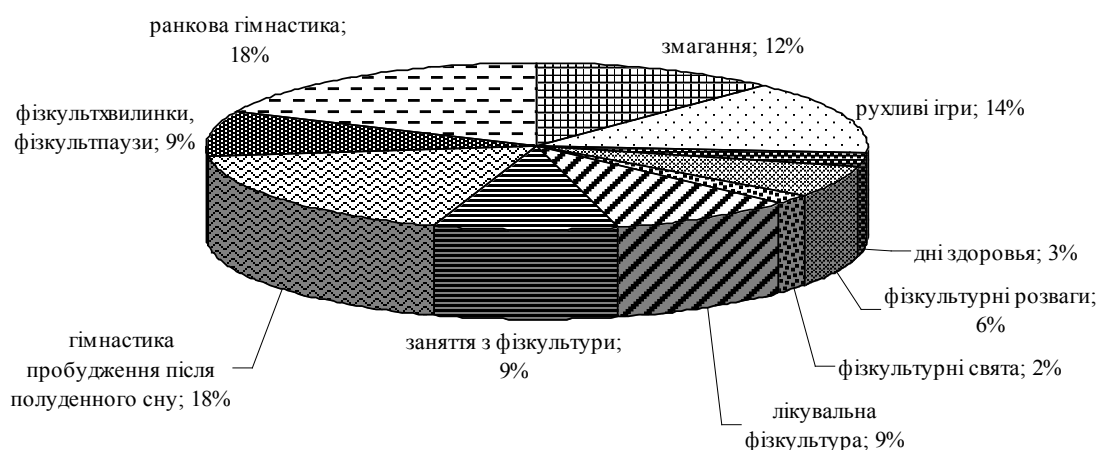


Рис. 1. Форми фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільного навчального закладу

фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільному закладі (рис. 1). На основі аналізу результатів дослідження фізичного стану дітей для експериментальної групи, було розроблено план практичних занять із використанням вправ лікувально-профілактичного характеру (корекції та профілактики порушень постави у поєднанні з традиційною програмою занять фізичною культурою).

Основними завданнями фізичного виховання дітей з порушеннями постави в умовах дошкільного навчального закладу є: 1) покращення емоційного стану дитини і створення комфортних умов перебування в садочку; 2) виправлення дефекту постави через низку профілактично-оздоровчих засобів; 3) виховання і закріплення навички правильної постави; 4) виховання мотивації до здорового способу життя.

При підборі засобів фізичного виховання для корекції порушень постави необхідно дотримуватись: мобілізації хребтного стовпа (який реалізується за допомогою вправ, спрямованих на збільшення рухливості в зоні викривлення); витягнення хребтного стовпа (який реалізується через виконання фізичних вправ на розтягнення зв'язкового апарату хребта); вигинання хребтного стовпа в напрямку викривлення; створення м'язового корсету (який реалізується через виконання фізичних вправ, спрямованих на зміцнення ослаблених м'язів тулуба, підвищення рівня їх силової витривалості).

Роботу по підтриманню скелету в чітко визначеному положенні виконують біля 300 великих і дрібних м'язів. А у підтриманні лише хребта приймають участь біля 150 м'язів і два десятка м'язів забезпечують пряме утримання голови. Їх напруження повинно відбуватися із відповідною

силою, що забезпечує правильне положення тіла. «Помилка» будь-якого м'яза чи групи м'язів спричиняють порушення постави. Таким чином, формування м'язового корсету має особливий сенс.

- розвантаження хребта (яке реалізується через виконання фізичних вправ з вихідних положень лежачи на спині та животі, у висі і особливо в упорі



Рис. 2. Розподіл дітей за видами постави

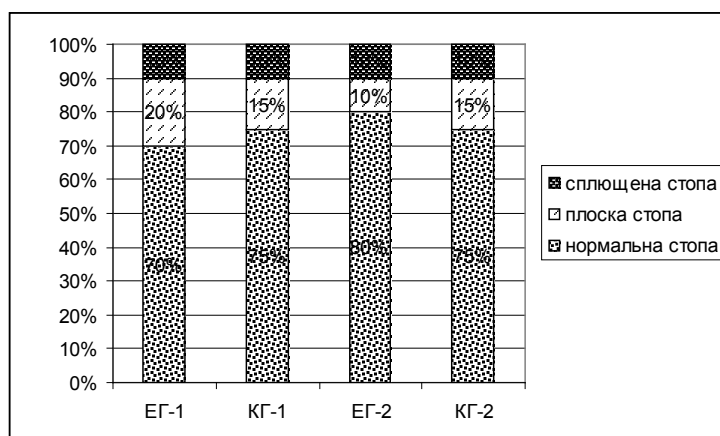


Рис. 3. Розподіл учнів за результатами плантограми  
Примітки: ЕГ-1 – експериментальна група до експерименту; ЕГ-2 – експериментальна група після експерименту; КГ-1 – контрольна група до експерименту; КГ-2 – контрольна група після експерименту

стоячи на колінах, що дає можливість цілеспрямовано діяти на окремі відділи хребта. Вибір вихідного положення в кожному конкретному випадку визначається характером порушення постави).

Після проведеного експерименту ми визначили, що рівень фізичного розвитку і підновленості в обох групах достовірно покращився ( $p < 0,05$ ). Але між групами вірогідних змін не спостерігалось ( $p > 0,05$ ).

В експериментальній групі після експерименту (рис. 2) збільшилася кількість дітей з нормальною поставою на 10% і зменшилася кількість сутулих дітей.

В контрольній групі таких змін не спостерігалось. Кількість дітей які мали: сколіотичну поставу, кругла і плоска спина, плоско вигнута спина не збільшилася ні у контрольній ні в експериментальній групах.

Діагностики осанки повинна супроводжуватися оцінкою стану опорно-сенсорної функції стопи. Важливою конструктивною складовою стопи є її склепінчаста будова. Так, в результаті експерименту ми виявили, що в експериментальній групі кількість дітей які мають нормальну стопу збільшилася 10%, а тих хто має плоску стопу зменшилося. В контрольній групі змін у яку-небудь сторони не спостерігалось (рис. 3).

Отже, розроблена методика формування правильної постави у дітей 5-6 років є ефективною для впровадження у дошкільних закладах. Отримані експериментальні данні підтверджують необхідність і ефективність впровадження розроблених комплексів вправ на корекцію постави у дошкільнят.

**Висновки.** 1. Аналіз спеціальної наукової та науково-методичної літератури показав, що збільшення кількості дітей із порушенням постави визначило необхідність пошуку ефективних шляхів їхньої корекції в умовах дошкільного закладу, а комплексне застосування різних засобів фізичного виховання вимагає досконалої системи планування фізкультурно-оздоровчих занять, що дає змогу раціонально поєднувати їх елементи та найбільш повно використовувати позитивні риси в навчальному процесі.

2. В ході дослідження розроблена методика формування правильної постави з комплексним використанням різного обладнання. Методика складається з 7 комплексів ранкової гімнастики, які виконуються по два тижні кожний. При підборі засобів фізичного виховання для корекції порушень постави дотримуватись принципів: мобілізації хребетного стовпа; витягання

хребетного стовпа; вигинання хребетного стовпа в напрямку викривлення; створення м'язового корсету; розвантаження хребта.

3. Після експерименту спостерігається збільшення дітей які мають нормальну поставу та стопу на 10% в експериментальній групі. В контрольній змін у будь-яку сторону не спостерігається.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Альошина А. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання : автореф. дис. док. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Алла Альошина. Київ, 2016. 43 с.

2. Беленька Г. В., Богінч О. Л., Машовець М. А. Здоров'я дитини від родини: як виховувати в сім'ї здорову дитину від народження до повноліття. *Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, Ін-т педагогіки і психології, каф. дошк. педагогіки, Відкрита пед. шк. Київ : СГД Богданова А. М., 2006. 220 с.*

3. Борисова Ю.; Гончар Л. Обґрунтування програми занять з фізичної культури для дітей 4-го та 5-го року життя з використанням елементів художньої Гімнастики. *Спортивний вісник Придніпров'я, 2017, 3: 14-19.*

4. Валецька Р. Корекція порушень постави в дітей дошкільного та шкільного віку засобами лікувальної фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С.П. Козіброцький. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. No 3 (23). С. 76–85.*

5. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного дітей дошкільного віку: навч. посіб. Київ: Університетська книга, 2017. 428 с.

6. Єфименко М. Руховий режим учня записка його успіху. *Учитель початкової школи. № 11. 2015. С. 8–12.*

7. Кашуба В.А. Биомеханика осанки: монографія. Київ: Олімпійська література, 2003. 260 с.

8. Максимова О.О. Формування правильної постави в дітей дошкільного віку. *Професійна освіта в умовах інтеграційних процесів: теорія і практика : збірник наукових праць / за заг. ред. проф. С.С.Вітвицької, доц. Н.Є. Колесник. Житомир : ФОРМ «Н. М. Левковець», 2017. У 2-х ч. Ч. I. С. 82–86.*

9. Пангелова Н.Є., Пивовар А.А. Інтегрований розвиток інтелектуальних і фізичних здібностей дітей дошкільного віку в процесі рухової діяльності. Монографія. Переяслав-Хмельницький, 2018. 491 с.

10. Юрчук О. І. Оптимізація рухового режиму в умовах ДНЗ. *Фіз. культура, спорт і реабілітація в закладах освіти. Рівне : РДГУ, 2016. Вип. 7. С. 193–203.*