

9. Страунинг А. Метод фокальных объектов // Дошкольное воспитание – 1997. – № 1 – С. 8-17.
10. Фесюкова Л.Б. Учусь керувати собою: комплексні заняття й ігри для дітей 4-7 років. – Харків, 2008. – 208 с.

АНОТАЦІЯ

Дудник Н.З. Розвиток творчості дошкільників засобами казки. У статті виокремлено педагогічну технологію Г. Альтшуллера як таку, що сприяє ефективному розвитку творчого мислення у дітей. Зазначено особливості формування моральних якостей у дошкільників та значущості казки в становленні ціннісних орієнтирів. Подано для обговорення методичні рекомендації щодо використання даної технології.

Ключові слова: розвивальне навчання, творчість, нестандартне мислення, моральні цінності, уява.

АННОТАЦИЯ

Дудник Н.З. Развитие творчества дошкольников средствами сказки. В статье выделено педагогическую технологию Г. Альтшуллера как способствующую эффективному развитию творческого мышления у детей. Обозначено особенности формирования моральных качеств у дошкольников и значимости сказки в определении ценностных ориентиров. Предложено для обсуждения методические рекомендации относительно использования вышеупомянутой технологии.

Ключевые слова: развивающее обучение, творчество, нестандартное мышление, моральные устои, воображение.

SUMMARY

Dudnyk N.Z. Development of creative of children means of fairy tales. The article specifically mentioned teaching technology of G. Altshuller as one that promotes creative thinking in children. There mentioned peculiarities of the formation of moral characters of pre-school children and significance of fairy tales in the formation of moral values. There are presented to discuss guidelines for the use of this technology.

Key words: developing education, creativity, innovative thinking, moral values, imagination.

УДК 796.412-053.5

Школа О.М.

ЗАСОБИ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ДІТЬМИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Танцювальна аеробіка є одним із видів оздоровчої гімнастики. Розкриваючи її основний зміст, необхідно відмітити, що танцювальна аеробіка – це своєрідне поєднання загальнорозвиваючих вправ, бігу, стрибків, елементів танцю та інших гімнастичних вправ, які виконуються під емоційну ритмічну музику переважно потоковим методом, тобто без пауз та зупинок.

Комплексна дія на нервово-м'язовий апарат і емоційну сферу роблять аеробіку привабливою для усунення та профілактики відхилень у стані здоров'я дітей та дорослих. У них збільшується рухова активність, поліпшується постава, знижується надмірна вага, з'являється гарний настрій і життєрадісність [9].

Проте аеробіка використовується не тільки в оздоровчих цілях. При адекватному дозуванні вона дозволяє розвивати усі основні фізичні якості, робить позитивний вплив на підвищення рівня працездатності, стійкості організму до стомлення. Тривалість заняття залежить від поставлених завдань, які на ньому вирішуються. Якщо аеробіка використовується протягом ранкової гігієнічної гімнастики, то її тривалість буде від 6 до 20 хвилин; застосування її як засобу активного відпочинку після роботи обмежується 10-20 хвилинами, а тривалість занять у спеціалізованих групах може складати 45-60 хвилин [10].

Звичка до фізичної культури, потреба в русі найлегше формуються і повинні бути сформовані в дошкільному віці. Рухова активність, як правило, викликає у дитини „м'язову радість”. Це фундаментальні чинники гармонійного розвитку особистості, її психічної і фізичної досконалості [1].

Саме словосполучення „танцювальна аеробіка” вказує на ритмічний характер рухів, а вони відображають природну потребу дитини. Добре відомо, що навіть такий генетично закладений акт як смоктання супроводжується не тільки ритмічними рухами губ і язика, але і пальчиків кисті дитини. До 4,5 місяців малюк під час купання ритмічно гребе руками і ногами (потім цей автоматизм втрачається). У 5-6 місяців дитина під час гри ритмічно змахує руками, а в 8 – виконує ритмічні стрибки [5]. На цьому етапі розвитку малюк мимоволі прагне до виконання ритмічно повторюваних рухів і вони приносять йому видиму насолоду [8]. Надалі схильність дітей до віршів, танців, музики відображає природне прагнення до ритму.

Дошкільний вік (5-6 років) характеризується значним розвитком центральної нервової системи, але функціональні показники повністю не сформовані. Недостатня сила і врівноваженість нервових процесів, висока реактивність, переважання збудження над гальмуванням можуть приводити до швидкої виснаженості кліток кори головного мозку, до швидкого стомлення [11]. Разом з тим, діти цього віку легко можуть оволодіти складними по координації рухами, оскільки їм властива висока пластичність нервової системи. Однак при дії сильних і монотонних рухових подразників у дітей знижується стійкість до зовнішніх дій і розвивається позамежне гальмування. В цьому віці діти дуже втомлюються. Уникнути цього можна шляхом внесення різноманітності до занять фізичними вправами, введення елементів гри, чим так багаті професійно підготовлені заняття з танцювальної аеробіки [6; 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведені дослідження Ротерс Т.Т., Колодніцьким Г.А., Пуртовою Т.В., Курись В.Н., Грудницьким Н.Н. виявили, що заняття аеробікою всебічно впливають на організм дітей. Перш за все, покращується діяльність серцево-судинної і дихальної систем організму [5; 6; 7; 8].

Формулювання цілей статті. Мета дослідження – науково обґрунтувати використання засобів танцювальної аеробіки для дітей дошкільного віку в процесі занять фізичною культурою в дитячих садках.

Об'єктом дослідження були діти 5-6 років дитячих садків Комінтернівського району міста Харкова.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури; аналіз досвіду роботи фахівців.

Виклад основного матеріалу дослідження. Побудова системи занять з використанням засобів танцювальної аеробіки передбачає врахування вікових особливостей розвитку дитини дошкільного віку.

В процесі зростання і розвитку дитини відбуваються великі зміни в серцево-судинній системі. Збільшуються маса і об'єм серця, удосконалюються регуляторні функції. У міру дорослішання поступово сповільнюється частота серцевих скорочень. У молодших школярів діяльність серця мало економічна і невеликі його функціональні можливості, відносно низький артеріальний тиск обумовлюють значну напруженість діяльності системи кровообігу при м'язовій роботі. У зв'язку з цим при передозуванні навантаження у дітей можуть виникати порушення серцевого ритму і різкі зміни тиску крові. Дихальні можливості у дітей дошкільного віку також нижчі, ніж у підлітків і у дорослих людей. Діти цього віку мають з погляду фізіології дуже обмежену здатність працювати „в борг”, що вимагає дотримуватися обережності в застосуванні вправ короткочасних фізичних навантажень максимальної інтенсивності. Такі навантаження стають доступні дітям тільки в 12-13 років [11].

Аеробіка поєднує в собі також компоненти, які відповідають й іншим особливостям дитячого віку. Потреба дітей у руховій активності найповніше реалізується в грі, особливо в дошкільному і молодшому шкільному віці. Головним спонукачем гри є задоволення і радість витрати накопичені сили та енергію. Тому використання ігрових елементів робить заняття аеробікою привабливим для дітей 5-6 років [5].

Під впливом аеробіки у дітей розвивається увага, вони вчаться зосереджуватися в кожен момент часу на тому, що їм викладається, роблять зазвичай це легко й весело, без зайвої напруги. У вправах досягається чітка визначеність, їх не можна „змазати”, зробити поспішно. Кожна дитина в полі зору викладача і кожен їх невірний рух впадає в очі і відразу коректується. Так формується здібність до стійкої уваги і зібраність, що є важливою передумовою успішної навчальної діяльності. Діти стають спритними, витонченими, координованими і вільними в рухах, красиво сидять, легко та граціозно ходять [8]. Головний же результат занять танцювальною аеробікою – виховання строгої внутрішньої дисципліни, причому це досягається не інтенсивною втомливою роботою, а радісною для дитини діяльністю [1].

Існує різноманітність засобів рухової діяльності, які можна використовувати на заняттях аеробіки з дітьми дошкільного віку. Танцювальна аеробіка – складнокординаційний вид фізкультурно-оздоровчої діяльності. Вона містить у собі величезну кількість різновидів загальнорозвиваючих вправ,

засобів розвитку фізичних якостей, включає як вправи з художньої гімнастики та хореографії, так і з народних, сучасних і бальних танців [1; 5].

Заняття танцювальною аеробікою включають ритміко-гімнастичні вправи, вони є організуючим моментом і проводяться, зазвичай, на початку заняття. Підготовча частина включає організуючі та установчі дії: загальну розминку, послідовну активізацію функціональних систем організму, спеціальну розминку, яка забезпечує специфічну оптимальну роботу систем організму. Містять гімнастичну ходьбу, біг, підскоки з плесканням та без, вправи для зміцнення м'язів шиї, плечового поясу, рук і ніг, м'язів тулуба, для вироблення постави, виправлення недоліків (косолопості, човгання, сутулості). У підготовчу частину уроку також відносять вправи на розвиток спритності, рівноваги, динамічної і статичної координації: кроки аеробіки, стрибки через обруч, палицю, повороти на пальцях ніг, біг між кеглями; вправи на розвиток статичної координації, які можна виконувати із закритими очима, стоячи на двох і одній нозі – їх використовують в залючній частині уроку, оскільки вони сприяють заспокоєнню і релаксації організму, розвивають здатність управляти своїм тілом, орієнтуватися в просторі [4]. Вправи художньої гімнастики і елементи хореографії застосовуються, в основному, як доповнення до загально-розвиваючих вправ і теж, як правило, характеризуються багатократною повторюваністю. Використання танцювальних елементів на заняттях ритмічною гімнастикою з дітьми 5-6 років – неодмінна умова їх емоційності, барвистості, привабливості [2].

Основна частина спрямована на розвиток рухових якостей, підвищення рівня функціональних систем організму, навчання руховим діям, використовуючи вправи з предметами. Вправи з м'ячами, кулями, прапорцями, використовувати гімнастичну лаву, шведську стінку тощо. Кидання, підкидання, ловлі, катання, перекочування, стрибки та інші вправи [5].

Імпровізація рухів на музичні теми, ігри під музику – це різноманітні рухи наслідувального характеру, вільні форми руху, передача емоційного сприйняття музики. В цих вправах долається скованість в рухах, підвищується можливість пристосовувати свої дії до даних умов і ситуацій. Використовуються вправи: „маятник”, „дерева під вітерцем”, „політ птахів” тощо [6].

Народні і сучасні танцювальні рухи – використовуються в будь-якій частині уроку, включають елементи танцю і прості танцювальні рухи: простий крок – м'який, перекочування, гострий, з високим підняттям стегна, на напівпальцях, топаючий; вивчаються народні і сучасні танці і рухи [7]. У роботі використовуються хороводи, парні танці, загальні танці. В них діти вчаться уважно відноситися до партнера, знаходити ритм руху. Проте заняття танцювальною аеробікою не припускають оволодінню мистецтвом танцю. Танцювальні елементи доцільно використовувати для поліпшення загального емоційного фону і частково для вирішення завдань прикладної підготовки [8].

Будь-яка рухово-ігрова активність повинна починатися з малих, спокійних, повільних оборотів, і далі – з поступовим їх збільшенням до максимуму до останньої третини заняття. Такий підхід ґрунтується як на

загальнодидактичних принципах: від простого до складного, від легкого до важкого; правилах поступовості, послідовності.

Велике значення для раціональної побудови занять з використанням танцювальної аеробіки має музичний супровід, особливо в цьому віці.

Про цілющу силу звуку та кольору знали ще в глибокій старовині. В Японії звуки гонгу, барабана використовували для очищення повітря в храмах після закінчення служби. Авіценна і Піфагор застосовували музику у вихованні, і при лікувальних діях [3; 12].

У 14-16 ст. по Європі прокотилася епідемія психічних захворювань, що багато в чому було пов'язане з розгулом інквізиції. У той час захворювання „танець Святого Вітта” швидко розповсюджувався в збудженому натовпі людей. І тоді ж помічали, що зупинити і згасити таку епідемію допомагала тільки музика, що дає заспокоєння і розслаблення.

Бетховен був першим композитором, який заговорив про цілющу дію музики. Він стверджував, що світ подібний до вібруючого звуку, а люди в нім – струни. Музика – це частотно-імпульсний код, вона – один з найбільш ефективних засобів дії на психічний стан людини [4; 9].

Проте далеко не всяка музика, позитивно впливає на настрій, на психіку і здоров'я людини. Експериментально доведено, що після рок-музики з'являється потреба рухатися, ні про що не думати, при цьому змінюються багато фізіологічних параметрів, помітно підвищується дратівливість.

Медики різних країн не тільки визнали благотворний вплив на психоемоційний стан людини, на лікування хвороби, але й створили спеціальні клініки при госпіталях, асоціаціях музикантів, а на спеціальних курсах готують лікарів – музикотерапевтів [12].

За допомогою мікроскопа вивчалися процеси, які протікають в клітинах крові, при дії на них звуковими частотами в порядку хроматичної гамми. Вчені виявили, що звучання тієї або іншої ноти відповідним чином змінює колір і форму клітини. У нашій країні музикотерапія успішно використовується при неврозах і вегетативних розладах. Е.Ф.Томпакова використовує сеанси класичної музики розслаблення і концентрації уваги на мелодії. Таке лікування дає хороший ефект.

Все це дозволяє говорити про те, що в руках вихователів, вчителів, батьків є хороший засіб для нормалізації психічного стану дітей. Цей напрям носить як корегуючу, так і профілактичну спрямованість і може широко застосовуватися в роботі із здоровими дітьми. Поки можна позначити лише декілька аспектів музикотерапії [12]. Гармонізація ступеня збудження центральної нервової системи у дітей:

а) загальмовані малюки з млявими руховими і емоційними проявами потребують відповідної стимулюючої музики, яка підвищувала б генерацію збудження в корі головного мозку дитини і стимулювала таким чином його загальний життєвий тонус. Для таких дітей можна рекомендувати твори рухливого, швидкого і дуже швидкого темпу. Проте тут необхідний розумний методичний підхід. Річ у тому, що постійно звучна стимулююча музика може викликати у них реакцію відторгнення, неприйняття. Стимулюючий

акомпанемент повинен застосовуватися періодично, у відповідних рухливо-ігрових ситуаціях;

б) збуджені діти, навпаки, потребують періодичного прослуховування музичних композицій з помірним, повільним, вельми спокійним темпом, що знижують загальний гіперзбуджений стан кори головного мозку. Це свого роду заспокійлива музика;

в) дистонічний тип представлений дітьми, у яких протягом дня може відбуватися різка зміна стану нервової системи: від вираженої агресії до щонайповнішої апатії. Таким малюкам потрібна стабілізуюча музика помірною характеру з акцентами, що повторюються через рівні інтервали, і з однаковим рівнем гучності звучання [4].

Висновки. Зроблена спроба розробити структуру побудови занять з танцювальної аеробіки для дітей дошкільного віку, які позитивно будуть впливати на: розвиток їх фізичних якостей, розвиток їх фізичного здоров'я.

Зроблена спроба формувати у дітей просторовий аналіз та підвищувати запас різноманітних рухових умінь та навичок.

Перспективи подальших розвідок. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення впливу занять танцювальної аеробіки на організм дітей молодшого шкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беспутчик В.Г. Психомускульная аэробика / В.Г.Беспутник // Физическая культура в школе. – 1993. – № 7. – С. 48-49.
2. Борисова И. Танцуют все // Физкультура и спорт. – 2003. – № 5. – С. 24-25.
3. Каджаспиров Ю.Г. Музыка в спортивном зале / Каджаспиров Ю.Г. // Физическая культура в школе. – 1998. – № 2. – С. 72-73.
4. Калініченко О.М. Методика застосування комплексних уроків фізичної культури в навчальний процес учнів початкової школи (аеробіка, рухливі ігри, хореографія) : методичний посібник / Олена Миколаївна Калініченко. – Харків: ХДАФК, 2008. – 60 с., іл.
5. Колодницький Г.А. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособ. / Г.А.Колодницький, В.С.Кузнецов. – М.: Дрофа, 2004. – 96 с.
6. Курысь В.Н. Ритмическая гимнастика в школе / Курысь В. Н., Грудницкая Н.Н. – Ставрополь: СГУ, 1998. – 204 с.
7. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать / Пуртова Т.В. [и др.]. – М.: Владос, 2003. – 256 с.
8. Ротерс Т.Т. Танцевальные упражнения в начальных классах // Физическая культура в школе. – 1988. – № 10. – С. 32-34.
9. Ротерс Т.Т. Элементы ритмики на уроках в средних классах // Физическая культура в школе. – 1988. – № 2. – С. 27-33.
10. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
11. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: учебн. пособ. для студ. пед. инс-тов / Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. – М.: Просвещение, 1990. – 320 с.

АНОТАЦІЯ

Школа О.М. Засоби танцювальної аеробіки на заняттях з дітьми дошкільного віку. Розкриті методичні особливості використання засобів танцювальної аеробіки для дітей дошкільного віку, для підвищення мотивації до занять фізичною культурою в дитячих садках. В ході занять пропонуємо використовувати прості базові кроки аеробіки, елементи художньої гімнастики та хореографії, народні та сучасні танцювальні рухи, ігри під музику.

Ключові слова: танцювальна аеробіка, діти, заняття, дошкільний вік, фізичне навантаження, фізичні якості.

АННОТАЦИЯ

Школа Е.Н. Средства танцевальной аэробики на занятиях с детьми дошкольного возраста. Раскрыты методические особенности использования средств танцевальной аэробики с детьми дошкольного возраста, для повышения мотивации к занятиям физической культурой в детских садах. В ходе занятия предлагаем использовать простые базовые шаги аэробики, элементы художественной гимнастики и хореографии, народные и современные танцевальные движения, игры под музыку.

Ключевые слова: танцевальная аэробика, дети, занятия, дошкольный возраст, физическая нагрузка, физические качества.

SUMMARY

Shkola E.N. Dance aerobics means at the lessons with the junior school age children. Reveals the teaching methodology peculiarities of using the dance aerobics means for junior school age children to increase motivation in taking up, physical culture lessons. Simple basic aerobics steps, rhythmic gymnastics and choreography elements, folk and modern dance movements, games to the music are suggested to be used during the lesson.

Key words: dance aerobics, children, lessons, junior school children age, physical loading, physical qualities.

УДК 378:371.13:373.2.064.2

Колосова Н.М.

ТЕХНОЛОГІЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДО НАДАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЯМ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постановка проблеми. Гуманістична парадигма сучасної освіти, особистісно зорієнтована модель виховання актуалізують якісно нову професійну позицію педагога, стрижнем якої виступає розуміння, визнання, прийняття дитини (І. Бех) [1]. Формування та реалізація такої позиції потребує потужних змін у підготовці вихователів дітей дошкільного віку, зосередження уваги на озброєнні майбутніх педагогів необхідними знаннями й уміннями. У зв'язку з цим досить важливою є підготовка студентів до педагогічної підтримки дітей, як до особливого виду педагогічної діяльності, що розкриває