«Привітання Сонця»

Застосування засобів гімнастики хатха-йога у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку

2020 рік

Зміст

Стор.

Вступ…… 3

Розділ 1. Інновації у фізичному вихованні дітей дошкільного віку...…… 7

1.1. Особливості новітніх підходів до фізичного виховання дітей дошкільного віку..... 7

1.2. Оздоровча й розвивальна спрямованість елементів хатха-йоги……. 9

Розділ 2. Методи та організація дослідження……. 15

Розділ 3. Методика використання засобів оздоровчої системи хатха-йога у фізичному вихованні дітей дошкільного віку…….. 19

3.1. Особливості методики використання вправ йога-гімнастики в процесі проведення фізкультурних занять.…… 19

3.2. Оцінка впливу засобів хатха-йоги на фізичну підготовленість і стан опорно-рухового апарату дітей 5-6-го років життя……...……...……. 27

Висновки……. 32

Література……... 34

Додатки…… 42

ВСТУП

Актуальність. Формування соціально-активної особистості у поєднанні з фізичним розвитком є важливою умовою підготовки до життя у сучасному суспільстві. Особливого значення набуває це положення у системі навчання і виховання дітей дошкільного віку, що відзначено у законодавчих документах [3,12,13,14].

У наш час Україна переживає непростий історичний період. Найбільша небезпека, яка загрожує нашому суспільству полягає не тільки в економічній кризі і у політичній нестабільності, а в першу чергу – у руйнації особистості. Сьогодні часто матеріальні цінності домінують над духовними, тому часто у дітей викривлені уявлення про доброту, чуйність, справедливість, чесність, патріотизм. Дітей відрізняє емоційна, вольова і духовна незрілість [7,23,29].

У цих умовах саме фізичне виховання може бути особливим видом діяльності, що сприяє вихованню не тільки фізичних якостей, але й розвитку морально-етичної, інтелектуальної, креативної сфери, пов’язаних з формуванням гармонійно розвиненої особистості дитини. Багато проблем навчання, духовного розвитку обумовлені дефектами фізичного і психічного стану дітей [9,26,32,38,39]. У той же час, можливості, пов'язані з використанням традиційних методів відновлення здоров'я, різко зменшуються, і такі фактори, як повноцінне харчування, здорова екологія, займають все менше місця на фоні домінуючого впливу нервово-психічних перенавантажень.

Зростаюча напруженість ситуації потребує формування такого підходу в процесі фізичного виховання дітей, який мав би за основу використання внутрішніх сил організму, дозволив би активно керувати розвитком його адаптаційних можливостей, забезпечуючи стійкість до впливів різноманітних стрес-факторів.

Саме тому вдосконалення відомих і створення нових ефективних методів, що підвищують резервні можливості організму дитини, є досить актуальним. Використання нетрадиційних методів оздоровлення сприяє формуванню,

зміцненню і збереженню фізичного, психічного, і соціального здоров'я молодого покоління. Це зумовлене тим, що зазначені методи спрямовані на максимальне усунення негативних факторів у психічному, біологічному, соціальному розвитку дитини і створенню позитивного мікро- і макроклімату навколо неї [27,40,42,44].

У вирішенні проблеми оптимізації психофізичного стану дітей позитивне значення може мати застосування елементів східних оздоровчих систем. Аналіз спеціальної літератури дозволяє зробити висновки про використання у фізичному вихованні дітей нетрадиційних засобів східних оздоровчих гімнастик з метою оптимізації їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості, соматичного здоров’я.

Так, результати дослідження Я.К. Вітос [8] свідчать про позитивний вплив занять з елементами східних єдиноборств на показники здоров’я і фізичної підготовленості дошкільників; Л.С. Михно [25] теоретично обґрунтувала та розробила модель організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку на основі використання елементів йога-аеробіки, яка сприяла покращенню показників їх фізичного і психологічного стану; С.П. Рябініним [35] обґрунтовано доступність вправ початкових ступенів хатха йоги (асани, віньяса, пранаяма) для занять з дітьми дошкільного віку. Але, відомостей щодо ефективності впровадження елементів східних оздоровчих гімнастик у практику дошкільного фізичного виховання виразно бракує, що і обумовило актуальність даного дослідження.

Мета роботи – впровадити та перевірити ефективність методики використання засобів гімнастики хатха-йога в процесі фізичного вихання дітей 5-6-річного віку в умовах закладів дошкільної освіти.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати та узагальнити стан досліджуваної проблеми в теорії і практиці фізичного виховання за даними літературних джерел.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості і стан опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку.

3. Впровадити методику застосування засобів оздоровчої йога-гімнастики в процес фізичного виховання дітей 5-6 років в умовах закладів дошкільної освіти та експериментально перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – вплив засобів хатха-йога на фізичну підготовленість і стан опорно-рухового апарату старших дошкільників.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження:

- обґрунтована доступність вправ початкових ступенів хатха-йога (асана, віньяса, пранаяма) для занять з дітьми старшого дошкільного віку;
- визначений зміст і місце оздоровчої йога-гімнастики у процесі фізичного виховання з дітьми 5-6 років в умовах закладів дошкільної освіти;
- визначені організаційно-методичні особливості фізкультурно-оздоровчих занять з пріоритетним використанням елементів йога-аеробіки з дітьми старшого дошкільного віку;
- доповнено і уточнено наукові дані про особливості вікового розвитку фізичних здібностей і стану опорно-рухового апарату дітей 5 і 6-річного віку.

Теоретична значущість полягає у розширенні уявлення щодо можливості та особливостей застосування елементів східних оздоровчих систем (хатха-йога, психофізична гімнастика) в процесі фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми 5-го і 6-го років життя.

Практичне значення дослідження полягає у впровадженні і визначенні ефективності засобів йога-аеробіки різного спрямування (статичні та динамічні асани, вправи на рівновагу, дихальні вправи, елементи релаксації та стретчингу), які доповнили зміст програми з фізичного виховання для дітей середньої та старшої груп закладів дошкільної освіти.

Результати дослідження були впроваджені в навчальний процес закладу дошкільної освіти №9 «Сонечко» м. Переяслав-Хмельницького Київської області, що підтверджено відповідним актом впровадження (додаток А).

Методи дослідження: аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи (спостереження, експерименти, тестування); методи антропометрії; методи математичної статистики.

РОЗДІЛ 1
ІННОВАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВІХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Особливості новітніх підходів до фізичного виховання дітей дошкільного віку

У теперішній час питання міждисциплінарного підходу в системі освіти є надзвичайно актуальним. Здійснюються такі спроби і в системі дошкільного навчання і виховання. В останні роки була проведена низка досліджень у напрямі розв’язання проблеми вдосконалення дошкільного фізичного виховання.

Так, Пангелова Н.Є. [29] дослідила вікові особливості фізичного стану, розумових і моральних якостей дітей 4-6-річного віку, які відвідують дошкільні навчальні заклади, для визначення ефективності чинних освітніх програм. Автором визначено наявність та інформаційну значущість взаємозв’язків основних компонентів фізичного і психофізіологічного стану дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання, розроблено теоретико-методичні засади концепції формування гармонійно розвиненої особистості дошкільнят у процесі фізичного виховання, визначено організаційно-методичні умови реалізації педагогічних впливів, які спрямовані на інтегрований розвиток рухових, інтелектуальних і моральних якостей дітей 4-6 років.

Вченою Пасічник В.М. [30] визначено рівень та структуру фізичної підготовленості, вікові особливості морфофункціонального стану й розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку. Автор обґрунтувала й розробила

програму комплексного розвитку фізичних і розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку з пріоритетним використанням інтегрально-розвивальних м'ячів.

Дослідниця Лахно О.Г. [22] розглянула вікові особливості фізичного розвитку, фізичної підготовленості та психофізичних здібностей дітей 2-го – 5-го років життя. Автор розробила та обґрунтувала інноваційні технології для розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го – 5-го років життя.

Полякова А.В. [33] дослідила вікові особливості фізичного стану і рухової активності дітей 3-4 років, які відвідують дошкільні заклади різного типу. Авторка розробила модель організації раціонального рухового режиму дітей молодшого дошкільного віку в умовах дитячих освітніх установ різного типу, визначила організаційно-методичні умови реалізації педагогічних впливів, які спрямовані на оптимізацію рухової діяльності дітей залежно від рівня фізичного стану.

Старченко Н.Ю. [37] розробила інноваційну технологію оптимізації фізкультурної освіти дітей старшого дошкільного віку на основі переважного застосування засобів дитячого фітнесу. Вчена перевірила ефективність розробленої інноваційної технології у процесі фізкультурної освіти дошкільнят шляхом визначення її впливу на показники їхніх елементарних теоретичних знань з фізичної культури, рівень оволодіння життєво важливими руховими уміннями і навичками, рівень захворюваності дітей та фізкультурну освіченість батьків.

Петренко Н.Б. [31] обґрунтувала і розробила навчальну програму занять танцювально-корегувальної спрямованості для дітей 4-6 років з відхиленням у розвитку мовлення. Автором обґрунтовано і розроблено зміст спеціальних занять з елементами танцювальних вправ, логоритміки та арт-терапії для покращення когнітивного та психофізичного розвитку дитини.

Впровадженню нових видів рухової активності у фізичному вихованні дошкільнят присвячене дисертаційне дослідження Л.М. Максименко [24], яке

присвячене обґрунтуванню, розробці та експериментальній перевірці програми фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням засобів флорболу.

Але дослідження, які присвячені впровадженню елементів східних оздоровчих систем у практику фізичного виховання закладів дошкільної освіти мають епізодичний характер [27,28], що обумовлює актуальність роботи.

1.2 Оздоровча й розвивальна спрямованість елементів хатха-йоги

Оздоровча гімнастика хатха-йога спрямована на розвиток фізичних, психічних та інтелектуальних якостей людини, сприяє гартуванню організму, посилює захисні властивості імунної системи організму до простудних та інфекційних захворювань, вдосконалює роботу дихальної системи дітей, поліпшує їх психофізичний стан. Крім того, систематичне застосування елементів йога-гімнастики попереджає порушення опорно-рухового апарату, плоскостопості, формує правильну поставу [16,36]. Під час виконання комплексів цієї оздоровчої гімнастики відбувається сильний, але адекватний віку і психофізичному стану дитини вплив механічної та психічної енергії на організм як на цілісне утворення. При регулярній практиці на організм дитини надається вплив за однаковою функціональною моделлю, що забезпечує швидку адаптацію його систем.

З.Красношлик і Л. Михальченко (2007) стверджують, що гімнастика хатха-йога доступна для дітей дошкільного віку. Вправи йоги – це профілактика простудних захворювань, деформацій хребта, астми, порушень у роботі внутрішніх органів. Вони сприяють фізичному зміцненню організму та оздоровлюють психіку дитини, знімають зайве збудження. Найважливішим елементом у профілактиці деформацій хребта є загартовування організму і зміцнення його засобами фізичної культури з використанням оздоровчої системи хатха-йога і психофізичного тренування [4,6,15].

Дані досліджень свідчать про широке розповсюдження серед дітей 5-6 років функціональних порушень постави. За різними даними вони складають від 40% до 80% [5].

Відомо, що основними завданнями профілактики і корекції порушень постави є:

1) підвищення тонусу м'язів;

2) корекція дуги викривлення хребта;

3) збільшення рухливості певного відділу хребта;

4) поліпшення дихальної функції легенів;

5) нормалізація функцій внутрішніх органів;

6) формування «психологічного стимулу» підвищення витривалості і фізичної роботоздатності.

Яким чином йога може допомогти у вирішенні цих завдань? Йога – це комплексна система психофізичних вправ, з вибором простих, у руховому відношенні засобів, які, якщо їх застосовувати правильно і досить довго, систематично повторюючи, можуть відновити здоров'я, забезпечити достатній рівень фізичного стану [15,16,35]. Саме тому ми обрали для роботи з дітьми дошкільного віку систему вправ досвідченого індійського вчителя С.П. Махешвара-Нанди [34,36,41]. Ця система включена в сферу клінічної медицини, відновного лікування, фізичної культури.

Програма орієнтована на зміцнення і розслаблення м'язів хребта, від голови до нижніх кінцівок. Вправи йоги сприятливо впливають на кровопостачання малих і великих суглобів, на внутрішні органи, на нервово-м'язовий апарат і психіку. Підвищення активності і релаксація організму дуже тісно пов'язані з диханням.

Оздоровчо-розвивальна програма з хатха-йоги складається з наступних розділів:

1. Дихання, його значення і тренування дихання. На диханні робиться акцент у всіх позах і під час виконання динамічних вправ.

2. Вправи для шийного відділу хребта і верхніх кінцівок. Зміцнюють м'язи шийного відділу хребта і рук. Допомагають краще адаптуватися до змін атмосферного тиску.

3. Вправи для грудного і поперекового відділів хребта, які впливають на м'язи черевного преса, спини і таза.

4. Вправи для м'язів спини і нижніх кінцівок. Покращують гнучкість хребта і зміцнюють його м'язи, сприятливо впливають на внутрішні органи.

5. Вправи, спрямовані на зміцнення всього хребта, покращують стан всього організму, зміцнюють м'язи черевного пресу і покращують їх координацію. Діють заспокійливо, знімають втому, нервову напругу, допомагають концентруватися і чинити опір стресовим впливам.

6. Вправи у положенні стоячи на рівновагу тіла.

7. Вправи для розвитку гнучкості і рівноваги. Допомагають при сколіозі, вирівнюючи хребет і розслабляючи скорочені м'язи, впливають також на рівновагу і гармонію психофізичних сил.

8. «Привітання сонцю» - динамічна вправа, комбінована зі статичними позами. Допомагає виробити і зміцнити навички правильного дихання у координації з рухами.

9. Релаксація і вправи на релаксацію. Добре компенсують можливу психічну і фізичну втому. Їх можна виконувати після деяких важких вправ або протягом дня.

З дітьми дошкільного віку можливе застосування таких засобів гімнастики хатха-йога: віньяса, асани, пранаяма, релаксаційні вправи, психофізичні заняття [4,18,21].

Виньяса – це фізична вправа, яка виконується в комплексі з основним рухом і синхронізоване з диханням [21]. Синхронізація руху і дихання призводить до підвищення впливу вправи на організм, розвитку загальної витривалості. Віньяси розвивають динамічну силу, координацію і витривалість.

За динамічними характеристиками віньяси поділяються на кілька груп: 1) за напрямом руху – односторонні і двосторонні; 2) за кількістю повторень – одноразові і багаторазові. Від кількості повторення циклів залежить сумарний психоенергетичний ефект; 3) за кількістю рухомих ланок тіла – одноелементні і групові; 4) за швидкістю, яка залежить від стилю тренувальної програми (Ха,

Тха або Хатха); 5) за впливом на форму тіла – симетричні або асиметричні; 6) по відношенню до сили протидії – долаючі та поступливі; 7) за напрямком руху хребта в просторі – без зміни і зміною;

8) за впливом на хребет – з деформацією і без деформації.

Асани – це пози йоги, які призначені для очищення енергетичних каналів і впорядкування думок [36,41]. Це техніка контролю над тілом і концентрації уваги на ньому (В.С. Бойко, 2008). Асани – статичні фізичні вправи, але статично вони виглядають тільки зовні. Фіксація тіла потребує м'язових включень для її утримання і пов'язана з процесом стомлення. У цьому випадку динаміка фізіологічних змін в організмі обумовлене зростаючою м'язовою втомою. За допомогою асан розвиваються: статична сила (за рахунок підвищенням навантаження), статична витривалість (збільшення часу на виконання), гнучкість. Є дослідження, в яких експериментально доведено, що поза тіла за принципом зворотнього зв'язку є одним з факторів, що впливають на емоційний стан і поведінку людини. У статичних позах відбувається усвідомлений і цілеспрямований вплив на інтенсивне формування соматичної (тілесної) пам’яті, що у подальшому сприяє більшій усвідомленості тілесних відчуттів, і у свою чергу, розвитку координації. Концентрація уваги при виконанні асан допомагає оптимізувати систему сенсомоторної регуляції [6,11].

Чим вищою є концентрація уваги, тим менше зусиль потрібно для виконання пози, виробляється здатність до зосередження. Пози на рівновагу найбільш ефективно тренують увагу.

Пранаяма. У процесі фізичного виховання дошкільників досить широко використовуються дихальні вправи за методом хатха-йога [6,20]. Дихальні функції тісно пов'язані з емоціями. Вони є психофізіологічної основою формування здоров'я.

Пранаяма (контрольоване дихання) – впливає на функціонування систем організму і психіку, здійснює контроль за процесами мислення, сприяє врівноваженню фізичних і психічних процесів. Численні наукові дослідження підтверджують, що спеціально підібрані дихальні вправи мають значний

оздоровчий вплив на організм: зміцнюють дихальний апарат, розвивають дихальні м'язи, підвищують здатність до подолання гіпоксичних навантажень, сприяють профілактиці хронічних і гострих респіраторних захворювань і підвищують аеробну і анаеробну працездатність [6,16,35,41].

Свідомо керуючи такими параметрами дихання, як глибина, частота, співвідношення часу видиху і вдиху, час затримки дихання, ємність після повного вдиху і видиху, можна впливати на ті чи інші фізіологічні процеси в організмі. З диханням пов'язані звукові вібрації (мантра: 1 .Х-А-О-У-М-м-м 2. м-м-М-А-А-Х-Х), температура, внутрішній тиск, сигнали прямих і зворотніх зв'язків, плавність дихання. При вдиху системи організму стимулюються, при видиху – виводяться токсини, затримки – енергія розподіляється по всьому організму. Застосування релаксаційних вправ з затримкою дихання спрямовано на вдосконалення функцій розслаблення скелетних м'язів. Комплекс вправ використовується у заключній частині заняття, де використовується функціональна музика (звуки природи, що сприяють активізації релаксаційних механізмів). На думку Ю.Г. Коджаспірова (2004), функціональна музика є додатковим фактором, що позитивно впливає на роботоздатність і створює емоційний настрій.

Розвиток високої переносимості гіпоксичних навантажень сприяє: запобіганню синдрому гострої застійної недостатності кровообігу, підвищенню резистентності мозку до надзвичайних подразників, запобіганню депресії скорочувальних функцій серця після стресу, гальмуванню деяких алергічних захворювань і пов'язаних з ними імунодефіцитних станів. Вправи на гіпоксію (затримку дихання) врівноважують нервові процеси, сприяють корекції біологічно активних речовин в стінках капілярів легеневої тканини, а від них залежить надійність роботи нирок, регуляція артеріального тиску, процесів обміну, а також імунна функція організму. При виконанні вправ на затримку дихання вихідне положення (стоячи, лежачи, сидячи) обирається довільно [36].

Основи психофізичного тренування. Психорегулююча, релаксаційна гімнастика і засоби відновлення отримали в останній час широке

розповсюдження [11,15,17]. Психологічні впливи сприяють зменшенню нервово-психічного напруження, відновленню витраченої психо-емоційної енергії, формуванню здатності ефективного керування власними рухами. Прийоми психорегуляції, які використовуються в процесі занять, підвищують інтерес до них з боку дітей; сприяють розвитку навичок управління власним станом і поведінкою у складних ситуаціях.

Психофізичне тренування – це метод самовпливу на організм за допомогою регуляції психічної активності, дихання, м'язового тонусу, які досягаються за умови зосередженості, концентрації і розслаблення, образного уявлення та самонавіювання з метою підвищення психічного потенціалу людини. Самонавіювання (аутосуггестія) посилює вплив на вегетативні функції організму, сприяє підвищенню рівня саморегуляції.

Проведення психофізичного тренування потребує спеціально підібраного супроводу функціональної музики (твори Баха, Генделя, Вівальді, Чайковського, Кітаро, «космічна», медитативна музика), яка створює відповідний емоційний настрій . Як зауважує М.О. Лазарєв (1997), музика синхронізує біохімічні процеси організму, дозволяє впливати на емоційний світ дитини і підвищувати рівень імунних процесів в організмі, тобто призводить до зниження захворюваності.

Отже, серед фахівців існує думка щодо позитивного впливу засобів оздоровчої йога-гімнастики на розвиток, функціональний, психічний і фізичний стан дітей (С. Рябінін, 2005; Н. Пангелова, Д. Цапук, 2018; Л. Міхно, 2018). Але, можливість застосування елементів гімнастики хатха-йоги у навчально-виховному процесі з дітьми потребує наукового обґрунтування на тлі сучасного уявлення про доцільність використання комплексу традиційних і нетрадиційних засобів фізичного виховання у закладах дошкільної освіти.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для вирішення мети і визначених завдань були застосовані такі *методи дослідження*: аналіз даних науково-методичних джерел; педагогічні методи (спостереження, експерименти, тестування); оцінка стану опорно-рухового апарату дитини за В.Ю. Давидовим; методи математичної статистики.

Аналіз літературних джерел свідчить про недостатню розробленість проблеми застосування елементів східних оздоровчих систем у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку, що обумовлює актуальність наукових пошуків у цьому напрямі.

Педагогічне спостереження проводилось з метою вивчення особливостей рухової діяльності дітей 5-6 років в процесі виконання фізичних вправ.

Педагогічні експерименти включили в себе:

- Констатувальний експеримент, який проводився з метою визначення рівня фізичної підготовленості та стану опорно-рухового апарату дітей 5-6 років.
- Формувальний експеримент проводився з метою визначення ефективності впровадженої методики застосування хатха-йоги в процесі фізичного виховання дітей 5-го і 6-го років життя.

Педагогічне тестування проводилося з метою визначення рівня фізичної підготовленості дітей 5-6 років.

Для визначення рівня фізичної підготовленості був використаний комплекс тестів, який відповідає вимогам метрології й кваліметрії [2,19,45,46].

Рівень розвитку швидкості визначався за показником тесту «біг 30м» (з високого старту), кидок і ловля м’яча об стіну за 30с на відстані 1м. Швидкісно-силові здібності оцінювалися за результатами виконання тесту «стрибок у довжину з місця» (враховується кращий результат з трьох спроб). Рівень

розвитку сили м’язів рук визначався за показниками виконання тесту «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» (одна спроба); рівень розвитку сили м’язів тулубу визначався за показниками виконання тесту «підняття тулуба в сід з положення лежачи на спині, руки за головою» (одна спроба).

Для виявлення порушень постави ми використовували тест, запропонований В.Ю. Давидовим [10].

Тест враховує, що оцінка стану опорно-рухового апарату (ОРА) у дітей потребує не тільки статичного, але і динамічного дослідження (стоячи і під час ходьби).

Обстеження проводилося лікарями дитячої поліклініки м. Переяслав-Хмельницький та медсестрою дошкільного закладу №9, які, враховуючи особливості, фізіологічні особливості постави дошкільника, оглядали дитину і відповідали на питання скрінінг-тесту (табл.2.1), підкреслюючи «так» або «ні» у тестовій картці кожної дитини.

Під час обстеження дитина роздягнута до трусів. Дослідження проводиться у положенні стоячи, але без намагання змусити стояти прямо – дитина повинна прийняти природну, звичну для неї позу.

Таблиця 2.1

Тестова карта для виявлення порушень постави (за В.Ю.Давидовим, 2012)

№ n/n	Ознака	Відповідь	
1	2	3	
1.	Виразне ураження органів руху, яке обумовлене вродженими вадами, травмою, хворобою	Так	Ні
2.	Голова, шия відхилені від середньої лінії; плечі, лопатки, стегна знаходяться асиметрично	Так	Ні
3.	Грудна клітка – «куряча», «лійкоподібна», деформована	Так	Ні

4.	Надмірне збільшення або зменшення фізіологічних вигинів хребта (наявність шийного лордозу, грудного кіфозу, поперекового лордозу)	Так	Ні

Продовження табл. 2.1.

1	2	3	
5.	Надмірне відставання лопаток	Так	Ні
6.	Надмірне виступання живота	Так	Ні
7.	Порушення вісей нижніх кінцівок	Так	Ні
8.	Нерівність «трикутників» талії	Так	Ні
9.	Вальгусне розташування п’яток (вісь п’яток відхилена назовні)	Так	Ні

Порядок огляду:

1. Оглад у фас, руки опущені уздовж тулубу – визначається форма ніг, положення голови, шиї, симетрія плечей, трикутників талії.

2. Огляд збоку – визначається форма грудної клітки, живота, спини.

3. На кінець дослідження дитині пропонується зробити декілька кроків для виявлення можливих порушень ходи.

За допомогою скрінінг-тесту постава оцінюється за наступними градаціями:

1. Нормальна постава – негативні відповіді на всі запитання.

2. Деякі відхилення – позитивні відповіді на одне або декілька питань (від 3 до 7 включно).

3. Значні порушення постави – позитивні відповіді на питання 1,2,8,9,10 (одне або декілька).

Порушення постави можна визначити не тільки візуально, але й вдаючись до деяких вимірювань. Так, ступінь кіфотичної постави вимірюють, обчислюючи індекс сутулості (ІС) [1,19].

$$\text{ІС} = \frac{\text{Ширина плечей}}{\text{Плечова дуга}} \times 100\% \quad (2.1)$$

Ширину плечей вимірюють сантиметровою стрічкою спереду. Вона дорівнює відстані між плечовими точками. Плечову дугу вимірюють ззаду, вона дорівнює відстані між цими точками. Якщо плечовий індекс дорівнює 89,9% і нижче – це сутулість; 90-100% – нормальна постава.

Методи математичної статистики були використані з метою інтерпретації отриманого фактичного матеріалу. Вираховувались основні статистичні показники: середнє арифметичне значення (x), похибка середньоарифметичного значення (S), середнє квадратичне відхилення (m). Для розрахунків був використаний пакет стандартних програм «Statistika».

Організація дослідження.

Дослідження проводилося у 2018-2019рр., у три етапи у відповідності з встановленими завданнями і здійснювалося на базі ЗДО «Сонечко» м.Переяслав-Хмельницький Київської області.

- *Перший етап* (вересень – жовтень 2018р.) – аналіз, узагальнення і систематизація даних науково-методичної літератури із зазначеної проблеми. Визначення мети, завдань, об’єкта і предмета, а також методів дослідження. Проведення констатувального експерименту, визначення рівня фізичної підготовленості і стану опорно-рухового апарату дітей 5-го і 6-го року життя.
- *Другий етап* (листопад 2018р. – травень 2019р.) – проведення формувального експерименту з метою визначення ефективності застосування методики оздоровчої йога-гімнастики у фізичному вихованні старших дошкільників. Було сформовано дві групи, контрольна (КГ) і експериментальна (ЕГ). В експериментальних групах процес фізичного виховання був побудований на основі впровадженої методики оздоровчої йога-гімнастики у процес фізичного виховання старших дошкільників, а у контрольних групах всі організаційні форми занять фізичними вправами проводилися згідно із загальноприйнятою методикою.

У досліджені прийняли участь 116 дітей (57 дітей контрольної групи, 59 дітей експериментальної групи).

Третій етап (червень – грудень2019р.) – інтерпретація отриманих даних, формулювання висновків, оформлення і редагування тексту роботи.

РОЗДІЛ 3
МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ ХАТХА-ЙОГА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1 Особливості методики використання вправ йога-гімнастики в процесі проведення фізкультурних занять

В останні роки велика увага приділяється нетрадиційним оздоровчим системам, що дозволяє домогтися гарних результатів у зберіганні і зміцненні здоров'я дітей. Особливе місце серед них посідає оздоровча система йоги. Йога – це єднання всіх сфер людського буття: духовного, психічного і фізичного. В індійській філософії йоги існує думка, що тіло людини є здоровим доти, поки гнучким і здоровим є її хребет.

Хатха-йога – це комплексна оздоровча система, яка сприяє розвитку та відновленню людини, система фізичного, розумового і духовного загартування. На думку фахівців, хатха-йога не тільки удосконалює тіло і органи чуття, але є засобом психорегулюючого тренування, розслаблення, концентрації уваги на «внутрішніх» відчуттях і сенсу вправ [1,43].

Нами пропонуються нетрадиційні підходи до проведення занять з фізичного виховання, які засновані на використанні засобів оздоровчої гімнастики хатха-йоги з метою попереджень порушень опорно-рухового апарату і зміцнення здоров'я дітей. Включення оздоровчих поз йоги впливає не тільки на ті чи інші групи м'язів, а також на систему дихання і кровообігу. Дихальні вправи сприяють зміцненню міжреберних м'язів і діафрагми, що удосконалює дихальний механізм. Важливе місце в занятті займає психофізичне тренування, яке через розвиток уяви, створення уявного образу впливає на психом'язовий механізм, на соматичну і фізіологічну сфери організму.

Гімнастика хатха-йога [4,21,41] дозволяє одночасно працювати з усіма системами організму: опорно-руховою, м'язовою, серцево-судинною, гуморальною, дихальною, кровоносною, нервовою. Вона передбачає розвиток особистісних якостей і розширення функціональних можливостей організму.

Застосування елементів хатха-йоги передбачає дотримання певних методичних положень.

Послідовність рухів частинами тіла при заняттях йогою. Оздоровчо-терапевтичний вплив вправ хатха-йоги спрямованих зверху вниз. Спочатку виконуються вправи, які впливають на м’язи голови, шиї, рук, тулубу, ніг. Всі вправи поділяються на статичні (асани), динамічні (віньяси) і вправи, що впливають на залози внутрішньої секреції, ендокринну систему. У комплексі вони розташовуються відповідно до їх терапевтичної спрямованості: від голови до ніг. Вправи послідовно виконуються у наступних положеннях: стоячи, сидячи, лежачи. При визначенні місця асани в комплексі необхідно пам’ятати, що спрямованість терапевтичного впливу вправ дотримується і всередині кожної групи. Тобто спочатку виконуються вправи у вихідному положенні стоячи, потім сидячи і лежачи.

Дозування і порядок виконання. Важливим питанням є дозування вправ, яке у більшості книг з йоги не обговорюється. Якщо не вказується, скільки разів виконується вправа, то її треба виконувати тільки один раз, а якщо вказано про необхідність повторення, то її треба виконувати тільки два рази. Є вправи, які виконуються із затримкою дихання, на максимальній паузі після вдиху або після видиху. При цьому, як тільки з’являються перші відчуття дискомфорту, треба відразу ж закінчувати виконання вправ [36].

Дозування вправ гімнастики хатха-йога з дітьми дошкільного віку залежить від віку дитини, якості виконання нею вправи, фізичної підготовленості. Вправи виконуються 1-3 рази, але не більше 5-6 разів. На початку засвоєння нових рухів дозування вправ гімнастики хатах-йога може бути вищою, ніж в подальшому, коли воно буде якісно виконуватися, так як діти поступово усвідомлюють просторове розташування частин тіла і

послідовність їх руху, узгодженість з ритмом дихання. У міру оволодіння правильною просторово-часової структурою рухів дозування зменшується. Однак за рахунок правильної синхронізації рухів частин тіла і дихання поступово збільшується час виконання вправи, а її темп уповільнюється.

На початковому етапі навчання необхідно приділити особливу увагу розвитку рухливості в кульшових суглобах, зміцненню м'язів плечового пояса. Важливо розвивати групи м'язів, які фіксують поперековий і шийний відділи хребта, а також всі дрібні м'язи паравертебрального корсету. Розвиток гнучкості в кульшових суглобах дозволяє контролювати положення таза у всіх положеннях тіла і фіксувати його горизонтально у подовжній площині тіла [4].

Основи техніки безпеки на фізкультурних заняттях. Необхідно поступово збільшувати дозування навантаження і поступово переходити від простих вправ до складних, від кількості рухів до їх якості. Найбільш вразливі місця – поперековий і шийний відділи хребта, коліна, лікті, пальці, тому необхідна обережність під час виконання вправ, а також – поступовість у збільшенні навантаження.

Приблизний зміст фізкультурного заняття з елементам хатха-йоги.

Підготовча частина заняття починається з оволодіння увагою дітей, яка подумки фіксується на будь-якому образі. Потім виконуються динамічні вправи на рівновагу, корекцію постави і плоскостопості. Дітям надаються позитивні установки на різні уявні образи, що сприяє концентрації уваги на власному тілі. Потім виконуються повільний біг тривалістю до 1,5-2 хвилин, з переходом на ходьбу, стройові вправи.

Основна частина. Вправи гімнастики хатха-йога спочатку виконуються у вихідному положенні – стоячи, це може бути комплекс вправ «Привітання Сонця» або подібні до нього, які мають загальний вплив на весь організм. Перед початком його виконання необхідний додатковий психологічний настрій через слово на уяву дітей для виконання рухових дій. Стислими, точними фразами у формі невеликого оповідання педагог розповідає, для чого виконуються вправи і ніби подумки переносить дітей у цей образ. Наприклад:

«Діти, ми не чуємо, як сходить або заходить Сонце, але ми завжди відчуваємо, чи є воно на небі, нам холодно або тепло, сумно або радісно. Під цілющими, теплими променями Сонця просинається Земля після холодної зими, тануть сніги, оживає природа, розквітають квіти! Діти, привітаємо Сонце і відчуємо в собі тепло його променів!». Привітання Сонця в залежності від підготовленості групи та завдань уроку виконується 1-2 рази. Потім виконуються оздоровчі «віньяси» у вихідному положенні стоячи: це «жим однією ногою в поздовжньому випаді» (в.п. – широка стійка; 1-2 – напівприсід на одній; 3-4 – в.п.), «жим двома ногами в поперечному випаді» (в.п. – широка стійка; 1-2 – напівприсід на двох; 3-4 – в.п.), «трикутник» (в.п. – стійка ноги нарізно; 1-2 – нахил тулуба вправо, права рука внизу, ліва – вгору; 3-4 – в.п.).

Потім виконуються вправи у положенні сидячи та лежачи на животі, спині. Всебічний і вибірковий вплив на частини тіла за допомогою асан і віньяс дозволяє розвивати певні групи м'язів, а також навчати дітей руховим діям. Вправи виконуються у поєднанні з психофізичним тренуванням. Наприклад, діти стають у коло, беруться за руки і закривають очі, роблять 2-3 вдихи-видихи. Вихователь здійснює психофізичне налаштування на майбутню рухову діяльність, словом впливаючи на уяву дітей: «переносить» їх у ліс, гори, на квіткову галявину, туди, де буде уявно проводитися наступна частина заняття. Увага приділяється навчанню основним рухам і розвитку фізичних якостей. Виконуються вправи хатха-йоги на рівновагу, гнучкість, силу і корекцію постави, потім під керівництвом педагога проводиться психофізичне тренування в ігровій формі з 2-хвилинної релаксацією у позах розслаблення: «зайця», «тигра» або «жаби».

Заключна частина. Проводиться гра або естафета невеликої інтенсивності, яка закінчується грою на увагу. В кінці заняття діти сідають у пози «лотоса», «по-турецьки» або лягають у пози «тигра», «шавасана» і під тиху, спокійну музику за допомогою психофізичного впливу (слова) здійснюється повна релаксація. Діти під дією своєї уяви переносяться в ліс, в гори, на галявини з квітами, до моря. Подумки розмовляють з квітами, птахами,

природою. Наповнюються любов'ю до оточуючого їх світу, до людей, батьків, тварин, себе. Вчаться відчувати, розмовляти зі своїми внутрішніми органами (серцем, печінкою, легенями), любити їх. Вчаться свідомо включати в роботу свою захисну систему, відчувати себе в єдності зі світом.

Після релаксації дітям пропонується розповісти, що вони бачили у своїй уяві, де були, що відчували. Слід морально заохотити тих, у кого були яскраві образи, хто повністю зміг подорожувати в своїй уяві по запропонованим вихователем місцях природи. Потім підводяться підсумки заняття, і діти отримують домашнє завдання.

Прийоми психологічної корекції і релаксації, в залежності від фізичного навантаження, застосовуються у всіх частинах уроку для зняття нервової і фізичної напруги.

В основі методики проведення заняття лежать методи оволодіння психофізичним тренуванням у поєднанні з дихальними вправами, психічного та м'язового розслаблення, що досягається за рахунок ідеомоторного механізму, заснованого на образному уявленні, а також – способи оволодіння грудним, ключичним, черевним або діафрагмальним і мішаним типами дихання. Вправи на дихання можуть виконуватися в одній з трьох поз: стоячи, сидячи, лежачи. Вибір поз залежить від віку, рівня фізичної підготовленості і стану здоров'я дітей.

Заняття з дітьми дошкільного віку за методикою гімнастики хатха-йога несуть в собі потужний позитивний емоційний фактор, і діти легко адаптуються до її впливу. Тривале виконання комплексу вправ хатха-йога дозволяє засвоювати найрізноманітніші вправи, що сприяють формуванню рухових навичок стояння, ходьби, сидіння, розвитку фізичних якостей, вихованню правильної постави, координації рухів і дихання.

Одним з основних завдань його-гімнастики в роботі з дітьми є проведення корекції при порушенні постави у розвантажувальних для хребта положеннях – на четвереньках, сидячи, лежачи на животі та спині.

Вправи гімнастики хатха-йога, що виконуються в положенні лежачи сприяють усуненню перевантаження ростових зон хребців і створенню рівномірного на них тиску, благотворно впливають на кістково-м'язовий апарат і внутрішні органи. Під час їх виконання усувається вертикальне статичне навантаження на хребет, що є особливо цінним у роботі з дітьми, які мають порушення постави і сколіоз. Систематичне виконання вправ гімнастики хатха-йога в цих положеннях допомагає позбутися сутулості, функціональних відхилень у стані хребта у фронтальній площині, зменшити лордоз і кіфоз у дітей.

При виконанні вправ у положенні стоячи велике навантаження здійснюється на м'язи спини, ніг і на склепіння стоп. Також велике тренувальний вплив відбувається на вестибулярний апарат дітей, викликаючи пристосувальні реакції, тим самим удосконалюючи функції рівноваги і збереження пози тіла в просторі.

Вправи гімнастики хатха-йога, що виконуються у нахилі, з помірним розтягуванням хребта за рахунок посилення впливу на зв’язково-м'язовий апарат вагою тіла дитини, розвивають гнучкість. Розтягування слугує для м'язів подразником і змінює їх скоротливі властивості. При повторних рухах відбувається чергування напруження і розслаблення м'язів, тонус їх підвищується і у дітей виробляється здатність до свідомого контролю за власними рухами.

Разом із вправами, спрямованими на розвиток гнучкості, для дітей 5-6 років необхідно складати комплекси вправ, які розвивають інші фізичні якості – силу, витривалість, координацію, що сприяє формуванню правильної постави.

Розподіл засобів гімнастики хатха-йога у навчальному процесі базується на знанні позитивного і негативного «перенесення» рухових навичок і узгодженості розвитку фізичних якостей. Послідовність застосування комплексів визначається «слідовими» явищами, які залишаються після виконання вправ певної направленості (розвиток сили, гнучкості, витривалості

та ін.), а також особливостями сенситивного розвитку фізичних якостей у дітей різного віку.

Ефективність використання різних вправ гімнастики хатха-йога з дітьми дошкільного віку досягається за умов дотримання відповідності між метою вправи, її структурою, взаємозв'язком з основними руховими діями і дозуванням вправи. Незнайомі дітям вправи краще вивчати на початку основної частини заняття, а після її засвоєння дітьми включати у цілісний комплекс. На одному занятті можливо засвоєння 2-3 нових вправ, схожих за структурою виконання.

Основна форма проведення занять з навчання вправ гімнастики хатха-йога – урочна (фізкультурні заняття), які проводяться не менше 3-х разів на тиждень. Залежно від мети заняття час, витрачений на виконання вправ, становить від 10 до 15 хвилин. Доцільно застосовувати засвоєні вправи хатха-йоги в процесі проведення ранкової гімнастики і після денного сну.

Нами були розроблені плани-конспекти фізкультурних занять із елементами хатха-йоги, зразок яких наведений у додатку В.

Таким чином, основні особливості методики застосування гімнастики хатха-йога для дітей дошкільного віку визначаються віком дитини, фізіологічними принципами сенситивного розвитку фізичних якостей і становленням основних рухів. У старшому дошкільному віці складаються повноцінні комплекси вправ хатха-йоги для розвитку фізичних якостей, становлення рухових навичок і вдосконалення функціональних можливостей дітей.

Для вирішення освітніх і оздоровчих завдань, ефективного засвоєння матеріалу, чіткої організації занять рекомендуються наступні способи їх організації дітей на заняттях: фронтальний, груповий, індивідуальний. Доцільне використання також різних типів занять (навчальне, навчально-ігрове, контрольне) в основі яких лежать дидактичні педагогічні принципи – доступності, систематичності, послідовності.

Отже, аналіз наукової літератури дозволив визначити засоби йога-аеробіки, придатні до використання у процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку: статичні та динамічні асани, вправи на рівновагу, дихальні вправи, елементи релаксації та стретчингу. Однак усі перераховані засоби потребували адаптації з урахуванням віку дітей, їх психологічних особливостей, стану функціональних систем та опорно-рухового апарату, інтересів та мотивів.

Модифікація засобів хатха-йоги до використання у фізичному вихованні молодих школярів представлена у дисертаційному дослідженні Л.С. Михно (2017). Деякі положення розробленої дослідницею моделі організації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, на основі використання його-аеробіки були адаптовані та застосовані нами у роботі з дітьми 5-6 років. Авторкою були спеціально відібрані та адаптовані до використання у фізичному вихованні молодших школярів доступні для дітей асани. Перевагу було надано травмобезпечним вправам, які виконуються із вихідних положень лежачи на спині та животі, в упорі лежачи та упорі лежачи позаду, в упорі на колінах. Ці вихідні положення дозволяють задіяти в роботі потрібні м’язові групи та при цьому не перевантажують хребет.

З метою підвищення інтересу до виконання асан для кожної з вправ Л.С. Михно були складені невеличкі, нескладні для запам’ятовування вірші, які допомогли дітям швидко запам’ятати послідовність дій і надали вправам емоційного забарвлення (додаток В). Виконання вправ під речитатив сприяло вирішенню наступних завдань: речитатив задавав ритм виконання вправи, діти, проговорюючи вголос текст вірша, не мали змоги затримувати дихання під час виконання вправи [25].

Оскільки на заняттях із дітьми недоцільно використовувати індійські назви асан, називали вправи, застосовуючи переклад: «коник», «кіт», «черепаха» і т. ін. Дітям подобається ця «гра в тварин», і вони швидко запам’ятовують техніку виконання вправ. Змістовне наповнення віршів допомагає створити в уяві дітей добре відомі образи, стимулює розвиток

творчих здібностей – уяви, пам’яті тощо. Необхідність утримувати деякий час статичне положення тіла пояснювали дітям казковими чарами.

Із усіх дихальних технік ми вибрали найбільш ефективні для оздоровлення та прості у виконанні: заспокійливе, абдомінальне та повне дихання.

3.2 Оцінка впливу засобів хатха-йоги на фізичну підготовленість і стан опорно-рухового апарату дітей 5-6-го років життя

Фізична підготовленість є одним з показників, що характеризують працездатність [2], стан як фізичного, так і психічного здоров’я [7,9,19].

Для визначення рівня фізичної підготовленості дітей 5-6 років було проведено педагогічне тестування.

У дослідженні ми використовували такі тести: біг 30м, с; стрибок у довжину з місця, см; підняття тулуба в сід із положення лежачи на спині, к-сть разів; нахил тулуба вперед стоячи на лаві, см; човниковій біг 4х10м, с.(табл.4.1., 4.2.)

Таблиця 4.1

Показники фізичної підготовленості дітей 5-річного віку експериментальної і контрольної груп

Показники	До експерименту		Після експерименту					
	Загальна (n=46)		Контрольна (n=23)		Експериментальна (n=23)			
	$\overline{x}$	±m	$\overline{x}$	±m	$\overline{x}$	±m	t	P
Біг 30м, с	7,7	±0,06	7,5	±0,09	7,2	±0,07	2,73	<0,01
Кидки і ловля м’яча за 30с, разів	12,1	±1,12	12,4	±0,75	16,1	±0,26	2,15	<0,01
Стрибок у довжину з місця, см	80,2	±2,14	88,6	±2,16	96,7	±2,03	2,74	<0,01
Підняття тулуба в сід із положення лежачи на	18	±1,79	21	±1,53	22	±1,51	0,43	>0,05

спині, к-сть разів							
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів	5,1	±1,63	5,2	±0,4	7,8	±0,36	2,21<0,1
Нахил вперед стоячи на лаві, см	0,6	±0,41	3,2	±0,38	4,7	±0,36	2,38<0,01
Човниковий біг 3х10м, с	12,5	±0,06	12,1	±0,07	11,7	±0,05	4,59<0,01

Аналіз фізичної підготовленості дітей 5-6 років показав, що як у контрольних, так і в експериментальних групах відбулися покращення результатів у розвитку всіх фізичних здібностей, що обумовлене природнім зростанням дитини, але в дітей експериментальних груп у порівняні з контрольними після експерименту спостерігались достовірні покращення показників у тестах: «біг 30м» - у дітей 5 років на 4% ($p < 0,01$), у дітей 6 років на 4,2% ($p < 0,01$); «стрибок у довжину з місця», у дітей 5 років на 10,1% ($p < 0,01$), у дітей 6 років 7,7% ($p < 0,01$); «нахил вперед, стоячи на лаві» - у дітей 5 років 46% ($p < 0,01$), у дітей 6 років 10,9% ($p < 0,05$); «човниковий біг 3х10м», у дітей 5 років 3,2% ($p < 0,01$), у дітей 6 років 3,4%($p < 0,01$), «кидок і ловля м'яча за 30 с», у дітей 5 років 29,8% ($p < 0,01$), у дітей 6 років 9%($p < 0,01$), «згинання-розгинання рук в упорі лежачи», у дітей 5 років 50% ($p < 0,01$), у дітей 6 років 10,8% ($p < 0,01$). За показниками тесту «підняття тулуба в сід із положення лежачи на спині» теж спостерігалась позитивні, але недостовірні зміни ($p > 0,05$) (табл. 4.1, 4.2).

Таблиця 4.2

Показники фізичної підготовленості дітей 6-річного віку експериментальної і контрольної груп

Показники	До експерименту		Після експерименту					
	Загальна (n=70)		Контрольна (n=34)		Експериментальна (n=36)			
	$\bar{x}$	±m	$\bar{x}$	±m	$\bar{x}$	±m	t	P

Біг 30м, с	7,2	±0,05	7,0	±0,05	6,7	±0,05	4,28<0,01
Кидки і ловля м'яча за 30с, разів	16,2	±1,15	16,5	±0,21	18,1	±0,61	1,6<0,01
Стрибок у довжину з місця, см	96,1	±2,26	101,2	±2,31	108,6	±2,15	2,34<0,01
Підняття тулуба в сід із положення лежачи на спині, к-сть разів	23	±1,45	24	±1,37	27	±1,39	1,54>0,05
Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів	7,3	±1,5	7,4	±0,15	8,2	±0,25	2,7<0,1
Нахил вперед стоячи на лаві, см	5,5	±0,22	5,8	±0,21	6,4	±0,21	2,06<0,05
Човниковий біг 3х10м, с	11,8	±0,05	11,3	±0,05	10,9	±0,05	5,7<0,01

Функціональний стан дитини у значній мірі залежить від стану опоно-рухового апарату дитини. У теперішній час спостерігається широке розповсюдження порушень постави у дошкільнят. Найбільш розповсюдженими є такі порушення: асиметрія плечей, «трикутників» талії положення лопаток. У більшості випадків ці порушення мають функціональний характер і піддається корекції.

У ході експерименту було проведено дослідження впливу вправ хатха-йоги на поставу дітей. Обстеження проводилося лікарями дитячої поліклініки м. Переяслав-Хмельницький і медичною сестрою ЗДО №9 «Сонечко». Експеримент проводився в умовах дошкільної установи. Початкове обстеження дітей було проведене у вересні 2018, а кінцеве – у травні 2019 р. у двох середніх та двох старших групах (всього 116 дітей).

У таблицях 4.3 і 4.4 наведені дані щодо змін у стані опорно-рухової системи дошкільнят під впливом запропонованих підходів.

Таблиця 4.3

Показники стану опорно-рухового апарату дітей 5-річного віку експериментальної і контрольної груп

Ортопедичні відхилення	До експерименту		Після експерименту				Різниця	
	Загальна (n=46)		Контрольна (n=23)		Експериментальна (n=23)			
	n	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Норма	24	52,2	11	47,8	15	65,2	4	17,4
Сколіотична постава	8	17,4	5	21,7	3	13,1	2	8,6
Кіфотична постава	7	15,2	3	13,1	3	13,1	0	0
Плоскостопість	7	15,2	4	17,4	2	8,6	2	8,6

На початку експерименту відхилення від норми стану опорно-рухового апарату спостерігалось у 47,8% дітей 5-річного віку. Найбільша кількість у цих дітей мали сколіотичну поставу – 17,4%, решта – кіфотичну поставу і плоскостопість. Після експерименту збільшилась кількість здорових дітей в ЕГ у порівнянні з контрольною групою (КГ) на 17,4%, а кількість дітей зі сколіотичною поставою і плоскостопістю навпаки зменшилась у дітей ЕГ на 8,6% .

Таблиця 4.4

Показники стану опорно-рухового апарату дітей 6-річного віку експериментальної і контрольної груп

Ортопедичні відхилення	До експерименту		Після експерименту				Різниця	
	Загальна (n=70)		Контрольна (n=34)		Експериментальна (n=36)			
	n	%	*n*	%	*n*	%	*n*	%
Норма	27	38,6	11	32,4	19	52,8	8	20,4
Сколіотична постава	14	20,0	7	20,6	5	13,8	2	18,8
Кіфотична постава	19	27,1	8	23,5	6	16,7	2	6,8
Плоскостопість	10	14,3	8	23,5	6	16,7	2	6,8

В ЕГ групах дітей 6-річного віку відбулися більш кардинальні зміни у стані опорно-рухового апарату у порівнянні з дітьми КГ. Так, в ЕГ кількість здорових дітей збільшилась на 20,4% у порівнянні з КГ, а кількість дітей зі сколіотичною поставою зменшилась на 18,8% . Також відбулися позитивні зрушення щодо кількості дітей в ЕГ, які мали кіфотичну поставу і плоскостопість (на 6,8% менше, ніж у КГ).

Таким чином отримані результати свідчать про ефективність застосування елементів хатха-йоги у роботі з дітьми 5-6-річного віку, що говорить про доцільність її використання в процесі фізичного виховання у закладах дошкільної освіти.

ВИСНОВКИ

1. Результати аналізу друкованих та електронних джерел інформації дозволяють стверджувати, що у вирішенні проблеми підвищення рівня фізичної підготовленості, а також – профілактики і корекції порушень постави дітей старшого дошкільного віку значний потенціал та можливості має використання в процесі фізичного виховання засобів йога-гімнастики в різних формах фізкультурно-оздоровчих занять.

Виявлено, що з восьми ступенів хатха-йоги дітям дошкільного віку доступними є 3 перших ступеня: пози – асани, динамічні вправи – віньяси, дихальні вправи – пранаяма.

2. Методика використання вправ хатха-йоги у дошкільному фізичному вихованні дозволяє: виконувати і засвоювати на більш високому якісному рівні стройові й загальнорозвивальні вправи; основні рухи та їх різновиди (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння і повзання, збереження рівноваги); розвивати фізичні здібності; здійснювати профілактику і корекцію порушень опорно-рухового апарату; виконувати дихальні вправи у поєданні з елементами хатха-йоги, що сприяє функціональному вдосконаленню організму; формувати позитивне відношення до навколишнього світу; здійснювати регуляцію психоемоційного стану дитини в процесі психофізичного тренування, релаксації.

3. Організаційно-методичні особливості проведення фізкультурно-оздоровчих занять з елементами йога-гімнастики відповідали основним дидактичним закономірностям, правилам і принципам побудови педагогічного процесу і фізичного виховання, а також враховували вікові особливості нормування загальної і вибіркової величини фізичних навантажень.

4. Проведений аналіз результатів формувального експерименту свідчить, що впровадження елементів йога-гімнастики у процес фізичного виховання дітей 5-6 років сприяло значному підвищенню рівня фізичної підготовленості і

покращенню стану опорно-рухового апарату дітей експериментальних груп порівняно з контрольними.

Значна перевага дітей експериментальної групи над своїми однолітками (Р<0,05) виявлена у показниках швидкості (біг 30 м): 7,5 (КГ) і 7,2с (ЕГ) у дітей 5 років та 7,0 і 6,7с у дітей 6 років відповідно, (кидок і ловля м'яча за 30 с, разів): 12,4 (КГ) і 16,1 (ЕГ) у дітей 5 років та 16,5 і 18,1 відповідно; спритності (човниковий біг 3х10м): 12,1 (КГ) і 11,7с (ЕГ) у дітей 5 років та 11,3 і 10,9с у дітей 6 років відповідно; швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця): 88,6 (КГ) і 96,7см (ЕГ) у дітей 5 років та 101,2 і 108,6 см у дітей 6 років відповідно; гнучкості (нахил уперед): 3,2 (КГ) і 4,7 см (ЕГ) у дітей 5 років та 5,8 і 6,4 см у дітей 6 років відповідно; силових здібностей (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів): 5,2 (КГ) і 7,8 (ЕГ) у дітей 5 років та 7,4 і 8,2 у дітей 6 років відповідно.

На початку експерименту відхилення від норми стану опорно-рухового апарату спостерігалось у 47,8% дітей 5-річного віку. Найбільша кількість у цих дітей мали сколіотичну поставу – 17,4%, решта – кіфотичну поставу і плоскостопість. Після експерименту збільшилась кількість здорових дітей в ЕГ у порівнянні з контрольною групою (КГ) на 17,4%, а кількість дітей зі сколіотичною поставою і плоскостопістю навпаки зменшилась у дітей ЕГ на 8,6% . В ЕГ групах дітей 6-річного віку відбулися більш кардинальні зміни у стані опорно-рухового апарату у порівнянні з дітьми КГ. Так, в ЕГ кількість здорових дітей збільшилась на 20,4% у порівнянні з КГ, а кількість дітей зі сколіотичною поставою зменшилась на 18,8% . Також відбулися позитивні зрушення щодо кількості дітей в ЕГ, які мали кіфотичну поставу і плоскостопість (на 6,8% менше, ніж у КГ).

Таким чином, отримані результати свідчать про ефективність застосування елементів хатха-йоги у роботі з дітьми 5-6-річного віку, що говорить про доцільність її використання в процесі фізичного виховання у закладах дошкільної освіти.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонік В.І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навч. посібник / В.І. Антонік, І.П. Антонік, В.Є. Андріанов. – К.: ВД «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. – 336 с.

2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. – М.: Медицина, 1978. – 192 с.

3. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) / наук.кер. А.М. Богуш; автор. кол.: Богуш А.М., Бєлєнька Г.В., Богініч О.Л. та ін. - К., 2012. – 30 с. (Спец. випуск журн. «Вихователь-методист дошкільного закладу»).

4. Бойко В.С. Йога. Скрытые аспекты практики / В.С. Бойко. – Минск: Вида-Н, 2008. – 397с.

5. Бондарь Е.М. Коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного апарата детей 5-6 лет с учетом пространственной организации их тела: диссерт…. канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02 - Физическая культура, физическое воспитание разных групп населеления /Е.М.Бондарь. – Киев, 2009. – 21с.

6. Васильев Т.Э. Начала хатха-йоги / Т.Э. Васильев. – М.: Прометей, 1990. – 210 с.

7. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 2-е вид., перероб. та доп. – Суми: ВТД “Університет книг”, 2004. – 428 с.

8. Вітос Я.К. Розвиок психомоторики дітей 5-6 років засобами східних єдиноборств: автореф. дис. … канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Я.К. Вітос. – Львів, 2015 – 21с.

9. Давиденко О.В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О. В. Давиденко, В. П. Семененко, Л. О. Фандікова. – Тернопіль: Астон, 2003. – 144 с.

10. Давыдов В.Ю. Скрининг-тесты и организация медико-педагогического контроля за физическим развитием дошкольников / В.Ю. Давыдов. – Самара, 2012. – 148 с.

11. Динейка К.В. 10 уроков психофизической тренировки / К.В. Динейка. – М.: Физическая культура и спорт, 2007. – 63 с.

12. Закон України «Про дошкільну освіту». Указ Президента України від 11 липня 2001 р.№2668-111.

13. Закон України «Про охорону дитинства» від 26 квітня 2001 року №2402-111.

14. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» //http: //www.rada.gav.ua

15. Зубков В.А. Йога для всех и каждого / В.А. Зубков. – М.: «Рипол-классик», 2010. – 224 с.

16. Игнатьева Т.П. Практическая хатха-йога / Т.П. Игнатьева. – СПб: Нева, 2003. – 127 с.

17. Коджаспиров Ю.Г. Психолого-педагогические основы оптимизации физкультурно-спортивных занятий средствами функциональной музыки: автореф. дис…. канд. пед. наук / Ю.Г. Коджаспиров. – М., 2004. – 23 с.

18. Красношлык З. Нетрадиционые формы работы на уроках дошкольной педагогики и методы физического воспитание / З. Красношлык, Л.Михальченко // Дошкольное воспитание. – 2007. - №3. – С. 103-105.

19. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г.В.Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

20. Лазарев Л.М. Моя книга здоровья. Приложение к программе «Здравствуй!»: книга для воспитателей ДОУ / М.Л. Лазарев. – М.: «Академия здоровья», 1997. – 80 с.

21. Лаппа А. Йога: Традиция Единения / А. Лаппа. – Киев.: «Janus Books», 1999. – 448 с.

22. Лахно О.Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го – 5-го років життя: дисерт… канд. наук з фіз. вих. і спорту / О.Г. Лахно. – Київ, 2013. – 301 с.

23. Лохвицька Л.В. Виховання здорової дитини в сучасній сім'ї. Сім'я – бережня здоров'я дитини: навч. метод. посібник /Л.В.Лохвицька, Т.К.Андрющенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 228 с.

24. Максименко Л.М. Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років: дис….канд.наук з фіз.. вих. та спорту / Л.М.Максименко. – Суми, 2018. – 258 с.

25. Михно Л.С. Фізичне виховання молодших школярів на основі застосування засобів йога-аеробіки: дис. … канд. наук з фіз. вих. та спорту. – 24.00.02 / Л.С. Михно. – Київ, 2017. – 21с.

26. Москаленко Н. В. Дошкільне фізичне виховання дітей: метод. посібник / Н. В. Москаленко, З. В. Анастьєва – Дніпропетровськ: Інновація, 2009. – 95 с.

27. Пангелова Н. Застосування елементів східних оздоровчих систем у фізичному вихованні дітей: теоретико-методологічний аспект / Н. Пангелова, Д. Цапук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. - №3. – С.107-112.

28. Пангелова Н. Східні оздоровчі системи у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку / Н.Пангелова, Д. Цапук // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. - №1. – С.222-226.

29. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. … докт. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Н.Є.Пангелова. – Київ, 2014 – 39 с.

30. Пасічник В. М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Пасічник Вікторія Михайлівна; Львівський держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2014. – 20 с.

31. Петренко Н.Б. Вплив занять з елементами танцювальних вправ на когнітивні функції дітей 4–6 років з відхиленнями мовлення: автореф. дис. ... наук. ст. канд. н. з фіз.вих. і с.: спец. 24.00.02 – Фізична культура, фіз.вих. різних груп населення / Н.Б. Петренко. – К., 2018. – 24 с.

32. Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років у процесі фізичного виховання: дисерт… канд. н. з фіз. вих.. і с.: спец. 24.00.02 – Фізична культура, фіз.вих. різних груп населення / А. А. Пивовар. – Переяслав-Хмельницький, 2005. – 210 с.

33. Полякова А.В. Організаційно-методичні засади рухового режиму дітей 3-4 років у дошкільних закладах різного типу: дис… канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 – «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Полякова Антоніна Віталіївна. – Дніпропетровськ, 2015. – 344с.

34. Попова Л.М. Позвочник – путь к здоровью. Здоровье на кончиках пальцев / Л.М. Попова, И. В. Соколов. – СПб.: Нева, 2006. – 672 с.

35. Рябинин С.П. Особенности методики использования гимнастики хатха-йога в физическом воспитании дошкольников: автореф. дис. …канд. пед. наук. – 13.00.04/ С.П. Рябинин. – Красноярск, 2005. – 165 с.

36. Свями Вишну-девананда: Полная иллюстрированная книги йоги: пер. с англ. – М.: Периодика, 2009. – 204 с.

37. Старченко А.Ю. Оптимізація фізкультурної освіти старших дошкільнят на основі застосування засобів дитячого фітнесу: автореф. дис. ... наук. ст. канд. н. з фіз.вих. і с.: спец. 24.00.02 – Фізична культура, фіз.вих. різних груп населення /А.Ю.Старченко. – Дніпропетровськ, 2015. – 20 с.

38. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания ребёнка: учеб. Пособие / Э. Я. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 368 с.

39. Тарасюк В.С. Ріст і розвиток людини /В.С.Тарасюк, Г.Г.Титаренко, І.В.Паламар, Н.В.Титаренко. – К.: Здоров’я, 2009. – 279 с.

40. Тупчій Н. А. Режими рухової активності дітей 5-6 років із різним рівнем фізичного стану: автореф.дисерт.канд. наук із фіз. вих. і спорту / Н. А. Тупчій. – К., 2001. – 17 с.

41. Хиттмен Р.Л. Йога-путь к физическому совершенству / Р.Л. Хиттмен. Пер. с англ. Ю.Г. Гандин. – М.: Аспект-пресс, 1991. – 144 с.

42. Чайка Д. Рівень розвитку фізичних якостей дітей на етапі підготовки до шкільного навчання / Д. Чайка // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №3. – С. 236-238.

43. Чернышенко Ю.К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: автореф. дис…докт. пед. наук / Ю.К. Чернышенко. – Краснодар: Кубанская ГАФК, 1998. – 50 с.

44. Юрко Г. П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г. П. Юрко. – М.: Просвещение, 1978. – 230 с.

45. Schmidt Richard A. Motor control and Learning: Behavioral Emphasis /Richard A. Schmidt, Timoty D. Lee. – [4th ed.]. – Hardback, 2005. – 544 p.

46. Tlaskal P. Evaluation of the nutririon status of infants in hospital practice(anthropometric) // Cesk. Pediatr. – 1988. – 43, №8. – P.462-468.

47.

ДОДАТКИ

Додаток А

АКТ

впровадження результатів наукових досліджень у процес фізичного виховання закладу дошкільної освіти №9 «Сонечко»,

м. Переяслав-Хмельницький Київської області

Ми, ті що підписалися нижче, склали цей акт про те, що за результатами наукової роботи, виконаної за темою «Застосування засобів гімнастики хатха-йога у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку» згідно наукової теми кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» «Інтеграція фізичного, інтелектуального й духовного розвитку особистості дітей, підлітків і молоді України в процесі фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності» (№ державної реєстрації 0118U003847) протягом 2018-2019 навчального року виконавці Пангелова Наталія Євгенівна, Рижик Роман Олександрович внесли в практику фізичного виховання дітей дошкільного віку такі рекомендації й пропозиції:

Назва пропозиції, форма впровадження і стисла характеристика	Наукова новизна та її значення, рекомендації з подальшого використання	Ефективність від впровадження
Запропонована здоров'яформуюча технологія на основі використання засобів йога-гімнастики. Впроваджена в освітній процес дітей 5-6 го років життя. Засоби хатха-йога використані в процесі проведення фізкультурних занять, ранкової гімнастики, гімнастики після денного сну.	Вперше розроблена і впроваджена здоров'яформуюча технологія на основі використання засобів хатха-йоги, які сприятимуть підвищенню рівня фізичної підготовленості та профілактиці та корекції порушень опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку.	Впровадження здоров'яформуючої технології на основі використання засобів хатха-йоги, дозволило покращити показники фізичної підготовленості, а також, у значній мірі, зменшити кількість порушень опорно-рухового апарату у дошкільнят.

Завідуюча закладу дошкільної освіти

№9 «Сонечко», м. Переяслав-Хмельницький Миколаєнко Н.Ф.

Завідувач кафедри теорії та

методики фізичного виховання і спорту,

доктор наук з фізичного виховання та

спорту, професор Пангелова Н.Є

Автор, розробник Пангелова Н.Є.

Рижик Р.О.

Додаток Б

Орієнтовний план-конспект

фізкультурного заняття для дітей старшої групи (6-ий рік життя) закладу дошкільної освіти.

Завдання:

Освітні: навчання оздоровчим вправам гімнастики хатха-йога, навичкам психом'язового розслаблення.

Виховні: сприяти вихованню екологічної культури, розвитку комунікативних здібностей дітей.

Оздоровчі: сприяти розвитку координаційних здібностей і гнучкості; формуванню навичок правильного дихання; профілактиці порушень постави, плоскостопості.

Місце і час проведення: спортивний зал ЗДО, 10.00.

Кількість дітей: 27

Інвентар: скакалки, м'ячі, гімнастична стінка, магнітофон.

Таблиця 1

Завдання	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
Підготовча частина-5-6 хв.			
1	2	3	4
Зосередити увагу	Шикування. Привітання. Гра на увагу «Карлики і велетні»	20 с 10 с	Увага на точність виконання
Зняти зайве збудження у дітей, покращити функцію дихальної системи	Вправа на почергове дихання носом Точковий масаж голови	20 с 20 с	Вдих і видих виконується повільні
Активізувати функціонування організму.	Енергетичний масаж долонь, рук, ніг, грудей	20 с	Розтирання долонями – руки, ноги, груди

Продовження табл. 1

1	2	3	4
Формування навички правильного положення тіла у просторі, почуття рівноваги	Різновиди ходьби: • на носках, руки на пояс; • те саме, руки вгору; • ходьба на п’ятах, руки на пояс; • те саме, руки за голову;	10 м 10м 10м 10м	Плечі розгорнуті Дивитися на пальці рук Спина пряма Лікті в сторону
Зміцнення м’язів ніг, формування склепіння стоп, профілактика плоскостопості	• на зовнішньому боці стопи, руки на пояс; • на внутрішній частині стопи, руки на пояс; • «повзання», почергове згинання-розгинання пальців стопи, руки на пояс; • з високим підніманням колін, руки на пояс.	10м 10м 10м 10м	Контролювати поставу, дивитися вперед Слідкувати за правильним виконанням вправи Спина пряма
Психоемоційне налаштування на заняття	Діти стоять у колі, беручись за руки, очі закриті.	1 хв	Дихання глибоке

Продовження табл. 1

1	2	3	4
Основна частина – 20 хв			
Віньяс	«Привітання Сонцю»	1 раз	
Підвищення еластичності м’язів-і зв'язок	Ходьба з переходом на біг Біг і різновиди: • з різними рухами рук; • із закиданням гомілки; • з високим підніманням стегна; • вистрибування вгору на кожен крок; • біг спиною вперед;	10с 30с 30с 30с 30с 20с	Кисті рук розслаблені Стежити за положенням тулубу Мах коліном в гору-вперед Дивитися через плече
Відновлення дихання, «розігрів» м’язів верхнього плечового поясу	Вправи у русі: В.п. – руки в сторони: 1-4 – колові оберти рук вперед; 5-8 – колові оберти рук назад. В.п. – руки вгору, в «замок»: • ривкові рухи рук назад	8 разів 8 разів	Руки прямі, кисті розслаблені Прогнутися у попереку

Продовження табл. 1

1	2	3	4
Формування правильної навички положення тіла у просторі, рівноваги	Вправи на місці: В.п. – широка стійка, руки за голову: 1-2 – присід вліво; 3-4 – в.п.; 5-8 – те саме в інший бік. В.п. – присід на лівій, руки за голову: 1-2 – перенос тулубу на праву ногу; 3-4 – в.п.	8 разів 8 разів	Спина пряма, зберігати правильну поставу, слідкувати за диханням Таз переносити низько над підлогою, зберігати постави
Зміцнення м’язів ніг і тулубу, розвиток гнучкості хребта	В.п. – сід на п’ятах, руки на колінах; 1-2 – стійка на колінах, руки вгору; 3-4 – в.п. В.п. – стійка на колінах і кистях: 1-2 – прогнутися вниз; 3-4 – прогнутися вгору.	4 рази 4 рази	Дивитися вперед, потягнутися в гору – вдих Дивитися в перед, руки в ліктях не згинати. Вдих носом, голова вгору; видих – підборіддя до грудей Вдих – випрямити

	В.п. – присід, ноги нарізно, кисті рук під стопи: 1-2 – випрямляючи ноги, нахил тулуба; 3-4 – в.п.	5 разів по 5 с	спину, нахил голови назад Видих – розігнути коліна, зберігаючи положення нахилу, долоні під ступнями
Розвиток гнучкості, рухливості у кульшових суглобах, зміцнення зв'язок	В.п. – сід на п’ятах, руки на колінах: 1-2 – стійка на колінах, руки вгору; 3-4 – в.п.;	4 рази	Дивитися вперед, потягнутися вгору – вдих
Створення позитивних уявлень	В.п. – лежачи на підлозі. Уявний настрій на почуття тепла в ділянці спини	1 хв дозування	Відбувається у формі розповіді вихователя, створення уявлення дітей про те, що вони чують Відчути тепло у ділянці попереку
Розвиток сили м’язів спини, рухливості хребта, профілактика кіфозу, оздоровчий вплив на органи малого тазу, нирки	«Рибка» В.п. – лежачи на животі руки вгору; 1-2 – прогнути спину, піднімаючи руки, ноги і голову;	6 разів	Вдих – прогнутися, руки і ноги підняти вгору, дивитися вперед Видих – в.п.

	3-4 – в.п.; «Поза на плечах» В.п. – лежачи на спині, зігнувши ноги, руки на гомілці; 1-2 – підняти таз, прогнутися; 3-4 – в.п. «Стріла» В.п. – лежачи на спині, руки вгору, ноги разом; 1-3 – максимальне розтягнення; 4 – в.п.	6-8 разів 1-2 рази по 5-6 с	Вдих – виконати «міст», видих – лягти на спину, розслабитися Носки ніг зігнуті тягнутися п’ятами і кистями рук
Розвиток рухливості у кульшових суглобах, зміцнення зв'язок	В.п. – сід на п’ята, руки на колінах: 1-2 – стійки на колінах, руки вгору; 3-4 – в.п.	4 рази	Спина пряма
Нормалізація маси тіла, розвиток гнучкості	Ходьба, перешикування у русі в колону по три В.п. – сід, ноги вперед,		Ноги в коліна не згинати, слідкувати за диханням

	руками взятися за носки 1-2 – згинання тулубу вперед; 3-4 – в.п. В.п. – сід, ноги вперед, руки за спину в «замок»: 1-2 – нахил вперед, руки вгору; 3-4 – в.п.	Зрази по 8 с 4 рази по 8 с	Видих – нахил вперед руки вгору-вперед
Перебудова в шеренгу по три, розведення по «станціям» для колового тренування			
Розвиток фізичних здібностей і формування основних рухів	**Перша «станція»:** • лазіння по канату, жердині; • присідання на одній нозі на кубиках • вистрибування вгору, змінюючи положення ніг на кубиках; • «набивання» м’яча однією рукою. Вправа на рівновагу «Цапля»	4 рази 5 разів 10 разів 1 хв 30 с	На цій станції діти займаються під керівництвом вихователя Не відривати п’яту від кубика Пальці широко розведені, рухи ритмічні Виконувати з відкритими та заплющеними очима

	Друга «станція»: Вправи на турніку: • підтягування; • у висі підйом ніг; • лазіння вгору-вниз по гімнастичній стінці; • нахили на гнучкість з використанням гімнастичної стінки; • вправи на прес з використанням похилих дошок;	4 рази 8разів 4 рази 12 разів 8-12 разів	Намагатися торкнутися колінами грудей Чергувати підйоми тулуба і ніг
Розвиток рівноваги, координації. Формування постави, розвиток легень.	«Дерево» В.п. – о.с. 1-2 – руки в сторони; 3-4 – о.с.	1 раз 10с	Дихання спокійне, м’язи обличчя не напружені, дивитися вперед
Розслаблення, відновлення дихання	Релаксація у позі «Заєць» у поєднанні з грою «Сова»	30 с	Дихання довільне, розслабити всі м’язи тулуба
Розвито фізичних	**Третя «Станція»:**		Тримати спину прямо,

якостей, формування основних рухів	вправи на підлозі: • ходьба у повному присіді; • вистрибування з глибокого присіду вперед; • перекид вперед у групуванні; • в упорі лежачи, ноги на гімнастичній лаві – прогини тулубу; • виконання гімнастичного моста; • стрибки зі скакалкою.	10 м 10 м 8 разів 12 разів 8 разів 1 хв	руки на колінах Руки вгору, повне розгинання ніг Видих – згинання, вдих - розгинання
Розслаблення і розвиток гнучкості	Перешикування в колону по три. В.п. – сід, ноги вперед: самостійні виконання різноманітних нахилів	30 разів	Слідкувати за диханям
Вдосконалення навичок правильної	Естафета на рівновагу і поставу з мішечками на голові	1 хв	Руки на поясі дивитися прямо

постави			
Заключна частина 5 хвилин			
Зосередження уваги дітей	Гра на увагу «Стежка, купинки, копиця»	1 хв	Дотримуватися правила гри. Визначити команду-переможницю
Релаксація	В.п. – сід «лотоса» або «турецький сід»	2 хв	Зосередити увагу на своїх відчуттях, розслабитися
	Шикування у шеренгу по одному, підбиття підсумків заняття, вихід групи із зали	1хв	Слідкувати за дисципліною

Додаток В

Орієнтовний перелік вправ йога-аеробіки (за Л.С. Михно, 2017)

Вправи в положенні стоячи

«Дерево»

Стійка на правій (лівій). Ліва (права) нога зігнута, коліно в сторону, ступню поставити на внутрішній бік опорної ноги (для початківців – на рівні гомілки, для досвідчених – в районі стегна). Руки зігнуті, долоні притиснуті одна до одної.

Варіанти:

А. Вправа аналогічна попередній, але руки вгору.

Б. Вправа аналогічна попередній, руки вгору долоні притиснуті одна до одної.

В. Вправа аналогічна попередній, але ступня зігнутої ноги розташована на передній поверхні опорної ноги.

«Трикутник»

Широка стійка ноги нарізно, стопи паралельно, руки в сторони. Ліва ступня повертається всередину на 45 , права – на 90 назовні. Нахил тулуба вперед-вправо прогнувшись (спину тримати прямо), долоню правої руки на стопу однойменної ноги, ліва рука в сторону долонею вперед, дивитись на неї. Утримувати положення 2-3 дихальних цикли, намагаючись дихати вільно і розслабити м’язи, які не беруть участь в утримуванні положення. Те-саме в інший бік.

Варіанти:

А. Під час виконання кінцевого положення різнойменна нахилу рука спрямована вгору (вздовж тулуба).

Б. «Розвернутий трикутник». Вправа аналогічна попередній, але виконується зі скручуванням тулуба, різнойменна рука на стопі, однойменна спрямована вгору (обидві руки розташовані на одній лінії), дивитись на руку спрямовану вгору.

«Стілець»

Із вихідного положення – вузької стійки ноги нарізно – напівприсід прогнувшись, руки вперед. Утримувати положення 2-3 дихальних цикли.

Варіанти:

А. Вправа аналогічна попередній, але руки зігнуті, долоні притиснуті одна до одної пальцями вгору.

Б. Вправа аналогічна попередній, але руки вгору.

В. Вправа аналогічна попередній, але виконується із положення стійки на правій (лівій), ліва (права) нога зігнута коліно в сторону, ступня на стегні правої (лівої).

Г. Із вихідного положення – основної стійки – напівприсід прогнувшись, тулуб розвернутий вправо (вліво), руки зігнуті, долоні притиснуті одна до одної, плече різнойменної руки спирається в стегно, підсилюючи поворот тулуба.

«Орел»

Невеликий напівприсід на правій (лівій) нозі, інша нога «обкручує опорну (в перехрещеному положенні) так, щоб ступня знаходилась за позаду литкового м’язу опорної ноги. Руки перехрещені перед грудьми, лікті торкаються один одного, передпліччя разом, кисть одної руки зафіксована на зап’ястку іншої.

Варіанти:

А. Вправа аналогічна попередній, але руки зігнуті перед грудьми, долоні

притиснуті одна до одної.

Б. Вправа аналогічна попередній, але руки вгору, долоні притиснуті одна до одної.

«Півмісяць»

В. п. – основна стійка, руки вгору всередину, долоні разом. Нахил ліворуч (праворуч).

Варіант:

А. Вправа аналогічна попередній, але виконується з положення стійки ноги нарізно правою (лівою), п’ятка ноги розташованої попереду торкається носка ноги, що позаду.

«Собака»

В. п. – упор на колінах. На видиху упор кутом на ноги і руки, намагаючись тримати ступні на підлозі, коліна і лікті не згинати, спину тримати прямо.

Варіанти:

А. Виконується на одній нозі, інша зігнута. Б. Виконується на одній нозі, інша – вгору.

В. «Собака обличчям вгору». В. п. – лежачи на животі, руки зігнуті, долоні на підлозі на рівні плечового суглобу. Упор лежачи на ступнях, прогнувшись.

«Кіт»

В. п. – упор на колінах, пальці рук спрямовані вперед, коліна на ширині кульшового суглобу. Зробити глибокий вдих, підняти голову вгору, прогинаючись у хребті. На видиху округлити спину і опустити голову.

«Свіча»

Стійка на лопатках.

Варіанти:

А. Вправа аналогічна попередній, але виконується без допомоги рук.

Руки на підлозі, пальці зчеплені в «замок».

Б. Вправа аналогічна попередній, але носок правої (лівої) ноги торкається підлоги.

«Плуг»

В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Прямі ноги опустити за голову, ступні зігнуті.

Варіанти:

А. Вправа аналогічна попередній, але одна з ніг зігнута в коліні, гомілка зігнутої ноги на підлозі.

Б. Вправа аналогічна попередній, але ноги зігнуті, коліна на підлозі.

«Міст на плечах»

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в коліні, ступні на підлозі, руки вздовж тулуба. Підняти таз від підлоги, розгинаючи кульшовий суглоб.

Варіанти:

А. Вправа аналогічна попередній, але в кінцевому положенні – руки вгору.

Б. Вправа аналогічна попередній, але в кінцевому положенні – піднятись на носки.

«Планка» Упор лежачи. *Варіант:*

А. Упор лежачи на передпліччях.

«Планка на боці»

Упор лежачи боком, ноги нарізно правою (лівою), п’ятка ноги розташованої попереду торкається носка ноги, що позаду, вільна рука зігнута за голову.

Варіанти:

А. Вправа аналогічна попередній, але вільна рука в сторону (перпендикулярно до підлоги).

Б. Вправа аналогічна попередній, але упор виконується на передпліччі. В. Упор лежачи боком на правому коліні і передпліччі.

«Планка обличчям вгору»

Упор лежачи ззаду.

Варіанти:

А. Вправа аналогічна попередній, але одна нога зігнута, коліно до грудей.

Б. Вправа аналогічна попередній, але одна нога вперед.

«Риба»

В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Прогнутись, підлоги торкається тільки таз і потилиця.

Варіанти:

А. Вправа аналогічна попередній, але руки вперед.

«Лук»

В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Зігнути ноги в положенні нарізно, захопити руками гомілки і, прогинаючись у спині, намагатись підняти тулуб і ноги якомога вище від підлоги.

Варіант:

А. Те саме однією ногою.

«Черепаха»

В. п. – сидячи зігнувши ноги нарізно, ступні на підлозі. Нахилити тулуб уперед, захопити руками ступні, намагатись торкнутися головою підлоги.

Варіант:

А. Вправа аналогічна попередній, але виконується із положення сидячи зігнувши ноги нарізно, коліна розвернуті в сторони, ступні притиснуті одна до одної.

«Човен»

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті, коліна до грудей, руки на колінах. Напружуючи м’язи черевного пресу випрямити руки і ноги, тримаючи їх не торкаючись підлоги.

Варванти:

А. В. п. – сидячи зігнувши ноги, ступні на підлозі, руки вперед. Напружуючи м’язи черевного пресу відхилити тулуб назад на 45 -60 , руки паралельні до підлоги.

Б. В. п. – те саме, що у попередній вправі. Сидячи кутом із зігнутими

ногами, руки вперед.

В. В. п. – те саме, що у попередній вправі. Сидячи кутом, руки вперед.

«Змія»

В. п. – лежачи на животі, ноги разом, руки в упорі біля плечей пальцями вперед, лоб торкається підлоги. На видиху підняти від підлоги грудну клітину, намагаючись не допомагати собі руками.

«Крокодил»

В. п. – лежачи на спині, руки в сторони долонями на підлогу, права (ліва) нога зігнута в колінному суглобі. Коліно і гомілку правої (лівої) ноги опустити на підлогу біля лівого (правого) стегна, голову повернути праворуч (ліворуч).

«Коник»

В. п. – лежачи на животі, руки вздовж тулуба долонями донизу. Почергово піднімати від підлоги прямі ноги. Намагатись не згинати ноги в коліні.

Варіанти:

А. В. п. – лежачи на животі, руки вздовж тулуба долонями донизу.

Одночасно підняти від підлоги ноги не згинаючи їх у колінному суглобі.

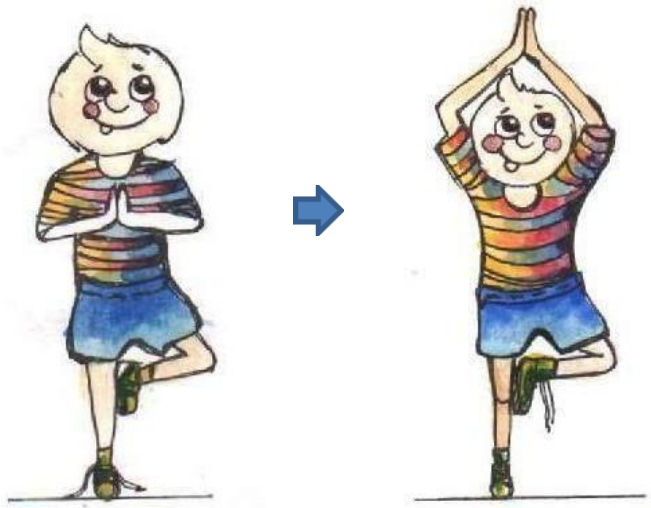
Б. В. п. – лежачи на животі, руки вгору. Прогнутись, напружуючи м’язи спини і сідниць, не згинаючи ноги відірвати їх від підлоги.

В. Вправа аналогічна попередній, але руки за спиною, пальці зчеплені в «замок».

Вправа «Дерево»

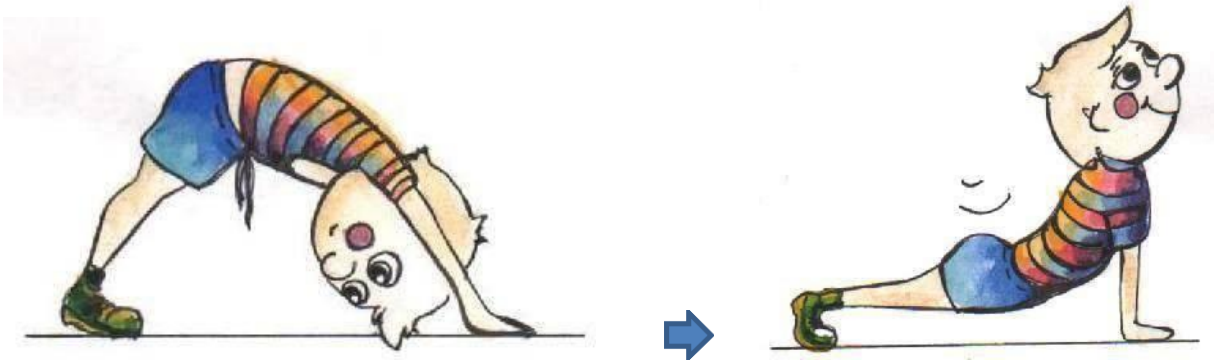
Вправа сприяє розвитку здатності до збереження рівноваги, зосередженості. Сприяє збільшенню сили м’язів ніг.

Я маленьке деревце!
Корінцем тримаюся,
І своїми гілочками
Вгору підіймаюся.



Вправа «Собака»

Практика цієї асани допомагає позбутися скутості в ділянці лопаток, приносить полегшення при артриті плечових суглобів. Зміцнюються м’язи черевного пресу та спини. При піднятті діафрагми до грудної порожнини зменшується частота пульсу. Це поза, що бадьорить.



Песик зранку по порядку
Робить весело зарядку.
А увечері співає
І на місяць споглядає.

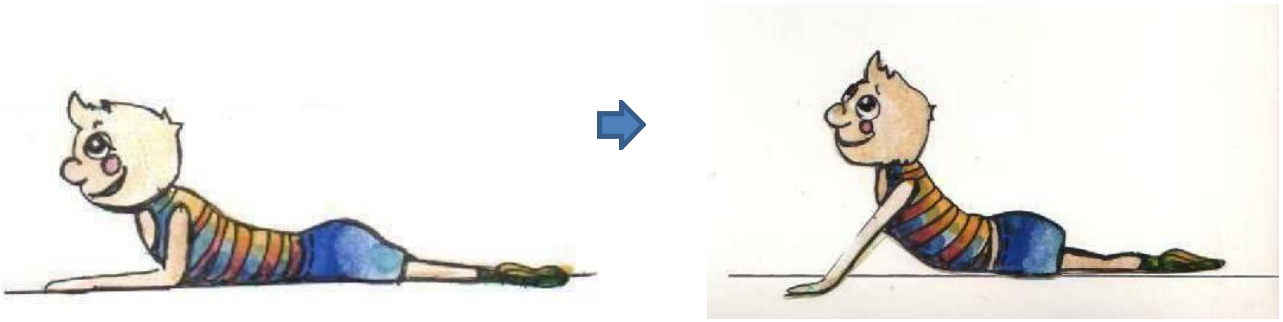
Вправа «Риба»

Вправа сприяє зміцненню м'язів спини.
М'яко масує та тонізує щитоподібну залозу.

Рибка плаває на дні,
Як спіймати нам її?
Хвостиком махає,
Хвилечки збиває.

Вправа «Змія»

Асана сприяє розвитку сили м'язів спини, збільшує рухливість хребта.



Маленька змійка приповзла.
Голівку й тулуб підняла,
Навколо подивилась,
І в нірці опинилась.

Вправа «Крокодил»

Асана розтягує і тонізує м'язи спини, знімає біль у шийному відділі хребта, масажує і тонізує внутрішні органи.

Рано-вранці крокодили
Свій живіт на сонці гріли.
Потім узялись за діло:
Хвостик вправо, хвостик вліво.

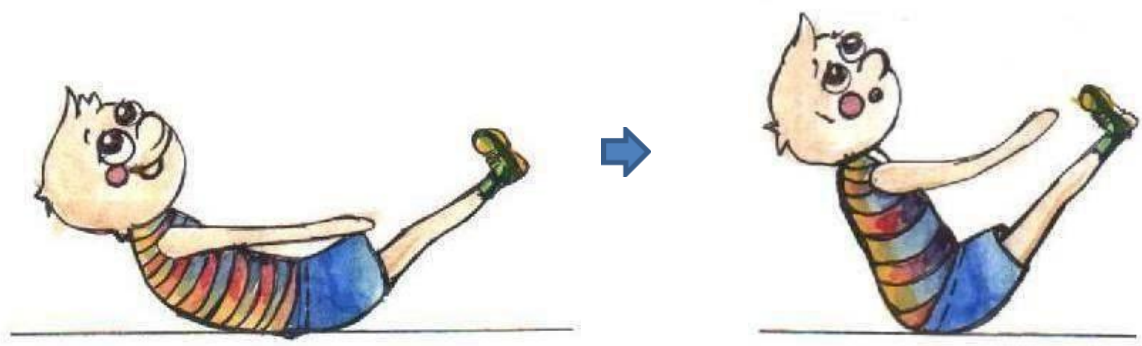
Вправа «Кіт»

Асана сприяє розвитку рухливості всіх відділів хребта. М'яко розтягує та, водночас, зміцнює м'язи спини. Знімає втому.

Покидається наш котик, Вигнув
спинку і животик. Лапки
розім'яв ще котик. Подивився на
чудо-хвостик.

Вправа «Човник»

Вправа зміцнює м'язи черевного пресу і ніг. Ускладнений варіант вправи додатково долучає до роботи м'язи спини.

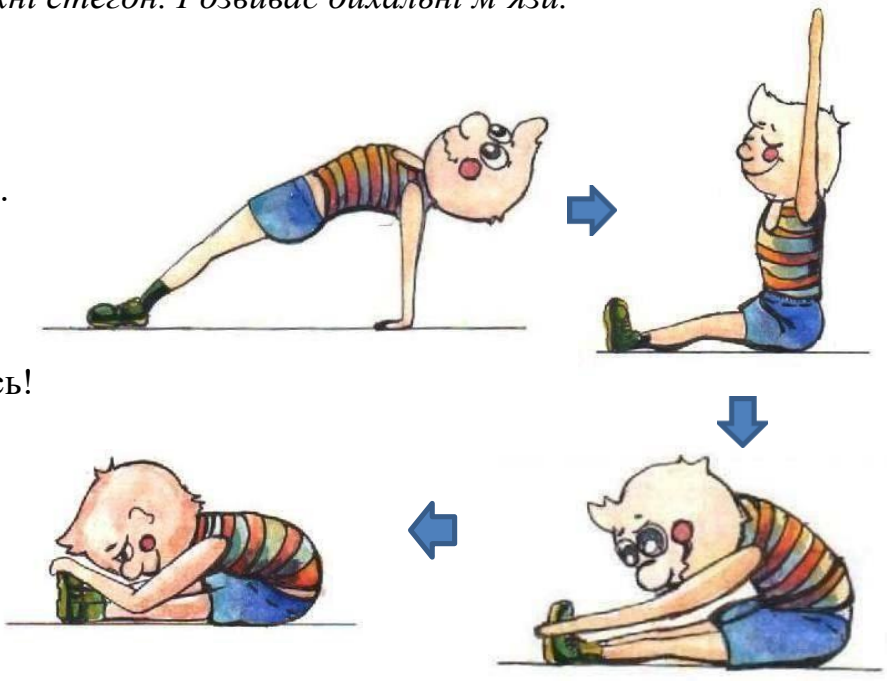


Маленький човник нахиляється,
Маленькій річечці вклоняється.
А ось як стане кораблем,
Здолає море без проблем.

Вправа «Стіл»

Зміцнює м'язи спини, рук, задньої поверхні ніг,збільшує рухливість тазостегнового суглоба, еластичність підколінних сухожилків і задньої поверхні стегон. Розвиває дихальні м'язи.

Стіл стоїть серед кімнати.
Треба спини розминати:
Потягнулись і зігнулись.
Наші м'язи всі проснулись!



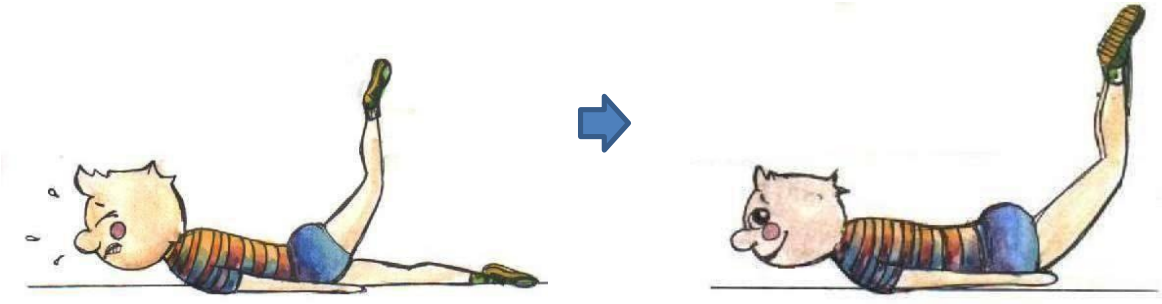
Вправа «Лук»

Вправа сприяє розвитку рухливості хребта, зміцнює міжреберні м'язи і діафрагму.

Руки дружно розвели, Лук великий узяли. А щоб добре нам стріляти, Треба плечі розминати.

Вправа «Коник»

Вправа зміцнює м'язи спини і ніг.



Любить коник пострибати Щоб міцніші ноги мати. Будем з вами

працювати, Щоб
сильнішими нам
стати. Вправа «Орел»

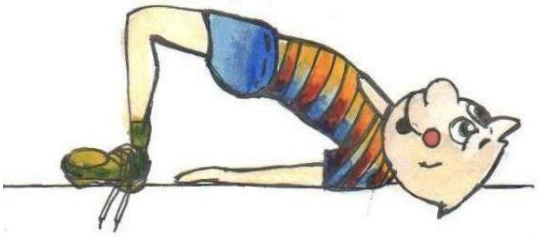
Вправа зміцнює м'язи спини і ніг. Є профілактикою сутулості.

Орел розправив дужі
крила, Неначе
парусник вітрила,
Оглянув землю і
блакить – Розправив
крила і летить.

Вправа «Міст»

Вправа зміцнює м'язи спини і ніг,

сприяє розвитку здатності утримувати статичну рівновагу.



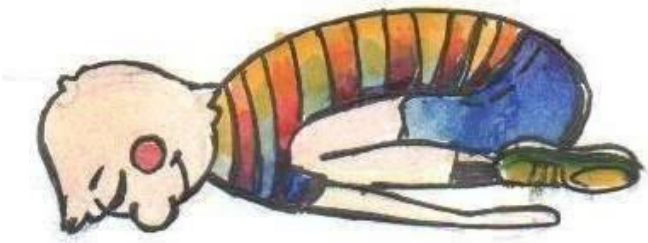
Зробим мостик: Плечі
вниз, раз Навшпини
піднялись. Тренувать
нам пора! Руки вгору,
дітвора!

Вправа «Дитина»

Поза заспокоює, уповільнює дихання і пульс. Використовується для відпочинку, зняття напруги і стресу.

Дитинка маленька

Бігала швиденько,
Раділа, веселилась
Поки утомилась.
Можна поседіти –
Трохи відпочити.



Вправа «Черепаха»

Вправа сприяє розвитку рухливості хребта, зміцнює міжреберні м'язи і діафрагму.

Біля річки на піску
В ясну годинку
Черепаха там
сиділа. Й гріла
свою спинку.
Потім голову
сховала У свою
хатинку.

Вправа

«Трикутник»

Вправа сприяє розвитку рухливості хребта, розвитку еластичності м'язів ніг, сприяє розвитку здатності утримувати статичну рівновагу.

На уроці математики
Ми вчимо фігури.
Та зустріли ми «трикутник»
І на фізкультурі.

Вправа «Мертва поза»

Поза заспокоює, уповільнює дихання і пульс. Використовується для відпочинку, зняття напруги і стресу.

Ми лягаємо зручненько, потягнемося тихенько.
Закриваймо оченята, почнемо відпочивати.
Зробим ми глибокий вдих, наповняє спокій всіх. Потім видих – ми заснули, в сні до обрію майнули. Як великий сильний птах, ми літаємо в хмарках.
Сонце нас ласкаво гріє,вітерець в обличчя віє. Раді всі оцій красі, бо щасливі ми усі.
Очі тихо відкриваєм, і навчатись починаєм.

Додаток Г

Текст релаксації

Прийміть таке положення, яке здається вам найбільш комфортним. Закрийте очі. Ваше тіло поступово розслаблюється. Ви відчуваєте, як зникає напруження в м'язах.

Ваше дихання рівне і спокійне. Серце б'ється чітко і ритмічно. Кінчики пальців рук ніби доторкаються до теплої поверхні води. Виникає відчуття, що руки поступово занурюються в теплу воду. Ця чарівна вода омиває і розслаблює ваші руки.

Ваше дихання рівне і спокійне. Серце б'ється чітко і ритмічно.

Розслаблюються стопи. Вони відчувають приємне тепло ніби від вогню палаючого в каміні. Ласкаве тепло піднімається вверх по ногах, даруючи розслаблення і відпочинок м'язам.

М'язи ніг розслаблені. Ваше дихання рівне і спокійне. Серце б'ється чітко і ритмічно.

Випрямляються розслаблюються м'язи живота і грудей. Зникає напруга у м'язах спини. Розслаблюються м'язи обличчя.

Ваше дихання рівне і спокійне. Серце б'ється чітко і ритмічно.

Ви розслаблені і вільні. Ваше тіло насолоджується повним спокоєм.

Думки легкі та приємні. (Пауза).

Поступово починаємо виходити зі стану розслабленості. До вас повертається відчуття вашого тіла. М'язи наповнюються силою та енергією.

Порухайте стопами. Бадьорість і енергія все більше наповнюють вас. Порухайте пальцями рук. Ви бадьорі, спокійні й упевнені в собі.

«Привітання Сонця»

Анотація.

Актуальність. Формування соціально-активної особистості у поєднанні з фізичним розвитком є важливою умовою підготовки до життя у сучасному суспільстві. Особливого значення набуває це положення у системі навчання і виховання дітей дошкільного віку, що відзначено у законодавчих документах.

Саме фізичне виховання може бути особливим видом діяльності, що сприяє вихованню не тільки фізичних якостей, але й розвитку морально-етичної, інтелектуальної, креативної сфери, пов'язаних з формуванням гармонійно розвиненої особистості дитини. Багато проблем навчання, духовного розвитку обумовлені дефектами фізичного і психічного стану дітей.

У вирішенні проблеми оптимізації психофізичного стану дітей позитивне значення може мати застосування елементів східних оздоровчих систем. Аналіз спеціальної літератури дозволяє зробити висновки про використання у фізичному вихованні дітей нетрадиційних засобів східних оздоровчих гімнастик з метою оптимізації їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості, соматичного здоров'я. Але, відомостей щодо ефективності впровадження елементів східних оздоровчих гімнастик у практику дошкільного фізичного виховання виразно бракує, що і обумовило актуальність даного дослідження.

Мета роботи – впровадити та перевірити ефективність методики використання засобів гімнастики хатха-йога в процесі фізичного вихання дітей 5-6-річного віку в умовах закладів дошкільної освіти.

Завдання роботи:

4. Проаналізувати та узагальнити стан досліджуваної проблеми в теорії і практиці фізичного виховання за даними літературних джерел.

5. Визначити рівень фізичної підготовленості і стан опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку.

6. Впровадити методику застосування засобів оздоровчої йога-гімнастики в процес фізичного виховання дітей 5-6 років в умовах закладів дошкільної освіти та експериментально перевірити її ефективність.

Методи дослідження: аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні методи (спостереження, експерименти, тестування); методи антропометрії; методи математичної статистики.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних літературних джерел, додатків.

В І Д О М О С Т І

про автора та наукового керівника наукової роботи
«Привітання Сонця»

	АВТОР	НАУКОВИЙ КЕРІВНИК
1	Прізвище Рижик	Прізвище Пангелова
2	Ім'я Роман	Ім'я Наталія
3	По батькові Олександрович	По батькові Євгенівна
4	Повне найменування та місцезнаходження вищого навчального закладу, у якому навчається автор ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», вул. Сухомлинського, 30 м. Переяслав-Хмельницький, Україна, 08401	Місце роботи , телефон, e-mail ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 0979227234 E-mail: kafedra.tmfvis@ukr.net
5	Факультет Фізичного виховання	Посада завідувач кафедри ТМФВіС.
6	Курс (рік навчання) І рік підготовки магістра.	Науковий ступінь: доктор наук з фіз. вих. та спорту
7	Результати роботи опубліковано-	Вчене звання професор
8	Результати роботи пройшли апробацію в закладі дошкільної освіти №9 «Сонечко» м. Переяслав-Хмельницький Київської області.	
9	Місце проживання, телефон, e-mail м. Переяслав, вул.. Сухомлинського, буд. 32, 0966209018 e-mail: ruzhuk.rom@yandex.ua	
10	Науковий керівник _____ Автор роботи_____	Пангелова Н.Є. Рижик Р.О.

Рішенням конкурсної комісії ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» студент Рижик Р.О. рекомендується для участі у другому турі конкурсу студентських наукових робіт з галузі знань Фізична культура і спорт на базі Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту

Голова конкурсної комісії ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький
державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»
Проректор з наукової роботи _____С.М.Рик
М.П.

_____2020 року