

Access-stupid mode: https://football24.ua/ru/mir_tag36/ (date of application: 03/18/2020).

3. Video assistance system for referees. *Sports portal Fan of sports*. [Electronic resource]: Access mode: <https://sportsfan.ru/sistema-videopomoshhi-arbitram.html>. (Date of access: 18.03.2020).

4. Kivgazov K.S. Using the VAR system at the 2018 FIFA World Cup. *Young Scientist*. 2019. No 20. P. 74–75.

5. Telykh D. A. VAR as an automated system for monitoring of the football match. *Regional Bulletin*. 2019. No 5(20). P. 7–9.

6. Telykh D. A. The use of innovative cameras as one of the elements of information systems for refereeing football matches. *Regional Bulletin*. 2019. No 2(17). P. 23–24.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-253-1-39>

PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN OF OLDER PRESCHOOL AGE USING FAIRY TAIL YOGA

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ КАЗКОВОЇ ЙОГИ

Shturko G. I.

*Postgraduate Student at the
Department of Preschool Education
Kryvyi Rih State Pedagogical
University
Kryvyi Rih, Dnipropetrovsk region,
Ukraine*

Штурко Г. І.

*аспірант кафедри дошкільної освіти
Криворізький державний педагогічний
університет
м. Кривий Ріг,
Дніпропетровська область,
Україна*

Постійні, швидкі та істотні темпи зростання захворюваності дітей з психічною невірноваженістю привели до того, що постало питання про необхідність введення у фізкультурне зайняття нових форм і методів фізичного виховання. Нині гостро стоїть питання про фізичне і емоційне здоров'я дітей, оскільки це основа формування особистості. Прийнято вважати, що здоров'я населення залежить на 10% від медицини, на 15% від спадковості, на 25% від впливу довкілля, на 50% від індивідуального способу життя. На думку спеціалістів – медиків 75% усі хвороби людини закладено в дитячі роки і тільки 10% дітей

приходять в школу абсолютно здоровими. Тому необхідно об'єднати усі сили в пізнанні здоров'я дитини, створенні «портрета» його здоров'я.

Проблеми збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, розвиток теорії і практики фізичного виховання дітей дошкільного віку досліджували Ю. Аркін, Е. Вільчковський, В. Гориневський, Н. Денисенко, Ю. Змановський, М. Кистяковська, П. Лесгафт, Т. Осокіна, Н. Терехова, Л. Чулицька, М. Щелованов та ін..

Останнім часом в дитячому садку збільшилася кількість дітей, що мають порушення опорно-рухового апарату, такі як сутулість, в'яла осанка, крилоподібні лопатки, сплюснена стопа. В процесі зростання організму можуть виникнути деформації хребта, ніг і стоп. Лікування дефектів осанки і деформації опорно-рухового апарату комплексне. Воно передбачає широке використання лікувальної фізичної культури спільно з фізіотерапією, масажем, загартуванням і, звичайно ж фізкультурні заняття. Враховуючи актуальність проблеми порушення опорно-рухового апарату і плоскостопість, виникла ідея впровадження елементів східної гімнастики, конкретно йоги, на фізкультурному занятті з дошкільнятами.

Багато хто вважає йогу просто набором незвичайних фізичних вправ і поз, але так можуть думати тільки люди, які абсолютно не розуміють сутності йоги. Йога, історія виникнення якої сягає своїми коренями в глибоку стародавність (дослідники стверджують, що їй не менше 6 тисяч років), являє собою складне переплетіння як фізичних, так і духовних практик. Про давнину йоги можна судити за археологічними знахідками – печатками із зображенням фігур в позах, характерних для медитації або йоги. Сам термін «йога» вперше зустрічається в «Рігведі» – найдавнішій пам'ятці індійської літератури. З самого початку йогічні практики були спрямовані на те, щоб навчити людину керувати функціями свого організму – як психічні, так і фізіологічними, при цьому кінцевою метою було досягти піднесеного духовного стану.

Індійських мислителів усіх часів хвилювала трагічна двоякість людської долі: з одного боку – залежність від фізичних і матеріальних умов, а з іншого – найсильніше прагнення їх подолати. Чи не для того ми, люди, які живемо в ХХІ столітті, раптом звернулися до азійської мудрості, щоб знайти там захист від хаосу і вирішити усі наші протиріччя?

Наші матеріальні можливості величезні, а психічні – майже зведені нанівець. Можливо, тепер, в століття атома і атеїзму, ми тому

і зацікавилися індійською філософією, що побачили в ній ті елементи психічної і моральної стабільності, які зникли з нашого життя. У ній можна виявити деяку сукупність ідей, що є частиною загально-людської спадщини, що підкріплені сучасною наукою, тобто використаних для людей, що нині живуть.[1]

У дошкільному дитинстві дитина розвиває велику і дрібну моторику рук. Діти дуже рухливі, але діти беруть приклад з дорослих. Наслідування в дитинстві накопичує досвід взаємодії зі світом і з самим собою, і це фундамент для наступного вікового періоду. Дитина уміє докладати зусилля, формуються інтереси і уміння задовольняти свої потреби. І тому добрий фізичний розвиток і самопочуття – це основа інтересу до життя, виховання шанобливого ставлення до свого здоров'я. Якщо в сім'ї батьки розуміють значення фізкультури і спорту для здоров'я дитини, то вони з самого раннього дитинства формують у дітей культуру фізичного розвитку, що веде до розвитку і формування здорової особистості.

На теперішній час стало актуальним питання психічних розладів у дітей дошкільного віку (загальне зростання було помічене з початку 1991 року на 21%). За той же період часу у дошкільнят в два рази збільшилася кількість реактивних станів, психопатії, неврозів. Звичним стає термін гіперактивності, діти Індіго і нам педагогам, доводиться працювати з такими дітьми.

Відомо, що цілий ряд психічних розлад незмінно супроводжується м'язовими затисками і нескоординованістю рухів. Здорова ж людина, свідомо змінює м'язовий тонус (то напружуючи, то розслаблюючи м'язи) здатна досягти стану душевного спокою і випробувати при цьому почуття близьке до ейфорії. Проте, сучасніші дослідження поз йоги показали, що зміни одного тільки м'язового тонусу було б нестабільним, якби при цьому не підтримувалася гормональна рівновага. Відповідно, усі пози йоги роблять вплив на внутрішні органи, і зокрема на залози внутрішньої секреції. Усі пози тісно пов'язані з особливим способом дихання. У йозі відомі різні способи дихання і всі пози мають бути підтримані відповідним диханням, для того, щоб зробити свій благотворний і повноцінний вплив на нервову систему.

Важливу роль відіграє техніка релаксації. Дихальні вправи впливають на стан мозкових центрів і дозволяють досягти загального заспокоєння нервової системи. Цікавість, яка штовхає наших сучасників до вивчення йоги, явно виходить за рамки тільки однієї

моди – це пошуки внутрішньої відповідності, глибинна потреба психіки. [4]

Вже більше п'ятдесяти років психологи і психоаналітики займаються проблемою, так званої, психічної дисоціації, або порушення психічної рівноваги, яка виражається у виразному розриві між поведінкою і сферою несвідомого. Результатом є почуття незадоволення, погані настрої і постійне погіршення здоров'я. Коли хвороба виявлена, з нею потрібно боротися, але чому не спробувати її?

Якщо містик – індус знаходить в практиці йогі зброю проти подібної дисоціації, знаходить деякий шлях до цілісності, то чому сучасна людина не може скористатися цим вченням? Знайти гармонію, використати психічні сили для оволодіння внутрішніми механізмами, загострити інтуїцію, добитися повного розкриття і психічного потенціалу. Для людини заходу це настільки ж важливо, наскільки для містично мислячого індуса – досягти екстатичного стану.

Отже, йога – це і повноцінна гімнастика, яка гармонійно розвиває і зміцнює усі м'язи тіла, і є прекрасним засобом боротьби з викривленням хребта, а також є можливістю стати гнучким. Результат – красиві, пластичні рухи дитини. Заняття з йоги вчать глибоко дихати, що сприяє розширенню і укріпленню грудної клітки, покращує роботу внутрішніх органів.

Йога як світогляд, як спосіб гармонійно і корисно жити у цьому світі, яка поширюється абсолютно на усі сфери діяльності людини. Діти – наше підрастаюче покоління, наше майбутнє – також живуть і розвиваються в сім'ї і в суспільстві, вони не ізольовані від навколишнього світу, а навпаки, пов'язані з ним найтіснішим чином. Саме інформація ззовні допомагає малюкам зрозуміти закони взаємодії людей, правила поведінки. Цю інформацію вони повинні будуть поступово співвідносити зі своїм внутрішнім світом, установками якого (простіше кажучи, совістю) вони і керуватимуться впродовж життя. Батьки першими у цьому світі формують у дитини уявлення про добро і зло, норми моралі і етики. Саме для них важливо уміти доносити до малюків адекватну інформацію як на власному прикладі (обов'язкова умова!), так і за допомогою образного і логічного типів мислення.

Одним з кращих варіантів поєднання образів і логіки є казки. У казках для маленьких дітей ми представляємо ту або іншу якість характеру у вигляді певного персонажа і допомагаємо малюкам виявити причинно-наслідкові зв'язки вчинків цих персонажів. Також

казки вчать мистецтву діалогу, як між героями, так і з самим собою, своєю Душею, своїм Серцем.

Поняття, існуючі в йозі, багато в чому універсальні для усіх віків і поколінь. Саме ці орієнтири допомагають душі, в якому б тілі вона зараз не перебувала, маленькому або великому, згадати шлях саморозвитку і служіння, на який вона, безумовно, вже колись встала і рухається по ньому з життя в життя. Саме тому ми намагаємося через історію про різні аспекти відкрити малюкам світ йоги.

Методика використання вправ з йоги у дошкільному фізичному вихованні дозволяє: виконувати і засвоювати на більш високому якісному рівні стройові й загальноорозвиваючі 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 поєднанні з елементами йоги, що сприяє функціональному вдосконаленню організму; формувати позитивне відношення до навколишнього світу; здійснювати регуляцію психоемоційного стану дитини в процесі психофізичного тренування, релаксації.

Якщо навчити дитину з дитинства впливати на свій емоційний стан за допомогою рухів тіла, вона виросте урівноваженою, психічно здоровою особою. Сучасний світ переповнений різною енергією, і діти особливо чуйно на все реагують. Не поспішайте лягати вередливого малюка – краще покажіть йому спосіб, який подарує дитині спокій, замість крику і покарань вибирайте спокійні роз'яснення і настанови.

Література:

1. Богица Т. Л. Охорона здоров'я дітей в дошкільних установах : методичне посібие. М. : Мозайка- Синтез, 2006. 112 с.
2. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. К., 2003. С. 115.
3. Закон України «Про дошкільну освіту». Указ Президента України від 11 липня 2001 р. № 2668-111.
4. Закон України «Про охорону дитинства» від 26 квітня 2001 року № 2402-111.
5. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». URL: <http://www.rada.gov.ua>

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

7. Моргунова О. Н. Профілактика плоскостопості і порушення осанки в ДОУІ: З досвіду роботи / авт.-сост. Вороніж : ТЦ «Учитель», 2005. 109 с.

8. 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.

9. 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.