

- *сприяє моральному самовдосконаленню* завдяки подоланню труднощів, можливості утвердити себе, відчуттю впевненості у власних силах, отриманню задоволення від результатів;

- *є джерелом щастя*, людина власною працею досягає мети, адже вона доступна їй та приносить насолоду, слугує самореалізації [1, с. 507–508].

Отже, трудова діяльність має важливе значення для виховання дитини. Дорослі повинні залучати до неї малюків, сприяти позитивному ставленню до роботи, враховуючи її компоненти (пізнавальний, емоційний, поведінковий). Це дасть змогу дітям набути не лише практичні вміння та навички, а ціннісні особистісні якості характеру (моральності, працьовитості, ініціативності та ін.). Якщо праця дитини зустрічатиметься з радістю та підтримкою, то вона асоціюватиметься у неї з чимось приємним і значущим.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вишневецький О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки: посібник. Дрогобич : Коло, 2003. 528 с.
2. Перейма В. Формування позитивного ставлення до праці в соціально дезадаптованих підлітків. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2011. № 1. С. 45–50.
3. Федорович А. Художня праця: методичні матеріали до практичних занять. Дрогобич : РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2022. 200 с. URL: <http://ir.dspu.edu.ua/jspui/handle/123456789/4324>

Світлана БУРЦОВА
Полтава

ОРТОПЕДИЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

За даними МОЗ України та сучасних педіатричних досліджень [2], порушення постави, плоскостопість і сколіоз входять до трійки найпоширеніших захворювань у дітей

дошкільного віку – поряд із захворюваннями органів дихання (ГРВІ, бронхіти) та шлунково-кишкового тракту. За статистикою, до 40–60 % дошкільників мають ознаки порушення постави або плоскостопості, особливо ближче до 5–6 років, коли активно формується опорно-рухова система.

Основними причинами таких порушень є гіподинамія, неправильна організація рухового режиму, носіння невідповідного взуття, спадковість, слабкість м'язового корсету.

Тож порушення опорно-рухового апарату – актуальна медико-педагогічна проблема, що потребує системної профілактики в закладах дошкільної освіти, зокрема, через впровадження ортопедичної гімнастики.

Ортопедична гімнастика – це система спеціальних фізичних вправ, спрямованих на профілактику та корекцію порушень опорно-рухового апарату, зокрема постави, стопи, координації рухів і м'язового тону.

Її основні завдання: профілактика плоскостопості та сколіозу; формування правильної постави; зміцнення м'язового корсету спини, живота, стопи; поліпшення рухливості суглобів, координації та рівноваги; розвиток навичок правильної ходи і статичного навантаження.

До основних вправ ортопедичної гімнастики можемо віднести такі: ходьба на зовнішньому та внутрішньому боці стопи; перекочування м'ячика стопами; вправи з гімнастичною палицею, скакалкою; вправи на баланс, розтягування, розслаблення; ходьба по масажних килимках або доріжках з різними текстурами.

Проте сучасна ортопедична гімнастика давно вийшла за межі класичних «фізкультурних хвилинок». Педагоги-практики мають можливість використовувати цікавий інвентар, нестандартне фізкультурне обладнання та навіть ігрові технології, щоб зробити вправи ефективними й захопливими для дітей. Залежно від мети, використовуються такі засоби (рис. 1):

✓ для поліпшення кровообігу, профілактики плоскостопості, стимулювання біологічно активних точок стопи – сенсорні (масажні) килимки; ортопедичні доріжки з рельєфами у вигляді камінців, трави, шишок, мушель тощо; стоп-масажери і ролики;

✓ для розвитку рівноваги, зміцнення м'язів стопи, преса, спини – балансувальні дошки та півсфери (балансири);

- ✓ для вправ на розтяжку, координацію, зміцнення м'язів-стабілізаторів – фітболи та мініболи;
- ✓ для розвитку рівноваги та формування правильної постави – тактильні мішечки (з крупами, камінцями, гудзиками).



Рис. 1. Засоби для профілактики порушень опорно-рухового апарату дошкільників

Практичне втілення вищеописаних засобів можна побачити у структурі корекційно-профілактичного заняття з ортопедичної гімнастики для дітей старшого дошкільного віку. Нижче подано приклад конспекту, побудованого з урахуванням сучасних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО.

Конспект заняття з ортопедичної гімнастики для дітей старшого дошкільного віку *«Подорож до країни Здорових ніжок»*.

Мета: профілактика плоскостопості та формування правильної постави; розвиток координації, рівноваги, сили стоп і м'язів тулуба; формування позитивного ставлення до рухової активності.

Обладнання: масажні (сенсорні) килимки; балансувальні дошки або півсфери; кольорові сліди (стопа); тактильні мішечки

(з крупами, піском); м'ячики, гімнастичні палички; аудіозапис музики для ритмічних вправ.

Хід заняття

Вступна частина. Педагог звертається до дітей: «Сьогодні ми вирушаємо до чарівної країни Здорових Ніжок. Щоб дістатися туди, нам треба подолати п'ять веселих станцій!»

Основна частина. Заняття проходить у формі квесту з п'яти станцій, кожна з яких спрямована на певні групи вправ та функції опорно-рухового апарату.

Станція 1. «Кам'яниста доріжка»: ходьба босоніж по масажних килимках: прямо, боком, «крабиками».

Станція 2. «Чарівний місток»: проходження по балансувальній дошці; вправи на баланс (наприклад, стояти на півсфері, підкидати м'яч).

Станція 3. «Кольорові сліди»: стрибки по кольорових слідах на одній нозі, боком; гра «Світлофор» (не ставати на колір, який назвав педагог).

Станція 4. «Мішечки на хмаринках»: пройти по лінії рівноваги з мішечком на голові; пронести мішечок на долоні, не впустивши.

Станція 5. «Музичні ніжки»: під музику катання м'яча стопами; «збирання шишок» пальцями ніг; згинання-розгинання стопи.

Заклучна частина (рефлексія). Бесіда з дітьми («Яка станція сподобалась найбільше?». «Що сьогодні робили наші ніжки?»); релаксаційна вправа («Ніжки сплять»).

Зростання частоти порушень опорно-рухового апарату у дітей дошкільного віку зумовлює необхідність системного впровадження профілактично-корекційних заходів у практику роботи закладів дошкільної освіти. Ортопедична гімнастика як один із дієвих напрямів фізкультурно-оздоровчої діяльності, забезпечує формування правильної постави, зміцнення м'язового корсету, профілактику плоскостопості, розвиток координації та навичок рухової культури. Сучасні підходи до її реалізації передбачають поєднання класичних вправ із використанням інноваційного інвентарю, сенсорного обладнання, елементів ігрової та інтерактивної діяльності, що підвищує мотивацію дітей до рухової активності й позитивно впливає на загальний фізичний розвиток. Наведений приклад заняття з ортопедичної гімнастики

демонструє практичну реалізацію комплексного підходу до зміцнення здоров'я дітей засобами фізичної культури та сприяє популяризації даного напрямку серед педагогічних працівників ЗДО.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гнізділова О.А., Бурсова С.С. Розвиток дрібної моторики дітей дошкільного віку засобами Су-Джок терапії. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія : Педагогічні науки*. Глухів, 2022, Вип. 3 (50), 2 частина. С.151–157.

2. Гозак С.В., Парац А.М., Станкевич Т.В., Єлізарова О.Т., Киселевська В.П. Особливості опорно-рухового апарату у дітей старшого дошкільного віку. *Довкілля та здоров'я*. 2013. № 3. С. 62–66. URL:https://health.gov.ua/activity/scientific-activity/peculiarities-of-musculoskeletal-system-of-senior-preschool-age-children/?utm_source=chatgpt.com

Софія ВИННИЦЬКА,
Ольга КУЗИШИН
Дрогобич

ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ СВІДОМОСТІ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

У контексті загострення глобальних екологічних проблем особливої актуальності набуває формування у дітей дошкільного віку екологічної свідомості, що є першим і надзвичайно важливим етапом у становленні екологічної культури особистості. Екологічна свідомість старших дошкільників розглядається як інтегративне психічне новоутворення, що включає екологічні знання, емоційно-ціннісне ставлення до природи та готовність до екологічно доцільної діяльності. Педагогічні підходи до формування екологічної свідомості ґрунтуються на необхідності забезпечення єдності пізнавального, емоційного та діяльнісного компонентів. Педагогічна практика екологічного виховання дошкільників використовує елементи