

Освітньо-рухова методика « навчання у русі» дітей 6-12 років у системі їх здоров`язбереження»

Дубогай Олександра Дмитрівна
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання та здоров`я
Національного педагогічного університету
імені М.П.Драгоманова
місто Київ, Україна

Здоров'язбережувальні технології

Це технології, що створюють безпечні умови перебування та навчання, підтримки та збереження здоров'я дітей різного віку у процесі освіти та виховання. . Здоров'язбережувальні технології будуються на раціонально- управлінській організації навчально-виховного процесу (дидактична модель – “Навчання у русі”), яка враховує, відповідно використанню “Щоденника розвитку та здоров'я школяра” у системі “сім'я -школа” вікові, адаптивні , індивідуальні психо-емоційні та фізичні особливості організму на основі визначення інтегральних показників спроможності кожного учня до сприйняття навчальної інформації відповідно психотипу його мислення.



Методика «НАВЧАННЯ У РУСІ» доктора педагогічних наук,
професора Дубогай Олександри Дмитрівни –
завідувача кафедри фізичного виховання та здоров'я
НПУ імені М.П. Драгоманова

Даючи знання – не відбирай здоров'я!

- ✓ Компоненти системи здоров'язбереження школярів різних вікових груп в динаміці навчання в загальноосвітньому навчальному закладі.
- ✓ Фізична підготовка дітей 6-12 років до навчання у школі в системі “навчальний заклад – сім'я”.



Фізична готовність

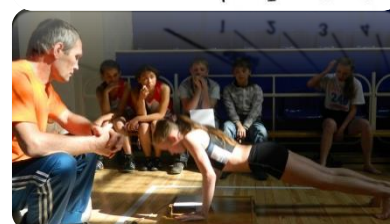
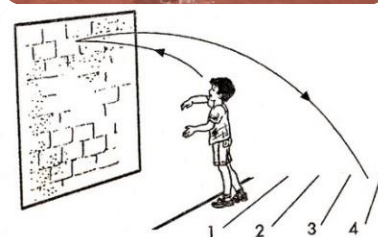
- Умовою підтримки та збереження здоров'я дітей є їх спроможність регулярно розширювати обсяг рухової активності, займаючись різними формами та видами фізичної культури , масових видів спорту, виконуючи спеціальні рухові вправи.



Фізична підготовка дитини 6-12 років до навчання в школі у системі “навчальний заклад – сім'я”

Характеристика тестів вправ фізичної підготовленості до навчання

| Вправи | Характеристика якостей |
|---|--|
| 1. Стрибок в довжину з місця, см | Швидкісно-силова підготовка до адаптації навчання в школі |
| 2. Кидки м'яча об стіну і ловля з відстані 1 м. за 30 с (раз) | Розвиток м'язів кисті до оволодіння навичками письма, малювання, музики, вишивання, ліпки |
| 3. Піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, раз | Розвиток м'язів тулуба для тривалого сидіння за партою, столом, при заняттях музикою, на комп'ютері, профілактика порушень постави |
| 4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз | Розвиток сили рук для носіння портфеля, та інших навантажень або самозахисту,самоствердження |
| 5. Стрибки зі скакалкою до втоми, раз | Розвиток загальної спритності та координації рухів при роботі з допоміжним предметом,загальної витривалості, підвищення розумової працездатності |



Індивідуальний рівень рухового розвитку дошкільнят

| В і к | Оцінка в балах | Тести вправи | | | | | Сума набраних балів | Фактичний віковий рівень фізичної підготовленості |
|---------|----------------|-----------------|---------------|-------------------------|---|----------------------|---------------------|---|
| | | Стрибки з місця | Кидання м'яча | Піднімання тулуба в сід | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи | Стрибки зі скакалкою | | |
| 3 роки | 1 | 65 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0-5 | Низький |
| | 2 | 68 | 1 | 2 | 2 | 0 | 6-10 | Нижче сер. |
| | 3 | 70 | 2 | 3 | 3 | 0 | 11-15 | Середній |
| | 4 | 72 | 3 | 4 | 4 | 0 | 16-20 | Вище сер. |
| | 5 | 74 | 4 | 5 | 5 | 0 | 21-25 | Високий |
| 4 роки | 6 | 75 | 5 | 6 | 6 | 0 | 26-30 | Низький |
| | 7 | 77 | 6 | 7 | 7 | 0 | 31-35 | Нижче сер. |
| | 8 | 80 | 7 | 8 | 8 | 0 | 36-40 | Середній |
| | 9 | 81 | 8 | 9 | 9 | 0 | 41-45 | Вище сер. |
| | 10 | 82 | 9 | 10 | 10 | 2 | 46-50 | Високий |
| 5 років | 11 | 83 | 10 | 11 | 11 | 3 | 51-55 | Низький |
| | 12 | 84 | 11 | 12 | 12 | 4 | 56-60 | Нижче сер. |
| | 13 | 85 | 12 | 13 | 13 | 5 | 61-65 | Середній |
| | 14 | 87 | 13 | 14 | 14 | 6 | 66-70 | Вище сер. |
| | 15 | 90 | 14 | 15 | 15 | 7 | 71-75 | Високий |
| 6 років | 16 | 91 | 15 | 16 | 0 | 8 | 76-80 | Низький |
| | 17 | 95 | 16 | 17 | 1 | 10 | 81-85 | Нижче сер. |
| | 18 | 105 | 17 | 18 | 2 | 12 | 86-90 | Середній |
| | 19 | 115 | 18 | 19 | 3 | 14 | 91-95 | Вище сер. |
| | 20 | 120 | 19 | 20 | 4 | 18 | 96-100 | Високий |
| 7 років | 21 | 125 | 20 | 21 | 5 | 22 | 101-105 | Низький |
| | 22 | 130 | 21 | 22 | 6 | 24 | 108-110 | Нижче сер. |
| | 23 | 135 | 22 | 23 | 7 | 28 | 111-115 | Середній |



Оцінка рівня фізичної адаптації дитини у процесі навчання у школі



| Показники адаптації | Оцінка в балах | | | |
|--|----------------|--|------|--|
| | 1 чв. | | П чв | |
| Психоемоційний настрій | 5 | | | |
| Апетит | 4 | | | |
| Сон | 4 | | | |
| Бажання вчитися | 4 | | | |
| Пульс дійсного спокою (лежачи) уд./хв | 4 | | | |
| Пульс відносного спокою (стоячи) уд./хв | 4 | | | |
| Різниця між пульсом дійсного і відносного спокою | 3 | | | |
| Загальний рівень адаптації | 4 | | | |

«Потрібно знати дитину, правильно оцінюючи її силу та слабкість, розуміти її думки, переживання, бережно доторкнутися до її серця...»

Оцінювання пульсу (ЧСС)

| Оцінка | Пульс дійсного спокою (уд/хв) | Пульс відносного спокою (уд/хв) | Різниця між пульсом |
|--------|-------------------------------|---------------------------------|---------------------|
| «5» | 70 і менше | 80 і менше | До 10 |
| «4» | 71-80 | 81-90 | 11-16 |
| «3» | 81-90 | 11-100 | 17-22 |
| «2» | 91-100 | 101-110 | 23-28 |
| «1» | 101 і більше | 111 і більше | 29 і більше |

Середнє арифметичне значення всіх показників визначить загальну оцінку фізіологічної адаптації дитини до навчання, яка може змінюватися протягом навчального року. Отриманий загальний бал рівня адаптації дитини свідчить про:

- 4,5 – 5 – високий рівень адаптації;
- 3,5 – 4,49 – середній рівень адаптації;
- 2,5 – 3,49 – рівень адаптації нижче середнього;
- 1,5 – 2,49 – низький рівень адаптації.



Експрес-оцінка розвитку адапта-ційних можливостей учнів до навчання у школі .



| Оцінка | Кількість написаних літер «О» | Кількість присідань за 10 с | Кількість ударів у долоні за 10 с | Кількість промовлених цифр за 10 с | Утримання пози «фламінго» (с) |
|--------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| «5» | 14 і більше | 15 і більше | 30 і більше | 20 і більше | 18 і більше |
| «4» | 10 - 13 | 12 - 14 | 22 - 29 | 16 - 19 | 14 - 17 |
| «3» | 6 - 9 | 9 - 11 | 16 - 21 | 12 - 15 | 10 - 13 |
| «2» | 4 - 7 | 6 - 8 | 10 - 15 | 8 - 11 | 5 - 9 |
| «1» | 3 і менше | 5 і менше | 9 і менше | 7 і менше | 4 і менше |

1. Пульс відносного спокою – вимірюється сидячи (уд./хв).
2. Пульс стоячи – вимірюється одразу після вставання (уд./хв).
3. Різниця між пульсом, що вимірювали стоячи і сидячи.
4. Кількість написаних дитиною за 10 с. літер «О», розміром 1×2 клітинки через клітинку.
5. Кількість присідань за 10 с (раз).
6. Кількість плескань у долоні витягнутими вперед руками за 10 с.
7. Кількість цифр, які промовить дитина за 10 с.
8. Тривалість утримання пози «фламінго» до першого хитання.

Система оцінки ефективності оздоровчо-виховної роботи класу в системі « сім'я — школа »

Коефіцієнт здоров'я — співвідношення кількості дітей, які мають хронічні захворювання і загальної кількості учнів класу, потоку або школи (у відсотках).

Коефіцієнт успішності з предметів (наприклад математики) - співвідношення суми оцінок усіх учнів з цього предмету і загальної кількості дітей у класі, потоці або школі.

Коефіцієнт загальної успішності з фізкультури — співвідношення суми середнього балу успішності навчання кожного учня класу і загальної кількості школярів у класі.

Коефіцієнт захворюваності — співвідношення загальної кількості днів, що були пропущені усіма учнями класу або школи через хворобу протягом семестру, року і кількості школярів у цьому класі.

Коефіцієнт захворюваності вчителів — співвідношення загальної кількості днів, які пропустили усі вчителі школи через хворобу за звітний період, і кількості вчителів школи.



Методика «Навчання в русі» доктора педагогічних наук, професора **Дубогай Олександри Дмитрівни** – завідувача кафедри фізичного виховання та здоров'я НПУ імені М.П. Драгоманова



«Не підготовлене тіло не може стати середовищем зародження вищої мудрості і духовної досконалості»



Фізичний розвиток і його зміна в динаміці навчального року



| Показники | Семестри | | | |
|---|-------------------------|---------|-------------------------|---------|
| | Осінньо-зимовий семестр | | Зимово-весняний семестр | |
| | вересень | грудень | січень | червень |
| Зріст (см) | | | | |
| Маса тіла (г) | | | | |
| Округлість грудної клітки (см) | | | | |
| Належна маса тіла $НМ = (ЗР \times ОГК) : 240$ | | | | |
| Різниця між належною і фактичною масою тіла, (г) | | | | |
| Обсяг талії (см) | | | | |
| Обсяг стегон (см) | | | | |
| Ширина плечей | | | | |
| Округлість правого плеча у напр. стані (см) | | | | |
| У розслабленому стані (см) різниця | | | | |
| Округлість лівого плеча у напр. стані (см) | | | | |
| У розслабленому стані (см) різниця | | | | |
| Відстань між плечовими точками ззаду, см | | | | |
| Відстань між плечовими точками спереду, см | | | | |
| Відстань від 7 шийного хребця до нижнього кута лівої лопатки, см | | | | |
| Відстань від 7 шийного хребця до нижнього кута правої лопатки, см | | | | |

Функціональний стан організму і динаміка його зміни протягом навчального року



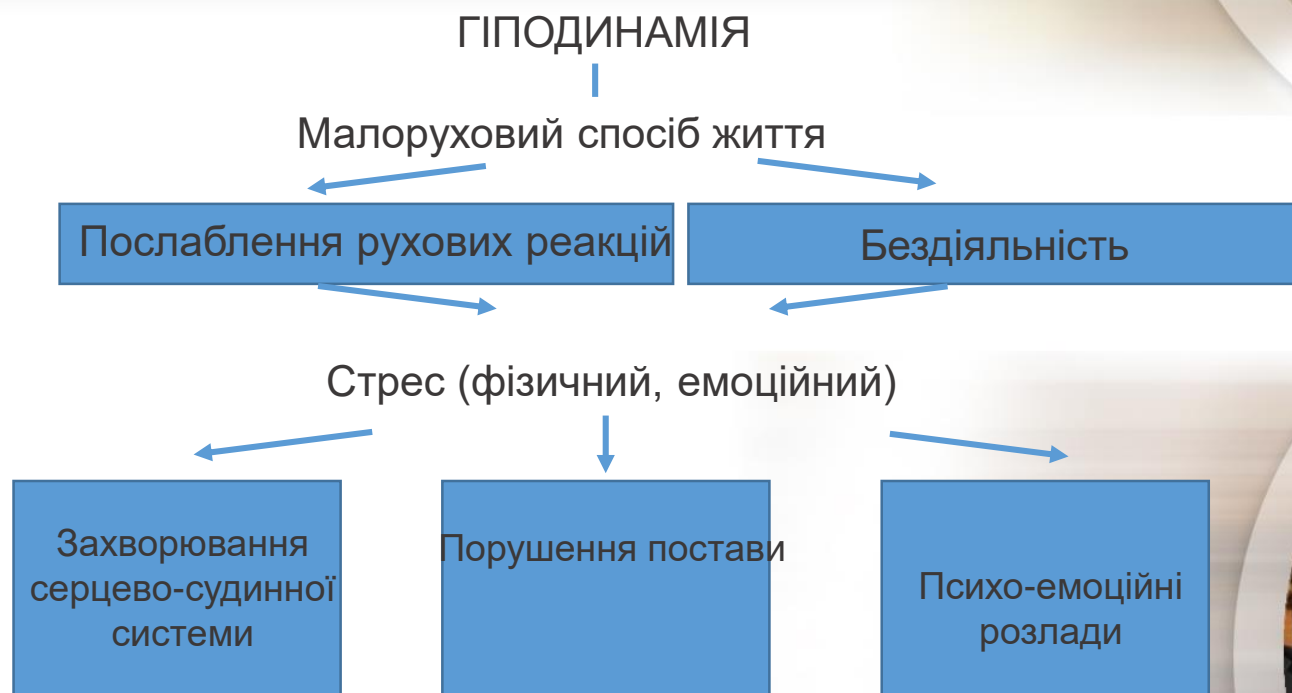
| Показники | Семестри | | | |
|--|-------------------------|---------|-------------------------|---------|
| | Осінньо-зимовий семестр | | Зимово-весняний семестр | |
| | вересень | грудень | січень | червень |
| ЧСС спокою, сидячи (уд/хв) | | | | |
| ЧСС спокою, стоячи (уд/хв) | | | | |
| Різниця між показниками ЧСС (уд/хв) | | | | |
| Артеріальний тиск (мм.рт.ст.) у стані спокою Мах. | | | | |
| Артеріальний тиск (мм.рт.ст.) у стані спокою Мін. | | | | |
| ЧСС після 20 присідань за 30 с, (1 хв відпочинку) (уд/хв) | | | | |
| Після 30 с 3 хв відпочинку (уд/хв) | | | | |
| Після присідань артеріальний тиск (мм.рт.ст.) Мах. | | | | |
| Після присідань артеріальний тиск (мм.рт.ст.) Мін. | | | | |
| Час затримки дихання після вдиху (с) | | | | |
| Час затримки дихання після видиху (с) | | | | |
| Індекс гіпоксії = (ЧСС сп. стоячи) : (затримка дихання після видиху) | | | | |

Розрахунок тренувальних функціональних можливостей організму



| Межі тренувального рівня ЧСС – ЧСС (пульс, уд/хв) | Семестри | | | |
|--|-------------------------|---------|-------------------------|---------|
| | Осінньо-зимовий семестр | | Зимово-весняний семестр | |
| | вересень | грудень | січень | червень |
| ЧСС спокою (уд/хв) | | | | |
| Максимальна ЧСС = 220-вік | | | | |
| Оздоровчо-тренувальна ЧСС = $\text{Max. ЧСС} - \text{ЧСС спокою}$ | | | | |
| Межа оздоровчо-тренувальної ЧСС = $(\text{Оз.тр.} \times 0,6) + \text{ЧСС спокою}$ | | | | |
| Межа лікувально-тренувальної ЧСС = $(\text{Оз.тр.} \times 0,5) + \text{ЧСС спокою}$ | | | | |
| Цільовий рівень ЧСС. Залежить від фізичного стану організму, спрямованості фізичних навантажень, виду спорту, мети занять фізичними вправами і перебуває в межах оздоровчо-тренувальної та лікувально-тренувальної ЧСС | | | | |

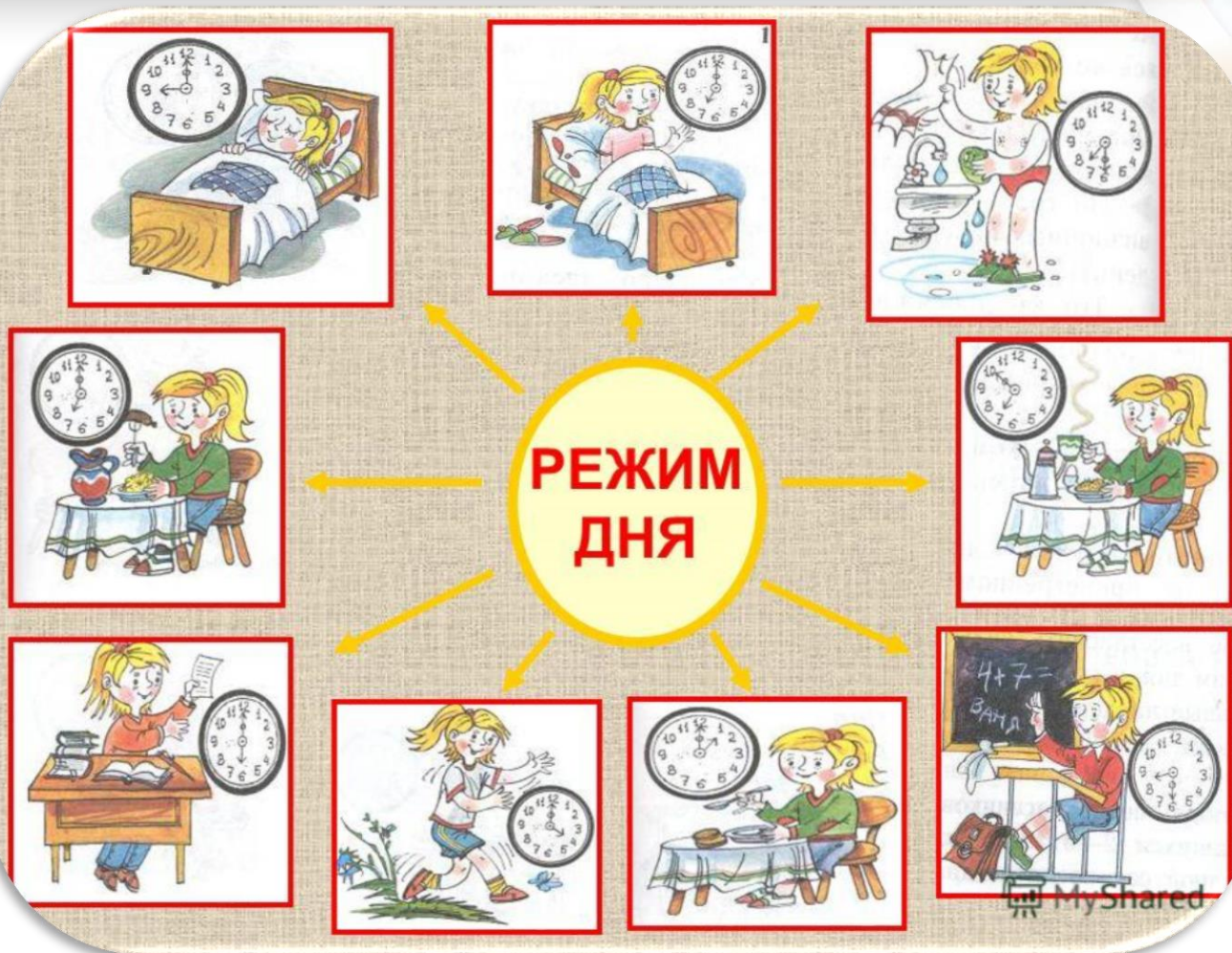
Гіподинамія



Ранкова гімнастика



Режим дня



Оцінки стану постави та її зміни під впливом занять фізичними вправами



| Хорошо — 10 | Удовлетв. — 5 | Плохо — 0 |
|---|--|--|
| | | |
| Прямое положение головы, затылок касается затылочной кости | Слегка повернута или наклонена в одну сторону | Значительное поворота или наклонена в одну сторону |
| | | |
| Умеренно прямой (горизонтальный) | Одно плечо чуть выше другого | Одно плечо заметно выше другого |
| | | |
| Прямой | Незначительный латеральный изгиб | Значительный латеральный изгиб |
| | | |
| Умеренно широкая (горизонтальная) | Одно бедро слегка выше другого | Одно бедро значительно выше другого |
| | | |
| Ступни параллельны линии вперед | Ступни направлены в стороны | Ступни заметно направлены в стороны, лодыжки выступают (перекрест) |
| | | |
| Шея прямая, разборная подбородок находится над ключицей | Шея слегка выгнута, подбородок слегка выступает назад | Шея заметно выгнута, подбородок значительно выступает назад |
| | | |
| Верхняя часть спины нормально изогнута | Слегка изогнута | Заметно изогнута |
| | | |
| Прямая | Туповатая слегка наклонена назад | Туповатая, заметно наклонена назад |
| | | |
| Плоский | Выгнутый назад | Выгнутый назад с проникновением |
| | | |
| Нормально изогнута | Слегка изогнута | Заметно изогнута |
| | | Итоговый показатель |

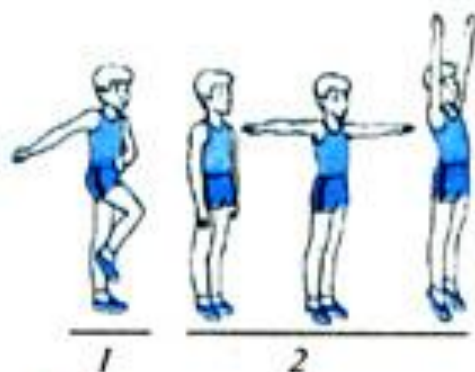
Правильна постава створюється у процесі виховання, навчання і тренування.

Фізіологічна нормальна постава формується під впливом занять спеціальними вправами, які бажано виконувати щодня

Типы осанки по Штофелю

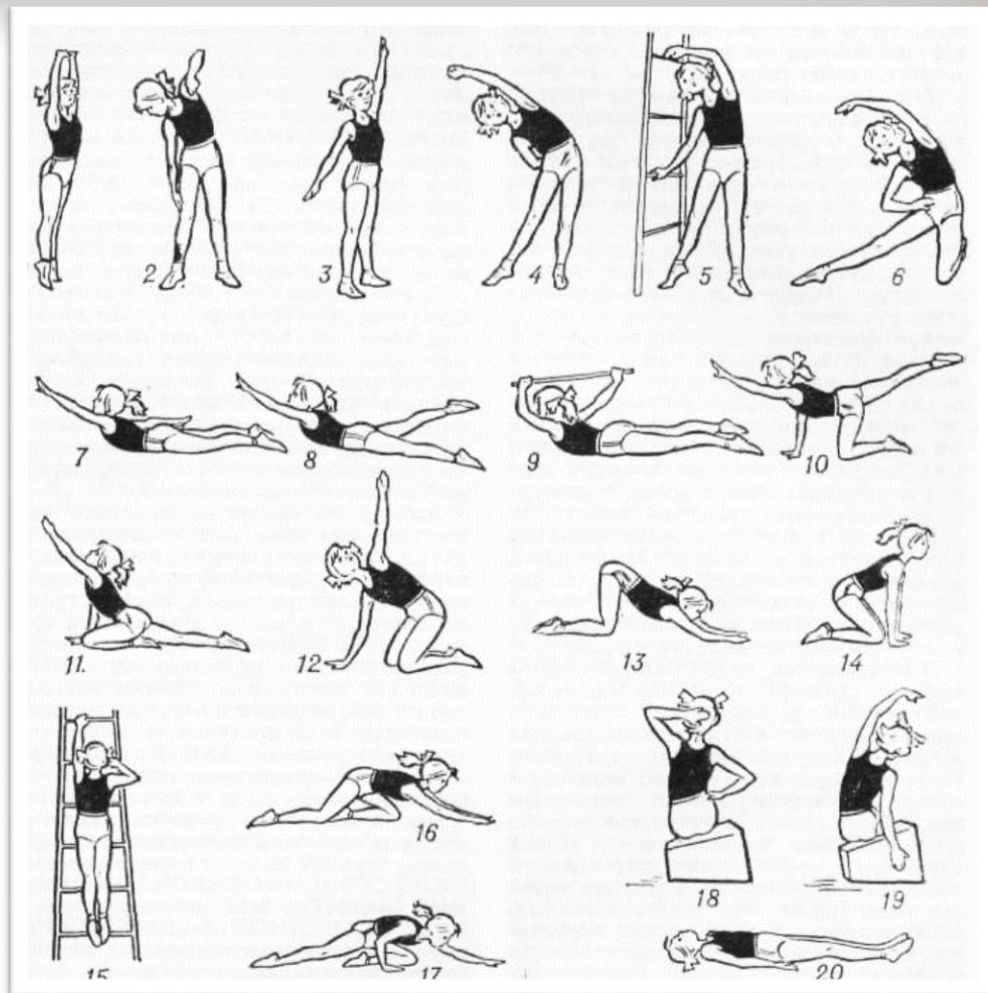


Фізичні вправи для запобігання та виправлення сколіотичної постави

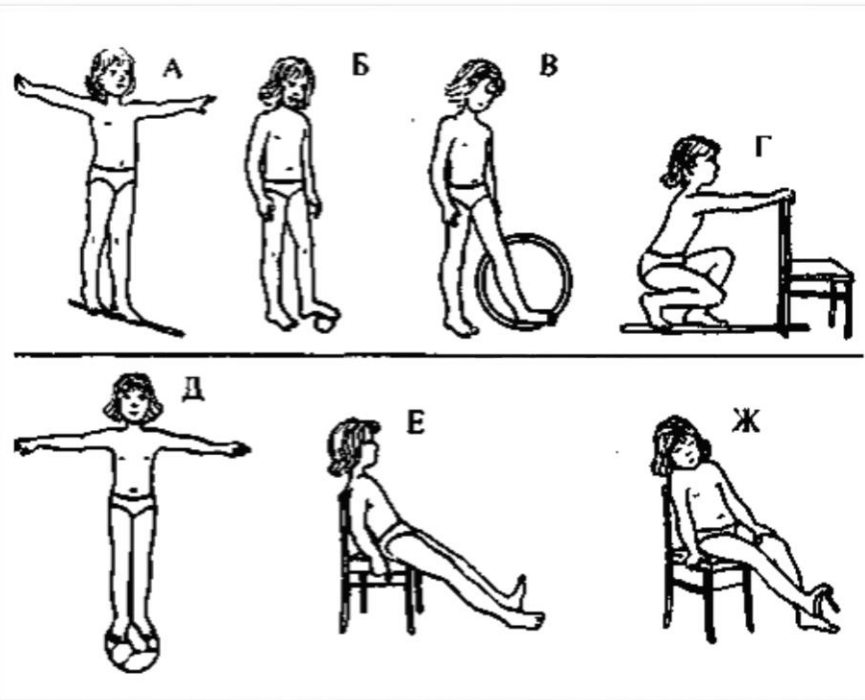
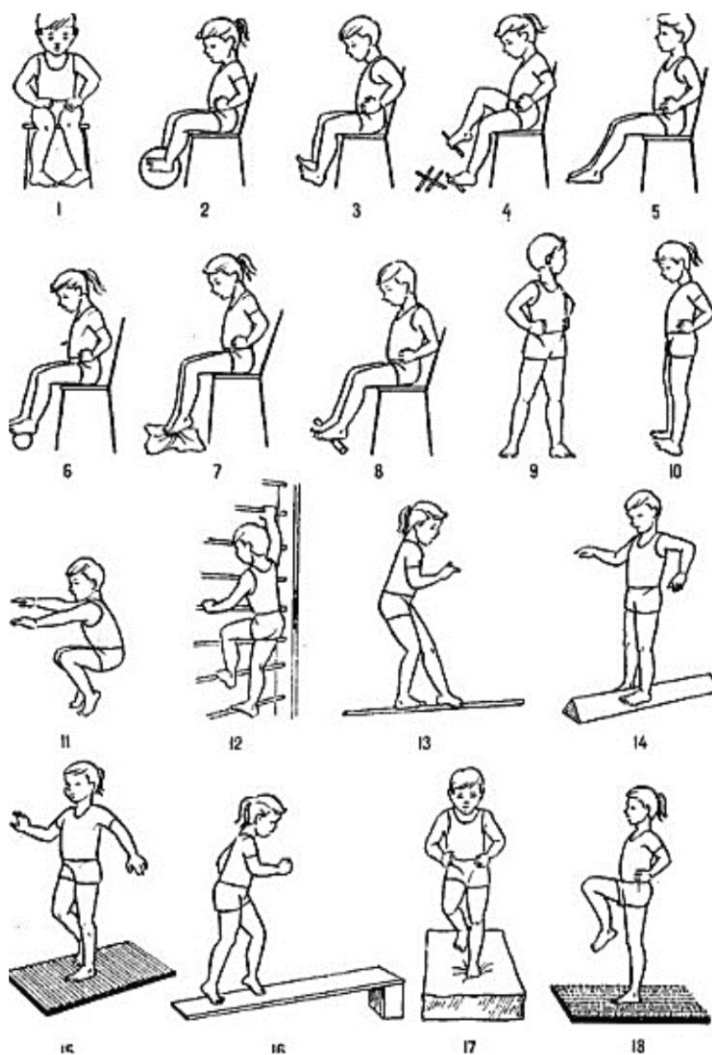


9

Фізичні вправи для запобігання та виправлення сутулої (кіфотичної) та кіфосколіотичної постави



Фізичні вправи для виправлення СТОПИ



Методика доктора педагогічних наук,
професора *Дубогай Олександри Дмитрівни* «
використання мішечків з сіллю»

Впровадження в систему освітньо-виховного процесу школярів використання мішечків з сіллю на голові сприяє під час сидіння за партою, вставання та ходи до дошки та назад та інших видів рухової діяльності формуванню динамічного стереотипу нормальної постави з метою профілактиці порушень постави та корекції відхилень при розвитку сколіотичної, кіфотичної або кіфосколіотичної постави у школярів різних вікових груп. Для учнів молодших класів надзвичайно важка не тільки розумова робота, але і статичне навантаження на хребет та м'язи тулуба під час сидіння за партою, комп'ютером, музичним інструментом і т.д. у малорухомій позі, підтримуючи тіло в певному положенні. Саме з метою підтримки тіла у фізіологічно правильному положенні і використовуються мішечки із сіллю, вага яких в



Турбота про здоров'я учнів - це найважливіша робота педагога. Від життєдіяльності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий та фізичний розвиток, міцність знань та умінь, спроможність ефективно адаптуватись до навчання та життя.



Тільки сприйнявши вчення про значущість здоров'язбереження засобами фізичного виховання, можна надати йому те місце, яке воно повинно займати поряд з вихованням розумовим, і забезпечити персоналу, що присвятив себе цій справі, всю ту повагу, якої він заслуговує.
Жорж Демені



ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

