



Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С. Сковороди

## Сучасні технології зміцнення здоров'я та інтегрального розвитку людей різних вікових та соціальних груп



Козіна Ж. Л. - доктор наук з  
фізичного виховання та спорту,  
професор, зав. кафедрою  
олімпійського  
і професійного спорту,  
спортивних ігор та туризму  
ХНПУ імені Г.С. Сковороди



# Мета:



розкрити основні принципи авторських технологій  
інтегрального розвитку і зміцнення здоров'я  
для людей різного віку



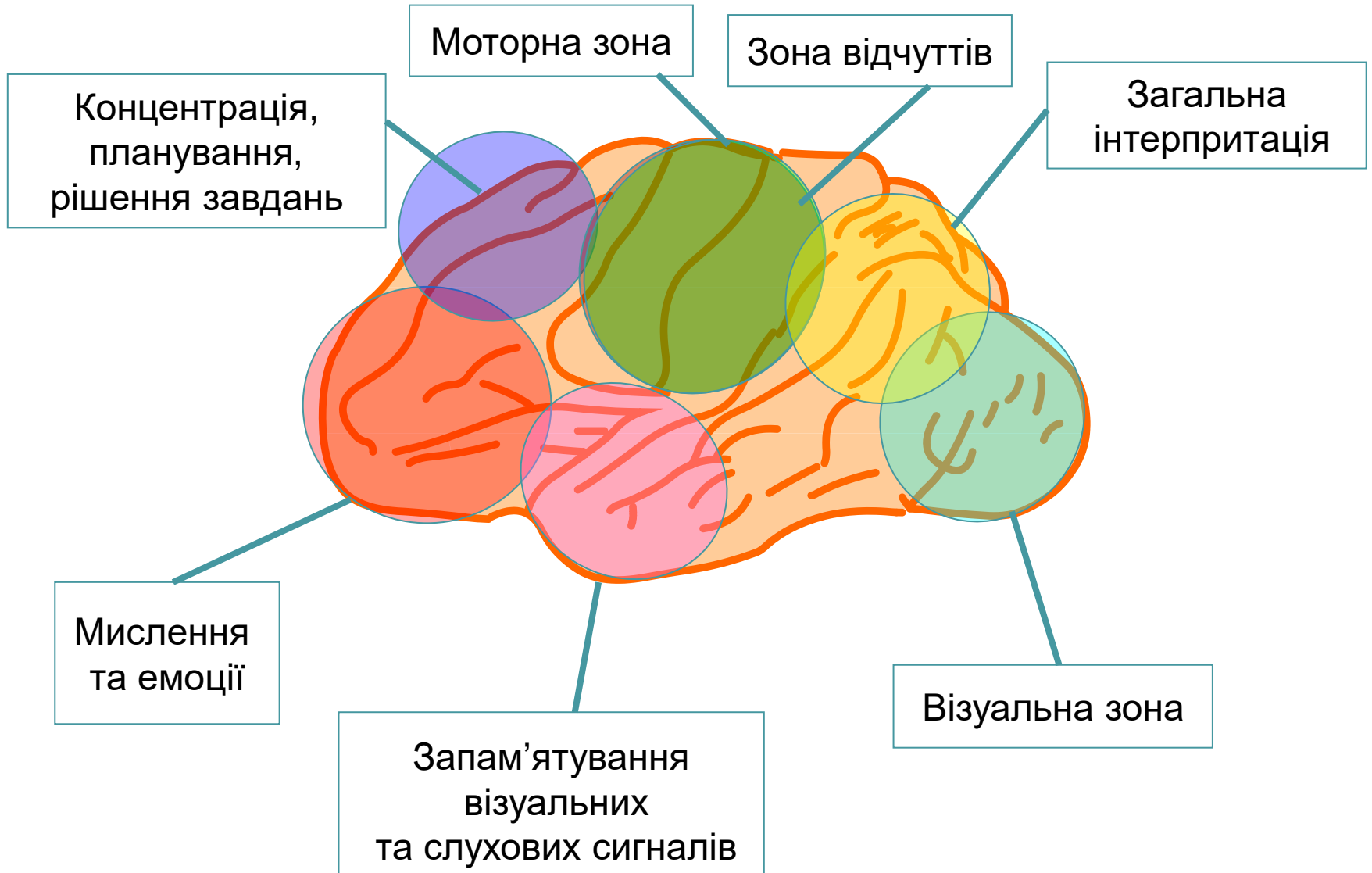
# Психологічні і фізичні особливості дітей дошкільного віку:

- образність мислення;
- менші абсолютні розміри тіла, що обумовлює більш високі показники відносної сили;
- специфічними пропорціями тіла;
- цілісністю роботи різних ділянок мозку



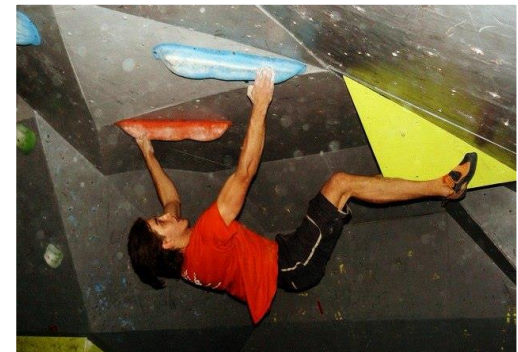


# Різні ділянки мозку у дітей працюють у тісному зв'язку між собою





Багато технічних прийомів,  
які дорослий освоює з великою працею за допомогою  
тренера, малюк освоює самостійно,  
витрачаючи на це набагато менше часу і сил





В природі не існує недосконалості, а існує особлива організація діяльності організму на кожному етапі його розвитку.





# Основні положення навчання руховим діям дітей дошкільного віку:



- 1 - опора на образне мислення.
- 2 - широке застосування базових рухів, тобто бігу, стрибків, метань, ударних рухів, лазіння;
- 3 - облік біомеханічних особливостей дитини, що зумовлює застосування рухів, що вимагають прояву відносної сили;
- 4 - застосування цілісного методу навчання.





# АВТОРСЬКА ТЕХНОЛОГІЯ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ДІТЕЙ ВІД НАРОДЖЕННЯ ДО РОКУ



Гімнастика «Чудо природи»  
(вірші комплексу)

1. Спритно лазить по гілкам  
Зграя диких мавпенят:
2. Те зачепляться руками  
І бовтаються ногами,
3. На одній руці висять  
І від щастя верещать;
4. Те висять вниз за голівку -  
за дві ножки
5. Й за гомілку!
6. Не бояться розгойдатись;
7. Дуже люблять кубиркатись;
8. Вниз за голову висять,
9. Держать спину
10. І стоять ...
11. От які маленькі мавпи  
Весело живуть у мами!







# АВТОРСЬКА ТЕХНОЛОГІЯ «МАЛЕНЬКІ ЧАРІВНИКИ»



А.с. № 39669, № 39670, № 39671, № 39672, № 39673



13. В річці качечка пливе,
14. А в траві змія повзе.
15. Скаче високо квакушка;
16. Насторочив зайчик вушка.
17. Он метеличок сидить;
18. Під водою рибка спить.
19. Горобчик плигає, весело співає;
20. А ворона ходить, що-небудь знаходить.
21. В синім-синім морі плаває дельфін,
22. А по снігу ходить маленький пінгвін.
23. Скаче та плигає зайчик каплавухий;
24. Задньою ногою чеше песик вухо.
25. Там сіренька мишка у норі сидить;
26. А ведмідь в берлозі до весни хропить.
27. Кішечка проснулась, спинку вигинає;
28. Малесенький котик вушко умиває.
29. На дерево лізе хитрющий ведмідь,
30. Він меду наївся та почав ревіть.
31. А наша собачка дуже любить гратись;
32. Бігати, плигати, кусатись, лизатись.
33. З неба гарна птиця на землю спустилась;
34. А чудова квітка вранці розпустилась.
35. Деревя красиво гілками махають;
36. На Півночі чукчі весело стрибають.
37. Біле козенятко ріжками штовхається;



38. А риже лошатко ніжками брикається.
39. Буре ведмежатко в траві кубиркається;
40. А пухнастий котик в пісочку копається.
41. Вигнув спинку черв'ячок;
42. Надув щічки хом'ячок.
43. Вуж повзе у тінь скоріше;
44. Коршун блискавки стрімкіший
45. Їжачок згорнувся вмиг,
46. Розгорнувся – і побіг.
47. Хмарки тихо так плывуть
48. Всі здоровими ростуть.

1. В небі сонечко пливе;
2. Дужий втер травку мне.
3. У струмку журчить водичка;
4. Маха хвостиком лисичка.
5. Повзе равлик - не спішить.
6. Швидко ящірка біжить.
7. Головою слон киває;
8. Білка хвіст свій доганяє.
9. Корінці ведмідь копає;
10. Квочка листя розгрібає.
11. Ловить рибку сірий котик,
12. Схопить лапкою - і в ротик.



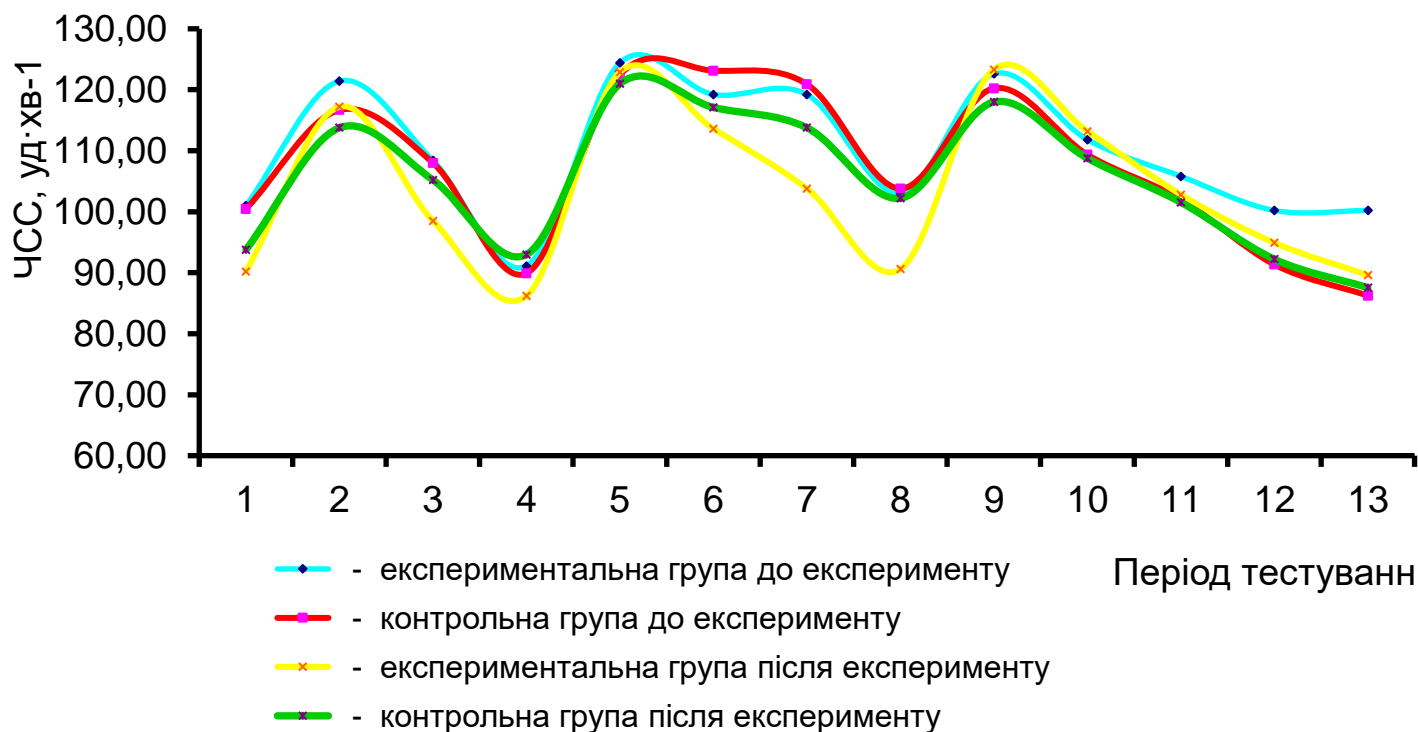
# ЗАСТОСУВАННЯ АВТОРСЬКОЇ ТЕХНОЛОГІЇ «МАЛЕНЬКІ ЧАРІВНИКИ»

А.с. № 39669, № 39670, № 39671, № 39672, № 39673





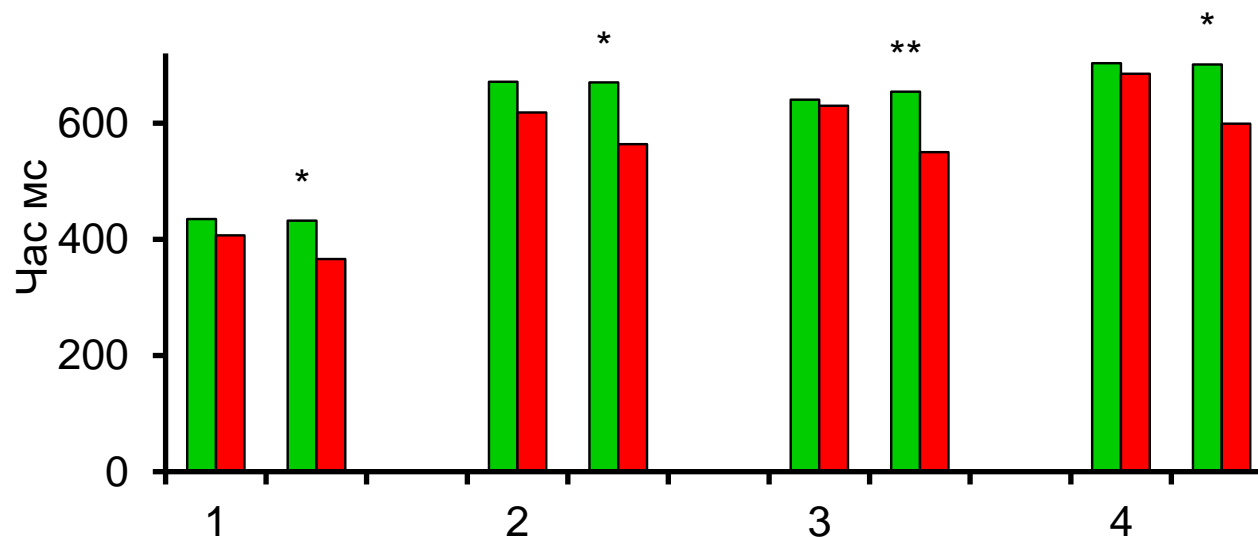
# ЧАСТОТА СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ПРОБИ ЛЕУНОВА В КОНТРОЛЬНІЙ (N = 21) І ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІЙ (N = 21) ГРУПАХ



1 - перед тестуванням; 2 - після 20 присідань за 30 с, 1 хв. відновлення; 3 - після 20 присідань за 30 с, 2 хв. відновлення; 4 - після 20 присідань за 30 с, 3 хв. відновлення; 5 - після бігу на місці протягом 15 с, 1 хв. відновлення; 6 - після бігу на місці протягом 15 с, 2 хв. відновлення; 7 - після бігу на місці протягом 15 с, 3 хв. відновлення; 8 - після бігу на місці протягом 15 с, 4 хв. відновлення; 9 - після бігу на місці протягом 3 хв., 1 хв. відновлення; 10 - після бігу на місці протягом 3 хв., 2 хв. відновлення; 11 - після бігу на місці протягом 3 хв., 3 хв. відновлення; 12 - після бігу на місці протягом 3 хв., 4 хв. відновлення; 13 - після бігу на місці протягом 3 хв., 5 хв. відновлення



# ПОКАЗНИКИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ КОНТРОЛЬНОЇ (N = 21) І ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ (N = 21) ГРУПП ДО І ПІСЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТУ




1 - час простої зорово-моторної реакції; 2 - час реакції вибору; 3 - час реакції вибору в режимі зворотного зв'язку; 4 - час мінімальної експозиції сигналу;

a - контрольна група; b - експериментальна група;

\* - відмінності достовірні при  $p < 0,05$ ;

\*\* - відмінності достовірні при  $p < 0,001$ ;

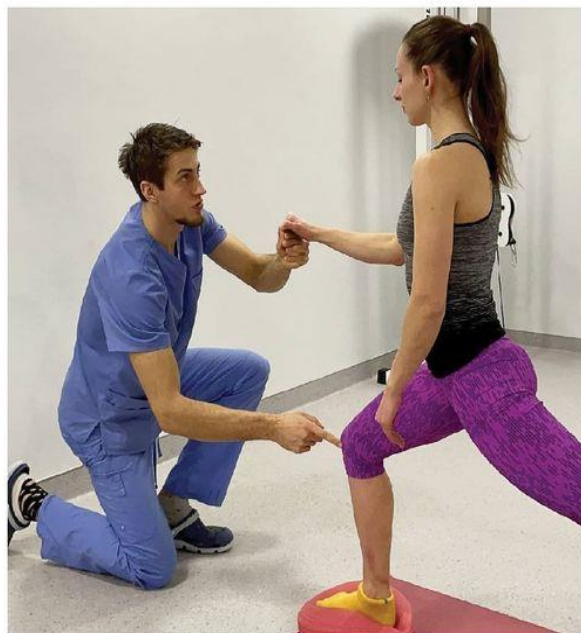
 До експерименту

 - після експерименту



# РЕЗУЛЬТАТИ 25-ти РІЧНОЇ ПРАКТИКИ ЗАСТОСУВАННЯ АВТОРСЬКИХ ТЕХНОЛОГІЙ:

- рекордсмен Світу зі скелелазіння у своїй віковій групі
- чемпіонка України зі спортивної гімнастики в своїй віковій групі
- володар Кубка України в скелелазінні в своїй віковій групі
- і багато інших....





# РЕЗУЛЬТАТИ ЗАСТОСУВАННЯ АВТОРСЬКИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ДІТЕЙ

Поєднання високого рівня  
фізичної підготовленості  
(успіхи в спорті) з:

- високими інтелектуальними здібностями;
- витонченим сприйняттям;
- добротою

Високий рівень  
самостійності в поведінці і  
прийнятті рішень





# РЕЗУЛЬТАТИ ЗАСТОСУВАННЯ АВТОРСЬКИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ДІТЕЙ

Поєднання високого рівня  
фізичної підготовленості  
(успіхи в спорті) з:

- високими інтелектуальними здібностями;
- витонченим сприйняттям;
- добротою

Високий рівень  
самостійності в поведінці і  
прийнятті рішень





ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

