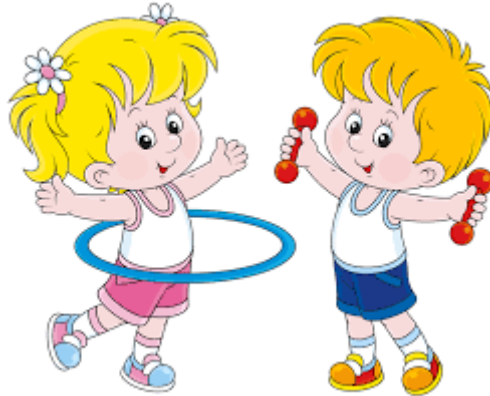


**ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

**Вільчковський Е. С., Вольчинський А. Я.,
Швардовська О. О.**



**ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

УДК: 373.2.091.2:796

В 46

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Волинського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 6 від 15 лютого 2023 р.).

Рецензенти:

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фітнесу та циклічних видів спорту Волинського національного університету імені Лесі Українки
Романюк В. П.;

Кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної культури, спорту та здоров'я Луцького національного технічного університету **Хомич В. А.**

Вільчковський Е. С., Вольчинський А. Я., Швардовська О. О. Фізичний розвиток та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку : методичні рекомендації. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2023. 56 с.

У методичних рекомендаціях розкрито стан системи дошкільної освіти в Україні та завдання педагогів дошкільних закладів щодо навчання і виховання дітей. Висвітлено роль рухової активності дитини дошкільного віку; визначено засоби й методи фізичної культури для навчання дошкільників основних рухів, зокрема ходьби, бігу, стрибків, лазіння, метань та рівноваги. Подано методичні вказівки щодо організації освітнього процесу з фізичної культури з метою гармонійного розвитку дітей.

© Вільчковський Е. С., Вольчинський А. Я., Швардовська О. О., 2023

© Волинський національний університет імені Лесі Українки

З М І С Т

ПЕРЕДМОВА.....	4
СУЧАСНА СИСТЕМА ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ ..	5
ЗАВДАННЯ ПЕДАГОГІВ ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ	8
ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	12
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ ЯК СКЛАДОВА ЇХ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ	18
ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ	22
ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ТА ПРИЙОМИ НАВЧАННЯ ДОШКІЛЬНЯТ ОСНОВНИХ РУХІВ	32
ВИСНОВКИ	52
ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА	54

ПЕРЕДМОВА

На етапі сьогодення, з урахуванням реалій воєнного стану, залишаються пріоритетними питання щодо створення безпечного, комфортного, інклюзивного середовища для всіх учасників освітнього процесу, зокрема закладів дошкільної освіти.

Дошкільні роки – це благодатний період росту і загартування організму, розвитку його функціональних і фізичних якостей, збагачення рухового досвіду. Дитина приходить у світ з певними вродженими задатками і можливостями, а її повноцінний фізичний і психічний розвиток потребує з перших днів життя виховного впливу, спрямованого на формування особистості в єдності фізичних і психічних проявів. Інтенсивний ріст і розвиток організму дитини дошкільного віку та властива йому висока реактивність вимагають особливих професійних умінь і старань педагогів.

Велике оздоровче і профілактичне значення для дітей дошкільного віку має рухова діяльність. Фізичний розвиток, досягнутий дитиною в дошкільному віці, слугуватиме підґрунтям для набуття нею в наступному віковому періоді спеціальних знань із фізичної культури, умінь і навичок, формування здорового способу життя [9; 23].

У програмі «Я у світі», зазначено, що здійсненню завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку сприяє створення оптимального рухового режиму в дошкільному закладі. Основу його складають: самостійна рухова діяльність дітей, рухливі ігри, щоденні заняття з фізичної культури, ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після денного сну тощо [1].

Отже, слід створювати найсприятливіші умови для оптимального фізичного та психічного розвитку дітей. Досягнення цієї мети можливе за умови ефективної організації освітнього процесу.

СУЧАСНА СИСТЕМА ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

Дошкільна освіта є самостійною системою, обов'язковою складовою освіти в Україні, яка гармонійно поєднує сімейне та суспільне виховання. Найпершим суспільним середовищем для дитини стає дошкільний заклад освіти, метою якого є забезпечення гармонійного розвитку особистості дитини, її фізичного і психічного здоров'я, виховання ціннісного ставлення до природного й соціального довкілля, до самої себе, формування механізмів соціальної адаптації та творчого втілення в умовах життя. Дошкільна освіта має гнучко реагувати на сучасні соціокультурні запити, збагачувати знання дитини необхідною якісною інформацією, допомагати їй реалізувати свій природний потенціал, орієнтуватися на загальнолюдські й національні цінності [18].

Базовий компонент дошкільної освіти України ґрунтується на основних положеннях Міжнародної конвенції ООН про права дитини, Законах України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», інших нормативних актах стосовно дитинства.

Засадами нового Базового компонента дошкільної освіти виступили:

- визнання самоцінності дошкільного дитинства, його особливої ролі в розвитку особистості;
- збереження дитячої субкультури;
- створення сприятливих умов для формування особистісної зрілості дитини, її базових якостей;
- пріоритет повноцінного проживання дитиною сьогодення порівняно з підготовкою до майбутнього етапу життя;
- повага до дитини, врахування індивідуального особистого досвіду дошкільника;

- компетентний підхід до розвитку особистості, збалансованість набутих знань, умінь, навичок, сформованих бажань, інтересів, намірів та особистісних якостей і вольової поведінки дитини;
- надання пріоритету соціально-моральному розвитку особистості;
- формування у дітей цілісної, реалістичної картини світу, основ світогляду, уміння узгоджувати особисті інтереси з колективними [9].

Для виконання цих завдань дошкільний заклад повинен забезпечити догляд, розвиток, виховання і навчання дітей. Догляд полягає у створенні в дошкільному закладі умов для охорони життя і здоров'я, дотриманні встановленого закладом режиму, здійсненні санітарно-гігієнічних та оздоровчих процедур, організації харчування, побуту тощо. Розвиток – забезпечення умов для формування особистості дитини відповідно до її задатків, нахилів, індивідуальних психічних і фізичних особливостей, культурних потреб. Суттю виховання є забезпечення умов для формування у дітей загальнолюдських ідеалів та національних цінностей, моральних засад ставлення до навколишнього світу, людей, життя, до себе. Навчання здійснюється завдяки створенню умов для спеціально організованих педагогічних форм роботи з дітьми, різних видів їхньої самостійної діяльності щодо інтелектуального та особистісного розвитку [20].

Дошкільні заклади, керуючись у своїй діяльності законодавчими актами у сфері освіти, науковими методиками, покликані забезпечити дитині захист її прав на охорону здоров'я, освіту, без чого неможливе щасливе дитинство [2].

Особлива місія дошкільної освіти сприяти реалізації прав дитини, закріплених законодавчими міжнародними документами, зокрема прав: на охорону здоров'я, на освіту, на участь в іграх, на збереження своєї індивідуальності, на захист від усіх форм

фізичного, психічного насильства, приниження, зловживання, відсутності турботи чи недбалого і грубого поводження [19].

Освіта дітей дошкільного віку здійснюється на основі різноманітних видів і форм: постійно діючих дошкільних закладів і закладів з неповним днем, прогулянкових, оздоровчих груп, закладів для дітей із проблемами розвитку тощо. Оновлення їх роботи на сучасному етапі пов'язане з гуманізацією всієї педагогічної сфери, створенням умов для розвитку особистості, індивідуальності кожної дитини; оптимізацією умов фінансування й управління; створенням служби соціального захисту дітей; поглибленням взаємозв'язків різних соціальних інститутів – сім'ї, дошкільного закладу, школи. Система дошкільної освіти орієнтується на максимальне використання досягнень етнопедагогіки і світової педагогічної думки.

В умовах розвитку дошкільної освіти ХХІ століття все більшого значення набуває процес впровадження новацій в дошкільних закладах освіти незалежно від типів і форм власності. Оновлений зміст дошкільної освіти, програми та навчально-методичне забезпечення, що його реалізують, спонукають до оновлення способів взаємодії дошкільних закладів із зовнішнім освітнім середовищем. Кожен заклад, виходячи із поставлених завдань, визначає пріоритетність тієї чи іншої новації, технологію впровадження, програму дій [22].

Сучасний освітній процес неможливий без інноваційного оновлення, залучення нових технологій, їх апробації та адаптації до сучасних вимог нового змісту. Оновлення освітнього процесу вимагає від сучасного педагога високого рівня компетентності в такій сфері діяльності, як оволодіння технологією пошукової діяльності з метою ефективного впровадження інновацій на робочому місці, високого рівня психолого-педагогічної компетентності для здійснення диференціації та індивідуалізації освітнього процесу. Професіоналізація педагога і входження його в

інноваційний режим роботи неможливі без творчого самовизначення, в якому провідну роль відіграють інноваційні педагогічні технології.

ЗАВДАННЯ ПЕДАГОГІВ ДОШКІЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

Педагогічна професія – одна з найстаріших і найпочесніших в історії людства. Професія вихователя дошкільного закладу освіти виникла в XVII–XVIII ст. з появою перших дитячих садків. Одне із важливих проблем сьогодення – питання виховання і навчання дітей у сучасних умовах, які постійно змінюються. Важко не погодитися з думкою багатьох науковців та практиків, що сучасним дітям потрібні сучасні педагоги, педагоги-новатори, здатні вносити у власну діяльність прогресивні ідеї, запроваджувати нововведення, винаходити щось корисне, нестандартне, генерувати нове. Завдання сучасного педагога – допомогти дітям орієнтуватись у соціокультурній ситуації сучасного суспільства, яке суттєво змінюється, вчити їх жити за законами і нормами світової цивілізації і культури [7].

Зміст сучасної дошкільної освіти спрямований на збереження дитячої субкультури, зорієнтований на цінності та інтереси дитини, урахування її вікових можливостей. Головне завдання дошкільної освіти на сучасному рівні розвитку цивілізації полягає не в засвоєнні дитиною системи галузевих знань, а розкритті перед нею науки життя в доступній формі: формуванні практичних і життєво необхідних умінь, навичок орієнтуватися в нових умовах життя, знаходити своє місце серед інших, відчувати межу припустимої поведінки, ініціювати добродійність тощо [22]. Тому сучасний дошкільний заклад покликаний виконувати соціальну, оздоровчу, освітню, культурно-розважальну, просвітницьку функції.

Сучасні діти дошкільного віку живуть у динамічному середовищі, яке постійно розвивається. Їхніми характерними рисами стають – висока емоційна чутливість, розумова активність і обізнаність у більшості доступних сфер оточуючої дійсності; неврівноваженість нервової системи; незадовільний стан здоров'я, відмінності у ціннісних орієнтаціях. Саме сьогодні вкрай необхідно привести у відповідність до нових стандартів розвитку дитини професійну діяльність вихователів дошкільних закладів освіти, сформувати їхню готовність до реалізації завдань креативного, творчого розвитку сучасного дошкільника [27]. Зважаючи на те, що дошкільна освіта сьогодні значно відрізняється від тієї, яка була в нашій країні 10–15 років тому, сучасний вихователь повинен вміти працювати в умовах соціуму, котрий стрімко змінюється, розуміти, що лише високий професіоналізм і творчість, ініціатива допоможе знайти місце і сомореалізуватися в педагогічній професії. Крім того, за свідченням сучасних психологів [8] відбулися суттєві зміни у особистості нинішньої дитини-дошкільника. Сучасні діти не схожі на дітей ХХ століття: розширився діапазон відмінностей дітей у мисленні, мовленні, процесах запам'ятовування і переробки інформації. Все це вимагає від сучасних вихователів вміння знаходити нові шляхи щодо стимулювання розвитку дошкільників, індивідуалізації та диференціації навчально-виховного процесу, тобто бути професійно компетентними.

Сприяти формуванню у дошкільників соціально-громадянської компетентності, як здатності до прояву соціальних почуттів, емоційно-ціннісного ставлення до суспільних подій і явищ, оволодінню дітьми навичками соціальної активності та взаємодії з ровесниками та людьми, які її оточують.

Ефективність діяльності дошкільного закладу освіти залежить не лише від програм навчання і виховання, а й від особистості педагога. Вихователь – це, перш за все, педагог. Тому вихователь має бути доброзичливим, відкритим у ставленні до вихованців і

батьків, уміти налагодити співпрацю з усіма учасниками освітнього процесу в повсякденному житті, оскільки побут дає найбільше можливостей для розвитку малят. Перехід на особистісно-орієнтовану модель дошкільної освіти потребує зміни ставлення вихователя до занять [43]. Заняття – це зайнятість дітей протягом усього дня за інтересами у групі. Завдання вихователя подавати дітям необхідний матеріал, підтримувати їх інтереси, допомагати втілювати в життя задумане.

Професія вихователя належить до творчих видів діяльності, оскільки професійна діяльність будь-якого педагога спрямовується на виховання унікальної, неповторної особистості. Праця педагога дошкільного закладу не проста і виснажлива, адже йому потрібно затратити багато часу і зусиль для того, щоб організувати новий творчий, захопливий освітній процес із дошкільниками. Педагог повсякдень застосовує свою творчу уяву і фантазію, даруючи цікаві нові ідеї вихованцям.

Вихователь центральна фігура в дошкільному закладі. Недаремно кажуть: який вихователь, такі в нього й діти. Від того, наскільки педагог критично підходить до аналізу своєї роботи, використовує новинки психолого-педагогічної науки та практики, передовий досвід, шукає нові методи та прийоми навчально-виховної роботи з дітьми, дбає про свій інтелект і культурний розвиток, залежить рівень розвитку та вихованості його вихованців.

Сучасний вихователь дошкільного закладу освіти повинен володіти педагогічними технологіями, що відповідають новим суспільним цілям та рівню розвитку науки про дитину, насамперед – педагогічною майстерністю; любити, розуміти й поважати особистість дитини, сприймати її такою, якою вона є [18].

Вихователь у групі – найголовніша людина для маленької дитини. Саме він вирішує, коли можна грати, коли піти на прогулянку, помалювати, побігати, а коли можна з усіма дітьми спокійно посидіти і послухати казку, розповідь, оповідання. Він

влаштовує цікаві ігри, конкурси, вистави, читає книжки. Саме він є суддею у розв'язанні дитячих конфліктів, уводить правила; він усе знає і може допомогти, підтримати, похвалити, а може не помітити, насварити чи відштовхнути. Усім дітям з перших днів перебування в дошкільному закладі потрібна радісна атмосфера. Творцем і водночас берегинею такої комфортної атмосфери в групі і в усьому дошкільному закладі є вихователька. Повноцінне дитинство – це своя особиста територія, місце, обладнане з любов'ю, розумінням віку, душі й прагнень кожного малюка. У подібних умовах під керівництвом дорослих, насамперед вихователів, дитина стає дизайнером цього простору. Відчуття власної щасливої території допомагає дітям рости самостійними, веселими, самодостатніми. Лише спокійна, продумана повсякчасна робота вихователя з дитиною розвине всі найкращі паростки, закладені природою, і зробить її щасливою. Важливо організувати процес виховання так, щоб потім він перетворився на процес саморозвитку і самовиховання, який супроводжуватиме все життя дитини, стане невід'ємною частиною постійного самовдосконалення. Сучасний вихователь покликаний виконувати дві основні ролі: навчати, допомагаючи дошкільникам набути нові знання, і виховувати, але одночасно захоплювати, зацікавлювати, «заряджати» творчою мотивацією [29].

Для успішного здійснення педагогічної діяльності вихователь повинен володіти знаннями з дошкільної педагогіки, дитячої психології, вікової фізіології, дошкільної педіатрії та гігієни, правил охорони життя і зміцнення здоров'я дітей. Одночасно йому необхідно володіти відомостями, які розкривають мету, завдання, принципи, зміст виховання і навчання дітей, а також оптимальні умови, форми, методи і засоби здійснення навчально-виховного процесу, організації ігор, інтелектуальної та фізичної праці, художньої творчості, облаштування простору життєдіяльності. Тож сьогодні потрібен вихователь, який розуміє, любить і поважає

особистість дитини. Сприймає її такою, якою вона є, з позитивними та негативними сторонами, розуміє та враховує природні потреби й можливості, ніколи не дозволить образити чи принизити, не допустить фальші у стосунках [21].

Вихователь сьогоднішньої доби повинен проводити цілеспрямовану освітню діяльність щодо формування в учасників освітнього процесу безпечної поведінки в довіллі з урахуванням умов воєнного (післявоєнного) стану. Використовуючи різні форми організації освітнього процесу навчати дошкільників обачності, навичок орієнтування та адекватної реакції на різноманітні чинники ризику для життя.

Педагог дошкільного закладу освіти має продовжувати формувати розмовне мовлення дітей шляхом використання сучасних технологій, розвитку зв'язного мовлення, прозових та поетичних творів сучасних авторів, кращих зразків малих фольклорних жанрів; акцентувати увагу на підвищенні рівня культури українського мовлення дошкільників [28].

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Увагу багатьох психологів в усьому світі привертають проблеми розвитку дітей дошкільного віку. Цей інтерес не випадковий, оскільки дошкільний період життя є періодом найбільш інтенсивного розвитку, коли закладається фундамент фізичного та психічного здоров'я дитини. Від того, у яких умовах протікатиме цей період, значною мірою залежить майбутнє дитини.

Психологи та педагоги [11, 15, 21, 22, 27, 28, 29] наголошують на вирішальному значенні дошкільного віку для становлення особистості. Вони визначають цей період як час виникнення та становлення особистості, закладення її ціннісного фундаменту, формування первинних світоглядних уявлень.

Дошкільний період (від 5 до 6–7 років) розглядається в педагогіці та психології як своєрідне явище зі своїми законами, що в більшості випадків переживається як щасливе, безтурботне, наповнене пригодами і відкриттями життя. Дошкільне дитинство відіграє вирішальну роль у становленні особистості, визначає хід її розвитку на наступних етапах життя.

Старший дошкільний вік – це вік найстрімкішого фізичного і психічного розвитку дитини, початкового становлення якостей і властивостей, які формують її особистість. В цей час завдяки загальному фізичному розвитку дошкільників удосконалюються структура і функції мозку, відбуваються прогресивні зміни вищої нервової діяльності, для якої характерною стає особлива жвавість орієнтувальних реакцій. Розвивається умовне гальмування, посилюється регулятивний вплив кори великих півкуль головного мозку на функціонування підкірки, що зумовлює фізіологічну основу цілеспрямованості й організованості поведінки.

Розумовий, моральний, тобто суто соціальний розвиток в цей час набуває високого темпу. Дошкільник активно пізнає навколишній світ, хоче розібратися, зрозуміти оточуючі явища та події. В цей період активно розвиваються пам'ять, мислення, мова, уява. За добре організованої педагогічної роботи діти опановують здатністю до умовиводів та узагальнень. Особливо такий вплив важливий в молодшому дошкільному віці, коли психіка дитини перебуває в етапі інтенсивного розвитку і той чи інший вплив на цей процес може вплинути на сприйняття дитиною світу, на її участь у спільній, колективній ігровій діяльності групи в умовах дитячої дошкільної установи [4].

Жвавість розуму, допитливість, хороша пам'ять дають змогу дошкільнику без особливих труднощів накопичувати такий обсяг інформації, який в наступні періоди життя навряд чи повториться. Більше того, діти демонструють здатність засвоювати не лише розрізнені знання, а й систему знань. Мислення дітей конкретне,

якщо їм даються конкретні, уривчасті, розрізнені знання. Але якщо давати знання про найпростіші зв'язки і залежності, дошкільнята не лише засвоюють їх, а й використовують у своїх міркуваннях, умовиводах [3].

Соціальна ситуація розвитку дитини дошкільного віку суттєво змінюється порівняно з попередніми роками її життя. У зв'язку з необхідністю підготовки до шкільного навчання зростають вимоги до дитини-дошкільника з боку дорослих як до суб'єкта різних видів предметно-практичної діяльності і спілкування. У рамках кожної вікової групи утворюється «дитяча спільність» (механізм дії якої подібний до функціонування громадської думки), що активно формує оцінне ставлення дитини до себе. Водночас оцінне ставлення членів дитячої групи до окремої дитини може не збігатися з оцінним ставленням до неї дорослих [24].

Збагачення індивідуального й суспільного досвіду дитини в процесі гри та інших видів діяльності, засвоєння нею під впливом цілеспрямованої педагогічної роботи правил і норм співжиття у колективі, загальнолюдських моральних цінностей як регуляторів соціально належної поведінки приводить наприкінці старшого дошкільного віку до ґрунтовних якісних змін у психіці дітей. Якщо дитина розвивається нормально, то зміни у її психіці стають передумовами формування шкільної зрілості.

Найсуттєвіші зміни, які охоплюють різні психічні сфери дітей дошкільного віку – пізнавальну, вольову, емоційну – свідчать про те, що цей вік є переломним, багатим на такі новоутворення, які забезпечують перехід дитини до систематичного шкільного навчання [17].

Протягом п'ятого-шостого років життя дитини є уже достатньо усталеними і функціонально дієвими такі «внутрішні інстанції» підростаючої особистості, як самооцінка, самолюбство, рівень намагань тощо, які опосередковують будь-які види активності дитини й дають змогу їй діяти самостійно – від імені власного «Я».

Поява цих інстанцій як регуляторів діяльності і поведінки є свідченням диференціації внутрішнього і зовнішнього боку особистості дитини і розвитку у неї здатності діяти довільно, згідно з поставленою метою. З названими фундаментальними новоутвореннями особистості дошкільника органічно пов'язана його установка на досягнення бажаного результату в різних видах діяльності. Бажаний результат – це той, який відповідає рівню намагань дитини. Діяльність дошкільників дедалі більше спонукається не окремими, ізольованими від інших мотивами, що не пов'язані одне з одним або навіть вступають між собою у конфлікт, а певною системою мотивів, де провідні, найбільш значущі для досягнення успіху в діяльності, набувають провідного значення і підкоряють собі часткові, ситуативні мотиви, які гальмують процес досягнення результату. Завдяки цьому їй розривається здатність дитини до морального вибору, що дає змогу їй діяти свідомо, самостійно, відповідно до суспільно значущих вимог.

Розвиток взаємин дитини з дорослими та однолітками піднімається (порівняно з молодшим шкільним віком) на якісно новий ступінь. У процесі комунікативної діяльності дошкільнят формується одна з найспецифічніших людських властивостей – здатність до рефлексії. Ця здатність полягає в тому, що дитина починає оцінювати себе з точки зору інших людей, вона навчається ніби з боку аналізувати свої дії, приймати рішення, враховуючи водночас можливу реакцію на її дії партнерів по спілкуванню. Із здатністю до рефлексії пов'язане і таке новоутворення старшого дошкільного віку, як антиципація, тобто передбачення можливих дій та оцінок з боку інших, упередження тієї чи іншої ситуації.

Описані новоутворення у сфері особистості за правильних умов виховання закономірно ведуть до позитивних зрушень у розвитку всіх психічних процесів – сприймання, пам'яті, уяви, мислення тощо. Ці процеси у старшому дошкільному віці набирають

довільного характеру, збагачуються за змістом та вдосконалюються за своїми регулятивними функціями. Так, істотним показником зрушень у розвитку психічних процесів дитини старшого дошкільного віку є виникнення у неї первинних форм довільної уваги, завдяки чому дитина вже здатна підпорядковувати свою увагу вимогам вихователя, зосереджуватися, керувати своєю психічною діяльністю. Її сприймання предметів та явищ формується як відносно самостійний процес (у ранньому дитинстві, як відомо, сприймання невіддільне від діяльності дитини з предметами). Старші дошкільнята виявляють риси більш стійкого і цілеспрямованого сприймання, ніж діти молодшого дошкільного віку [20]. Діти цього віку здатні вже до вибіркового й усвідомленого запам'ятовування. Отже, їхня пам'ять набуває якісно нових особливостей. Серед них найголовніша – це довільність процесів запам'ятовування та відтворення. З цією особливістю органічно пов'язані і такі, як більша міцність пам'яті та її досить широкий обсяг, який значно зростає під кінець дошкільного віку завдяки нагромадженню дитиною життєвого досвіду.

Істотні зміни відбуваються у розвитку мислення старшого дошкільника. Воно підноситься на новий ступінь розвитку. Це виявляється не лише в умінні оперувати уявленнями, а й у збагаченні змісту цих уявлень. Мислення дитини відокремлюється від сприймання і водночас від практичної дії та стає відносно самостійним процесом. Залишаючись ще переважно наочно-образним, воно поступово стає словесним.

У нерозривному зв'язку з розвитком мислення дитини здійснюється і її мовний розвиток. Формування нових взаємин з оточуючими – дорослими й однолітками, а також опанування нових видів діяльності веде до збагачення форм і функцій усного мовлення дитини. На цій основі здійснюється перехід від діалогічних форм мовлення до розгорнутих висловлювань, які нерідко набувають форми монологу. Центральною ланкою у

розвитку зв'язної мови є збагачення функцій внутрішнього мовлення. Внутрішнє мовлення починає функціонувати тоді, коли у дитини в умовах її практичної діяльності виникає проблемна ситуація, яку дитині треба осмислити. В цих випадках внутрішнє мовлення виконує функції планування, угадування, обмірковування того, що треба зробити.

Невіддільною від розвитку мислення і мови є уява дошкільнят. Уява зароджується у надрах уявлень дитини про навколишню діяльність. У молодших дошкільнят уява ще не скеровується спеціальною метою уявити ті чи інші предмети, явища, події. Старші дошкільнята здатні вже керувати процесом фантазування для досягнення певної мети. Завдяки цьому можна говорити про розвиток у старшому дошкільньому віці не лише репродуктивної уваги, а й про зародження творчих форм уяви. У зв'язку з формуванням внутрішнього світу дитини, образу «Я», самооцінки та інших новоутворень з'являється також особливий вид уяви – мрія, що знаходить свій вияв у створенні образів бажаного для дитини майбутнього [29].

Психічні процеси не лише виявляються, а й формуються у різних специфічно дитячих видах діяльності. Провідною діяльністю залишається гра. Зміст її дедалі більш інтелектуальний, відповідає рівню розумового розвитку старших дошкільнят. У цьому змісті відображаються суспільні події, що їх починають усвідомлювати діти, етичні правила, якими регулюються взаємини між людьми, різні фантастичні сюжети. Змінюється і мотивація ігор. Серед ігрових мотивів значне місце посідають пізнавальні інтереси, потреба в порівнянні себе з однолітками, у співпраці з ними, самооцінка тощо [5]. Завдяки включенню старших дошкільнят у різні види діяльності відповідно до їхніх схильностей та інтересів досягається не лише значний виховний ефект, а й створюються позитивні передумови для розвитку здібностей підростаючої особистості – як загальних, так і спеціальних.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ ЯК СКЛАДОВА ЇХ ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ

На нинішньому етапі перед державою проблема здоров'я людини постає як одна з найбільш гострих і потребує серйозного ставлення до її вирішення. Особливого значення дане положення набуває в системі виховання дітей, оскільки останнім часом в Україні виявлено несприятливу тенденцію щодо погіршення стану їх здоров'я, зокрема дітей дошкільного віку.

Дошкільний вік обґрунтовано вважається періодом становлення особистості дитини, коли найбільш інтенсивно в неї розвиваються здібності, виховуються моральні якості, відбувається розумовий і фізичний розвиток, закладається фундамент здоров'я. Аналіз наукової літератури свідчить, що негативно впливають на стан здоров'я дошкільників такі чинники, як: нераціональна організація життєдіяльності дітей; збільшення розумового навантаження; відсутність у дошкільному закладі оптимального розпорядку дня з урахуванням психофізіологічних особливостей кожної дитини; низький рівень володіння вихователями знаннями та навичками із застосуванням в навчально-виховній та оздоровчій діяльності здоров'язберігаючих технологій [12]. До вищезазначених чинників варто додати ще й недостатність рухової активності дошкільників, значення якої для формування здоров'я дітей важко переоцінити. Адже серед багатьох факторів, що впливають на стан здоров'я та працездатність дитячого організму важливе місце посідає саме рухова активність, яка є природною потребою в русі, задоволення якої є необхідною умовою всебічного розвитку дитини.

Проблема рухової активності в наш час набула особливої актуальності, оскільки діти ведуть малорухливий спосіб життя: просиджують довгий час із гаджетами, біля телевізорів, комп'ютерів, не вміють гратися в рухливі та спортивні ігри з однолітками тощо. Все це призводить до проблем у здоров'ї: діти

часто хворіють застудними та хронічними захворюваннями, період одужання затягується на довгий час, оскільки імунітет слабкий, виникають порушення постави, захворювання очей, нервової системи, фізичний розвиток значно погіршується. Варто відмітити, що на сьогодні діти часто перебувають у стані між здоров'ям і хворобою. У них спостерігається підвищена збудливість або млявість, перевтома, порушення сну, все це призводить до порушень у нервовій системі та зниження працездатності [13].

Загальновідомо, що одним із постнатальних стимулів розвитку структур і функцій дитячого організму та розвитку резервних механізмів фізіологічних систем, що забезпечують надійність їх функціонування в різних умовах життя, є рух. Рухи значною мірою впливають на стан здоров'я і працездатність, про що яскраво свідчать численні дослідження [6; 14; 25]. У тренуваному організмі підвищується опірність негативному впливові зовнішнього середовища. Знижена рухова активність м'язового апарата, серцево-судинної та дихальної систем працюють без достатнього навантаження, не отримують систематичного тренування і тому, навіть на незначні фізичні зусилля, реагують перенапруженням, що водночас, може призвести до стійких розладів їх функцій.

Низький рівень рухової активності викликає відхилення у фізичному розвитку дітей і вони часто набувають зайвої ваги, стають інертними, у них знижується опірність до простудних та інфекційних захворювань, про що свідчать дослідження Е. Вільчовського [4], М. Рунової [25], Я. Смаля [26] та ін. У багатьох дослідженнях гіподинамії підкреслюється, що відбувається порушення біосинтезу білка на клітинному рівні, ексцеси електролітного обміну, зниження механічної міцності кісткової тканини, активності кровотворних органів, обмеження резервних можливостей серця.

Недопустима і надмірно висока активність дітей, вона повинна мати свої межі для кожної вікової групи. Для кожного вікового

періоду існує оптимум або вікова норма рухової активності. Якщо у дитини кількість вправ не досягає меж оптимуму (гіпокінезія), то відбувається затримка росту і розвитку, а також зниження функціональних і адаптаційних можливостей організму.

Загальні положення про рухову активність дітей дошкільного віку розглядаються в роботах О. Л. Богініч [3], Н. Ф. Денисенко [6], Я. А. Смаля [26] та ін. Моторика, яка властива людині, формується в ході її індивідуальної еволюції, в якій рухова діяльність відіграє роль основного засобу комунікації організму з навколишнім середовищем. Будучи зовнішніми виявленнями психічної діяльності, рухи людини удосконалюються в розвитку центральної нервової системи.

Розвиток рухів значною мірою впливає на становлення відповідних структур мозку, про що свідчать дослідження фізіологів [17]. Недостатня рухова активність призводить до погіршення як фізичного, так і психічного розвитку. За зниженого рівня рухової активності дитини кількість і якість інформації, що поступає у вищі відділення головного мозку, значно погіршується. Внаслідок цього, частина нервових клітин у рухових ділянках кори великих півкуль не функціонує, що, зі свого боку, призводить до порушень регулюючої функції мозку.

У кору головного мозку поступають потоки нервових імпульсів, що сприяє підвищенню її тону. Це, передусім, є важливим фактором стійкого підвищення працездатності, дозрівання й удосконалення всіх аналізаторних систем, а також сенсорики дитини, яка є першим ступенем пізнання навколишнього світу. У цьому процесі руховому аналізатору належить особлива роль, оскільки він не лише підсилює інші відчуття, а й поєднує їх в єдине ціле. Тобто, руховий аналізатор є зв'язковою ланкою в міжаналізаторних відношеннях.

За допомогою рухів дитина пізнає навколишній світ: просторові відношення, форму предметів, розмір та інші властивості [4]. Отже,

між розвитком аналізаторів дитини і фізичним розвитком існує прямий зв'язок. Тому фізично добре розвинена дитина успішніше нагромаджує чуттєвий досвід.

Фізичні навантаження впливають на оперативність мислення, сприяють кращому засвоєнню інформації. Під впливом фізичних навантажень змінюється динаміка та активізація психічних процесів: сприйняття, пам'яті, мислення, мови [8]. Систематичні заняття фізичними вправами активно впливають на удосконалення основних властивостей нервової системи: сили, рухливості, урівноваженості. Різноманітність рухів, якість координації підвищують пластичність нервової системи, що, передусім, сприяє подальшому розвитку різних видів діяльності.

Фізичні вправи сприяють розвитку та вдосконаленню організму дітей. Під час їх виконання найяскравіше виявляється єдність фізичної і психічної діяльності дитини. Вправи зміцнюють дитину не лише фізично, а й збагачують її досвід, є джерелами різноманітних відчуттів. Наприклад, кидок предмета – це не лише розвиток окоміру і координації рухів, а й здібність до зосередження, а правильна поза відповідає не лише фізіологічним вимогам, а й викликає відчуття бадьорості та впевненості. Зі всією очевидністю можна сказати, що підвищення рухової активності дітей створює фундамент для їх нормального психічного розвитку, удосконалює інтелектуальні здібності.

Різнопланова роль рухової активності у фізичному вдосконаленні, зміцненні здоров'я і формуванні особистості дитини підкреслюється в працях багатьох прогресивних педагогів, основоположників вітчизняної та зарубіжної систем фізичного виховання дітей.

Руховий дефіцит викликає у дітей виражені функціональні порушення з боку різних органів і систем. Зокрема знижується розвиток скелетної мускулатури, виникають різноманітні порушення постави, викривлення хребта, сплюснення стопи – все це

призводить до затримки моторного розвитку (швидкості, спритності, координації рухів, витривалості, гнучкості і сили) [5].

Довготривале, одноманітне статичне напруження м'язів під час різноманітних занять у дошкільному навчальному закладі призводить до перевтоми дітей. Статичні положення негативно впливають на серцево-судинну і нервову системи, призводять до виникнення у дітей вегетативно-судинної дистонії та нервово-психічних неврівноважень.

Рухова активність забезпечує умови для підвищення обміну речовин, що сприяє росту організму. За даними наукових досліджень [21], функціонування серцево-судинної системи (за показниками ЧСС) залежить від рівня розвитку м'язової системи. Рухова активність позитивно впливає на зміни серцево-судинної системи і на зростання її потенціальної лабільності.

Збільшення частоти пульсу та дихання підсилює кровообіг як у працюючих м'язах, так і у внутрішніх органах. Тривале фізичне навантаження різко збільшує кількість функціонуючих судин у працюючих м'язах, що сприяє наростанню інтенсивності кровообігу і, водночас створює умови для більш енергійного виведення з організму шкідливих речовин, кінцевих продуктів.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ

У дошкільному дитинстві закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси особистості людини. Сім'я та дошкільний заклад мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, опанування санітарно-гігієнічних навичок. Дитина повинна поступово вчитися бути творцем досконалості свого тіла, здоров'я. Міцне здоров'я є запорукою розвитку дитини в інших особистісних аспектах.

З метою фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей дітей у дошкільному закладі проводять заняття з фізичної культури.

Дошкільний заклад має широкі й різноманітні можливості для забезпечення реалізації таких завдань фізичної культури, як:

- зміцнення здоров'я;
- забезпечення гармонійного розвитку організму;
- розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей (сили, спритності, витривалості, гнучкості тощо);
- підвищення фізичної та розумової працездатності;
- загартування організму;
- прищеплення культурно-гігієнічних навичок, формування уявлень про здоровий спосіб життя;
- виховання потреби у заняттях фізичною культурою і спортом [5].

Фізичний розвиток у дошкільному віці є особливо стрімким. З огляду на це, заняття з фізичної культури мають бути своєчасними, методично правильно організованими.

Фізичне здоров'я є головною умовою духовного і морального здоров'я дитини. У період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров'я, формуються життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості, що сприяє оздоровленню і повноцінному розвитку дитини.

Фізичний розвиток – це процес зміни морфологічних і функціональних ознак організму, основою якого є біологічні процеси, зумовлені спадковими генетичними факторами, умовами зовнішнього середовища і вихованням.

Показниками фізичного розвитку є:

- антропометричні та біометричні дані: зріст, маса тіла, життєва ємкість легень, об'єм грудної клітки;
- розвиток основних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння тощо);

- рівень фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості);
- рівень показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток тощо).

Ріст і розвиток дитини – не тотожні процеси: ріст – це збільшення розмірів тіла та окремих його частин, а розвиток — диференціювання тканин і органів. Дитина росте і розвивається нерівномірно. В періоди сповільнення темпів росту інтенсивніше відбуваються процеси диференціювання тканин і формоутворення, а в періоди інтенсивного росту дещо сповільнюються темпи розвитку. Однак процеси розвитку і росту взаємопов'язані та неперервні, їх черговість і послідовність значною мірою визначають вікові особливості дітей.

Людський організм є цілісною біосоціальною системою, що існує в єдності з навколишнім середовищем і регулюється центральною нервовою системою. У процесі фізичного розвитку постійно взаємодіють чинники спадковості та середовища, визначаючи особливості організму. За науковими дослідженнями [28], зовнішнє середовище впливає на розвиток вроджених даних організму, регулює його функціональні можливості. Взаємодія чинників спадковості й середовища обумовлює особливості будови тіла, вищої нервової діяльності, здібностей дитини.

Дитина приходить у світ з певними вродженими задатками і можливостями, а її повноцінний фізичний і психічний розвиток потребує з перших днів життя виховного впливу, спрямованого на формування особистості в єдності фізичних і психічних проявів. Інтенсивний ріст і розвиток організму дитини дошкільного віку вимагають особливих умінь і старань дорослих. Висока пластичність нервової системи дає змогу систематично впливати на організм дитини, розвивати вроджені задатки, створювати необхідні умови для розвитку нових якостей організму.

Фізичний розвиток дитини пов'язаний також із режимом рухової активності, яка є біологічною потребою організму і може бути задоволена в процесі фізичного виховання. Відомий французький лікар XVII ст. Тіссо стверджував, що «рухи за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, однак усі лікувальні засоби світу не спроможні замінити дії руху». В дошкільному віці рухова діяльність дитини є одним зі стимулів розвитку всіх функцій організму, вдосконалення резервних можливостей його фізіологічних систем [5].

Повноцінному фізичному розвитку дитини, підвищенню рівня функціональних та адаптаційних можливостей організму найсприятливішими є заняття фізичної культури. Правильна організація занять фізичними вправами дітей сприяє пробудженню у них інтересу до рухової активності загалом, а також до конкретних видів фізичних вправ. Розвиток інтересу до рухів відбувається на основі життєвої потреби дитини бути сильною, сміливою, спритною. Здорова, фізично розвинена дитина, як правило, вірить у свої сили, бадьора, життєрадісна, повноцінніше опановує принципи шляхетної поведінки у взаємодії з однолітками і дорослими, дбає про гармонійність свого буття, уважна до інших людей [26].

Навчання дитини фізичних вправ здійснюється відповідно до особливостей формування рухових умінь, які умовно являють собою послідовний перехід від знань і уявлень про рухову дію до уміння виконати її, а відтак від уміння до навички.

Рухове вміння – це здатність виконувати рухову дію за умови зосередження уваги дитини на кожній ще не засвоєній деталі рухової дії. Управління рухами, які складають цілісну рухову дію, відбувається не автоматизовано. Спосіб виконання рухового завдання нестабільний, прослідковується відносна змінність техніки вправ, а іноді її порушення. Рухова діяльність здійснюється неекономно, при значному ступені втомлюваності, відсутня злитість техніки виконання вправи, рухова дія виконується в уповільненому

темпі. Вміння, як початковий рівень оволодіння руховою дією, не може минути жодна дитина [23].

Рухові вміння і рухові навички це послідовна закономірність на шляху формування рухової дії. Багаторазове систематичне виконання вправи, що вивчається, призводить до того, що вміння поступово переходять у навичку.

Рухова навичка – одна з форм рухової дії дитини. На основі знань і досвіду вона набуває вміння виконувати ту чи іншу фізичну вправу, вчиться практично застосовувати свої рухові здібності в різних варіантах і комбінаціях.

Рухова навичка – це здатність виконувати дію автоматизовано, яка дає змогу акцентувати увагу на умовах та результатах руху. Водночас автоматизм деяких компонентів дії не виключає провідної ролі свідомості під час виконання вправи. При формуванні рухових навичок автоматизується не контроль за рухом, а процес виконання певних елементів його структури. Тому свідоме та автоматизоване у рухових навичках уявляється в діалектичній єдності. Рухова навичка має високу стійкість, покращується точність виконання вправи, удосконалюється її ритм, підвищується роль рухового аналізатора, тобто м'язове відчуття займає головне положення у контролі за рухом.

З фізіологічної точки зору кожна навичка має складну систему умовно-рефлекторних зв'язків між органами чуттів, центральною нервовою системою, м'язами та внутрішніми органами. Формування рухових навичок проходить три послідовні стадії:

I стадія – іррадіація;

II стадія – спеціалізація;

III стадія – стабілізація умовно-рефлекторного акту [12].

Стадія іррадіації – короткотривала, спрямована на створення початкового вміння. Для неї характерний іррадіаційний процес збудження і недостатність внутрішнього гальмування під час ознайомлення дитини з новою вправою. Знайомлячись із нею,

дитина відчуває невпевненість, у неї з'являються зайві рухи, неточність їх відтворення в просторі й часі, напруга м'язової системи.

Спеціалізація – більш довготривала. Вона характеризується багатоповторюваністю руху, внаслідок чого правильність розучування вправи поступово покращується. Проходить уточнення окремих рухових рефлексів і всієї системи загалом, що, безумовно, сприяє розвитку внутрішніх диференційованих гальмувань, які обмежують процеси збудження. Підвищується роль другої сигнальної нервової системи. На цій стадії дитина краще усвідомлює завдання і свої власні дії. Утворення рухових навичок відбувається хвилеподібно. Дитина може легко і вільно виконувати вправу, а через певний час виконує її, як уперше. Поступово відбувається уточнення й удосконалення рухових умінь, в корі головного мозку утворюється система часових зв'язків – динамічний стереотип.

Стабілізація умовно-рефлекторного акту – це власне формування навички, уточнення динамічного стереотипу. Рухи дитини стають економними, вільними, точними. Вона усвідомлює рухове завдання, творчо виконує рухові дії в ігровій і життєвій ситуації: варіює вправами, переносить їх в нові ситуації [17]. Сформовані навички можуть слугувати передумовою для засвоєння нової, більш складної вправи. Такий процес визначається як позитивна взаємодія однієї вправи на іншу.

Кожній стадії формування навички відповідає певний етап навчання. На першому етапі навчання відбувається початкове розучування рухової дії: дітей знайомлять з новою вправою, створюють у них загальне цілісне уявлення про техніку виконання цієї вправи.

Важливим фактором, який впливає на ефективне навчання дітей рухових дій, є зорове сприйняття руху, що вивчається. Тому під час навчання дошкільників рухів слід широко використовувати

метод показу. В основу цього методу покладено здатність дитини до імітації (наслідування).

Причиною наслідування у дошкільнят є орієнтовний рефлекс. Наслідування у генезисі довільних рухів та мови є ефективним засобом виховного впливу. У процесі цілеспрямованого навчання дітей наслідування набуває нових якісних особливостей. Із імпульсивного стихійного копіювання окремих сторін діяльності оточуючих воно переходить у спосіб свідомого засвоєння дитиною рухової дії, що демонструється. Показ вправ повинен виконуватися правильно та в потрібному темпі, тому що діти досить чітко копіюють дорослих і неточність показу може бути причиною помилок у подальшому виконанні дитиною рухової дії. Однак навчання дітей на початковому етапі формування навички лише методом показу неефективне, тому що дитина часто не може виділити ті головні елементи руху, які не супроводжуються поясненням [17]. Отже, навчаючи фізичних вправ дошкільнят, доцільно показ супроводжувати доступним для дітей даної вікової групи словесним поясненням. Пояснення при виконанні рухів повинно бути лаконічним та зрозумілим дітям. Під час показу рухів, які супроводжуються словесною інструкцією, діти привчаються усвідомлювати свої дії. Дитина, яка свідомо сприймає пояснення, оволодіває руховою дією значно швидше і з меншою кількістю повторень, ніж та, яка не зрозуміла зміст її виконання. Пояснення сприяє кращому усвідомленню руху, спонукає дитину до активності і полегшує формування рухових уявлень.

Дидактична майстерність педагога при поясненні руху значною мірою зумовлює його вміння створити у дітей асоціації між поставленими руховими завданнями і набутим руховим досвідом. З цією метою слід використовувати такі прийоми, як образні уявлення про рухи. Після показу і пояснення діти пробують самі виконати рух. Перші спроби руху, що вивчається, особливо якщо він має складну структуру, виконується з різними помилками: порушено

ритм та темп руху, ступінь м'язового напруження, узгодження, деталей цілісного рухового акту тощо [26].

Початковий етап оволодіння рухом є найскладнішим у формуванні рухових навичок дітей. Тому в процесі навчання дошкільників фізичних вправ, доцільно ставити перед ними конкретні завдання, тобто такі, що доступні їхньому розумінню та рівню рухового досвіду.

Додатковими прийомами стимуляції рухової діяльності дітей є заохочення вихователя, допомога, порівняння результатів, загострення уваги дитини на способі виконання рухової дії, залежно від умов її виконання. Після того, як діти оволодіють структурою нового руху у найзагальніших рисах, на що потрібна незначна кількість повторень, виникає необхідність у правильному оволодінні всіма компонентами руху й подальшому його закріпленні.

Інтервали між заняттями, які спрямовані на навчання рухової дії на цьому етапі, повинні бути за можливості короткими, аби запобігти згасанню ще не стійких умовних рухових рефлексів. Тривалі перерви більшою мірою ускладнюють процес навчання на початку формування рухового вміння, ніж у подальшому. Отже, на цьому етапі слід прагнути до частішого повторення руху, що вивчається.

На другому етапі поглибленого розучування руху процес навчання будується відповідно до закономірностей удосконалення рухового вміння та часткового переходу до навички. На цьому етапі провідна роль у системі управління рухами переходить до рухового аналізатора — «м'язових відчуттів» [24]. Тривалість періоду уточнення залежить від багатьох умов: складності руху, що вивчається; рівня рухової підготовленості дитини, її емоційного настрою тощо. Причиною зволікання його може бути також наявність у дітей навичок, схожих з рухом, що вивчається, але в той

же час і суттєво відмінних від нової рухової дії. У даному випадку має місце негативне перенесення навички (інтерференція).

Одним із важливих засобів усунення та попередження інтерференції навичок є чітка різниця та протиставлення старого і нового способів дії (під час виконання вправ); старих і нових умов дії; старих і нових цілей дії. Рухи, що вивчаються, доцільно систематизувати так. Отже, якщо елементи раніше вивчених рухових дій входять до структури рухів, що вивчаються, то вони засвоюються значно швидше.

У дошкільників усіх вікових груп під час навчання різноманітних рухів слід виходити із схожості їх структури таким чином, щоб елементи руху ставали основою для формування нових рухових навичок і дотримувалася необхідна наступність у навчанні. На даному етапі навчання руху виникає необхідність показу та пояснення рухових дій.

У старших вікових групах до показу залучають дітей, які добре виконують рух, що вивчається. Все це активізує процес навчання і дошкільники, які невпевнено виконують рухи, на прикладі своїх однолітків переконуються у можливості добре оволодіти ними. Незважаючи на те, що на попередньому етапі досягається певна точність у виконанні рухової дії, у процесі подальших повторень уточнюються окремі елементи руху. Навичка набуває нових, зовнішньо малопомітних ознак, пов'язаних з автоматизацією та стабілізацією руху [5].

Дуже важливо під час залучення дітей до якісного виконання руху на II та III етапі навчання підвищувати їх мовленнєву активність. Сформована рухова навичка в процесі розгорнутої мовленнєвої активності є пластичнішою і доцільніше застосовується в умовах, що змінюються, ніж та, що формується за недостатньої мовленнєвої активності. У зв'язку з цим зростає роль використання словесних методів і прийомів навчання: бесід, запитань, участі дітей в аналізі рухової дії.

На третьому етапі навчання руху сформований стереотип, який покладено в основу навички, удосконалюється у напрямі рухливості та пристосування до зовнішніх умов, що змінюються. Зміцнення динамічного стереотипу супроводжується постійною автоматизацією компонентів рухової навички. Основна мета, яка ставиться на цьому етапі, – формування міцної і водночас пластичної навички.

Більшість рухових навичок, сформованих у дитини в дошкільному віці, є ніби перехідними формами до більш стійких навичок дорослої людини. Тому вони повинні бути «гнучкими» та варіативними, легко піддаватися подальшому вдосконаленню у зв'язку з розвитком рухових якостей, а також із значним збільшенням розмірів тіла. Різноманітні повторення, ускладнення форм рухів, виконання їх в ігрових ситуаціях створюють передумови для застосування навички у різних умовах життєвої практики. Отже, високий рівень оволодіння дітьми рухом передбачає його пластичність та певну варіативність, пристосованість до умов, що змінюються, та умов діяльності.

Для дошкільного віку доступні усвідомлення виконання вправ, їх аналіз та оцінка. Вміння оцінювати рухи розвивається поступово (з віком) – від загальної недиференційованої до самокритичної та адекватної самооцінки, яка відповідає об'єктивним показникам [28]. Тому в процесі навчання основних рухів, на всіх етапах формування навички слід постійно спрямовувати увагу дітей на якість виконання рухових дій. Дошкільнят старших вікових груп доцільно спитати про те, які помилки вони помітили при виконанні вправ у своїх однолітків. Все це стимулює дітей до аналізу техніки рухів, викликає свідоме ставлення до їх виконання і позитивно позначається на навчанні рухових дій.

До тих пір, поки рух не розучено у навчальних умовах на заняттях із фізичної культури, не бажано повторювати його в іграх великої рухливості. В ігровій ситуації діти поспішають виконати

рух, часто забувають про ті вказівки, які їм раніше давали, і внаслідок цього виконують його неправильно, з помилками. Хоча складні рухові навички засвоюються дитиною не в грі, а шляхом безпосереднього навчання, лише у грі створюються позитивні умови для подальшого їх удосконалення.

Більшість рухових навичок, сформованих у дошкільному періоді життя дитини, у подальші шкільні роки дещо перебудовуються та змінюються під впливом вищого рівня розвитку рухових якостей, а також зміни пропорцій тіла. Тому цілеспрямоване навчання дітей дошкільного віку фізичних вправ спрямовується на формування пластичних та варіативних навичок у різноманітних рухах, які у перспективі удосконалюються під впливом зростання потенційних можливостей організму дитини.

ЗАГАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ТА ПРИЙОМИ НАВЧАННЯ ДОШКІЛЬНЯТ ОСНОВНИХ РУХІВ

Формування навичок багатьох життєво важливих для людини основних рухів, таких, як ходьба, біг, лазіння та ін., починається у переддошкільний період. Однак становлення цих навичок, їх удосконалення та автоматизація відбуваються у дитини протягом дошкільного віку. Розглянемо особливості навчання кожного виду основних рухів у дітей дошкільного віку.

Навчання ходьби. Ходьба – це основний спосіб пересування людини у просторі. Вона належить до циклічних локомоторних рухів. Циклічність її складається з чергування кроків лівої та правої ніг, а також погоджених з ними рухів руками. Автоматизований кроковий рефлекс, який є фізіологічною основою ходьби, формується наприкінці першого року життя дитини.

Найхарактернішою особливістю ходьби є постійне одиночне або подвійне опорне положення, тобто доторкання до землі (підлоги) однією чи обома ногами. Швидкість ходьби залежить від

частоти (темпу) та довжини кроків. Середній темп ходьби дорослої людини близько 120 кроків за хвилину, а довжина кроку дорівнює 70–90 см. Темп ходьби дошкільника перебуває у межах 148–172 кроки за хвилину, довжина кроку дорівнює 42–63 см (діти від 3 до 6 років) [4].

Систематичне щоденне тренування дитини у ходьбі рано формує стійку навичку в цьому виді основних рухів. На початку дошкільного віку діти вже досить вільно володіють ходьбою. У наступних вікових групах відбувається удосконалення цього важливого руху. Наприкінці дошкільного віку у кожної дитини повинна бути сформована автоматизована навичка ходьби.

Навчаючи ходьби старших дошкільників, основна увага спрямовується на те, щоб виробити в них правильну поставу, чіткий та ритмічний крок, природний рух руками. Вони повинні навчитися ходити із зміною темпу й напрямку («змійкою»), виконувати вправи на увагу та витримку під час ходьби (зупинитися за сигналом, набувати певної пози, робити поворот направо, наліво і продовжувати рух), дотримуватись однакової відстані одне від одного, йти в темпі, визначеному вихователем. У цьому віці широко застосовують ходьбу приставним кроком (лівим та правим боком), спиною вперед, схрещеним кроком, напівприсідом, з предметом у руках (гімнастична палиця на плечах, за спиною, перед грудьми).

Ходьба, яку проводять із групою дітей (в колоні одне за одним, у парах), сприяє розвитку узгодженості рухів у колективі, організованості, удосконалює орієнтування у просторі. Тому доцільно змінювати способи ходьби, темп, напрямок, проводити ходьбу з різними перешикуннями. Все це допомагає старшим дошкільникам удосконалювати вміння переключатися за розпорядженням вихователя з одного способу ходьби на інший.

Дітей необхідно навчати правильного дихання під час ходьби. На кожні 3–4 кроки дитина робить глибокий вдих через ніс. Видих

відбувається більш тривало (на 4–5 кроків) через ніс та рот одночасно.

Дошкільникам досить корисна ходьба на носках, п'ятах, зовнішньому та внутрішньому боці стоп, з високим підніманням стегна, з рухами рук угору та вниз тощо. Ці завдання виконуються у вигляді імітаційних вправ: пройти, як «клишоногий ведмедик», «конячка», «чапля», «лисичка» тощо. Такі види імітаційної ходьби доцільно чергувати із звичайною ходьбою. Всі ці вправи сприяють розвитку м'язів опорно-рухового апарата, профілактиці плоскостопості і дають змогу сформувати у дітей протягом дошкільного віку міцну навичку ходьби.

Різноманітні вправи з рівноваги (ходьба по мотузці, що лежить на підлозі; дощі, лаві, колоді тощо), які широко застосовують на заняттях із фізичної культури та під час прогулянок, сприяють удосконаленню навички ходьби в різних умовах і позитивно впливають на формування постави дошкільників.

Навчання бігу. Біг має низку загальних структурних рис із ходьбою – циклічність рухів, послідовність їх, перехресну координацію рухів ніг та рук. Однак найхарактернішою ознакою бігу, яка відрізняє його від ходьби, є фаза «польоту» – безопорне положення тіла після відштовхування ногою від землі. У цьому русі тривалість безопорних та опорних фаз майже однакова [4].

Якщо порівняти біг із ходьбою, то це дещо інтенсивніший рух. Робота рук під час бігу також має відмінності від ходьби. Руки дитини зігнуті в ліктях і мах ними енергійніший. Біг значно більше навантажує м'язовий апарат, особливо дихальну та серцево-судинну системи.

Техніка бігу в різному темпі також має свої відмінності. При збільшенні швидкості бігу кут відштовхування стає гострішим, приземлення здійснюється під кутом, близьким до прямого, зростають амплітуда та швидкість рухів ніг і рук .

Як відомо, швидкість бігу залежить від двох факторів – довжини і частоти кроків. З віком дошкільників вона зростає за рахунок зміни обох цих показників, проте більшою мірою за рахунок збільшення довжини бігових кроків. У цьому виді рухів довжина кроку не має прямої залежності від довжини ніг. Основним фактором, який впливає на довжину бігових кроків у дошкільнят, є сила відштовхування ногами від землі. Чим енергійніше відштовхується дитина і виносить уперед-угору стегно махової ноги, тим ширші її бігові кроки [26].

Формування навички бігу в дошкільників відбувається з використанням різноманітних вправ під час занять із фізичної культури, ранкової гімнастики та рухливих ігор. Враховуючи те положення, що біг викликає значне фізіологічне навантаження на організм дитини, вправи та ігри з бігом необхідно чергувати з ходьбою, інтенсивні рухи – з відносним відпочинком (ходьба у повільному темпі тощо).

Оволодіти навичкою правильного бігу допомагають різноманітні підготовчі вправи: біг із високим підніманням стегна, як конячка; біг з переступанням через предмети (кубики, м'ячі, шишки тощо); біг по «купинках» (кружечки, накреслені на землі на відстані 70–80 см один від одного) тощо. Діти повинні вміти бігати врозтіч і одне за одним (у колоні по одному і парами), бігати по колу, робити повороти тощо. Важливо також розвивати вміння оперативно реагувати на сигнал вихователя як рухом, так і гальмуванням (швидко починати і закінчувати біг, робити раптові зупинки). Майже всі вправи з бігу доцільно проводити під час ранкової гімнастики та занять (у фізкультурному залі) виконувати з музичним супроводом, що розвиває ритмічність цього руху. Дітям рекомендують частіше застосовувати біг з прискоренням до максимальної швидкості. Під час бігу треба слідкувати, щоб вони не збивалися з напрямку, енергійно рухали зігнутими у ліктях руками й активно ставили на землю ногу з носка.

Для формування та вдосконалення навичок бігу дошкільників доцільно використовувати такі вправи: біг звичайним кроком; на носках, як лисичка або мишка, з високим підніманням стегна, як конячка; біг з наступанням на смуги, позначені на землі через 80–90 см; біг зі зміною темпу та напрямку, із зупинками за сигналом вихователя; біг з оббіганням предметів (кубиків, м'ячів), біг наввипередки (удвох-утрьох) – «хто швидше»; біг з прокачуванням обруча по землі поштовхом долоні; біг зі скакалкою, яку обертають уперед. Для розвитку швидкості бігу застосовується повторне пробігання відрізків на 20–30 м (по 2–3 рази), у зворотному напрямку діти повертаються спокійним кроком; човниковий біг 4x10 м із максимальною швидкістю; біг на 30 м з поступовим прискоренням [26].

Важливе значення для вдосконалення навички бігу мають рухливі ігри з ловленням і втіканням, із бігом наввипередки, із змаганням у швидкості й спритності в іграх естафетного характеру.

Біг частіше від інших рухів використовується в повсякденному житті дітей незалежно від того, відвідують вони дошкільний заклад чи граються на майданчику. Біг входить до змісту багатьох видів рухів: від уміння правильно виконувати біг залежить, наприклад, успішність стрибків у висоту і довжину з розбігу. Він складає основу ігор [5].

Дітей дошкільного віку треба навчити бігати швидко, легко і ритмічно, з хорошою координацією рухів рук і ніг. Діти повинні вміти використовувати найдоцільніший вид і техніку бігу залежно від конкретних умов. Так, на нерівній поверхні ефективніший біг у повільному темпі із збереженням рівноваги; на гірку – дрібним кроком, з гори – широким, в іграх із ловінням і вивертанням – біг у змінному темпі, з поворотами, раптовими зупинками.

Оскільки види бігу та бігових вправ відрізняються за технікою виконання, то вихователю треба знати ці особливості, щоб

попередити помилки, легше і швидше їх виправити, правильно визначити завдання і методику навчання.

Навчання стрибків. У дошкільних закладах здійснюється різнобічний підхід до формування різних видів рухових навичок у дітей дошкільного віку і, зокрема, стрибків. Вправи зі стрибків позитивно впливають на організм дитини: зміцнюють м'язи і зв'язки нижніх кінцівок, удосконалюють координацію рухів, сприяють розвитку спритності та сміливості.

Стрибки належать до рухів ациклічного типу, в яких немає фаз, що повторюються. Характерна їх особливість – чітко виражений «політ». Виконання стрибка потребує узгодженої роботи багатьох м'язів, складної координації рухів, що можливе лише за певного рівня розвитку рухового аналізатора й підготовленості опорно-рухового апарата дитини. Тому, виходячи з анатомо-фізіологічних можливостей, лише в певній віковій групі дітей навчають того чи іншого виду стрибків. Потрібно пам'ятати, що невміле застосування стрибків (непідготовленість місця приземлення, недотримання програмних вимог щодо висоти стрибка тощо) може призвести до виникнення у дітей плоскостопості і травм [12].

Базова програма розвитку дітей дошкільного віку «Я у Світі» [4] визначає такі види стрибків для молодшого дошкільного віку:

- ◆ стрибки у довжину з місця (відстань 70–80 см);
- ◆ стрибок у глибину;
- ◆ стрибки на місці, з просуванням уперед (2–3 м), через лінії, невисокі предмети, на правій та лівій нозі на місці;
- ◆ стрибки на двох ногах із поворотами навколо себе на 90° за один стрибок;
- ◆ стрибки через чотири-шість мотузок (відстань між якими близько 50 см);
- ◆ стрибки з висоти 10–30 см;
- ◆ стрибки із короткою скакалкою (16–20 стрибків);

◆ стрибки вгору, намагаючись торкнутись обома руками предмета, підвішеного на 10–12 см вище від піднятих угору рук.

Стрибок у довжину з місця. У старших дошкільників вдосконалення навичок стрибка здійснюється шляхом перестрибування через «струмок» із поступовим збільшенням його ширини до 90 см; стрибків із просуванням уперед, як «жабки», 4–6 разів підряд. Слід пам'ятати, що рух виконується краще, коли дитина відштовхується не на повну силу, тому ширину «струмка» треба збільшувати поступово з 70 до 90 см, регулюючи цим зусилля дітей під час виконання стрибка.

Систематично вправляючись у стрибках у довжину з місця, діти підготовчої до школи групи можуть легко долати відстань 100–110 см. Проте і в цій віковій групі виконання стрибків мають певні похибки у дітей. Прагнучи стрибнути якомога далі, діти сильно відштовхуються ногами і, викидаючи їх уперед (у заключній стадії польоту), жорстко приземляються на п'яти, часто втрачаючи при цьому рівновагу. Тому треба спрямовувати вихованців на виконання м'якого й стійкого приземлення [12].

Стрибок у глибину (з невисоких предметів). Вчити стрибати у глибину краще тоді, коли діти вже вміють стрибати в довжину з місця, бо нові навички завжди ґрунтуються на попередньому руховому досвіді. Стрибок у глибину має таку ж структуру побудови руху, як і стрибок у довжину з місця. Відмінність лише в характері відштовхування та в ступені навантаження на опорно-руховий апарат дитини під час приземлення.

Діти старшого дошкільного віку продовжують закріплювати навички стрибка в глибину в різних умовах. З метою вдосконалення навички відштовхування, перед кубом на висоті 10 см (на відстані 5 см) підвішують шнур на стояках для стрибків у висоту. Щоб не зачепити його, дитина намагається сильно відштовхнутися вгору, виконуючи водночас енергійний мах руками. Після кількох таких

спроб стояки і шнур забирають, однак після цього діти навчаються правильно відштовхуватися.

Висота стрибка у глибину збільшується поступово. Для дітей 5-ти років – до 40 см, 6-ти років – до 45 см. Формування навички цього стрибка значною мірою залежить від упевненості дітей у своїх силах, їхньої сміливості. Дошкільнятам, які спочатку бояться зістрибувати, поступове збільшення висоти і допомога в перших спробах (підтримка за руку, словесне заохочення тощо) дають можливість швидше й успішніше оволодіти стрибком.

У дошкільників старших вікових груп стрибки у глибину поступово ускладнюються: стрибки з приземленням в обумовлене місце (аркуш паперу, «стежку», стрічку), з поворотом на 90° праворуч та ліворуч. Під час прогулянок діти стрибають із пеньків, колоди, яку покладено на землю; взимку – зі снігових кучугур тощо. Все це розвиває в них м'язове відчуття, удосконалює вміння орієнтуватися в просторі, точно керувати своїми діями [9].

Стрибок у довжину з розбігу. Цей стрибок – один з найскладніших видів рухів у дошкільників. Основна мета початкового етапу формування навички цього стрибка – навчити відштовхуватися однією ногою і стійко приземлитися на обидві ноги. Стрибок у довжину з розбігу виконується так: розбіг рівноприскорений, останній крок перед відштовхуванням виконується однією ногою, руки водночас роблять махи вперед-угору; у фазі польоту ноги згинаються в колінах і перед приземленням виносяться вперед-у сторони.

Деякі вихователі вимагають у цьому стрибку приземлятися лише на носки, що є неправильним, бо в такому разі діти швидко опускають ноги і фаза польоту зменшується.

Формування навички стрибків у довжину з розбігу відбувається в такій послідовності: стрибки з одного-двох-чотирьох шести кроків; удосконалення відштовхування однією і приземлення на обидві ноги, енергійний мах руками в момент відштовхування,

польоту (зігнувши ноги) та стійкого приземлення. Потім, коли діти навчаться правильно відштовхуватися й приземлятися із скороченого розбігу (6 кроків), у них удосконалюються окремі елементи стрибка в ході навчання руху загалом із повного розбігу – з 10 м [12].

Основними помилками у дітей на початковому етапі стрибка в довжину з розбігу є невміння поєднувати розбіг з відштовхуванням, швидко підтягувати ногу, якою відштовхуються, до махової, нестійкість приземлення.

Першу помилку легко виправляти, якщо стрибки виконувати спочатку із середньою швидкістю; висока швидкість розбігу за не досить міцної навички порушує координацію руху і правильне відштовхування.

Нестійкість приземлення у деяких дітей викликана тим, що в них недостатньо розвинені м'язи опорно-рухового апарата. Діти не можуть протидіяти досить великому навантаженню під час приземлення і змушені робити крок уперед, щоб не втратити рівноваги. Коли вони приземлюються на м'яку опору, цих помилок не буває.

Для того, щоб навчити дошкільнят правильно відштовхуватися, на місці відштовхування бажано ставити гімнастичний місток з похилою (20°) площиною, що дає змогу виконати стрибок із вищою траєкторією польоту. Одночасно місток є хорошим орієнтиром для точного попадання на місце відштовхування.

Важливо також підготувати спеціальне місце для приземлення після стрибка. В залі це може бути м'який килим або поролоновий мат, на майданчику – яма з піском. Не можна виконувати стрибки на тонку килимову доріжку, бо це викликає в дітей неприємні відчуття і може призвести до травм опорно-рухового апарата та струсів.

Оскільки діти старшого дошкільного віку вже вміють стрибати у довжину з розбігу, основне завдання тут – удосконалення якості стрибка і стабільність правильного виконання руху.

Стрибок у висоту з розбігу. За своєю структурою цей рух подібний до стрибка у довжину з розбігу. Дошкільнята виконують його також способом «зігнувши ноги», є лише незначна відмінність в характері відштовхування. Дітям не рекомендують приземлятися на одну ногу, як того вимагають стрибки способом «переступання», бо в такому випадку виникає велике навантаження на опорно-руховий апарат, а це може завдати травми. Отже, спосіб «зігнувши ноги» є найоптимальнішим для дошкільнят, тому що під час його виконання вони приземлюються на обидві ноги.

У цьому стрибку діти розбігаються перпендикулярно до перешкоди (мотузка або гумова тасьма закріплена на двох стояках), відштовхуються однією ногою з одночасним змахом рук угору; у фазі польоту ноги максимально згинають у колінах і підтягують до грудей; приземляються на обидві ноги, виносячи руки вперед-у сторони.

Навчання дітей стрибків у висоту з розбігу відбувається послідовно: стрибок через гумову тасьму (мотузку) заввишки 10–15 мм з одного кроку поштовхом однією ногою і махом іншою з приземленням на обидві ноги; те саме – з двох-трьох кроків із одночасним махом рук вперед-угору; з 3–5-метрового розбігу з правильним виконанням усіх його елементів: розбіг, енергійне відштовхування, політ, зігнувши ноги, стійке й м'яке приземлення на обидві ноги; стрибок через гумову тасьму заввишки 30 см з 6–8-метрового розбігу [26].

На початку навчання дітей такого стрибка спостерігаються певні помилки, зокрема: приземлення на одну ногу й переступання вперед. Діти прагнуть виконати стрибок при максимальній швидкості розбігу й відштовхуються під малим кутом, а це заважає стійкому приземленню. Щоб створити умови для правильного виконання поштовху (вперед-угору) на місце приземлення (на відстані 70–80 см за перешкодою) кладуть мотузку і пропонують дітям не переступати її під час приземлення. Ця вимога змушує їх

виконати поштовх угору, і після кількох стрибків діти навчаються правильно відштовхуватися.

Коли дошкільнята навчаються виконувати стрибок у полегшених умовах, довжина розбігу і висота перешкоди поступово збільшуються. Оптимальною для дітей можна вважати довжину розбігу 6–8 м. На відміну від стрибка у довжину під час виконання цього руху не слід вимагати від дітей максимальної швидкості розбігу, а, навпаки, рекомендувати їм розбігатися повільніше. Швидкий розбіг не дає змоги правильно відштовхнутися, траєкторія польоту при цьому дуже низька і, приземляючись, діти втрачають рівновагу, переступають ногами вперед. Збільшувати висоту перешкоди треба в межах, рекомендованих програмою (30–40 см).

Навчання стрибка у висоту з розбігу та його вдосконалення здійснюється на заняттях та під час прогулянок, оскільки рухливих ігор, в яких можна було б удосконалювати цей рух, майже немає.

Під час виконання стрибків у довжину та висоту з розбігу вихователь повинен стояти поблизу місця приземлення дошкільнят (на відстані витягнутої руки). У разі втрати рівноваги він надає дитині необхідну допомогу.

Стрибки зі скакалкою. Старших дошкільників ознайомлюють з цими вправами на заняттях із фізичної культури, а потім запроваджують їх під час прогулянок і самостійних ігор. Дошкільнята можуть вправлятися з довгою та короткою скакалкою.

Послідовність вправ у стрибках через довгу скакалку така: стрибки на обох ногах через нерухому скакалку, підняту на 10–15 см над землею (підлогою); перестрибування через скакалку, що хитається, з одного кроку; стрибки на обох ногах вліво та вправо, через скакалку, що хитається; пробігання під скакалкою, що обертається; стрибки через скакалку, що обертається [26].

Діти старших вікових груп можуть стрибати підряд 10–12 разів. Якщо дитина торкнеться скакалки ногами, її потрібно відразу ж відпустити, інакше вона може впасти.

Коротку скакалку добирають відповідно до зросту дитини. Для цього вона стає обома ногами на середину скакалки (ноги на ширині плечей), відтягує скакалку за ручки вгору вздовж тулуба. При оптимальній довжині скакалки ручки повинні бути дещо вище від пояса дитини.

Спочатку скакалку обертають вперед. Під час стрибків через неї ноги ледь зігнуті, тулуб прямий, обертають скакалку лише кистями рук. Спершу стрибають повільно, а потім темп обертання скакалки поступово прискорюють. Дітям нагадують про те, щоб вони стридали на обох ногах або по черзі – на правій і лівій. Це сприяє гармонійному розвитку обох ніг. Безперервні стрибки зі скакалкою можуть тривати до 1,5 хв. Дихати при цьому треба рівномірно.

Важливе значення для розвитку й удосконалення навичок у даних видах основних рухів мають різноманітні вправи зі стрибків, які застосовуються під час занять із фізичної культури, ранкової гімнастики, прогулянок на свіжому повітрі та рухливих ігор.

Навчання лазіння і повзання. Вправи з лазіння і повзання відносять до циклічних рухів. Процес їх виконання має короткочасну повторність елементів: перемінні рухи рук та ніг під час лазіння по гімнастичній стінці та повзанні по підлозі.

За даними досліджень [3; 11], повзання формується на першому році, а лазіння – на другому році життя дитини. Спочатку діти повзають на животі, а потім в упорі стоячи на долонях та колінах. Під час лазіння діти поступово засвоюють циклічність у рухах рук та ніг. Приставний крок поступово змінюється на перемінний (однойменний та різнойменний способи).

Вправи з лазіння та повзання мають велику користь для дітей. У їх виконанні беруть участь великі м'язові групи (спини, живота, ніг і рук). Ці вправи супроводжуються значно більшим фізичним напруженням, ніж інші основні рухи, і сприяють підвищенню фізіологічних функцій органів та систем дитини. Вправи з лазіння

позитивно впливають на виховання сміливості, рішучості, спритності, координації рухів, допомагають перебороти відчуття страху перед висотою. Вони мають велике прикладне значення.

При повзанні в упорі стоячи під дугу або по гімнастичній лаві дитина спирається на носки, а руками – на кисті (як «Ведмедик»). Починаючи повзання, зігнуту праву ногу підтягують під груди, ліву руку одночасно висувають уперед і тіло переміщують вперед до повного випрямлення лівої ноги. Після цього підтягують до грудей ліву ногу, праву руку висувають уперед і тіло пересувають уперед до повного випрямлення правої ноги. Потім рух відбувається в такому ж порядку. Повзати можна на колінах і кистях, а також на колінах і ліктях.

Пересування рук і ніг під час повзання можна виконувати однойменним і різнойменним способами. За різнойменного способу спочатку висувають ліву руку й праву ногу, а потім праву руку й ліву ногу. За однойменного – одночасно рухаються права рука і права нога, потім ліва рука й ліва нога. Дошкільнят навчають повзати обома способами.

Вправи з повзання поєднують з рухами, які сприяють випрямленню тулуба. Наприклад, після повзання під дугу встати, підняти руки через сторони вгору й сплеснути в долоні над головою або підстрибнути на обох ногах.

Дошкільники всіх вікових груп повинні оволодіти вправами з підлізання під дугу (мотузок) та пролізання в обруч боком і грудьми вперед. Підлізаючи й пролізаючи грудьми вперед, дитина підходить до обруча, ступає крок уперед, присідає, просуває вперед голову й тулуб, потім – другу ногу.

При підлізанні та пролізанні боком дитина повертається лівим або правим боком, робить широкий крок уперед, нахиляється, просуває вперед голову й тулуб, а після цього – другу ногу.

Лазіння по гімнастичній стінці та драбинці потребують від дітей певного рівня розвитку м'язової сили, спритності та уваги. Ці

якості ще недостатньо розвинуті у дошкільнят. Тому вправи виконуються у довільному для дитини темпі.

Перед дітьми старшої групи під час виконання вправ із лазіння та повзання ставлять підвищені вимоги: пересуватися приставним кроком з одного прольоту гімнастичної стінки до іншого, лазити перемінним кроком (різнойменним та однойменним способами) ритмічно, не пропускаючи щаблів, з правильною координацією рухів рук та ніг.

За різнойменного способу лазіння діти спочатку переставляють ліву руку й праву ногу, а потім – праву руку й ліву ногу. За однойменного – одночасно пересувають праву руку й праву ногу, потім – ліву руку й ліву ногу.

Старших дошкільнят навчають лазінню по канату. Виконується ця вправа так: з положення вису на прямих руках зігнути ноги і підтягнути їх якомога вище, обхопити канат колінами і підйомами ніг, затискуючи канат ногами, випрямити ноги, одночасно згинаючи руки і підтягуючи тулуб угору; перехватом рук по черзі вгору перейти в положення вису на прямих руках.

Старші дошкільники досить швидко оволодівають вправами з перелізання через гімнастичну лаву або колоду. Найпоширеніші два способи перелізання. Перший – дитина лягає на груди та живіт уздовж лави, переносить спочатку на протилежний бік ноги, потім руки або одну ногу й руку, а потім – іншу ногу й руку. Другий – діти сідають на лаву (колоду) і, тримаючись за неї руками, переносять одночасно або по черзі ноги й перелізають на інший її бік. Дітям цього віку пропонують виконання корисної для них вправи – повзання по-пластунськи на підлозі. Дитина лягає щільно на підлогу обличчям донизу: підтягує праву (ліву) ногу й одночасно витягує якомога далі ліву (праву) руку; відштовхуючись зігнутою ногою, просуває тіло вперед, підтягує другу ногу, витягує другу руку і продовжує рухатися вперед. Голову під час повзання не слід високо піднімати.

У навчанні дітей доцільно поєднувати різні види повзання та лазіння. Наприклад, проповзти в упорі стоячи по похилій дошці, один кінець якої закріплено на гімнастичній стінці на висоті 35–40 см, підвестися, тримаючись за щаблі; піднятися по гімнастичній стінці різнойменним способом й опуститися вниз. Лазити по гімнастичній стінці (парканчику) до верхнього щабля з наступним перелізанням на протилежний бік стінки. Ця вправа виконується на майданчику, де обидва кінці стінки відкриті для вільного підходу до неї. Вихователю зручно виконувати страховку з того боку, де дитина буде спускатися.

Під час прогулянок із метою удосконалення в дошкільників рухів з лазіння та підлізання використовують природні умови на території дошкільного закладу та за його межами. Діти всіх вікових груп вправляються у перелізання через колоду (дерево, що лежить на землі). Підлазять під низькі гілки дерев та кущів. Старші – вправляються у лазінні вгору (до 2–2,5 м) по похилому дереву, спираючись ступнями та тримаючись руками, і спускаються з нього вниз [68].

Вправи з лазіння потребують правильної організації дітей, хорошої дисципліни і за необхідності страховки з боку вихователя.

В усіх дошкільних групах вправи з лазіння та підлізання удосконалюються в різноманітних рухливих іграх.

Навчання метань. Метання предметів відносять до одноактних локомоторних рухів. Вправи з метання предметів розвивають окомір, влучність, координацію рухів, зміцнюють м'язи рук та тулуба. З цих видів вправ у дошкільному віці застосовують метання предметів (м'яч, торбинка з піском, сніжка тощо) на дальність і в ціль, а також різноманітні вправи у киданні та ловленні м'яча [26].

Корисним для дітей старшого дошкільного віку є підкидання м'яча вгору та ловіння його обома руками. Тримаючи м'яч обома руками, опущеними вниз, дошкільнята кидають його вгору над

головою на 0,5 м, а потім намагаються зловити обома руками, не притискуючи до тулуба. Вихователь також навчає дітей кидати м'яч об землю й ловити його після відскоку.

Діти п'ятого року життя можуть упевненіше виконувати вправи з кидання та ловіння м'яча, тому необхідно широко застосовувати ці вправи на прогулянках під час самостійних ігор дітей з м'ячем.

Застосування різноманітних вправ із кидання, ловіння та прокачування м'яча під час занять із фізичної культури і прогулянок дає змогу швидше оволодіти вміннями з метання предметів на дальність та в ціль.

Кидуючи предмет правою рукою на дальність, дитина повертається лівим боком у бік кидка, відставляє назад праву ногу на відстань кроку і переносить на неї вагу тулуба (повертаючись дещо направо), виконуючи замах рукою з-за спини через плече, під час кидка вага тулуба переноситься на ліву ногу. Всі рухи виконуються вільно, з широким замахом рукою, рівноприскорено, до моменту випуску предмета з руки.

Спочатку дітей потрібно навчити виконанню кидка предмета з-за спини через плече, а потім приймати правильне вихідне положення для ніг перед кидком.

З метою засвоєння широкого замаху рукою та кидка предмета «із-за спини через плече» діти у фізкультурному залі або на майданчику займають місце на відстані 50–60 см від стінки (стоячи до неї спиною). Під час замаху дитина повинна торкнутися рукою стінки, а потім виконати кидок предмета. Це створює певні передумови для виконання широкого замаху.

Для того, щоб навчити дітей приймати правильне вихідне положення для ніг, на підлозі (землі), кладуть дві стрічки (скакалки) на відстані 40–50 см одна від одної. Дитина ставить одну ногу (різноїменну з рукою, якою виконує метання) вперед – на певну стрічку, а другу на іншу стрічку. Після декількох занять (4–5), коли діти запам'ятовують положення ніг, стрічки забирають. Створюючи

цим необхідну установку для правильного вихідного положення ніг, легше зосередити увагу дитини на виконанні основних елементів метання – широкого замаху рукою та кидка предмета «з-за спини через плече» [26].

У методиці навчання дошкільників метання предметів виникає спірне питання про те, яку навичку слід формувати раніше – метання в ціль чи на дальність. Експериментально доведено [58], що навчання дошкільників (починаючи з середньої групи) повинно проходити в такій послідовності: спочатку діти оволодівають метанням предметів на дальність, а потім їх навчають метанню в ціль. Однак під час навчання метання предметів на дальність створюють установку на точність кидка. З цією метою необхідно поставити прапорець (кубик) на відстані 3–4 м від місця кидка. Дитині пропонують кинути предмет на задану відстань. Поступово ця відстань збільшується (на кожному занятті на 20–30 см). Установка на точність метання дає змогу дитині виконати рух не прикладаючи максимальних зусиль, а це полегшує їй контроль за правильним виконанням кидка предмета. Вона також конкретизує дії дошкільника, створює необхідні передумови для правильного вихідного положення ніг та тулуба, а також для виконання кидка предмета у заданому напрямку.

Після засвоєння техніки метання предмета «з-за спини через плече.» на дальність діти оволодівають навичкою метання в горизонтальну та вертикальну ціль.

Поряд із формуванням вищезазначених навичок дітям пропонують виконувати різноманітні вправи з м'ячем: прокочувати м'яч у «ворітця» (шириною 50–40 см); підкидати м'яч угору і ловити його, вдаряти м'ячем об землю (підлогу) і ловити; кидати м'яч одне одному обома руками знизу, від грудей та з-за голови і ловити його тощо.

Вправи з метання предметів для дошкільників 6 років значно ускладнюються. Діти цієї вікової групи вже повинні оволодіти

навичками кидання й ловіння м'яча в парах, по колу; кидання м'яча вгору або об стінку обома та однією рукою, ловіння його; відбивання м'яча об землю долонею на місці та в русі тощо. Дітей вчать кидати м'яч одне одному і вперед різними способами: знизу, від грудей, з-за голови, від плеча. При виконанні кидка м'яча обома руками знизу ноги ставлять на ширину плечей, м'яч утримується пальцями знизу, під час кидка руки випрямляються у напрямку руху.

При виконанні кидка м'яча від грудей та із-за голови ноги ставлять приблизно на ширину плечей, м'яч тримають з боків розставленими пальцями. Кидок м'яча від плеча виконують однією рукою, відводячи її назад і дещо вигинаючи тулуб, протилежну ногу виставляють на один крок уперед. Усі ці кидки виконують енергійним рухом рук і тулуба в напрямку польоту м'яча.

На відміну від молодших дошкільнят, які часто орієнтують свої рухи за допомогою зорового контролю, у старшій віковій групі відповідно до більшого рухового досвіду з'являється кінестетичний контроль [4]. Діти намагаються зіставляти свої рухи з силою кидка та його напрямком.

Більшість дошкільнят усіх вікових груп краще й частіше кидають предмети правою рукою, внаслідок чого спостерігається значна відмінність у результатах кидання правою та лівою рукою. Перевага правої руки над лівою пов'язана передусім із цілеспрямованим формуванням багатьох побутових навичок у дошкільнят як у сім'ї, так і в дошкільньому навчальному закладі. Все це сприяє нерівномірному розвитку верхніх кінцівок, веде до посилення асиметрії між правою та лівою рукою. Тому всі вправи з метання предметів у ціль та на дальність слід пропонувати дітям виконувати правою й лівою рукою. Це забезпечить рівномірне навантаження на обидві сторони тіла і сприятиме гармонійному розвитку дитини.

З метою удосконалення навичок з метання предметів у ціль та на дальність, а також із кидання й ловіння м'ячів застосовують різноманітні рухливі ігри й цікаві ігрові завдання. Вони підвищують емоційний тонус дошкільнят, викликають інтерес до запланованих вправ та бажання виконувати ці рухи.

Навчання вправ із рівноваги. Вправи з рівноваги сприяють розвитку координації рухів, спритності, вихованню сміливості, наполегливості, рішучості, впевненості в своїх силах, формують правильну поставу у дошкільників.

Під час виконання вправ із рівноваги на підвищеній опорі (гімнастична лавка, колода) вихователь здійснює страховку дітей, особливо молодших вікових груп (підтримує деяких із них за руку, йдучи поряд з дитиною).

Вміння зберігати рівновагу розвивається у дошкільників поступово, у процесі вдосконалення функцій вестибулярного, м'язового та зорового аналізаторів, якими керує центральна нервова система.

Удосконаленню рівноваги сприяє виконання спеціальних фізичних вправ у статичних та динамічних положеннях. До статичних вправ відносять збереження рівноваги в певній позі (присідання на носках, стійка на одній нозі тощо), до динамічних – вправи в русі (ходьба по дошці, гімнастичній лавці або колоді, зміна напрямку під час бігу, раптові зупинки в рухливих іграх тощо).

Дослідження Я. А. Смаля [26] свідчать про покращання у дошкільників із віком усіх показників, що характеризують функцію рівноваги як у статичних, так і в динамічних положеннях. Проте найінтенсивніший розвиток зафіксовано у дітей п'ятого року життя.

Для дітей 5 років пропонуються дещо складніші (порівняно з молодшими віковими групами) вправи на рівновагу, які поєднуються з різними руховими завданнями: ходьба з переступанням через предмети (кубики, м'ячі), покладені на лавці на відстані кроку одне від одного; ходьба по лавці (колоді) приставним

кроком, лівим і правим боком тощо. Під час виконання цих вправ слідкують, щоб діти йшли впевнено, дивлячись уперед, а не під ноги, у запропонованому темпі, зберігаючи правильну поставу. На кінці лави діти виконують зіскок з м'яким приземленням на напівзігнуті ноги (на килим або гімнастичний мат). Ці вправи корисно виконувати з торбинкою (вага 500–700 г) на голові, щоб діти привчалися тримати голову рівно, зберігаючи водночас правильну поставу.

Нові для дітей вправи доцільно вивчати спочатку в полегшених умовах. Наприклад, ходьба з підкиданням м'яча вгору та ловленням його спочатку виконується на дошці, яку покладено на підлогу, а потім, на гімнастичній лаві (колоді).

У 6-річних дітей формування навичок з рівноваги відбувається під час виконання різноманітних рухових дій у статичних та динамічних положеннях. Вихователь підвищує вимоги щодо чіткості рухів, пов'язаних зі збереженням стійкості положення тіла під час присідання, приземлення після стрибків, швидких поворотів тощо. Більшість вправ із рівноваги для дітей цього віку складається з комбінації статичних положень тіла та динамічних рухів, які виконуються на гімнастичній лаві або колоді. Наприклад, під час ходьби по лаві (висота 30 см) присісти й повернутися кругом; ходьба по лаві (колоді) назустріч один одному, з поступовим розходженням, тримаючись за руки.

Положення рук під час виконання вправ із рівноваги може бути різне – в сторони, за голову, за спину, на поясі. Однак зафіксовані тривалі положення певною мірою ускладнюють вправу, втомлюють дитину. Тому рекомендують частіше змінювати положення рук.

Почуття рівноваги удосконалюється також під час виконання вправ спортивного характеру (катання на ковзанах, лижах, велосипеді) та рухливих ігор.

ВИСНОВКИ

У дошкільному дитинстві закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси особистості людини. Сім'я, дошкільні заклади мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, опанування санітарно-гігієнічних навичок. Дитина повинна поступово вчитися бути творцем досконалості свого тіла, здоров'я. Міцне здоров'я є запорукою розвитку дитини в інших особистісних аспектах.

Базова програма розвитку дитини «Я у Світі» акцентує увагу на необхідності щоденного проведення занять із фізичної культури. Це зумовлено тим, що діти дошкільного віку повинні достатньою мірою оволодіти руховими вміннями і навичками. Адже більшість рухових навичок, сформованих у дошкільні періоди життя дитини, у подальші шкільні роки стають тривкими, а відтак дитина може виконувати рухову дію в складних мінливих ситуаціях. Цілеспрямоване навчання дітей дошкільного віку фізичних вправ сприятиме формуванню пластичних та варіативних навичок у різноманітних рухах, які у перспективі удосконалюються під впливом зростання потенційних можливостей організму дитини.

Освітній процес у дошкільному закладі освіти слід будувати так, щоб викликати зацікавленість дітей до тієї чи іншої діяльності, фізично, яка є важливою умовою їх успішного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я. Лише тоді можна досягти всебічного розвитку дошкільнят, зміцнити їх здоров'я і підтримати на високому рівні фізичні, психічні сили та можливості, коли вони з інтересом ставляться до фізичної культури, за особистими бажаннями прагнуть виконувати фізичні вправи, загартовуючі процедури, активно проводять вихідні дні у колі сім'ї.

Організуюючи роботу з фізичного виховання дітей дошкільного віку необхідно враховувати не лише те, що рухи тіла,

розвиток опорно-рухового апарата активізують мозок, підвищують його синтетичну діяльність, а й те, що емоції теж впливають на вищу нервову систему дитини, на її почуття. Цей вплив може бути позитивним або негативним залежно від уміння вихователя організувати роботу з дітьми.

Умовами цілісного розвитку дитини в дошкільному закладі є створення безпечного розвивального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системного підходу до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров'я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між педагогом та вихованцями, самими дітьми.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Аксьонова Л. П., Анішук О. М., Артемова Л. В. та ін. «Я у світі»: Програма розвитку дитини від народження до шести років. Київ: ТОВ «МЦФЕР-Україна», 2019. 488 с.
2. Бабюк С. Удосконалення форм і методів роботи дошкільного навчального закладу із сім'єю з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця: ВДП ім. М. Коцюбинського, 2006. С. 53–57.
3. Богініч О. Л., Беленька Г. В. Природа і рух. Київ: Кобза, 2003. 190 с.
4. Вільчковский Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Вид-во «Університетська книга», 2019. 467 с.
5. Вольчинський А. Я., Вольчинська Н. О. Українські народні рухливі ігри в системі фізичного виховання дошкільнят: монографія. Луцьк: Вежа, 2009. 146 с.
6. Денисенко Н. Ф. Педагогические условия активизации двигательного режима детей 5–6 лет в детских учреждениях: дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. Київ, 1994. 152 с.
7. Загородня Л. П., Титаренко С. А. Педагогічна майстерність вихователя дошкільного закладу: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2012. 319 с.
8. Заброцький М. М. Психологічні особливості дошкільного віку [Електронний ресурс] – режим доступу: <http://hghltd.yandex.net>
9. Інструктивно-методичні рекомендації «Щодо організації діяльності закладів дошкільної освіти у 2020/2021 навчальному році» (додаток до листа МОН України від 30.07.2020 № 1/9-411)
10. Корякіна І. Фізичні вправи та їх значення в системі підготовки дітей дошкільного віку до оволодіння графікою письма у школі. Фізичне виховання, спорт і культура

здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк : Медіа, 1999. С. 397.

11. Костюк Н. К. Особливості формування рухових навичок у дітей дошкільного віку. Дидактика. 2011. С. 33–37.
12. Курок О. І., Лісневська Н. В. Рухова активність дітей дошкільного віку як необхідна складова здоров'язберігаючого середовища в ДНЗ. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки. Вип. 24. 2014. С. 100–106.
13. Левінець Н. Характеристика шляхів оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу [Електронний ресурс] Режим доступу http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv.
14. Ленська Т. Рухова активність на свіжому повітрі. Дошкільне виховання. 2009. № 11. С. 12–15.
15. Люблінська Г. О. Дитяча психологія. Київ : Вища школа, 1974. 355 с.
16. Любченко І., Герасимова Г. Завдання дошкільної освіти з розвитку особистості : зб. тез доповідей за матеріалами Всеукраїнської наук.-практ. Інтернет-конференції. Мукачево, 2017. С.80–83.
17. Ляшенко Г. І. Фізіологічні особливості дітей дошкільного віку. Київ : Рад. школа, 1982. 149 с.
18. Миклуліна А. К., Вурста А. Ю. Вимоги до сучасного вихователя дошкільного навчального закладу. зб. тез доповідей за матеріалами Всеукраїнської наук.-практ. Інтернет-конференції. Мукачево, 2017. С.193–195.
19. Огнев'юк В. Особлива місія дошкільної освіти. Дошкільне виховання. 2006. № 4. С. 3–7.
20. Основні напрями розвитку та модернізації дошкільної освіти в Україні [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.google.com/search?client=firefox-b&sxsrif=AJOaqs=heirloom-srp..>
21. Пангелова Н. Формування оптимальної рухової активності

дітей 5–6 років у процесі проведення фізкультурних занять у природному середовищі. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2002. № 2–3. С. 144–145.

22. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. Київ : Академвидав, 2004. 456 с.
23. Про організовану і самостійну діяльність дітей у дошкільному навчальному закладі : інструктивно-методичні рекомендації (Лист Інституту інноваційних технологій і змісту освіти №1.4/18-3082 від 26.07.10 року).
24. Рогальська І. П. Системно-цілісний підхід до соціалізації особистості в дошкільному дитинстві. Наука й освіта. № 2. 2010. С. 110–114.
25. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку : посіб. для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів: пер.з рос. мови. Харків : Ранок, 2007. 192 с.
26. Смаль Я. А. Формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук, спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)». Луцьк, 2017. 20 с.
27. Сучасне заняття в дошкільному закладі: навч.-метод. посіб. / за ред. Н. В. Гавриш; авт. кол.: Н. В. Гавриш, О. О. Лінник, Н. В. Губанова. Луганськ : Альма-матер, 2007. 496 с.
28. Цьось А., Хомич А., Сорока А. та ін. Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення : кол. Монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 309 с.
29. Edward Wilczkowski/ Wychowanie fizyczne dzieci w wieku przedszkolnym : Podrecznik dla nauczycieli placówek przedszkolnych oraz studentow studio pedagogicznych. Piotrkow Trybunalski, 2015. 286 с.

Для нотаток

Для нотаток

Методичне видання

**Вільчковський Едуард Станіславович
Вольчинський Анатолій Ярославович
Швардовська Ольга Олександрівна**

**ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ЗМЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Друкується в авторській редакції
Верстка М. К. Ковальчук

