

АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ У ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Сучасна система фізичного виховання дошкільників передбачає широке використання засобів підвищення рухової активності дітей дошкільного віку, формування мотивації до занять фізичними вправами та розвитку рухових вмінь, виховання культурно-гігієнічних навичок, основ здорового способу життя та інтересу до олімпійської освіти в житті дитини.

Ключові слова: педагогічна діяльність, фізичне виховання, засоби, дошкільні заклади, рухова активність, зміцнення здоров'я, дошкільний вік, фізичні вправи, потреби дітей, олімпійська освіта.

Постановка проблеми. У Законі "Про розвиток освіти в Україні", Концепції загальноосвітньої школи і дошкільного виховання основна увага приділяється фізичному вихованню дітей, починаючи з дошкільного віку. Спрямованість цього процесу полягає у забезпеченні успішного фізичного розвитку дітей, зміцненні їх здоров'я, подоланні гіподинамії, формуванні рухових вмінь та навичок, розвитку фізичних якостей, вихованні інтересу до різних видів рухової діяльності. Досягнення оптимального рівня фізичного здоров'я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку служить критерієм ефективності організації навчально-виховного процесу в дошкільному закладі [1, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Цілеспрямована педагогічна робота з фізичного виховання у дошкільному навчальному закладі передбачає вирішення оздоровчих, виховних та освітніх завдань, реалізація яких органічно пов'язана з активною руховою діяльністю дітей дошкільного віку. Спеціальними засобами фізичного виховання є вправи, щоденне використання яких сприяє певному задоволенню потреб дітей у руховій діяльності (Н. Ледовська, Д. Шептицький) та є одним із шляхів підвищення ефективності оволодіння різноманітними рухами [2, 10].

Одним з провідних принципів, обґрунтованих у фундаментальних працях Я. Коменського, Й. Песталоцці, Ж.-Ж. Руссо, Ф. Фребеля, К. Ушинського, М. Монтессорі, був принцип активізації процесу навчання і виховання. За твердженнями психологів (С. Рубінштейна, Л. Виготського, О. Леонтьєва, О. Запорожця), розвиток особистості та вдосконалення фізичних здібностей відбувається у процесі виховання і навчання лише за активної діяльності дитини.

Мета роботи: визначення умов формування оздоровчої рухової активності та здорового способу життя дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Загальновідомим є твердження науковців у галузі фізіології, що однією з особливостей розвитку дитини-дошкільника є її природна потреба в рухах. Природа започаткувала основну умову ефективності життєдіяльності, яка полягає в тому, що живий організм може розвиватися лише в русі. Наукові дослідження І. Аршаковського, А. Сухарева, Г. Юрко, Е. Вільчовського, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, О. Дубогай, В. Телінчі, М. Рунової свідчать, що діти, які систематично займаються фізичною культурою, є бадьорішими, більш працездатними, більш стійкими до інфекцій і негативного впливу навколишнього природного середовища. Міцне здоров'я та оптимальний фізичний стан – це базисна основа, на якій розвиваються всі можливості дитини, зокрема й розумові [1–10]. Саме в період дошкільного дитинства закладаються основи здоров'я, довголіття, різносторонньої рухової підготовки і гармонійного фізичного розвитку. Одним із важливих показників здоров'я дитячого організму є його природна рухливість. Загальні положення про значення рухової активності в процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку розглядаються в роботах Е. Вільчовського, Т. Дмитренко, Н. Денисенко, О. Дубогай та ін. Наразі проблема рухової активності набула особливої актуальності. "Хвороби століття" стають звичайними супутниками дитинства, вони спричинені недостатньою фізичною активністю, нервовим перенапруженням, екологічним станом тощо. Збільшується кількість дітей, які страждають від накопичення зайвої ваги, захворювань верхніх дихальних шляхів, серцево-судинних, психічних та нервових захворювань, хронічної втоми.

У дошкільних навчальних закладах цю проблему слід розв'язувати шляхом використання широкого комплексу різних засобів фізичної культури, насичення повсякденного життя дітей різноманітними фізичними вправами [3, 9].

Рухова активність визначається як біологічна потреба в рухах, пов'язана з механізмом саморегуляції активності (О. Сухарев). Дитячий організм прагне до збереження певного рівня рухової активності, обумовленої цією потребою. Біологічну потребу в рухах називають кінезофілією. Вона притаманна всім дітям, а її кількісні характеристики залежать від рівня фізичної підготовленості дітей, типу вищої нервової діяльності, статі, віку, пори року, кліматичних умов (Д. Шептицький, Е. Вільчковський, Т. Дмитренко, В. Телінчі, М. Рунова). Кожному педагогу відомо, що дитині властива природна потреба в рухах. Багато часу вона активно рухається: ходить, бігає, лазить, стрибає, виконує певні рухові дії з іграшками, набуває рухового досвіду, долаючи певні перешкоди. У руховій діяльності, як самостійній, так і педагогічно керованій, дитина пізнає навколишній світ і себе; рухаючись, вона розвиває своє тіло і пристосовується до умов довкілля. Навіть перебуваючи у статичному положенні, дитина не буває нерухомою. Вона перекладає предмети, активно маніпулює ними, пізнає їх можливості, вчиться діяти. Саме дієвість найбільш притаманна дитині дошкільного віку [5].

Розрізняють довільну рухову активність, що проявляється в процесі самостійної рухової діяльності дітей, та цілеспрямовану в процесі проведення організаційних форм роботи з фізичного виховання, рухова активність нормується за обсягом та інтенсивністю рухів, а також за тривалістю рухового компонента в режимі дня. Обсяг рухів визначається кількістю локомоцій. Рухову активність визначають методом крокометрії та хронометрії, а рівень фізіологічного навантаження методом пульсометрії. Все це становить кількісну характеристику рухової активності дітей. Рухова активність має і якісну характеристику (тобто характеристику її змісту), до якої входять: характер фізичних вправ, різноманітність проведення різних організаційних форм роботи, самостійної рухової діяльності дітей та рівень оволодіння дітьми руховими діями. Обсяг та зміст довільної та цілеспрямованої рухової активності дітей під час перебування їх у дошкільних закладах становлять руховий режим дошкільного навчального закладу.

За результатами досліджень Е. Вільчковського встановлено норми оптимального рухового режиму за час перебування дітей в дошкільному навчальному закладі з урахуванням функціональних потреб дитячого організму та пори року: влітку 18-20, восени 15-16,5 взимку 16,5-18 та навесні 16-17,5 тис. кроків на день [7].

Зазначені норми переконують нас у тому, що рухова активність дошкільників має прямо пропорційну залежність від певної пори року. Кількість локомоцій у дітей усіх вікових груп зменшується навесні та восени внаслідок непогоди, тому в ці пори року вихователю особливо важливо продумувати організаційні форми роботи з фізичного виховання (ранкова та гігієнічна гімнастика після денного сну, заняття з фізкультури, фізкультхвилинки і фізкультпаузи, пішохідні переходи, фізкультурні розваги, рухливі ігри та освітньо-тематичні бесіди спортивної тематики).

Фізіологічне навантаження, яке завдають фізичні вправи на організм дітей, характеризується частотою серцевих скорочень (ЧСС). Досліджуючи ЧСС під час виконання різноманітних фізичних вправ, В. Телінчі визначила рівні фізичного навантаження залежно від ЧСС у дітей 5-7 років [6].

Вправи, завдяки яким збільшується ЧСС за хвилину:

- 1) до 120-130 ударів – навантаження малої інтенсивності;
- 2) 131-140 ударів – середньої інтенсивності;
- 3) 140-160 – субмаксимальні;
- 4) вище 160 – максимальні навантаження.

Звичайно, що активну рухову діяльність дітей дошкільного віку забезпечують вправи середньої, субмаксимальної та максимальної інтенсивності. Загальновідомо, що рухова діяльність здійснює всебічний вплив на організм людини, проте цей вплив набуває максимальної значущості для дитячого організму, який росте і розвивається. Розвиток рухів забезпечує значний вплив на становлення відповідних структур мозку, про що свідчать дослідження І. Сеченова, Н. Берштейна, М. Могендович, Д. Розенблюма, М. Кольцової та ін. Під час скорочення м'язів покращується кровообіг мозку. В кору головного мозку надходять потоки нервових імпульсів, що сприяють підвищенню її тону. Це, у свою чергу, є важливим фактором стійкого підвищення працездатності, дозрівання і вдосконалення всіх аналізаторних систем, а отже, сенсорики дитини, яка є першим ступенем пізнання довкілля.

За допомогою рухів дитина пізнає навколишній світ: просторові відношення, форму предметів, розмір та інші властивості. Отже, між розвитком аналізаторів дитини і фізичним розвитком існує прямий зв'язок. М'язи відіграють роль "щупальців", за допомогою яких мозок "веде розвідку в навколишньому світі", доводив визначний фізіолог І. Сеченов, тому фізично добре розвинена дитина більш успішно 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, мовлення. Систематичні фізичні вправи активно впливають на

удосконалення основних властивостей нервової системи – сили, рухливості, урівноваженості. Різноманітність рухів, якість координації підвищують пластичність нервової системи [4, 8].

Є. Аркін у своїй фундаментальній праці "Дошкільний вік" стверджує, що в цьому віці зв'язок між фізичним і психічним розвитком тісніший і міцніший, ніж у подальші періоди життя. Під час виконання рухових дій найбільш яскраво виявляється єдність фізичної і психічної діяльності дитини. Вправи зміцнюють дитину не тільки фізично, а й збагачують її досвід, є джерелами різноманітних відчуттів; влучність удару – це не лише розвиток окоміру і координації рухів, а й здібність до зосередження; правильна поза відповідає не лише фізіологічним вимогам, а й викликає відчуття бадьорості і впевненості.

І. Сеченов уперше пов'язав рухові функції з функціями вищих відділів центральної нервової системи. За його твердженнями, нервова система є зібранням різноманітних регуляторів діяльності. Результати досліджень про співвідношення фізичного та психічного, психічного та рухового розвитку вказують на те, що засобами фізичного виховання можна позитивно впливати на психічний розвиток дитини (М. Кольцова, Г. Касаткіна, О. Кенеман, Т. Осокіна та ін.).

Рухова активність у дитячому віці виступає як необхідна умова формування основних структур і функцій організму. Рухи в дошкільному віці – це один із постнатальних стимулів розвитку структур і функцій дитячого організму та розвитку резервних механізмів фізіологічних систем, що забезпечують надійність їх функціонування в різних умовах життя [6].

Низький рівень рухової активності призводить до відхилення у фізичному розвитку дітей, і вони часто набирають зайвої ваги, стають інертними, у них знижується опір до застудних та інфекційних захворювань, про що свідчать дослідження Е. Вільчковського, Т. Дмитренко, В. Телінчі, М. Рунової та ін. Недопустима й надмірно висока рухова активність дітей; вона повинна мати свої межі для кожної вікової групи. За даними досліджень С. Хруцова, для кожного вікового періоду є оптимум, або вікова норма рухової активності. Якщо у дитини кількість вправ не сягає меж оптимуму (гіпокінезія), то відбувається затримка росту і розвитку, а також зниження функціональних і адаптивних можливостей організму. Руховий дефіцит спричиняє у дітей більш виражені функціональні порушення з боку різних органів і систем, ніж у дорослих. У розвитку скелетної мускулатури виявляється зниження її сили і працездатності, у дітей виникають різноманітні порушення у поставі, викривлення хребта, сплюснення стопи – все це призводить до затримки моторного розвитку, зокрема розвитку фізичних якостей (швидкості, спритності, координації рухів, витривалості, гнучкості і сили).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, результати багатьох досліджень переконують нас, що оптимальний рівень рухової активності сприятиме зміцненню здоров'я, покращенню психічного та фізичного розвитку дітей лише за умови планомірного та систематичного проведення роботи з фізичного виховання. Організована педагогічна діяльність у сфері фізичного виховання має бути спрямована на зміцнення здоров'я дітей, на їх повноцінний фізичний розвиток, на підвищення рівня сформованих у дітей рухових навичок та вмінь, на розвиток фізичних якостей. Позитивний вплив на рухову підготовленість дітей-дошкільників має систематичне проведення занять з фізичної культури та інших організаційних форм з фізичного виховання, забезпечення оптимальної самостійної рухової діяльності дітей. До числа важливих проблем педагогічної науки належать питання підвищення рухової активності дітей на заняттях з фізичної культури, забезпечення ефективної системи засобів і методів, спрямованих на удосконалення розвитку рухової здібностей дітей дошкільного віку. Потреба їх успішного розв'язання обумовлена вихованням здорового, всебічно розвинутого молодого покоління, підготовкою його до творчої трудової діяльності та теоретичної підготовки Олімпійської освіти.

Використані джерела

1. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини / Беленька Г. В., Богініч О. Л., Машовець М. А. – К. : СПД Богданова А. М., 2006. – 220 с.
2. Богініч О. Фізичне виховання дошкільників засобами гри : навч.-метод. посіб. / Богініч О. – К. : Шк. світ, 2007. – 120 с.
3. Богуш А. М. Українське народознавство в дошкільному закладі : навч. посіб. – [2-ге вид., переробл. і допов.] / А. М. Богуш, Н. В. Лисенко. – К. : Вища шк., 2002. – 407 с.
4. Вільчковський Е. С. Насамперед фізичний гарт / Е. Вільчковський, Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 1996. – № 5. – С. 10–11.
5. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навчально-методичний посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 128 с.
6. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку : навчальний посібник / Е. С. Вільчковський. – К. : Радянська школа, 1989. – 176 с.

7. Вільчковський Е. С. Сюжетні заняття з фізичної культури з дітьми дошкільного віку / Е. С. Вільчковський, Г. В. Біленька, О. Л. Богініч. – К. : ІЗМН, 1996. – 76 с.
8. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібн. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – 2-ге вид., перероб. і доп. – Суми : Університетська книга, 2004; 2005. – 428 с.
9. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: Методологія, теорія, практика / Приступа Є., Слімаковський О., Лук'яненко О. – Дрогобич : Вимір, 1999. – 449 с.
10. Cale L. Interventions to promote young people's physical activity-issues, implications and recommendations for practice / L. Cale, J. Harris // Health Education Journal. – 2006. – № 65(4). – P. 320–337.

Dyditska S. P.

ACTIVATION OF THE CHILDREN'S MOTOR ACTIVITY IN PRE-SCHOOLS

Modern system of physical education of preschool children involves extensive use of increasing motor activity of preschool children, forming motivation for exercises and development of motor skills and abilities, fundamentals of healthy living and raising child's interest in Olympic education, developing cultural and hygienic skills. The process of preschool physical education is aimed at providing child's successful physical growth, forming motor skills and abilities, forming child's interest in different types of physical activities.

The motor activity in child's age is appeared as necessity condition in formation of basic structure and system's functions. The motors in preschool age is one of incentives of structure's development and child system's functions and development of reserve mechanisms of physiological systems which provide reliability of their operation in different life's condition.

The low level of motor activity causes to deviation in physical development of children and they often become fatter, inert, they lose the ability to opposition to infectious disease. The inadmissible and too high level of children's motor activity, it should have the limit for every age group.

The orientation of this process consists in providing of successful physical development of children, strengthening of their health, overcome hypodynamias, forming of motive abilities and skills, development of physical internals, education of interest in the different types of motive activity.

The achievement of optimal physical health and physical development of children of preschool age level serves as a criterion efficiency of organization of educational-educator process in preschool establishment. In preschool educational establishments this problem it follows to decide by drawing on the wide complex of different facilities of physical culture, satiation of everyday life of children by various physical exercises.

Certainly, that active motive activity of children of preschool age is provided by exercises of middle, sub maximal and maximal intensity. Generally known, that motive activity carries out all-round influence on the organism of man, however this influence acquires maximal meaningfulness for child's organism that grows and develops.

Key words: *educational activities, physical education, facilities, kindergartens, physical activity, health promotion, preschool age, exercises, needs of children, Olympic education.*

Стаття надійшла до редакції 29.03.2016 р.