

Після цього переходите до іншої пелюстки, а згодом – до інших частин квітки. Що необхідно використати, аби нитки добре приклеїлися? (*Накладний папір*).

- З якої частини квітки варто починати? (*Із серединки*).

- Що будете викладати після цього? (*Пелюстки*).

- А після пелюсток? (*Стебло й листочок*).

- Повторимо ще раз послідовність нашої роботи.

1. Беремо білий цупкий папір.

2. Малюємо зображення (краще кольорове).

3. Нарізаємо ножицями різнокольорові нитки на різні купки.

4. Змашуємо пензликом частинки і накладаємо нитки.

5. Накладаємо зверху папір та прогладжуємо.

6. Перевіряємо якість роботи.

- Бачу, ви зрозуміли хід роботи. Приступайте до її виконання. Хто не бажає виготовляти квітку, може виконати на папері будь-яке інше зображення та виготовити власний виріб.

V. Розвиток практичних умінь і навичок. Самостійна робота учнів.

Пересвідчившись у тому, що діти зрозуміли хід роботи, вчитель дозволяє їм розпочати її виконання. Послідовність виконання роботи написано на дошці. Педагог стежить за тим, аби діти гарно зобразили на папері квітку чи інший предмет, акуратно різали нитки, дрібно й обов'язково на різні купки, залежно від кольору, не намащували на папір надто багато клею, по можливості нитки брали пінцетом, а не пальцями, притискали їх за допомогою накладного паперу.

VI. Узагальнення, систематизація знань, умінь учнів. Підбиття підсумків уроку. Оцінювання.

- Отже, діти, ви всі закінчили роботу. Давайте роздивимся найкращі вироби (*вчитель демонструє вітальні листівки, аналізує їх*).

- Отже, чим ми займалися сьогодні на уроці? (*Виготовляли листівку до свята*).

- Як називається виконана робота? (*Аплікація*).

- Із чого ви викладали аплікацію? (*Із відрізків ниток*).

- Які нитки бувають за призначенням? (*Для шиття, в'язання і вишивання*).

- Що ще виготовляють із ниток? (*Тканини*).

- Які бувають нитки за походженням? (*Рослинні, тваринні та штучні*).

- Із чого виготовляють рослинні нитки, тваринні та штучні? (*Рослинні – із льону та бавовни, тваринні – із вовни овець та кіз, штучні – із відходів речовин у вигляді смоли*).

VII. Домашнє завдання.

- Вашим домашнім завданням буде підписати вітальну листівку, виготовлену на уроці.

VIII. Прибирання робочих місць.

Висновки. Робота з тканиною та волокнистими матеріалами має неабияке значення для загального розвитку молодших школярів. Працюючи з ними, діти збагачують своє уявлення про важливі для будь-якої людини матеріали, вчать розмічати, різати, шивати, користуватися різними інструментами, вдосконалювати окомір та координацію рухів, а під час вишивання у них виховується позитивне ставлення до традицій українського народу.

Незважаючи на це, в нині діючій програмі з трудового навчання робота з тканиною представлена недостатньо. На нашу думку, необхідно збільшити кількість годин на ці види робіт. Зробити це можна за рахунок вивчення тем «Оригамі» й «Робота з пластиліном». Учителі повинні ефективно використовувати кожен урок для ознайомлення молодших школярів із нитками і тканинами, їх обробкою, формувати в учнів уміння виконувати найпростіші стібки та шви, спираючись при цьому на принципи розвивального навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Веремійчик І. М. Методика трудового навчання в початковій школі / І. М. Веремійчик. – Тернопіль : Мальва-ОСО, 2004. – 276 с.

2. Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів із навчанням українською мовою. 1-4 класи. – К. : Освіта, 2012. – С. 296–313.

3. Хорунжий В. І. Практикум у навчальних майстернях з методикою трудового навчання / В. І. Хорунжий. – Тернопіль : Астон, 2001. – 220 с.

4. Шутяк В. Г. Уроки трудового навчання в 2 класі / В. Г. Шутяк. – Рівне, 2004. – 108 с.

Дата надходження до редакції: 12.04.2017 р.

УДК 373.2.015.3:796.011.3

Олексій ЮРЧУК,

викладач кафедри педагогіки і психології

(дошкільної та корекційної)

імені професора Т. Поніманської

Рівненського державного гуманітарного університету

ВПЛИВ РУХОВОГО РЕЖИМУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті на основі наукових досліджень висвітлено рівні та ознаки активності рухового режиму дітей дошкільного віку. Охарактеризовано проблеми рухового режиму та їх вплив на фізичний стан дошкільнят.

Ключові слова: руховий режим, рухова активність, гіподинамія, гіперкінезія.

В статті на основі наукових досліджень освітлені рівні та ознаки активності рухового режиму дітей дошкільного віку. Обозначены проблемы двигательного режима и их влияние на физическое состояние дошкольников.

Ключевые слова: двигательный режим, двигательная активность, гиподинамия, гиперкинезия.

The problems of the motional mode and its influence on the physical condition of the preschoolers are described in the article. The levels and the features of motional mode's activity are examined on the basis of scientific research.

Key words: *motional mode, motional activity, hypodynamia, hyperkinesia.*

Постановка проблеми. У повсякденному житті людини рух відіграє надзвичайно важливу роль, адже функціонування організму та його розвиток значною мірою залежить від рухової активності, яка дозволяє реалізувати спадкову програму індивідуального розвитку та є необхідною складовою процесу збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

Проблемою сьогодення вважається інтенсифікація розумового виховання, що, цілком зрозуміло, позначається на руховій активності дітей, створюючи, таким чином, руховий голод. Недостатність рухової активності знижує адаптивні можливості організму, а як наслідок – його захисні властивості.

Особливої уваги заслуговує проблема забезпечення активного рухового режиму дітей дошкільного віку, оскільки в цей період дитячий організм перебуває у постійному рості, відбувається становлення й розвиток внутрішніх органів та систем. І чим старшими стають діти, тим вагомішою є ця потреба.

На жаль, у сучасних дошкільних навчальних закладах проблема недостатньої рухової активності проявляється надзвичайно гостро, тому не лише працівникам означених закладів, а й батькам необхідно створити такі умови, які б задовольняли біологічну потребу дітей у русі.

Аналіз наукових досліджень і публікацій свідчить про значний інтерес науковців до проблеми рухового режиму дошкільнят. Цьому, зокрема, присвячено праці Г. Бикової, О. Богініч, Е. Вільчовського, Т. Дмитренка, Н. Денисенко, Є. Леві-Гориневської, М. Рунової, Г. Шалигіної та ін.

Активний руховий режим дітей дошкільного віку визначається не лише біологічною потребою, а й спрямованим педагогічним впливом на дітей. Тому варто звернути увагу і на дослідження, в яких розкрито проблему підготовки педагога до фізкультурно-оздоровчої роботи в умовах дошкільного навчального закладу, оскільки саме вихователям належить провідна роль в актуалізації рухового режиму вихованців.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дає підстави констатувати, що проблема підготовки майбутніх вихователів до фізкультурно-оздоровчої роботи розглядалася науковцями в різних аспектах: підготовка студентів до фізичного виховання дітей дошкільного віку (Е. Вільчовський, Н. Денисенко, Ю. Коваленко); особливості підготовки майбутніх педагогів до фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільниками (З. Нестерова, Н. Кожухова); підготовка майбутніх вихователів до формування в дітей дошкільного віку основних рухових дій, умінь і навичок (С. Петренко, В. Кошель та ін.).

Мета статті – окреслити проблеми рухового режиму та його вплив на фізичний розвиток дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Активний руховий режим у дошкільному віці – необхідна умова формування основних структур і функцій дитячого

організму, один із засобів пізнання світу, важлива умова всебічного розвитку і виховання дітей.

Дослідники по-різному підходять до поняття «руховий режим». Під ним, зокрема, розуміють: комплекс засобів фізичної культури, який використовується в педагогічному процесі дошкільного закладу в певному обсязі й послідовності (Т. Дмитренко, Е. Вільчовський); динамічну діяльність дітей як організовану форму навчання, активний відпочинок, працю, так і самостійну рухову діяльність (О. Кенеман, М. Рунова, Д. Хухлаєва). Таким чином, руховий режим у дошкільному навчальному закладі – це комплекс засобів фізичної культури, від задоволення яких залежить стан здоров'я дитини, її фізичний, психічний та гармонійний розвиток.

Роль рухового режиму у фізичному вдосконаленні, зміцненні здоров'я і формуванні особистості дитини окреслено у працях багатьох учених, педагогів, медиків. Зокрема, відомий гігієніст і педіатр В. Гориневський наголошував на користі для дитячого здоров'я рухового режиму і рухової активності на свіжому повітрі. Він зауважував: «Про нормальний розвиток дитини свідчить її організм: здорова дитина бігає, стрибає, грається, її дихання глибоке, серце б'ється частіше, а щічки палають» [3]. Педагоги О. Дубогай і Л. Щербань вважають, що завдяки руховій активності у дитини формуються такі якості, як сміливість, рішучість, витривалість, наполегливість. Лікарі М. Амосов, М. Гуровський, М. Коваленко стверджують, що активний руховий режим допомагає у профілактиці різноманітних захворювань, насамперед тих, що пов'язані із серцево-судинною, дихальною, нервовою системами. Психологи К. Климець, О. Проскура, Т. Піроженко переконують, що дошкільнята, які систематично рухаються, відзначаються бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом і високою працездатністю, витривалістю як до фізичних, так і розумових навантажень. Фізіологи М. Бернштейн, В. Завацький, А. Хрипкова наголошують, що повне задоволення потреби в рухах у дитячому віці надзвичайно важливе, адже саме в цей період формуються основні функціональні системи організму, дитина стає сильнішою, витривалішою, спритнішою.

Відомо, що рухова активність людини залежить від її статури. І це можна помітити вже в дошкільному віці. Так, м'язовий тип статури дитини схожий на атлетичний тип дорослого, астенічний – на астенічний, дигестивний – на гіперстенічний. Дітей із вираженим м'язовим типом рідко доводиться стимулювати до рухової активності, вони дуже енергійні й охоче беруть участь у рухливих іграх [7]. Діти дигестивного типу зазвичай схильні до надмірного споживання їжі та надлишкової ваги. У дітей астенічного типу, навпаки, у зв'язку зі зниженням секреції травних залоз апетит знижений, а маса тіла відносно низька, хоча на зріст вони можуть бути досить високими. Для обох типів рухова активність переважно знижена, а як наслідок – у таких дітей може розвинутися гіподинамія. Лише активний і цілеспрямований руховий режим сприятиме зміцненню їх організму, допоможе уникнути багатьох захворювань [7].

М. Лазарев [5], аналізуючи індивідуальні рухові особливості дитини, тобто її руховий тип, пропонує визначати вид рухової активності, який буде для неї найбільш оптимальним. Зокрема, діти із *вибуховим*

типом рухової активності, як правило, надають перевагу короткотривалим і швидким рухам, із *пластичним* – м'яким і плавним, із *циклічним* – монотонним і тривалим, а із *силовим* – силовим навантаженням.

Значні відмінності у показниках рухової активності дітей 5-7 років у режимі дня простежила М. Рунова [8, с. 7]. У процесі дослідження вона встановила, що в п'ятирічних дітей діапазон індивідуальних показників обсягу рухової активності складає від 1100 до 3200 рухів (різниця в 2,9 раза), тоді, як у шестирічних – від 1800 до 4500 (різниця у 2,5 раза). Індивідуальні прояви у дітей здебільшого визначаються індивідуально-типологічними особливостями нервової системи і фізичного розвитку, ступенем самостійності, інтересом до певних ігор тощо. Отже, спираючись на спостереження науковців, можемо стверджувати, що між основними показниками рухової активності (обсягом, тривалістю, інтенсивністю), поведінкою дітей упродовж дня і характером їх рухової активності наявний тісний взаємозв'язок.

Практичний досвід доводить, що ні надто активний, ні надто пасивний руховий режим не є сприятливим для організму дитини. Якщо гіподинамія – режим малорухомості – характеризується низьким рівнем рухових функцій, розладом обмінних процесів, а як наслідок – надлишковою вагою, порушенням діяльності серцево-судинної системи, то гіперкінезія – надмірна рухова активність – стає причиною перенапруження серцево-судинної системи, що також негативно відображається на дитячому організмі.

Головною ознакою пасивного режиму є недостатнє фізичне навантаження дітей. На думку багатьох дослідників (М. Рунова, Е. Вільчковський, Т. Дмитренко, Н. Денисенко), режим гіподинамії є результатом погано організованої роботи з фізичного виховання. Наприклад, досить часто через недостатню продуману організацію діяльності під час занять із фізичної культури діти не встигають повторити вправи на основні рухи більше двох разів.

Результати проведеного нами анкетування, в якому взяли участь 75 вихователів дошкільних навчальних закладів, засвідчили, що норм активного рухового режиму дотримуються не скрізь. Так, якщо у садочку проводилося групове заняття і деякі діти не встигли закінчити своє завдання, то час на прогулянку скорочувався, а отже, і час перебування вихованців на свіжому повітрі. Під час прогулянки вихователі також не завжди дотримуються норм рухового режиму, оскільки на майданчиках діти займаються самостійною руховою діяльністю, а педагоги лише спостерігають за ними. Навіть у тих випадках, коли діти ходять чи бігають із власної ініціативи, фізичне навантаження не досягає потрібного рівня, тобто є одноманітним, а одноманітність, як відомо, – одна з ознак пасивного режиму. Саме пасивний режим у дітей є наслідком низьких показників зросту, ваги, об'єму грудної клітини; викликає порушення постави, змін в опорно-руховому апараті; викликає зниження опірності організму до несприятливих факторів навколишнього середовища, гальмує розумову працездатність.

О. Кенеман, О. Силіна, Д. Хухлаєва доводять, що при традиційному руховому режимі в дошкільних навчальних закладах забезпечується лише 30% необхідної потреби дітей у русі, тоді як норма складає

не менше половини від цього часу, а самостійна діяльність дітей в усіх групах повинна складати не менше 2/3 їх загальної рухової активності. Таким чином, руховий режим є повним віддзеркаленням працездатності дошкільнят: чим пасивніший режим, тим більша втомлюваність дітей, і навпаки, чим активніший режим, тим вищий рівень їх фізичного і психічного розвитку.

Не секрет, що основними причинами недосконалості рухового режиму дітей дошкільного віку є відносно низький рівень моторної щільності та оздоровчо-тренувального ефекту занять із фізичної культури; недостатнє використання циклічних вправ, спрямованих на розвиток витривалості, підбір рухливих ігор, фізичних, зокрема й спортивних, вправ без урахування еколого-кліматичних та сезонних особливостей регіону; відсутність системності у профілактичній та корекційній роботі з розвитку моторики тощо. Виходячи з цього, в практиці фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми старшого дошкільного віку щоденно повинні бути наявні такі фізкультурно-оздоровчі заходи: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинка, фізкультпаузи, загартувуючі процедури; заняття з фізичної культури (оптимальність навантажень яких має забезпечувати оздоровчо-тренувальний ефект); дні (тижні) здоров'я; прогулянки-походи за межі дошкільного навчального закладу з метою закріплення набутих рухових навичок у природному доквітлі; різноманітні форми фізкультурного дозвілля (фізкультурні розваги та свята); індивідуальна робота з метою формування рухових умінь і навичок; самостійна рухова діяльність; позагрупові види занять, зокрема робота в гуртках тощо.

Фізкультурно-оздоровчі заходи (заняття із фізичної культури, ранкова гімнастика, рухливі ігри тощо) повинні складати у дітей другої молодшої групи 60-65%, середньої – 65-70%, старшої – 70-75% від усього часу активної діяльності з урахуванням раціонального розподілу їх у режимі дошкільного навчального закладу [2, с. 135; 4, с. 11]. Отже, чим більша моторна щільність заняття, тим вищий його оздоровчий ефект.

Активний руховий режим передбачає систематичне підвищення фізичних навантажень упродовж дня, забезпечення оптимальної самостійної рухової діяльності дітей. Для його оптимізації дослідники О. Аракелян, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, Л. Карманова, Т. Осокіна, М. Рунова, В. Фролов, Г. Шалигіна, Г. Юрко пропонують: збільшити обсяг рухів упродовж дня та тривалість занять із фізичної культури, ввести додаткові заняття із фізичної культури на свіжому повітрі, вдосконалити методику проведення занять із фізичної культури, створити у ДНЗ оптимальне спортивно-фізкультурне середовище. Це сприяє поліпшенню стану здоров'я вихованців, своєчасному оволодінню руховими уміннями та навичками, подоланню гіподинамії, вихованню стійкого інтересу до різних видів рухової активності та самостійної рухової діяльності, а також всебічному розвитку організму.

Режим рухової активності дітей дошкільного віку можливий лише за умов дотримання основних вимог щодо змісту організаційних форм у дошкільному навчальному закладі та дозування фізичних вправ. Зважаючи на це, пропонуємо вимоги до щоденного виконання комплексу вправ ранкової та гігієнічної гімнастики після денного сну, запропоновані Е. Вільчковським і Н. Денисенко (*див. табл.*) [3, с. 131].

**Щоденне виконання комплексів вправ
ранкової та гігієнічної гімнастики після денного сну**

Вік дітей	Комплекс вправ	Кількість повторень	Кількість стрибків	Біг		Тривалість гімнастики	Тривалість занять із фізкультури
				Середній темп	Повільний темп		
3 роки	4	4-6	8-10	до 20 сек.	до 50 сек.	4-5 хв.	до 20 хв.
4 роки	5	6-8	12-14	до 25 сек.	до 1 хв. 10 сек.	5-6 хв.	до 25 хв.
5 років	6	8-10	16-18	до 30-35 сек.	до 1 хв. 30 сек.	6-8 хв.	до 30-35 хв.
6 років	7-8	10-12	20-24	до 40-45 сек.	до 2,5-3 хв.	8-12 хв.	до 35-40 хв.

Відповідність рухового режиму і фізичного стану дітей можна встановити за ступенем їх втомлюваності, зокрема: незначний ступінь втомлюваності (звичний для даного заняття фізичною культурою); середній (скарги дитини на втому); перевтома (погіршення самопочуття дитини, що супроводжується запамороченням, головним болем, нудотою) [2; 4].

Виходячи із зазначеного вище, зауважимо: фізичні навантаження лише в тому випадку матимуть позитивний ефект, якщо супроводжуватимуться втомою, яка легко зникає. Втома не повинна переходити у перевтому, оскільки при виснаженні гальмуються як фізичні, так і психічні функції організму, зокрема уповільнення функцій дихальної та серцево-судинної систем.

Отже, в ході фізичної підготовки бажано використовувати навантаження різних рівнів і зростати вони повинні поступово, аби серцево-судинна система дитини встигла до них адаптуватися. У випадку швидкого зростання навантаження із систематичним повторенням в організмі з'являється ризик патологічних змін [6]. Результативну дію забезпечують середні й максимальні навантаження. Контролюючи вплив рухового режиму, вихователь повинен уважно стежити за фізичним станом дошкільників, а якщо це необхідно – відкоригувати рівень навантажень.

Таким чином, для дотримання раціонального рухового режиму необхідно враховувати закономірності росту і розвитку організму дітей; сенситивні періоди у забезпеченні ефективності та позитивної динаміки розвитку й формування нових функцій; важливість безперервності тренувального процесу у формуванні рухових навичок і фізичних якостей, а також особливості реакції дитячого організму на збільшення навантаження; вплив різноманітних засобів рухового режиму на ефективний розвиток окремих функцій і систем.

Висновки. Виходячи із вищезазначеного, можемо констатувати, що активний руховий режим дітей дошкільного віку покликаний сприяти зміцненню їх

здоров'я, зростанню показників фізичного і психічного розвитку. Проте варто зауважити, що оздоровчий і тренувальний ефект від активного рухового режиму може бути досягнутий лише у тому випадку, якщо вибір засобів і методів відповідатиме віковим особливостям дітей означеного віку.

Подальші наші дослідження плануємо спрямувати на характеристику підготовки майбутніх вихователів до впровадження оптимального рухового режиму в дошкільному навчальному закладі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Богиніч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри : навч. посіб. / О. Л. Богиніч. – Київ, 2001. – 138 с.
2. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти : навч.-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Запоріжжя : ЗОІППО, 2006. – 228 с.
3. Гориневский В. В. Избранные сочинения / В. В. Гориневский. – М. : Физкультура и спорт, 1951. – Т. 1. – 318 с.
4. Дмитренко Т. І. Руховий режим у дитячому садку / Т. І. Дмитренко. – К. : Рад. шк., 1980. – 96 с.
5. Лазарев М. Л. Здравствуй! : учеб.-метод. пособие для педагогов дошк. образоват. учреждений / М. Л. Лазарев. – М. : Мнемозина, 2004. – 248 с.
6. Ле Тхань Ван. Функціональна готовність до школи / Ле Тхань Ван // Дошкільне виховання. – 1998. – № 5. – С. 4–5.
7. Петленко С. В. Конституция человека – основные типы / С. В. Петленко, Г. А. Смирнова // Валеология человека. Здоровье – любовь – красота. Валеология и мудрость здоровья. – СПб., 1996. – Т. 1. – С. 179–185.
8. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку / М. О. Рунова. – Х. : Ранок, 2007. – 192 с.

Дата надходження до редакції: 03.05.2017 р.