

**Шепелев О. О.**, аспірант (Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне)

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

**Анотація.** У статті розкрито важливість проведення занять з фізичного виховання для дітей дошкільного віку та впровадження нових методик в навчальну програму дошкільних навчальних закладів. Доведено, що дошкільний вік є оптимальним періодом для формування потреби в здоровому способі життя, мотивації до занять фізичною культурою і спортом, свідомого ставлення до свого здоров'я. Розглянуто особливості організації та проведення занять з фізичного виховання у дошкільному закладі.

**Ключові слова:** діти дошкільного віку, фізичне виховання, здоров'я.

**Аннотация.** В статье раскрыта важность проведения занятий по физическому воспитанию для детей дошкольного возраста, внедрение новых методик в учебную программу дошкольных учебных заведений. Доказано, что дошкольный возраст есть оптимальным периодом формирования потребности в здоровом способе жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом, сознательного отношения к своему здоровью. Рассмотрены особенности организации и проведения занятий с физического воспитания в дошкольном заведении.

**Ключевые слова:** дети дошкольного возраста, физическое воспитание, здоровье.

**Annotation.** The article describes the importance of physical education for preschool children. Influence of physical culture on health and harmonious development of children, importance of introduction of new methods in the curriculum of preschool educational institutions. It is known that preschool age is the most optimal period for the formation of the need for a healthy lifestyle. The earlier and more consistent attention is paid to the health and motor activity of the child, the better is its physical and mental development. The article describes the importance of games, because during games, performing various exercises, the child also finds the initiative, learns to be persistent in achieving the goal. Classes in physical culture, mobile games, especially promote the education of children in discipline, collectivism, determination, courage and other qualities that are necessary for a person. A prerequisite for the preservation and strengthening of all components of health, and hence the full and timely development of the physical, social-moral, intellectual and

*cognitive, emotional-value, creative and other spheres of the child's personality, is the application in the educational process of pre-school educational institutions scientifically verified, experimentally proven, innovative educational methods of healthcare and health forming direction. It is important that such techniques and technologies are organically integrated into the integral educational process of a separate age group and of all pre-school educational institutions, implemented in a complex way through the creation of a safe developing objective, natural and social environment, an environmentally friendly living space, high-quality health care, nutrition, optimization of motor regimes, systematic approach to the formation of children's value attitude towards their own health and motivation for a healthy lifestyle.*

**Key words:** *preschool children, physical education.*

Дошкільна освіта є самостійною системою, обов'язковою складовою освіти в Україні, яка гармонійно поєднує сімейне та суспільне виховання. Найпершим суспільним середовищем для дитини є дошкільний навчальний заклад, метою якого є її соціальна адаптація до умов життя в товаристві незнайомих однолітків і дорослих, забезпечення гармонійного розвитку особистості дитини, її фізичного і психічного здоров'я, виховання ціннісного ставлення до природного й соціального довкілля, до самої себе.

Закон України «Про дошкільну освіту» визначає збереження і зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини як першочергове завдання розвитку, навчання і виховання наймолодших громадян країни [1, с. 5].

Необхідною умовою збереження і зміцнення усіх складників здоров'я, а, отже, й повноцінного та своєчасного розвитку фізичної, соціально-моральної, інтелектуально-пізнавальної, емоційно-ціннісної, творчої та інших сфер дитячої особистості є застосування в освітньому процесі дошкільних навчальних закладів науково-вивірених, експериментально апробованих, інноваційних освітніх методик здоров'язбережувального і здоров'яформувального спрямування. Важливо, щоб такі методики і технології органічно інтегрувалися в цілісний освітній процес окремої вікової групи і всього дошкільного навчального закладу, реалізувалися комплексно через створення безпечного розвивального предметного, природного і соціального 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 до здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між усіма суб'єктами освітнього процесу: педагогами, дітьми та батьками вихованців, при цьому, залишаючи дитину центром усіх освітніх впливів.

Формування основ здорового способу життя у дітей дошкільного віку передбачає широке використання у процесі організації дитячої життєдіяльності

в дошкільних навчальних закладах комплексу різних засобів, серед яких: гігієнічні фактори (режим харчування, сну, діяльності й відпочинку, гігієна одягу, взуття, приміщень, обладнання тощо), фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту і туризму, праця), чинники природного середовища (повітря, сонце, вода) [2, с. 181].

**Відомо, що дошкільний вік** є найоптимальнішим періодом для формування потреби в здоровому способі життя дитини. Чим раніше та послідовніше приділяється увага здоров'ю і руховій активності дитини, тим краще проходить її фізичний і психічний розвиток. У дошкільному віці інтенсивно розвиваються здібності, формуються етичні якості, риси характеру і, найголовніше, зміцнюється фундамент здоров'я, у зв'язку з чим особливе значення в процесі виховання дитини відіграє фізична культура. В контексті зазначеного, це питання досліджували: Т. Банникова, Я. Коблев, І. Козлов, В. Козлова, Л. Лубишева, Г. Ляшенко, М. Правдов, Г. Решетньова, Д. Фарбер та ін.).

Вчені Е. Вільчковський, Л. Глазиріна, Н. Єрмак, А. Кенеман, О. Курок, І. Мюллер, В. Нестеров, Т. Осокіна, Н. Седих, Е. Степаненкова, Д. Хухлаєва, В. Шишкіна, О. Шнейдер та ін., обґрунтували, що рухова активність у цей період життя є унікальним чинником комплексного розвитку всіх аспектів цілісної особистості дитини (психологічного, інтелектуального, естетичного, етичного). Тому її поступово потрібно готувати до включення в систему соціальних відносин, що постійно ускладнюються

**Метою нашої статті** є розкриття особливостей проведення занять з фізичного виховання для дітей дошкільного віку та їхнього впливу на стан здоров'я та фізичний розвиток дошкільників.

**Завдання та зміст** фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах визначаються вимогами Базового компонента дошкільної освіти в Україні, чинними програмами розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Малюток», «Дитина», «Українське довкілля» [3].

Саме в перші шість – сім років життя у людини закладаються основи здоров'я, довголіття, формується багато рухових навичок, розвиваються фізичні якості (спритність, швидкість, сила тощо). Організації фізичного виховання сприяє створення відповідних умов (раціонального режиму, харчування тощо), урізноманітнення організаційних форм фізичного виховання (заняття, ранкова гімнастика, рухливі ігри тощо), підвищення рухової активності дітей протягом дня тощо.

Завдяки високій пластичності нервової системи у дошкільників дуже швидко встановлюються нервові зв'язки й формуються умовні рухові рефлекси. Однак, дитина повинна не тільки вміти користуватися своїми рухами у звичній обстановці, а й у різних умовах, які змінюються (в іграх, під час прогулянок, коли треба перестрибнути через рівчак, підлізти під

гілку тощо). Отже, сформована навичка з того або іншого руху повинна бути не тільки міцною, а й достатньо гнучкою (пластичною).

Поряд із формуванням навичок з основних рухів у дитини розвиваються фізичні якості: сила, швидкість, спритність, витривалість та інше. Тому, рухи потрібно виконувати не тільки правильно, а й досить швидко та тривалий час (наприклад ходьбу, біг), а для цього потрібний певний рівень розвитку тих або інших фізичних якостей. Для їх відновлення і вдосконалення використовуються загально розвиваючі вправи, основні рухи, вправи спортивного характеру й рухливі ігри.

Під час ігор, виконання різних вправ дитина проявляє ініціативу, вчиться бути наполегливою в досягненні мети [4, с. 25–27]. Заняття з фізичної культури, рухливі ігри, особливо сприяють вихованню в дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних людині. Наприклад, щоб стати сміливим, треба навчитися долати страх, натрапляючи на небезпеку. На заняттях з фізичної культури деяким дітям буває страшно пройти по гімнастичній лавці, перестрибнути через перешкоду, стрибнути у висоту з розбігу і т. д. Однак, вони (іноді з допомогою вихователя) переборюють свій страх і виконують рух, що, безумовно, сприяє вихованню у них сміливості.

Навчання і виховання на заняттях з фізичної культури взаємопов'язані. Заняття з фізичного виховання є пріоритетними у процесі систематичного, послідовного формування, закріплення і вдосконалення основних рухових умінь і навичок у дітей, розвитку їхніх фізичних якостей. Тому проводяться вони в усіх вікових групах, переважно в першій половині дня – з усієї групою або підгрупами дітей. Тривалість фізичних занять з дітьми встановлюється в межах: для дітей 3-го року життя – 15–20 хв., 4-го року життя – 20–25 хв., 5-го року життя – 25–30 хв., 6-го року життя – 30–35 хв.

Такі заняття проводяться двічі на тиждень за загальним розкладом занять у приміщенні або на майданчику (в період з квітня по жовтень за належних погодних умов, систематично, починаючи з середньої групи) і тричі на тиждень під час прогулянок у першій половині дня протягом усього року. Тривалість фізкультурних занять на прогулянках така сама, як і занять у залі, але за холодної пори вона може подовжуватися на 5 хвилин. Варіативність проведення занять визначається різними чинниками, як от: пора року і погода (відповідно підбираються одяг та взуття дітей), наявність обладнання та інвентарю, ступінь володіння дітьми рухами. Якщо у дошкільному закладі проводяться заняття з плавання (1–2 рази на тиждень залежно від віку дітей) то у день їх проведення не плануються фізкультурні заняття за розкладом на прогулянці.

Формування правильної постави та профілактики плоскостопості – одне з основних завдань фізичного виховання дошкільнят. Правильна постава важлива не тільки з естетичного погляду, а ще й тому, що створює

сприятливі умови для роботи серцево-судинної системи, дихальної й травної систем, благотворно впливає на самопочуття дитини.

У дошкільному віці важливе значення має також формування навичок особистої та громадської гігієни. Це завдання розв'язується протягом усього періоду перебування дітей у дошкільному закладі. Перед вступом до школи дитина повинна вміти вмиватися, чистити зуби, самостійно вдягатися, охайно їсти, підтримувати чистоту в приміщенні тощо.

Водночас у дітей повинні бути виховані звички щоденно виконувати фізичні вправи. Позитивний вплив фізичних вправ на організм дитини досягається лише тоді, коли ці вправи виконуються регулярно. Дошкільники мають біологічну потребу в рухах, вони дістають насолоду від самого процесу виконання фізичних вправ. Позитивні емоції, які виникають у процесі занять фізичними вправами, поступово переходять у звичку систематично займатися цими вправами. Потім ця звичка стає стійкою потребою, яка продовжує зміцнюватися в шкільні роки. Здійсненню фізичного виховання дітей дошкільного віку сприяють різноманітні засоби: фізичні вправи, оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода) та гігієнічні фактори.

Фізичні вправи – основний засіб фізичного виховання, які всебічно впливають на розвиток дітей. За допомогою і фізичних вправ зміцнюється здоров'я дошкільника, формуються навички життєво-важливих рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння тощо), розвиваються фізичні якості (сила, спритність, швидкість, витривалість).

Виконання фізичних вправ пов'язане з активним сприйманням дітьми навколишнього середовища, з орієнтуванням у просторі, виявленням вольових якостей, різноманітних емоційних переживань. Правильно організована рухова діяльність справляє істотний вплив на формування психіки дитини. Саме рухи здійснюють безпосередньо практичний зв'язок людини з навколишнім світом і цей зв'язок лежить в основі розвитку її психічних процесів. Тому, фізичні вправи необхідно широко застосовувати в різноманітних організаційних формах (ранковій гімнастиці, заняття з фізичної культури, рухливих іграх тощо).

Дитині властива біологічна потреба в рухах. Обмеженість їх (гіподинамія) негативно позначається на фізичному розвитку дошкільника (затримується ріст, деякі діти набирають зайвої ваги), знижується опірність проти інфекційних захворювань. Таким чином, фізичні вправи є профілактичним засобом проти можливих порушень нормального фізичного розвитку дитини. Ефективність використання фізичних вправ значно підвищується в комплексному поєднанні з оздоровчими силами природи та гігієнічними факторами. Тому, оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода) потрібно широко використовувати для зміцнення здоров'я та загартування організму дитини.

**Отже, фізичне виховання** дітей дошкільного віку є важливим напрямом у роботі педагогів дошкільних навчальних закладів, де основним його завданням є реалізація мети суспільства щодо формування всебічно розвиненої особистості. Зберегти та зміцнити здоров'я дітей дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу можна шляхом комплексного розв'язання педагогічних, медичних та соціально-психологічних завдань з урахуванням індивідуальних особливостей дитини різних вікових періодів.

**1.** Богущ А. М. Базовий компонент дошкільної освіти / А. М. Богущ, Г. В. Беленька, О. Л. Богініч та ін. – К., 2012. – 26 с. **2.** Калузька Л. В. Дошкільне тіло виховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку // Л. В. Калузька, М. М. Гуменюк. – Тернопіль : Мандрівець, 2008. – 182 с. **3.** Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський, О. І. Куров. – Суми : ВТД Університетська книга, 2008. – 428 с. **4.** Денисенко Н. Основні засади організаційної роботи з фізичного виховання дітей / Н. Денисенко // Дошкільне виховання. – 2001. – № 11. – С. 25–27.

Рецензент: д.пед.н., професор Поташнюк І. В.