УДК 373.29:796.012

ХАРАКТЕРИСТИКА ШЛЯХІВ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДОШКІЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Наталія Левінець
Київ

В статі обґрунтовано актуальність проблеми забезпечення оптимального рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку, визначено та розкрито шляхи підвищення рухової активності в умовах дошкільного навчального закладу, окреслено рекомендації щодо змісту роботи.

Ключові слова: рухова активність, діти старшого дошкільного віку, рух, руховий режим, фізкультурно-оздоровча діяльність.

Соціально-економічні аспекти розвитку сучасного суспільства, з одного боку значно покращують умови життєдіяльності людини (механізація і автоматизація різних сфер, зокрема соціально-побутової, розширення транспортного обслуговування), а з іншого – значно зменшують рівень фізичного навантаження на організм, підвищують нервово-психічні навантаження. Це створює можливості для поширення загрозливих тенденцій щодо несприятливого впливу на стан та розвиток організму дитини. Адже життя організму, його розвиток та удосконалення залежить від рухової активності, яка дозволяє реалізувати спадкову програму індивідуального розвитку. Пасивність знижує адаптивні (пристосувальні) можливості організму і, як наслідок – його захисні властивості.

Особливої уваги потребує розгляд проблеми забезпечення оптимальної рухової активності дітей дошкільного віку, оскільки дитячий організм постійно росте, відбувається становлення й розвиток функцій внутрішніх органів та систем. І необхідно створити сприятливі умови для задоволення природних потреб, одна з яких – рух. Наслідки гіподинамії (малорухливого способу життя) можуть спричиняти порушення психомоторного розвитку дитини, зниження показників розумової та фізичної працездатності, що негативно впливають і на загальний розвиток особистості.

Засобами фізичної культури значною мірою можна компенсувати дефіцит рухів, який спостерігається у повсякденному житті сучасної дитини, вже починаючи з дошкільного віку, запобігти негативним наслідкам гіподинамії, залучити дитину до активного способу життя.

Рухову активність, за твердженням багатьох учених, можна вважати основним стимулятором усіх фізіологічних функцій організму. Фізичні вправи сприяють розвитку опорно-рухового апарату, центральної нервової системи і внутрішніх органів, збагачують дитину новими відчуттями, допомагають поглиблювати та розширювати уявлення про довкілля. Вони зміцнюють здоров'я і загартовують організм, сприяють вихованню у дітей морально-вольових рис. Таким чином, достатня рухова активність є необхідною передумовою гармонійного розвитку дитини. Проте спостереження свідчать, що в останні роки у більшості сучасних дітей дошкільного віку спостерігається дефіцит рухової активності в протягом дня.

Рухову активність людини визначають як суму різноманітних рухів за певний проміжок часу. Вона нормується в одиницях витраченої енергії або в кількості виконаних рухів (локомоцій). Саме це дозволяє визначити якісну і кількісну характеристику рухової активності. Їхні показники дають можливість визначати рівень рухової активності людини, оцінити стан рухової діяльності. Остання виступає однією з найголовніших умов підтримки оптимального функціонального стану організму людини, задоволення її біологічної потреби.

Науковими дослідженнями доведено, що оптимальний рівень життєдіяльності майже усіх систем та функцій організму можлива лише за певного рівня рухової активності. Нестача м'язової діяльності на кшталт кисневого голодування чи нестачі вітамінів, негативно впливає на розвиток та формування організму дитини. Тому важливо створити умови для оптимальної рухової активності дитини на усіх вікових етапах її розвитку.

М. Амосов вважав оптимальною таку рухову активність, що має тренувальний ефект, підвищує фізичну працездатність, чинить максимальну дію на певний орган, систему чи

функцію.

Спираючись на дані наукових досліджень А. Сухарєва, можемо стверджувати, що оптимальною нормою можна вважати таку добову величину рухової активності, яка в повному обсязі задовольняє біологічну потребу у рухах, відповідає функціональним можливостям та сприяє зміцненню здоров'я дітей дошкільного віку.

Потреба в руховій активності знаходить своє відображення в емоціях дитини, що значно впливає на її мотиваційну сферу. Це твердження базується на даних багатьох наукових досліджень, зокрема І. Сєченова та І. Павлова, які зазначали, що скелетно-м'язова система є джерелом відчуттів. Саме І. Павлову належить термін «м'язова радість», який він використовував для опису приємних відчуттів, пов'язаних з роботою м'язів. Руховий аналізатор отримує інформацію про рівень рухової активності, потім передає для аналізу до центральної нервової системи. Отримана інформація є джерелом емоційного впливу, джерелом позитивних та негативних емоцій, джерелом задоволення.

Також рухова активність позитивно впливає на формування психофізичного статусу дитини, оскільки стимулює перцептивні, інтелектуальні процеси, ритмічні рухи. Встановлено, що діти з великим обсягом рухової активності протягом дня мають середній та високий рівень фізичного розвитку, оптимальні показники стану нервової системи, економічну роботу серцево-судинної та дихальної систем, високу резистентність.

Аналіз психолого-педагогічних досліджень з проблем забезпечення оптимального рівня рухової активності дітей дозволяє виокремити різні аспекти у трактуванні поняття «рухова активність». Так, рухову активність розуміють як головний прояв життя, природну потребу у фізичному і психічному вдосконаленні (Т. Осокіна, О. Тимофєєва); основу індивідуального розвитку та життєзабезпечення організму дитини, яка підпорядковується основному закону здоров'я, а саме: набуваємо витрачаючи (І. Аршавський); кінетичний фактор, який визначає розвиток організму та нервової системи разом з генетичними та сенсорними факторами (М. Берштейн, Г. Шеперд); задоволення власних бажань дитини, внутрішньої потреби у вигляді інстинкту «радості руху» (Ю. Змановський).

Таким чином, рухова активність – це біологічна потреба організму, від задоволення якого залежить стан здоров'я людини, її фізичний та загальний розвиток. Рухова активність залежить не тільки від індивідуальних особливостей дітей, а й від рухового режиму, наявного в дошкільному навчальному закладі та вдома. Його раціональна побудова сприятиме своєчасному розвитку моторики дітей, дозріванню та становленню усіх внутрішніх органів і систем.

Діти старшого дошкільного віку мають високий рівень рухової активності, зумовлений наявним достатнім обсягом рухових умінь і навичок, якістю їх виконання. На тлі загального фізичного розвитку покращується рухливість, стійкість нервових процесів, підвищуються резерви здоров'я. Проте, як відмічають дослідники, у дітей спостерігається нестійкість уваги, вони швидко стомлюються. Тому ефективність фізичного виховання залежить від урахування вікових особливостей.

В дослідженнях, присвячених вивченню динаміки рухової активності дітей дошкільного віку (О. Аракелян, Е. Вільчковський, Т. Дмитренко, Н. Денисенко, М. Рунова, Г. Сендик та інші), виокремлено основні закономірності розвиту рухової активності дітей. До них відносять: зростання обсягу, тривалості та інтенсивності рухової активності; розходження показників у хлопчиків і дівчаток; наявність сезонних та добових коливань, тижневої динаміки; індивідуальних відмінностей, які пов'язані із індивідуально-типологічними особливостями нервової системи та фізичного розвитку, ступенем самостійності, стійкістю інтересів до певного виду рухової діяльності тощо.

Результати комплексного обстеження дітей старшого дошкільного віку, проведеного М. Руновою, дозволяють зробити висновок про те, що достатній рівень рухової активності наявний у 50-60 % обстежених дітей, більше 40 % - гіперактивні та малорухливі [5]. Це свідчить про необхідність виокремлення шляхів оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку та їх реалізації в системі дошкільної освіти.

Аналіз теоретичних досліджень та практики організації фізкультурно-оздоровчої роботи дошкільних навчальних закладів дає можливість виокремити наступні шляхи підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку:

– забезпечити функціонування моделі рухового режиму дітей, яка повинна включати усі форми роботи з фізичного виховання;

– раціонально поєднувати різні типи занять з фізичної культури, збільшити кількість використання стандартного та нестандартного фізкультурного обладнання, особливо спортивного, збільшувати дозування циклічних вправ, регулювати інтенсивність фізичних навантажень, змінювати спосіб та характер виконання вправ;

– здійснювати систематичний моніторинг стану фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей, результати якого необхідно враховувати в роботі задля досягнення оптимальних показників рухової активності: обсяг, тривалість, інтенсивність;

– використовувати різноманітні інноваційні методи і прийоми керівництва рухової діяльності на заняттях з фізичної культури, зокрема запроваджувати змагально-ігровий метод;

– визначити у груповій кімнаті місце для активної рухової діяльності дітей та забезпечити доступ дітей до різноманітного фізкультурного та спортивного обладнання;

– створювати умови для формування у дітей навичок самоорганізації та самоконтролю, які сприятимуть активізації рухової діяльності як на заняттях, так і в самостійній руховій діяльності;

– налагодити змістовну спільну фізкультурно-оздоровчу роботу дошкільного навчального закладу та родини.

Розглянемо детальніше означені шляхи.

Модель рухового режиму дітей повинна включати усі форми роботи з фізичного виховання.

Більшість дослідників відзначає, що основними причинами недосконалості рухового режиму дітей старшого дошкільного віку є відносно низькі моторна щільність та оздоровчо-тренувальний ефект занять з фізичної культури; недостатнє використання циклічних вправ, спрямованих на розвиток витривалості, в різних формах роботи з фізичного виховання; підбір рухливих ігор, фізичних, в тому числі й спортивних вправ без урахування еколого-кліматичних та сезонних особливостей регіону; відсутність системності в профілактичній та корекційній роботі з розвитку моторики та інші. Тому в практиці фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми старшого дошкільного віку повинні бути щодня фізкультурно-оздоровчі заходи: ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, малі форми активного відпочинку; заняття з фізичної культури (оптимальність навантажень яких має забезпечувати оздоровчо-тренувальний ефект); дні (тижні) здоров'я; прогулянки-походи за межі ДНЗ (мета яких закріплення набутих рухових навичок в природному довкіллі); різноманітні форми фізкультурного дозвілля (фізкультурні розваги та свята); індивідуальна робота з формування рухових умінь і навичок; самостійна рухова діяльність; позагрупові види занять, зокрема гурткова робота тощо.

Для розробки раціонального рухового режиму для дітей старшого дошкільного віку в ДНЗ можуть слугувати дані отримані М. Руновою. Так, середнє значення показників рухової активності за день повинні складати: обсяг – 13370 – 17500 рухів; тривалість – 275-315 хвилин; інтенсивність – 55-65 рухів/ хв.

Раціонально поєднувати різні типи занять з фізичної культури, збільшити кількість використання стандартного та нестандартного фізкультурного обладнання.

Ця вимога забезпечує загальну тривалість рухової активності дітей не менше 60 % часу від усього часу неспання. І як наслідок якісну динаміку усіх показників рухової активності. Достатньо потужні резерви для оптимізації рухової активності вбачаємо у запровадженні гурткової роботи з фізкультурно-оздоровчого напряму; доцільне поєднання рухів з різним ступенем інтенсивності.

Необхідно розширити використання різних видів тренажерів та спортивного інвентарю. Забезпечувати ефект новизни за рахунок введення нових елементів чи цікавого поєднання наявного, оновлення комбінацій та можливості забезпечення варіативності у поєднанні обладнання.

Здійснювати систематичний моніторинг стану фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей.

Діагностика рухової підготовленості дозволяє моделювати оптимальні норми рухової активності дітей протягом дня, забезпечуючи повноцінний фізичний розвиток, високий рівень оволодіння «абеткою рухів», розвиток фізичних якостей. Зазначимо, що

для отримання середнього показника рухової активності дитини потрібно обстеження необхідно проводити протягом цілого тижня не менше 3-4 разів на рік. В основу норми рухової активності має бути покладено принцип оптимальної кількості довільних дій протягом дня, а також оптимальність фізичних навантажень, у відповідності з функціональними можливостями організму дітей.

Динаміка середньомісячних показників рухової активності дітей 6-го року життя за календарний рік (за даними Е. Вільчковського [2]) представлено в таблиці 1.

Таблиця 1.

Показники рухової активності дітей старшого дошкільного віку (результати крокометрії у тисячах кроків за день)

	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Липень	Серпень	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень
Хлопчики	17,9	18,7	16,8	16,8	16,3	18,1	19,5	20,2	16,6	16	16,1	18,5
Дівчатка	18,6	17,5	17,5	17,1	16,3	17,2	17,3	17,9	16,4	16,7	14,9	17,4

Використовувати різноманітні інноваційні методи і прийоми керівництва рухової діяльності на заняттях з фізичної культури.

Керівництво руховою діяльністю дітей необхідно здійснювати використовуючи сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи, зокрема сприяти творчій самореалізації особистості. Провідним в дошкільному дитинстві є ігровий метод. Враховуючи особливості розвитку дітей 6-го року життя, вважаємо доцільним використання змагально-ігрового методу. Цей метод відносять до групи практичних методів. Його характерними особливостями є: наявність суперництва та емоційності в рухових діях; непередбачуваність змін як умов, так дій безпосередньо учасників; прояв максимальних фізичних зусиль й психологічного впливу; намагання досягати перемоги у змаганні за умови дотримання правил обумовлених змістом гри чи естафети; застосування доцільних рухових навичок відповідно до конкретних умов.

В діяльність вихователя мають ширше впроваджуватися нетрадиційні принципи управління руховою активністю дітей. Цікавим, на наш погляд, є принципи, виділені Л. Глазиріною, зокрема принцип фасцинації (від анг. fascination – зачаровування), принцип синкретичності (грец. synkretismos - поєднання), принцип творчої спрямованості [3].

Основний зміст *принципу фасцинації* полягає у розвитку у дітей стійкого інтересу до активної рухової діяльності. Наявність такого інтересу полегшує процес навчання, робить його продуктивним, сприяє формуванню у дітей позитивного ставлення до себе, до оточуючих людей та предмету вивчення. Змістовна співпраця виступає важливим компонентом процесу зачаровування чи руховою дією, чи спортивним атрибутом або обладнанням, чи явищем довкілля, на якому ґрунтується активна рухова діяльність.

Принцип синкретичності відображає наявність спільних витоків, єдності у виборі засобів та методів здійснення виховних впливів. В організації рухової діяльності необхідно створювати сприятливі умови для повного розкриття як розумових, моральних, так і фізичних можливостей дитини. Таким чином забезпечується цілісність впливів на розвиток особистості, комплексна реалізація освітніх завдань, їхня оздоровча спрямованість.

У результаті здійснення *принципу творчої спрямованості* створюються можливості для прояву дитиною самостійності у створенні нових вправ, нестандартних способів вирішення рухових завдань, наявність мотивів, які спонукають до творчої діяльності.

Дані принципи орієнтовані на особистісний розвиток дитини, передбачають побудову рухової діяльності на ідеях співпраці та саморозвитку, впевненості у потенційних можливостях дитячого організму.

Забезпечити у груповій кімнаті місце для активної рухової діяльності дітей та їхній доступ до різноманітного фізкультурного обладнання.

Ця умова дозволяє дітям задовольняти власну потребу в рухах в самостійній діяльності. Необхідно продумати раціональне розташування фізкультурного обладнання

у спеціальному куточку в груповій кімнаті, забезпечити наявність обладнання, що забезпечуватиме розв'язання основних завдань фізичного виховання. Особливу увагу слід звернути на наявність різних видів тренажерів, а також спортивного інвентарю.

Створювати умови для формування у дітей навичок самоорганізації та самоконтролю.

Активізації рухової діяльності як на заняттях, так і в самостійній руховій діяльності дітей старшого дошкільного віку потребує високого рівня мотивації до виконання щоденних фізичних вправ. Також необхідно вчити дітей старшого дошкільного віку навичкам психологічної самомобілізації, які дозволяють керувати собою в складних життєвих ситуаціях. Цьому сприятимуть вирішення дітьми проблемно-пошукових завдань на заняттях з фізичної культури, створювати ситуації успіху від виконання рухової дії, отримувати задоволення від руху.

Забезпечити змістовну спільну фізкультурно-оздоровчу роботу дошкільного навчального закладу та родини.

Оскільки обсяг рухової активності дитини протягом доби є постійною показником. Це дозволяє характеризувати потребу в руховій активності як індивідуальну ознаку. Вона генетично зумовлена, проте може бути модельована середовищем, у якому знаходиться дитина. Тому важливо налагодити змістовну співпрацю ДНЗ з родинами з питань активізації рухової діяльності дітей вдома. Батькам потрібно надавати неупереджену і доцільну інформацію щодо задоволення потреб дитини в рухах, створенню сприятливого фізкультурно-оздоровчого клімату в родині.

Таким чином, успішність реалізації визначених шляхів підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку може бути забезпечена дотриманням певних педагогічних умов. Серед основних слід визначити наступні: раціональне планування розпорядку дня та режиму рухової активності дітей в умовах дошкільного навчального закладу та родини; дотримання оптимального рівня розумової та фізичної працездатності дітей доцільним поєднанням навчальної, ігрової, рухової, трудової діяльності тощо; комплексне використання різних видів рухової діяльності протягом дня; чітке планування самостійної рухової активності дітей; дотримання оптимальних показників фізичних, психічних та емоційних навантажень для дітей старшого дошкільного віку, враховуючи можливості та рівень рухової підготовленості; забезпечувати прогресування у формуванні рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей дітей.

Література:

1. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри. / О. Л. Богініч – К., 2001. – 140 с.

2. Вильчковський Э. С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет: дисс... доктора пед. наук. / Э. С. Вильчковский – К., 1987. – 348 с.

3. Глазырина Л. Д. Научно-методические основы реализации оздоровительного, воспитательного и образовательного направлений программы физического воспитания дошкольников: автореф. дисс... доктора пед. Наук / Л. Д. Глазырина – Минск : АФВ и СРБ, 1992. –41 с.

4. Дмитренко Т. І. Руховий режим у дитячому садку. /Т. І. Дмитренко – К. : Радянська школа, 1980. – 96 с.

5. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку. / М. О. Рунова – Х. : Ранок, 2007. – 192 с.

В статье обосновано актуальность проблемы обеспечения оптимального уровня двигательной активности детей старшего дошкольного возраста, определены и раскрыты пути повышения двигательной активности в условиях дошкольного образовательного учреждения, сформулирпованы рекомендации относительно содержания работы.

Ключевые слова: двигательная активность, дети старшего дошкольного возраста, движение, двигательный режим, физкультурно-оздоровительная деятельность.

The article substantiates the relevance of the problem of the optimal level of physical

activity of children under school age, defined and solved ways to increase physical activity in kindergarten, outlines recommendations for maintenance work.

Key words: physical activity, children under school age, motion, driving mode, sports and recreational activities.