

УДК 372.36

Л. С. ЖУРАВЛЬОВА

кандидат педагогічних наук, доцент

Н. І. КОРОЛЬ

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Богдана Хмельницького

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

У статті проаналізовано процес організації фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку засобами рухливих ігор, які є основою системи фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі, описано руховий режим як сукупність різних способів та організації форм роботи з дітьми. Встановлено, що ефективною формою роботи з фізичного виховання та важливим засобом фізичного виховання є рухлива гра. Зазначено, що рухлива гра сприяє формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, усебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей, рис характеру. Зауважено на доцільності методики та організації проведення рухливих ігор у старшому дошкільному віці. Наголошено, що ігрова діяльність завжди пов'язана з вирішенням певних завдань, виконанням певних обов'язків, подоланням різного роду труднощів і перешкод, що зміцнює силу волі, виховує витримку, рішучість, наполегливість у досягненні мети, віру в свої сили. Спеціальними дослідженнями встановлено, що під впливом активного рухового режиму відбувається значне зростання сили, швидкості, витривалості.

Ключові слова: фізичне виховання, діти старшого дошкільного віку, рухлива гра, виховна робота в дошкільному закладі.

Дошкільний вік є відповідальним етапом дитинства. Висока сензитивність цього вікового періоду визначає великі потенційні можливості різнобічного розвитку дитини. Завдання фізичного виховання займають ключові позиції після прийняття законів України “Про дошкільну освіту”, “Про фізичну культуру і спорт”, “Національної доктрини розвитку освіти”, “Базового компонента дошкільної освіти”. Сьогодні фізичне виховання спрямоване, насамперед, на охорону та зміцнення здоров'я дітей, підвищення захисних сил організму, виховання стійкого інтересу до рухових умінь, навичок і фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, гнучкість), формування культури здоров'я.

Пріоритетне завдання українського суспільства – виховання людуства в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. У Національній доктрині розвитку освіти наголошено, що саме фізичне виховання як невід'ємна складова освіти забезпечує фізичний розвиток дитини. Турботу про здоров'я, про потребу формувати в дитини мотивацію на здоровий спосіб життя відображено в різних нормативних документах і програмах. У програмах “Малюток”, “Українське дошкілля”, у “Базовому компоненті дошкільної освіти” (сфери “Я Сам”) проблему здоров'я дуже чітко визначено як одну з найголовніших складових повноцінного розвитку дітей дошкільного віку.

Основою системи фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі залишається руховий режим як сукупність різних способів та організацій форм роботи з дітьми. Дуже ефективною формою роботи з фізичного виховання та важливим засобом фізичного виховання є рухлива гра.

Питання про природу й суть гри хвилювало й дотепер продовжує привертати увагу багатьох дослідників (П. Гальперін, В. Данилова, Д. Ельконін, А. Запорожець). Значення рухливої гри для гармонійного розвитку дітей, проблеми впровадження її в практику роботи дошкільного навчального закладу розглядають психологи та педагоги.

Вчені (П. Лесгафт, Т. Ленська та ін.) надають важливого значення рухливим іграм з правилами як засобу розвитку самоорганізованості, дисциплінованості дітей. Зокрема, Е. Вільчковський працював над проблемою використання рухливих ігор у різних вікових групах, організації та керівництва рухливими іграми з дітьми дошкільного віку. Психологи та педагоги (А. Вавилова, О. Колесникова, Т. Ленська, Ю. Шишкіна) обґрунтували, розкрили та експериментально перевірили значення рухливих ігор для повноцінного розвитку та довели вплив рухливих ігор на розвиток у дітей основних рухів і рухових якостей. Таким чином, рухливі ігри є важливим засобом фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Мета статті – визначення ефективності рухливих ігор для фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку.

Основою різнобічного розвитку дитини дошкільного віку є, безперечно, її повноцінний фізичний стан. Зміцнення здоров'я, вдосконалення роботи всіх фізіологічних систем дитячого організму, набуття рухового досвіду забезпечується цілим комплексом процедур і різноманітними формами роботи з фізичного виховання.

Гра – одна з основних форм діяльності людини, особливо важливе місце вона займає в житті дитини. Вона є структурною моделлю поведінки дитини, за допомогою якої вона пізнає навколишню дійсність і готується до активного її перетворення.

Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, усебічному, фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей, рис характеру, зміцнення дитячого колективу [2, с. 312].

Питання про значення гри у вихованні дитини розглядали багато педагогів минулого й сьогодення. Більшість із них розцінюють гру як серйозну й потрібну для дитини діяльність. Прогресивні вчені, лікарі, педагоги (П. Каптерев, М. Пірогов, С. Русова, І. Сеченов, К. Ушинський) наголошували на значенні гри як універсального засобу фізичного виховання. Джерелом зміцнення сили та здоров'я дітей вони вважали народні ігри й розваги, самотні народні вправи.

Питання про роль гри, ігрових прийомів як діяльності та методу навчання розкрито в працях багатьох педагогів: Л. Артемової, Р. Буре, Р. Жуковської, О. Корзакової, Д. Менджерницької. Зокрема, О. Усова роз-

глядала гру як засіб для вирішення певних завдань виховання дітей дошкільного віку, як форму виховання. Головна особливість навчання в грі – це те, що діти граються, не підозрюючи, що засвоюють певні знання.

Рухливі ігри мають певні функції:

– соціальна функція. Рухлива гра не можлива поза спілкуванням. У ній формуються діяльність програми, вона потребує праці, бо в ній здійснюється її первинна імітація. Вона лежить в основі інтегральних процесів у суспільстві й, разом з тим, є способом самореалізації індивіда в спілкуванні та порівнянні з іншими;

– оздоровча функція. В основу рухливих ігор закладено природні рухи, які активізують функціональний розвиток органів і систем, стимулюють удосконалення функцій різних аналізаторів, нервових процесів, сприяють збереженню балансу між збуджувальними й гальмівними процесами;

– виховна функція. Через рухливі ігри відбувається зв'язок фізичного виховання з моральним, розумовим, естетичним, духовним. Крім цього, емоційна піднесеність у грі дає змогу: формувати життєво необхідні навички та вміння, які широко застосовують у побутових умовах і трудовій діяльності; добиватися великої рухової активності, яка сприяє засвоєнню й удосконаленню найрізноманітніших рухових умінь і навичок; збагатити руховий досвід і вміння управляти тілом у складних умовах, що позитивно впливає на засвоєння техніки й тактики спортивних ігор; розвивати рухові якості (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість); формувати систему знань, засвоєння яких сприяє підвищенню загальноосвітньої культури й дає можливість забезпечити свідому основу оволодіння різними видами рухової діяльності, що дає змогу оволодіти спеціальними знаннями з фізичної культури, біології, гігієни [4; 5; 6].

Отже, рухлива гра – це усвідомлена, емоційна діяльність дітей, спрямована на досягнення розумової ігрової мети. Рухливі ігри досить важливі для всебічного розвитку дитини. Цінність їх не лише в тому, що вони розвивають рухи дітей, а й у тому, що спонукають малят бути активними, діяльними, міркувати, досягати успіху, змушують думати, надають можливість дитині перевірити й розвинути свої здібності, які реалізуються у змаганнях з іншими однолітками. Участь дітей у таких іграх сприяє їх самоствердженню, розвиває наполегливість, прагнення до успіху та різні мотиваційні якості. Завдяки цим іграм увесь організм дитини бере участь у роботі, в неї покращується травлення, стає глибшим дихання, зміцнюється нервова система, виховуються такі риси характеру, як дисциплінованість, стриманість тощо [1; 4; 5].

Гра як і будь-яка діяльність проводиться з певною метою, ціллю. Вона має свою структуру: ігровий задум або мета гри; ролі; ігрові дії; сюжет гри (в несюжетних іграх немає); правила гри.

Згідно з обраною роллю, діти виконують ігрові дії. Ігрові дії об'єднують дітей між собою та збігаються з виконанням рухів, наприклад:

“зайчики”, “жабки” – стрибають. Рухи стають способом вираження ігрових дій. У кожній рухливій грі є правила.

Правила гри – це норми поведінки, які є обов’язковими для всіх учасників гри, положення, в яких відображається суть гри, співвідношення всіх їх компонентів. Правила уточнюють права та обов’язки гравців, визначають способи ведення гри та її результати.

Особливу значущість у роботі з дошкільнятами мають командні ігри, в яких дії кожного наступного учасника є як би продовженням дій попереднього. В цьому випадку невдачі однієї дитини компенсуються ще більшою старанністю інших. Ці ігри надають дітям можливість виручити команду, “вирвати” перемогу. Додаткове навантаження на граючих, які добре володіють рухом, ще більше їх активізує й створює передумови для подальшого вдосконалення рухових навичок [2, с. 14].

Варто виділити також ігри-естафети, в яких передбачено послідовне виконання декількох рухів; при цьому кожен член команди здійснює тільки одне з них. Ці ігри іноді називають комбінованими естафетами. Вони цікаві тим, що в них є розподіл дій між дітьми з урахуванням інтересів і можливостей кожного з них. У таких іграх успіх команди нерідко залежить від правильної розстановки сил, аналізу здібностей дітей до виконання різних рухів, рівня розвитку рухових умінь і фізичних якостей кожного граючого, усвідомлення ними своїх фізичних особливостей (зріст, повнота тощо). Дитину ставлять у ситуацію, коли їй доводиться зважати на потреби команди, відмовлятися від своїх бажань, інтересів заради перемоги.

Вихователь повинен підбирати ігри, керуючись принципами підбору фізичних вправ і вікових особливостей дітей. Необхідно пам’ятати, що старший дошкільник ще не школяр, але його треба готувати до школи, зміцнюючи його здоров’я, виробляючи й закріплюючи рухові навички, формувати фізичні якості: швидкість, витривалість, силу, гнучкість тощо. Треба враховувати також ступінь підготовленості дітей.

Набутий руховий досвід і гарна загальна фізична підготовка створюють необхідні передумови для подальшої спортивної діяльності. Цінність рухливих ігор у тому, що набуті вміння, якості, навички дітей 5–6 років повторюються й удосконалюються в швидко мінливих умовах.

Таким чином, зміст ігор збагачує уявлення дітей, активізує спостережливість, мислення, уяву, увагу, а також розвиває пам’ять, кмітливість і винахідливість.

Висновки. Всебічна фізична підготовка дітей дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку рухових (фізичних) якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. Рівень їх розвитку значною мірою зумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне їх використання в різноманітних життєвих ситуаціях. Отже, виконання основних рухів, загальнорозвивальних вправ, участь у рухливих іграх вимагають від дітей одночасного прояву різних рухових якостей. Пе-

дагогічний вплив на розвиток тих чи інших якостей забезпечується правильним добором фізичних вправ і методикою їх проведення.

Перспективами подальшого дослідження є розробка методики та реалізація організації проведення рухливих ігор у старшому дошкільному віці; вдосконалення фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку засобами рухливих ігор.

Список використаної літератури

1. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри : навч.-метод. посіб. / О. Л. Богініч. – Київ : Шк. світ, 2007. – 120 с.
2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський. – Київ ; Львів : ВНТЛ, 1998. – 334 с.
3. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навчально-методичний посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Київ ; Тернопіль : Мандрівець, 2011. – 128 с.
4. Ленська Т. Рухова активність на свіжому повітрі / Т. Ленська // Дошкільне виховання. – 2009. – № 11. – С. 12.
5. Хухлаєва Д. В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Д. В. Хухлаєва. – Київ : Вища школа, 1979. – 200 с.
6. Шевченко Ю. М. Українські народні рухливі ігри як основа полікультурної парадигми виховання зростаючої особистості в процесі інтеграції / Ю. М. Шевченко // Вісник Прикарпатського ун-ту. Педагогіка. – Івано-Франківськ, 2008. – Вип. XVII/XVIII. – С. 143–148.

Стаття надійшла до редакції 07.09.2016.

Журавлёва Л. С., Король Н. И. Развитие физических качеств дошкольников средствами подвижных игр

В статье проанализирован процесс организации физического воспитания детей старшего дошкольного возраста средствами подвижных игр, которые являются основой системы физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении, описывается двигательный режим как совокупность различных способов и организационных форм работы с детьми. Установлено, что эффективной формой работы по физическому воспитанию и важным средством физического воспитания является подвижная игра. Указано, что подвижная игра способствует формированию и совершенствованию жизненно необходимых движений, всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья, воспитанию положительных моральных и волевых качеств, черт характера. Подчеркивается целесообразность методики и организации проведения подвижных игр в старшем дошкольном возрасте. Отмечается, что игровая деятельность всегда связана с решением поставленных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий, что укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы. Специальными исследованиями установлено, что под влиянием активного двигательного режима происходит значительный рост силы, скорости, выносливости.

Ключевые слова: физическое воспитание, дети старшего дошкольного возраста, подвижная игра, воспитательная работа в дошкольном учреждении.

Zhuravliova L., Korol N. Development of Physical Qualities of Preschool Children by Means of Mobile Games

The article analyzes the process of organizing physical education of children of the senior preschool age by means of mobile games, which are the basis of physical education in preschool educational institution, described driving mode as a set of different methods and forms of organizations working with children. Relevance of the topic due to the social

development needs of the physical qualities of children as an important component of physical training of children of preschool age, which is aimed at preserving and strengthening the health of children, increasing the body's defenses to protect education persistent interest in motor skills and physical qualities (speed, agility, endurance, flexibility), the formation of culture of health.

It is established that an effective form of work in physical education and an important means of physical education is a mobile game. The mobile game contributes to the formation and improvement of vital movements, comprehensive physical development and health promotion, education of positive moral and volitional qualities, character traits. It underlines the usefulness of the methodology and organization of outdoor games at the senior preschool age. It is noted that the gaming activity is always associated with the decision of the tasks, the performance of certain duties, overcoming all sorts of difficulties and obstacles. Overcoming obstacles strengthens willpower, raises endurance, determination, persistence in achieving goals, confidence in their strength. Special studies have established that under the influence of the active motor mode is a significant increase in strength, speed, stamina.

Emphasized that the teacher should select games, guided by the principles of selection of exercise and age-appropriate children. The necessity to prepare preschoolers for school, strengthening their health, developing and consolidating motor skills, build physical qualities: speed, endurance, strength, flexibility, etc. Note the degree of preschoolers. The acquisition of experience and good general physical training create the necessary conditions for further sporting activities.

Key words: *physical education, children preschool age, mobile game, educational work in preschool.*