

## Фізична культура для дітей у дошкільному закладі

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми.** Фізична культура є одним із засобів фізичного виховання дітей раннього й дошкільного віку. В умовах суспільного виховання фізична культура передбачає різні форми рухової активності (рухи під час неспання, рухові ігри та спортивні розваги, рухи під час музичних занять, зарядка, спеціальні заняття гімнастикою з елементами масажу) й систему загартувальних засобів [2; 3].

**Завдання** дослідження – охарактеризувати форми фізичного виховання дітей у дошкільних закладах та фізіологічну дію різного виду рухів як біологічного стимулятора росту ростучого організму різних вікових періодів життя дітей.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Фізіологічна дія різного виду рухів дуже велика. Рухи покращують живлення тканин, нормалізують обмін речовин, покращують склад крові, є біологічним стимулятором росту, сприяють вихованню відчуття ритму, удосконалюють функцію наднирників (що допомагає дитині легше переносити різні стресові ситуації).

*У дітей раннього віку (другий і третій роки життя),* крім підкресленого вище [5], треба враховувати три моменти:

– рухи є органічною потребою дитини, тому чим менший вік, тим важче пригнітити рухову активність, тобто не можна покарати дитину тривалим обмеженням у рухах («посидь на стільчику» та ін.);

– рухи сприяють пізнанню довкілля, тому чим менше дитина рухається, тим більше вона відстає в нервово-психічному розвитку;

– нервово-психічний апарат дитини до 3,5 років якісно відрізняється від такого в дорослих та навіть у дітей старшого віку: для дитини раннього віку характерна морфологічна незрілість нервових і м'язових структур. Тому діти раннього віку не можуть витримати тривалих статичних навантажень (положень, які вимагають тривалого скорочення м'язів, наприклад сидіти або стояти в одній і тій самій позі).

Дозрівання всіх структур відбувається поступово. Тому вихователь, добираючи спеціальні вправи, може сприяти більш правильному, якісному дозріванню м'язів дитини й одночасно не перевантажувати її вправами для тих м'язів, яким «важко» в цей період. Для дітей раннього віку розроблено систему фізичних вправ, яка передбачає такий підхід [8]. У зв'язку з цим відрізок життя від народження до трьох років поділено на вісім умовних періодів, у кожному з яких дитина має свої особливості нервово-м'язового апарату й тому повинна отримати обов'язковий набір (комплекс) гімнастичних вправ.

Усі гімнастичні вправи поділяються на активні (виконуються самою дитиною) та пасивні (виконує вихователь за участю дитини, наприклад схрещені рухи руками, згинання й розгинання ніг). Різноманітні активні вправи є рефлексорними, які з'являються безпосередньо у відповідь на подразнення шкірно-м'язового апарату (безумовні рухові рефлекси).

Доцільно згадати ще одну особливість дитини раннього віку – важкість виконання активних вправ самостійно (тобто за умовною інструкцією).

Оскільки здоровій дитині нецікаві пасивні вправи, неоціненне значення для досягнення точності рухів за безпосередньою активністю дитини мають гімнастичні засоби, які роблять рухи дитини більш конкретними, зокрема більш точними, легкими й гарними, оскільки точні рухи вимагають меншої затрати сил [3].

Тільки за допомогою гімнастичних засобів, через які дорослий керує дитиною, можна виховувати в дітей раннього віку правильні рухові навички та сприяти якісному дозріванню м'язових груп, які так потрібні в цьому віці.

Тому в дітей на першому році життя мало активних рухів, які можна використати на заняттях, безумовні рефлекси поступово згасають, а пасивні рухи в деяких м'язових групах неможливі. Велике

значення в цьому віці треба надавати масажу. Масаж – невід’ємна частина фізичного виховання всіх здорових дітей першого року життя, це механічний вплив спеціальними прийомами (погладжування, розтирання, розминання та ін.) на шкіру з відповідною силою й у відповідній послідовності.

Масаж має різноманітний вплив на організм дитини: розширює капіляри, посилює тепловіддачу з масажованої ділянки, покращує протікання лімфи та цим сприяє звільненню м’язів від утоми.

Усі здорові діти до шести місяців повинні отримувати загальний масаж. Після шести місяців кожна здорова дитина до 14 місяців має отримувати масаж спини, живота й стоп. Усі гімнастичні вправи для спеціальних занять гімнастикою з дітьми раннього віку об’єднуються в окремий набір вправ – гімнастичні комплекси.

Вимоги до складання гімнастичного комплексу для дітей раннього віку однакові. Правильно складений гімнастичний комплекс повинен бути такого змісту:

- вправи, доступні для виконання 75 % групи (підгрупи дітей раннього віку);

- вправи, розраховані на виконання п’яти завдань (виховання правильної ходи, відчуття рівноваги, профілактики плоскостопості, координації рухів, вправи для м’язів спини);

- вправи для чотирьох м’язових груп (плечовий пояс, м’язи ніг, живота, спини).

Вправи добираються з урахуванням роботи та відпочинку:

- чергування різних м’язових груп, оскільки від перевтоми м’язи звільняються тільки на час відпочинку; недоцільно давати дві вправи підряд для одного й того самого м’яза;

- чергування гімнастичних вправ і масажу в дітей першого року життя;

- чергування колективних та індивідуальних вправ;

- обов’язкова наявність гімнастичних знарядь (або керівництво зі сторони вихователя). Вихователь у будь-якому разі керує рухами дитини безпосередньо або спрямовує їх за допомогою спортивних знарядь. Без спеціальної підготовки вихователю не слід розробляти гімнастичні вправи для дітей.

Знаючи принципи складання гімнастичного комплексу, користуючись готовими вправами (рекомендаціями в методичній літературі), вихователь завжди може розв’язати завдання:

- 1) скласти комплекс для дітей другого та третього років життя залежно від наявності спортивних знарядь, приміщень тощо;

- 2) проаналізувати готовий гімнастичний комплекс;

- 3) провести заміну засобів знарядь або вправ у комплексі (комплекси для дітей до 14 місяців стабільні). Для цього потрібно мати картотеку гімнастичних вправ для дітей другого-третього років життя [6].

Головним показником вправи, доцільності уведення її в заняття є позитивна емоційна реакція дитини. Будь-яка гімнастична вправа повинна бути сприйнята дитиною із задоволенням. Відомо, що малюк не виконує вправи в тому випадку, якщо йому важко або нецікаво [4].

*Дошкільне дитинство* – період, який уключає молодший дошкільний (3–5 років) та старший дошкільний (5–7 років) вік. Молодший і старший дошкільний вік мають багато спільного, але водночас специфічні, мають відмінності, що визначають особливо для кожного періоду освітні завдання та форми організації фізичної культури. До фізкультури для дошкільнят входять ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, рухові ігри, спортивні розваги.

*Ранкова гімнастика* має велике виховне й оздоровче значення. Систематичне заняття ранковою гімнастикою сприяє розвитку в дітей дошкільного віку правильної постави, тренує й посилює діяльність усіх органів і систем (серцево-судинної, дихальної, нервової та ін.), готує організм дитини до тих навантажень, які їй потрібні протягом дня [6].

У кожний комплекс входять коригувальні вправи – випрямлення хребта й зміцнення м’язів спини: піднімання рук або присідання, стоячи біля стіни, а також вправи для зміцнення склепіння стопи та запобігання плоскостопості: ходьба на пальцях, на зовнішньому й внутрішньому ребрах ступні. Завершується ранкова гімнастика вправами, які сприяють поглибленню дихання, стрибками або бігом і нетривалою ходьбою.

Вправи, які входять до комплексу ранкової гімнастики, повинні бути знайомі дітям. Вони вивчаються на щотижневих фізкультурних заняттях. Той самий комплекс занять проводиться 7–10 днів, після чого можна замінити ті вправи, які діти добре засвоїли.

*Фізкультурні заняття* – це форма навчальних занять для дітей молодшого та старшого дошкільного віку. У кожній віковій групі дошкільнят розв’язуються відповідні програмні завдання

оволодіння навичками основних рухів: ходьба, стрибки в довжину, висоту, кидання в ціль, лазіння [2; 6]. Спочатку проводять гімнастичні загальнорозвивальні вправи для всіх м'язових груп (спини, грудей, живота, рук, ніг) – нахили тулуба, випрямлення та прогинання тулуба, згинання й розгинання, вправи для склепіння стопи, спеціальні вправи, які впливають на розвиток правильної постави. Усі ці вправи виконують у різних вихідних положеннях (стоячи, лежачи на спині та животі, сидячи), із використанням індивідуального гімнастичного інвентарю – паличок, обручів, м'ячів, скакалок, прапорців тощо. За загальнорозвивальними вправами вводять вивчення нових рухів і закріплення знайомих (кидання, лазіння, біг), при цьому кількість нових вправ для вивчення повинна складати не більше 30 % часу заняття. Закінчується основна частина руховою грою. У процесі заняття фізичне навантаження поступово збільшується, досягаючи максимуму під час рухової гри.

*Рухові ігри* займають значне місце в житті дітей дошкільного віку. Вони сприяють розвитку моторики й рухових навичок, позитивно впливають на фізичний і нервово-психічний розвиток, здоров'я дитини.

Рухові ігри поділять на індивідуальні, невеликими групами та ігри, у яких бере участь весь дитячий колектив. У ранкові години, до сніданку, ігри повинні бути середньої рухливості, щоб діти не збуджувалися (кегли, серсо). Під час прогулянок ігри можуть бути рухливіші (із м'ячами, скакалками, обручами та іншим інвентарем).

Вихователь повинен створити всі умови для проведення рухливих ігор під час прогулянок: вибрати місце, спланувати час, приготувати інвентар, під час гри пильнувати безпеку, слідкувати за дозуванням фізичного навантаження, переключати дітей із одного виду рухів на інший.

*Спортивні розваги* доцільно проводити, коли діти перебувають на прогулянці, зокрема їзда на велосипедах, санчатах, ходьба на лижах, катання на ковзанах, гра в городки. Оздоровчий вплив на організм дитини має плавання.

Із 3–4 років дітей можна привчати їздити на санчатах. *Ходіння на лижах* навчають дітей із 3–4 років. Ходіння на лижах організують під час прогулянки (ранкової чи вечірньої) усією групою або невеликими підгрупами. Під час навчання ходіння на лижах дотримуються ретельної послідовності оволодіння основними елементами рухів. Спочатку діти оволодівають рухами без палиць, а пізніше – із палицями. Тривалість ходіння на лижах поступово збільшується залежно від віку та вмінь дітей – із 15–20 до 40 хвилин.

Ходіння на лижах зміцнює й розвиває всі основні групи м'язів, сприяє вдосконаленню діяльності серцево-судинної та дихальної систем.

Катання на ковзанах рекомендується навчати дітей із п'яти років. Цей вид спортивних вправ за належної організації позитивно впливає на розвиток основної групи м'язів, сприяє формуванню правильної постави, склепіння стопи, розвиває швидкість, спритність, витривалість, рівновагу [5].

*Їзда на велосипеді* доступна дітям уже із 2–3-річного віку. Розміри велосипеда повинні відповідати зросту дитини. Їзда на велосипеді сприяє розвитку фізичних якостей: витривалості, спритності, зміцнюються м'язи ніг і стоп, тренується серцево-судинна й дихальна системи.

*Плавання* є життєво необхідним навиком, яким повинні оволодіти всі діти. Питання навчання їх плавання із раннього віку (2–3 місяців) вивчається в усьому світі. Є спостереження, які вказують на те, що діти, котрі плавають із раннього віку, значно менше хворіють, мають прекрасний фізичний розвиток та здоров'я. Під час систематичного заняття плаванням у дітей формується правильна постава, удосконалюються основні рухи.

Під час навчання дітей плавання в дошкільному закладі дотримуються принципів систематичності й послідовності збільшення часу перебування в басейні з поступовим навчанням. *Загартування* – це тренування й удосконалення терморегуляційних механізмів, тобто підвищення здатності організму швидко пристосовуватися до коливань температури та інших кліматичних факторів, які змінюються, що виробляє стійкість до несприятливих метеорологічних умов. Загартування є складовою частиною фізичного виховання й дуже поширеним оздоровчим заходом, що запобігає застудним захворюванням дітей.

Найкращим і загальнодоступним засобом загартування є природні фактори – повітря та вода. Діючи на поверхню шкіри, вони тренують судиннорухові рефлекси, роблять їх швидшими, підвищують ступінь їхньої відповідності конкретним умовам навколишнього середовища.

Загартування активізує роботу всіх систем, органів, позитивно позначається на рості й розвитку дітей, на опірності організму інфекційним і застудним захворюванням. Загартовані діти життєрадісні, мають добрий апетит та високу працездатність.

Дія повітря на організм є найбільш доступним і м'яким засобом загартовування, який можна застосовувати в усі пори року. Завдяки рухові повітря шкіра дитини зазнає більшого або меншого охолодження. Такі коливання температури навколишнього середовища, що чергуються, рефлекторно то звужують, то розширюють кровоносні судини. Загартувати повітрям можна в приміщенні із широко відчиненими вікнами при температурі  $+18^{\circ}\text{C}$ , поступово знижуючи її на  $1\text{--}2^{\circ}\text{C}$  щодня.

*Загартування водою* – найефективніший засіб зміцнення здоров'я. Вода має більшу теплопровідність, ніж повітря (у 28 разів). Тому при стиканні поверхні шкіри з водою в організмі відбуваються глибші зміни, ніж при загартуванні повітрям. Ось чому загартовуватися водою слід дуже обережно. Тривале перебування у воді спричиняє застійні явища в судинах, які виявляються в посинінні шкіри, що може зумовити переохолодження. Тому загартування водою ефективно лише при поступовому зниженні температури води й постійному збільшенні тривалості водної процедури.

Загартування водою слід починати в теплу пору року. Спочатку температура води має бути не нижчою за  $+32^{\circ}\text{--}+34^{\circ}\text{C}$ . Щодня рекомендується знижувати температуру на  $1^{\circ}\text{C}$ , поступово доводячи її до  $+18^{\circ}\text{C}$ .

Загартування водою може бути місцевим і загальним. Місцеве загартування – це ванни для ніг, умивання, часткове обтирання. Загальне загартування буває трьох видів: обтирання, обливання, купання.

*Купання у відкритих водоймах* – найбільш ефективна процедура.

Дітей починають купати з 2–3 років, коли вони добре ходять. Температура повітря повинна бути  $25\text{--}26^{\circ}\text{C}$ , а температура води –  $23^{\circ}\text{C}$ . Найкращий час для купання – від 10 до 12 години, Дітям дошкільного віку не рекомендується купатися більше одного разу на день. Треба слідкувати, щоб діти не входили у воду перегрітими або переохолодженими та спітнілими. Одночасно купати треба не більше 5–6 дітей. Під час купання у відкритій водоймі разом із дітьми у воді обов'язково повинен перебувати вихователь. При купанні потрібно слідкувати за станом дітей. При найменших ознаках переохолодження (блідість обличчя, синюшність губ, дрижання) купання треба припинити, насухо витерти дитину рушником і швиденько одягнути.

Морські купання мають ще більшу дію на організм дитини, оскільки тут поєднується термічна й механічна дія (тиск великої маси води та удар хвиль) із хімічною (солі й інші речовини). Тому дітям, які живуть на півдні, біля моря, купання можна починати з трьох років. Купати дитину в морі достатньо один раз у хорошу погоду.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Фізична культура для дітей перших трьох років життя в дошкільному закладі передбачає різні форми рухової активності (рухи під час неспання, рухові ігри та спортивні розваги, рухи під час музичних занять, зарядка, спеціальні заняття гімнастикою з елементами масажу) і систему загартовувальних засобів.

У дітей раннього віку рухи є органічною потребою дитини. Тому, чим менший вік, тим важче пригнітити рухову активність.

До фізичної культури для дітей трьох-семи років входять ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, рухові ігри, спортивні преваги.

Найкращим і загальнодоступним засобом загартування є природні фактори: повітря й вода, які тренують судиннорухові рефлекси, роблять їх швидшими, підвищують ступінь їхньої відповідності конкретним умовам навколишнього середовища.

#### *Список використаної літератури*

1. Андріанов В. С. Основи фізичного виховання : метод. рек. для студ. ф-ту вчителів поч. кл. / В. С. Андріанов. – Кривий Ріг, 2002.
2. Безруких М. М. Возрастная физиология развития ребёнка / М. М. Безруких, В. Д. Соньки, Д. А. Фарбер. – М. : «Академия», 2002.
3. Валецька Р. О. Педіатрія : підруч. для студ. пед. вищ. навч. закл. / Р. О. Валецька. – Луцьк : Волин. кн., 2007. – 234 с.
4. Вільчковський С. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / С. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль : Мандрівець, – 2008.
5. Гальперин С. И. Физиологические особенности детей / С. И. Гальперин. – М. : Просвещение, – 1965.

6. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам: младший возраст : пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л. Д. Глазырина. – М. : Владос, 2001.
7. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я дітей / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль : Мандрівець, – 2009.
8. Юрко Г. П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста / Г. П. Юрко, В. П. Спирина, Р. Г. Сорочек, З. С. Уварова. – М. : Медицина, – 1978.

#### **Анотації**

*Фізична культура є одним із засобів фізичного виховання дітей раннього й дошкільного віку. В умовах дошкільного закладу для дітей перших трьох років життя фізична культура передбачає різні форми рухової активності (рухи під час неспання, рухові ігри та спортивні розваги, рухи під час музичних занять, зарядка, спеціальні заняття гімнастикою з елементами масажу) та систему за гартувальних засобів. У дітей раннього віку рухи є органічною потребою дитини. Тому, чим менший вік, тим важче пригнітити рухову активність, рух сприяє пізнанню довкілля. Чим менше дитина рухається, тим більше вона відстає в нервово-психічному розвитку. Нервово-м'язовий апарат дитини до 3,5 років якісно відрізняється від такого в дорослих та навіть у дітей старшого віку: для дитини раннього віку характерна морфологічна незрілість нервових і м'язових структур. Тому діти раннього віку не можуть витримати тривалих статистичних навантажень (положень, які вимагають тривалого скорочення м'язів, наприклад сидіти або стояти в одній і тій самій позі). До фізичної культури для дітей трьох-семи років входять ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, рухові ігри, спортивні розваги. Ранкова гімнастика має велике виховне й оздоровче значення. Систематичне заняття ранковою гімнастикою сприяє розвитку в дітей дошкільного віку правильної постави, тренує та посилює діяльність усіх органів і систем (серцево-судинної, дихальної, нервової та ін.), готує організм дитини до тих навантажень, які їй потрібні протягом дня. Фізкультурні заняття – це форма навчальних занять. У кожній віковій групі дошкільнят розв'язуються відповідні програмні завдання оволодіння навичками основних рухів: ходьба, стрибки в довжину, висоту, кидання в ціль, лазіння. Рухові ігри сприяють розвитку моторики й рухових навичок, позитивно впливають на фізичний і нервово-психічний розвиток, здоров'я дитини. Перебування дітей на прогулянці дає змогу використати такі засоби фізичного виховання, як спортивні розваги: їзда на велосипедах, санчатах, ходьба на лижах, катання на ковзанах, гра в городки. Під час систематичного заняття плаванням у дітей формується правильна постава, удосконалюються основні рухи.*

**Ключові слова:** ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, рухові ігри, спортивні розваги, ходіння на лижах, катання на ковзанах, їзда на велосипеді, плавання, загартування.

**Юрій Валецький. Физическая культура для детей в дошкольных учреждениях.** *Физическая культура является одним из средств физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. В условиях дошкольного учреждения для детей первых 3-х лет жизни физическая культура предусматривает различные формы двигательной активности (движения во время бодрствования, подвижные игры и спортивные развлечения, движения во время музыкальных занятий, зарядка, специальные занятия гимнастикой с элементами массажа и систему закалывающих мероприятий. У детей раннего возраста движения являются органической потребностью ребёнка. Поэтому, чем моложе ребёнок, тем труднее ему подавлять двигательную активность. Движения способствуют познанию окружающего. Чем меньше ребёнок двигается, тем больше он отстаёт в нервно-психическом развитии. Нервно-мышечный аппарат ребёнка до 3,5 лет качественно отличен от такового у взрослого и даже детей более старшего возраста: для ребёнка раннего возраста характерна морфологическая незрелость нервных и мышечных структур. Поэтому дети раннего возраста не могут выдержать длительных статических нагрузок (положений, требующих длительного сокращения мускулатуры ребёнка, например сидеть или стоять в одной и той же позе). Физическая культура 3–7 лет включает утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные развлечения. Утренней гимнастике принадлежит большая воспитательная и оздоровительная роль. Систематические занятия утренней гимнастикой способствуют развитию у детей дошкольного возраста правильной осанки, тренируют и усиливают деятельность всех органов и систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и др.), подготавливают организм ребёнка к тем нагрузкам, которые ему предстоят в процессе деятельности в течение дня. Физкультурные занятия – это форма учебных занятий. В каждой возрастной группе дошкольников решаются определённые программные задачи овладения детьми навыками основных движений: ходьба, прыжки в длину, в высоту, метание в цель, лазание. Подвижные игры способствуют развитию моторики и двигательных навыков, положительно влияют на физическое и нервно-психическое развитие, на здоровье ребёнка. Пребывание детей на прогулке позволяет использовать такие средства физического воспитания, как спортивные развлечения: катание на санках, ходьба на лыжах, катание на коньках, езда на велосипеде, игра в городки. При систематических занятиях плаванием у детей формируется правильная осанка, совершенствуются основные движения.*

**Ключевые слова:** утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, спортивные развлечения, ходьба на лыжах катание на коньках, катание на велосипеде, плавание, закалывание.

***Yuriy Valetskiy. Physical Culture for Children in Pre-School Establishments.*** Physical culture is one of means of physical education of children of early and pre-school age. Under conditions of a pre-school establishment for children of first three years of their lives foresees different forms of motor activity (moving while wakefulness, active games and sports recreations, moving while music classes, physical exercises, special gymnastics classes with elements of massage and system of tempering measures). For children of early age moving is an organic need, the younger a child is the harder it is to his to suppress his motor activity. Moving helps in discovering the surrounding world. The less a child moves the more he lags behind in his neurologic-and-behavioral development. Neuromuscular system of a children till the age of 3,5 differs from the one an adult has and children of older age. Children of early age can't bear long static loads (poses that need lasting muscle contraction, for example — to sit or stand in the same pose). Physical culture for children age 3–7 includes morning exercises, physical culture classes, active games, sports entertainment. Morning exercises have an educational and health-improving role. Systematic practicing of morning exercises helps in development of right posture among preschoolers, trains and strengthens work of all organs and systems (cardiovascular, respiratory, nervous, etc.), prepare child's organism to loads that he is going to go through during a day. Physical exercises classes is a form of educational classes. In each age group of preschoolers some definite program tasks are solved, like mastering of motor skills, walking, long jumps, high jumps, throwing into a target, climbing, etc. Acting games help in motor functions development, positively influence physical and neuropsychic development. Spending time in the open air by children lets apply such means of physical education as sports entertainments: sledging, skiing, skating, riding a bike, etc, Systematic practicing of swimming helps in forming a right posture, perfecting of main moves.

**Key words:** morning exercises, physical culture classes, active games, sports entertainment, skiing, skating, riding a bike, swimming, tempering.