

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Семенюк М. В.

*студентка третього курсу,
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг, Україна*

Бережок С. П.

*викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання,
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг, Україна*

Макарчук Б. Ю.

*викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання,
Криворізький державний педагогічний університет
м. Кривий Ріг, Україна*

Період дошкільного дитинства є одним із найбільш відповідальних періодів життя людини у формуванні фізичного здоров'я і культурних навичок, що забезпечують його вдосконалення, зміцнення і збереження в майбутньому. Досягнення оптимального рівня фізичного здоров'я та фізичного розвитку дітей дошкільного віку служить одним з критеріїв ефективності організації навчально-виховного процесу в закладах дошкільної освіти [1, с. 130].

Перші сім років життя дитини характеризуються інтенсивним розвитком всіх органів і систем. Дитина народжується з певними успадкованими біологічними властивостями, у тому числі і типологічними особливостями основних нервових процесів (сила, врівноваженість і рухливість). Тому дуже важливо створити такі умови і так організувати виховання, щоб було забезпечено бадьорий, позитивно емоційний стан дитини, повноцінний фізичний і психічний розвиток.

Метою фізичного виховання є формування у дітей навичок здорового способу життя. Для вирішення завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку використовуються: гігієнічні чинники, природні сили природи, фізичні вправи. Повноцінне фізичне виховання досягається при комплексному застосуванні всіх засобів, оскільки кожен із них по-різному впливає на організм людини. Гігієнічні чинники (режим занять,

відпочинку, живлення, сну тощо) складають обов'язкову умову для вирішення завдань фізичного виховання [2].

Не дарма говорять, що саме дошкільний вік – найважливіший період фізичного розвитку та становлення дитячого організму та його систем, формування рухових функцій та самого становлення особистості дитини. В цей період відбувається інтенсивний ріст і розвиток дитячого організму та його складових (візьмемо до уваги, що за перший рік життя рост дитини збільшується на п'ятдесят відсотків, а до шести років майже в тричі), а з іншого боку незрілість та низька опірність організму до зовнішніх та несприятливих факторів та умов зовнішнього середовища заважає організму швидше та доцільніше пройти етапи розвитку [3, 4].

Метою фізичного виховання дітей дошкільного віку є – правильний фізичний розвиток та рівноцінне зміцнення здоров'я, прищеплення навичок загартування та виховання навичок здорового способу життя. Конкретизація мети фізичного виховання характеризується та розкривається в загальних завданнях, саме вони вирішують залежність від вікових особливостей розвитку дитини.

Завдання освітні – мають напрямок на формування та засвоєння рухових навичок та умінь, гігієнічні навички, правила поведінки, ігрові вимоги та виконання ролі в грі, осмислення знань про користь занять фізичною культурою. Умовні рефлексії, завдячуючи пластичності нервової системи дуже швидко відкладаються у дошкільників та формуються, встановлюються нервові зв'язки у цих дітей [5].

Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливості до засобів фізичної культури. У цей час створюються найсприятливіші умови для реалізації освітніх, оздоровчих та виховних завдань (рис. 1) [6, с. 140].

Форми фізичного виховання дітей дошкільного віку досить різноманітні. Крім того, доведено, і на музичних заняттях широко застосовуються фізичні вправи, танці, елементи танців, які також сприяють вирішенню завдань фізичного виховання. У дошкільному закладі для всіх форм фізичного виховання відведене певне місце в режимі дня. Вони пов'язані між собою, доповнюють один одного і проводяться в обов'язковому порядку [6].

Форми фізичного виховання дітей дошкільного віку:

- фізичні вправи;
- рухливі ігри;
- ранкова гімнастика;
- спортивні розваги;
- прогулянки.

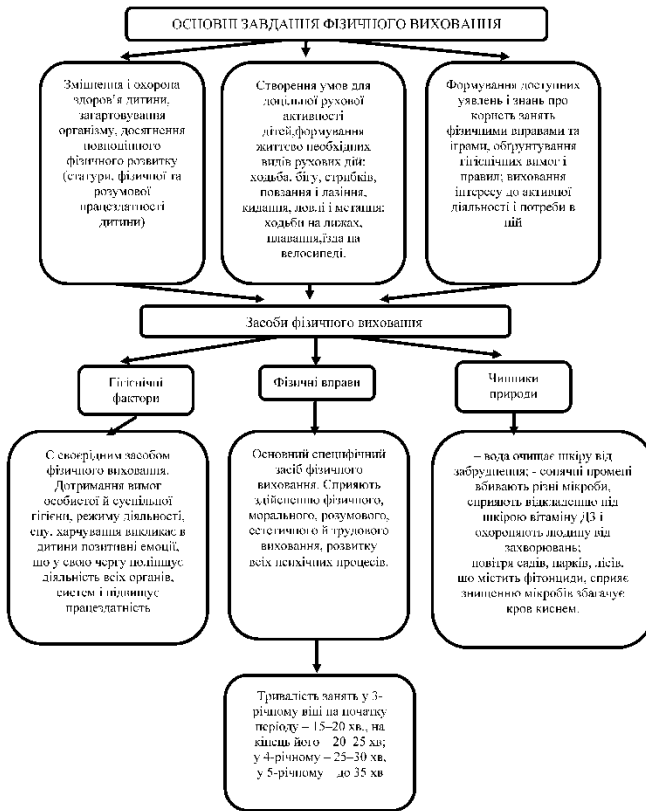


Рис. 1. Завдання та засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку

Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку:

Розвиток дошкільнят 3–6 років характеризується суттєвими змінами моторики та фізіології, зростає скелет, збільшується м'язова маса, пропорції тіла видозмінюються. У цей час силові вправи та інші навантаження неприпустимі, всі завдання мають реалізовуватися в ігровій формі.

Уроки фізкультури стають провідною формою організованого та регулярного навчання дітей рухової активності. Для цього підбираються посильні для дошкільника фіз. навантаження, за потреби використовується індивідуальний підхід, створюється сприятливе середовище для багатогранного розвитку.

Так, у ДНЗ систематична робота складається з: щоранкової гімнастики, проміжних денних «фізкультхвилин», занять фізкультурою у залі та на свіжому повітрі. Навчання будується в ігровій формі, з музичним супроводом, що не тільки робить його більш цікавим, а й сприяє підвищенню пізнавальної здатності дітей та їхньої зацікавленості у фізичній культурі [7].

Функціональне використання гри відіграє важливу роль у руховому та когнітивному розвитку дітей. Це функціональне використання гри. У дошкільних закладах. Часто проводяться сюжетні та не сюжетні ігри на свіжому повітрі, спортивні ігри (наприклад, баскетбол, теніс, бадмінтон). До них належать ігри з піснями, хороводні ігри тощо. Доведено, що фізична підготовка дітей дошкільного віку підтримується на належному рівні. Як правило, рівень фізичної підготовки дітей залежить від статі та віку.

Рівень фізичного розвитку дітей дошкільного віку є важливим чинником у розвитку та формуванні всього організму дитини. Він є важливим елементом загального фізичного розвитку та формування дитини. Розвиток фізичних якостей – це процес формування та розвитку нервової системи.

Розвиток нервової системи визначає успіх або неуспіх рухового контролю та його регуляції. Елементи фізичних якостей дитини формуються під час народження, вони спостерігаються у вигляді утворень і відповідають характеристикам нервової системи [5].

Висновки. Фізичне виховання в різних групах населення підкреслює важливість фізичного виховання для загального розвитку та здорового способу життя дітей дошкільного віку. Зосереджується увага на необхідності ранньої участі дітей в активних видах діяльності, які сприяють не тільки фізичному розвитку, але й розумовому розвитку, готовності до школи та формуванню особистості. Використання поєднання гігієнічних елементів, природних сил і фізичних вправ забезпечує ефективне фізичне виховання, що є запорукою покращення здоров'я та розвитку дітей. Педагогічні завдання фізичного виховання, такі як формування рухових умінь і навичок, є важливими у створенні умов для реалізації освітніх, оздоровчих і виховних завдань. Ця робота підкреслює важливість систематичної роботи в дошкільні роки, включаючи різні форми фізичного виховання, і висвітлює роль гри у функціональному використанні рухового і когнітивного розвитку дітей.

Література

1. Красюк Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку як педагогічна проблема. *Педагогічний вісник*. 2019. № 1. С. 130-134. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/Ped-visnyk-64-2019-25.pdf>

2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. 2-ге вид. Суми: ВТД «Університетська книга», 2005. 428 с.
3. Фізичне виховання та розвиток дошкільнят: навч. посіб. для студ. пед. навч. закладів / під ред. С.О. Филиповой. Київ: КМ, 2013. 96 с.
4. Про освіту: Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. Голос України. 2017. 27 верес. (№ 178-179). С. 10-22.
5. Всім про все. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : веб-сайт. URL: <https://vsimprovse.com.ua/fizichne-vihovannya-ditey-doshkilnogo-viku/>