

**Управління освіти і науки Сумської міської ради  
Сумський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) № 25 «Білосніжка»**

**К О Н С У Л Ь Т А Ц І Я  
«АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ, ЯК  
НЕОБХІДНІСТЬ СЬОГОДЕННЯ»**

Збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління є одним із стратегічних завдань сучасного суспільства. В закладі дошкільної освіти ця задача є пріоритетною, тому що вона пов'язана з несприятливою тенденцією зниження показників здоров'я дітей за останні десятиліття. Фізичне виховання в нашій країні є одним з найважливіших державних завдань, в реалізації якого провідна роль належить закладу дошкільної освіти, де закладаються основи фізичної культури підростаючого покоління. Це здійснюється всією системою фізичного виховання: заняттями фізичної культури, фізкультурно-оздоровчими заходами, пішими переходами, фізкультурними святами та розвагами тощо.

В законах України «Про фізичну культуру і спорт» і «Про освіту» відображені стратегічні напрямки зміцнення здоров'я, повноцінного фізичного і психічного розвитку дитини по віковим категоріям відповідно до вимог сучасного суспільства. Дослідники наголошують, що одним із провідних засобів фізичного виховання є рухливі ігри та гімнастика, які забезпечують набуття рухових навичок і задовольняють потребу старших дошкільників у руховій активності. Як зазначала Т. Єрофєєва, «дошкільне фізичне виховання – засіб формування соціальної людини». Фізичне виховання спрямоване на зміцнення здоров'я і підтримання працездатності та рухової діяльності дітей.

Рухова активність – це основа індивідуального розвитку і життєзабезпечення організму дитини. Вона підпорядкована основному закону здоров'я: набувати витрачаючи. Теорія індивідуального розвитку дитини заснована на енергетичному правилі рухової активності. Згідно з ним особливості енергетики на рівні організму в цілому і його клітинних елементів знаходяться в прямій залежності від характеру функціонування скелетних м'язів в різні вікові періоди. Рухова активність є фактором функціональної індукції відновних процесів (анаболізму). Особливість полягає не просто у відновленні початкового стану в зв'язку з діяльністю розвиваючого організму, а в обов'язковому надмірному відновленні, тобто в необхідному постійному збагаченні спадково зумовленого енергетичного фону. Завдяки руховій

активності дитина забезпечує свій фізіологічний повноцінний індивідуальний розвиток.

Рухова активність у дошкільному періоді виконує унікальну роль комплексного розвитку всіх аспектів цілісної особистості дитини. Саме в цьому віковому періоді закладається і зміцнюється фундамент здоров'я дітей, необхідний для ефективної участі дітей у різних формах рухової діяльності, що в свою чергу, створює умови для потужного і спрямованого формування психічних функцій та інтелектуальних здібностей.

Необхідно враховувати віково-статеві та індивідуальні особливості дітей, а також резервні можливості їх організму на різних етапах розвитку. Такий підхід захистить практику фізичного виховання від застосування недостатніх і поряд з цим надмірних навантажень, небезпечних для здоров'я. У процесі фізичного виховання слід не тільки підвищувати рухову активність, але і формувати психофізичні якості, які забезпечують готовність до школи і до активної рухової діяльності.

На фізкультурних заняттях для виконання пропонуються різноманітні рухи, що дозволяють забезпечити всебічний фізичний розвиток дітей, підтримувати високу працездатність дитячого організму і зберегти інтерес до рухової діяльності. Підбір фізичних вправ, за даними Ю. Рауцкіса, повинен ґрунтуватися на трьох основних принципах. Перш за все, необхідно враховувати функціональний принцип підбору, при якому виділяється провідний рух, що виконує функцію розучування й уточнення техніки здійснення. Усі інші рухи на даному занятті можуть перебувати на стадії закріплення і вдосконалення.

Інший принцип підбору – анатомічний. Згідно з ним, не тільки загальнорозвивальні вправи повинні підбиратися на різні м'язові групи, а й основні рухи повинні поєднуватися за переважним впливом на різні частини тіла. До рухів, які надають переважне навантаження на м'язи ніг, відносяться: ходьба, біг, стрибки, вправи на розвиток рівноваги. До основних рухів, що дають переважне навантаження на руки, відносяться метання і його різновиди, повзання з підтягуванням на руках. Переважно на м'язи тулуба і рук впливають

всі види повзання і лазіння. Доцільне поєднання фізичних вправ буде досягнуто в тому випадку, якщо педагог одночасно використовує рухи, що входять в одну групу. Це пояснюється тим, що для правильного виконання складних рухових дій слід забезпечити хорошу працездатність м'язів. Якщо наступна вправа знову вимагає напруги м'язових груп, що були задіяні, то це призведе до зниження точності передачі параметрів руху, а також до травматизму. Разом з тим, буде відбуватися односторонній фізичний розвиток.

Отже, вправи повинні впливати переважно на різні частини тіла. Зміна рухів забезпечує навантаження і відпочинок для різних м'язових груп. Це дозволить досягати високої якості всіх рухів, попереджати травматизм, забезпечувати високу працездатність протягом усього заняття і сприяти різнобічному фізичному розвитку дітей. Анатомічний принцип підбору здійснюється по відношенню до ведучого основного руху.

Третій принцип підбору – фізіологічний, тобто облік міри впливу на органи й системи. Одні фізичні вправи при виконанні дають високе фізичне навантаження (біг, стрибки, лазіння), інші – відносяться до рухів середньої інтенсивності (метання, підлізання, частина вправ в рівновазі), треті – вправи низької інтенсивності (ходьба, більшість вправ в рівновазі, дії з м'ячем на місці тощо). Основні рухи є життєво необхідними для дитини, вона користується ними в процесі свого буття: це повзання, лазіння, кидання, метання, ходьба, біг, стрибки.

У формуванні правильної постави в дітей дошкільного віку важливу роль відіграє раціональний руховий режим, що забезпечує гармонійний розвиток м'язової системи, постійний контроль над позами дітей в повсякденному житті і виховання у них психологічних установок, навичок самоконтролю і взаємоконтролю за їх збереженням. Гімнастика – система спеціально підібраних фізичних вправ і науково розроблених методичних положень, спрямованих на вирішення завдань всебічного фізичного розвитку та оздоровлення дитини, а також її підготовки та різноманітної діяльності і формування фізичної досконалості. У різних країнах оздоровчі програми з використанням

гімнастичних м'ячів великого діаметру відрізняються як за назвами (Swiss-ball, Resisrt-a-boll, Bodyball, Fitball), так і методиками. Фітбол-гімнастика охоплює практично всі сфери й аспекти використання м'ячів відповідно до консенсусу фахівців з оздоровчих тренувань.

Фітбол – це комплексна система психофізичних вправ, які сприяють відновленню здоров'я, формуванню фізичних якостей і гармонізації всіх сил людини. Заняття фітбол-гімнастикою для дітей дошкільного віку створюють умови для усвідомленого оволодіння структурними компонентами руху й дозволяють вчитися не тільки в педагога, а й у своїх однолітків. Забезпечення високої рухової активності дітей, дотримання науково обґрунтованих навантажень на всі органи й системи дитини дозволяють забезпечити ефект в її фізичному розвитку і зміцненні здоров'я. Так, В. Краснолик запропонував наступні вправи для зміцнення м'язів шиї з подоланням опору «дихальним» м'ячем: згинання, розгинання голови; нахил, поворот голови вправо і вліво. Для підвищення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості й поліпшення стану здоров'я дітей дошкільного віку доцільно застосовувати комплекси фітбол-гімнастики, спрямовані на розвиток психофізичних якостей.

Таким чином, ефективність проведення фізкультурних занять оцінюється за результатом комплексного вирішення освітніх, виховних, розвивальних та оздоровчих завдань. Дошкільний вік є одним з найбільш відповідальних періодів життя людини в формуванні фізичного, психічного та соціального здоров'я і культурних навичок.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Закон України «Про освіту». Відомості Верховної ради України. 2019. №2657-VIII. 2661 – VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт»: від 24 грудня 1993 р. № 3809 – XII. Відомості Верховної Ради України. 1994; (14): 80. Редакція від 03.07.2018 р. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

3. Ерофеева Т. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений: учеб.пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. 2-е изд., стереотип. Москва: Академия, 2000. 243 с.

4. Єфименко М. Золоті формули рухового розвитку. *Дошкільне виховання*. 1996. № 3. С. 22-24.

4. Іващенко В. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Черкаси: Вид-во ЦНТЕІ, 2006. Ч. 1. 2006. 420 с.

5. Краснолык В. Фитбол: учеб.пособие. Москва, 1997. 245 с.

6. Луури Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: учебник. Москва, 1991. 234 с.

7. Рауцкис Ю. Оптимизация занятий по обучению основным движениям детей старшего дошкольного возраста: автореферат дисс. ... канд. пед. наук. Москва, 1975. 23 с.

8. Степаненкова Э. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. Москва: Академия, 2001. 260 с.