

# ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Н. В. Коберник, І. І. Вовченко*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Актуальність дослідження.** Всебічний розвиток дитини значною мірою залежить від рухової активності, котра є джерелом психічного і фізичного розвитку дитини. Несвоєчасність і низька ефективність використання різноманітних засобів фізичного виховання у дошкільному віці призводить до порушень у розвитку дітей, негативно впливають на їхню розумову сферу, знижують рівень підготовленості до школи.

Фізичний розвиток підростаючих поколінь відбувається й без фізичного виховання. Однак, тільки за допомогою занять фізичними вправами з урахуванням анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей дитини можна досягнути всебічного розвитку всіх форм та функцій її організму [1, 2].

Фізичні вправи розвивають і зміцнюють організм дошкільнят, попереджують різні захворювання. Діти, які систематично займаються фізичними вправами відрізняються життєрадісністю і високою працездатністю під час фізичного та розумового навантаження. Фахівцями встановлена залежність між спрямованістю рухової активності і вихідним рівнем фізичного стану. Рухова активність дітей дошкільного віку є природною біологічною потребою, ступінь задоволення якої багато в чому визначає подальший структурний і функціональний розвиток дитячого організму [2–4].

Без перебільшення можна стверджувати, що рух так само необхідний для нормального росту і розвитку дитини, як повноцінне харчування. Фізичні вправи не тільки розвивають і зміцнюють дитячий організм, запобігають захворюванням, але й є одним з ефективних засобів лікування і відновлення сил після хвороби.

Недостатня рухова активність негативно впливає на фізичний розвиток дітей дошкільного віку, їхню рухову підготовленість, знижує опір організму до застудних та інфекційних захворювань.

Рухова активність дитини значною мірою зумовлена запропонованим руховим режимом у дошкільному закладі, бо система виховної роботи може бути спрямована як у бік пригнічення рухової активності дітей, так і на її посилення. Отже, для активізації рухового режиму необхідні відповідні умови, які задовольняють потреби дітей у русі [1].

Тому вивчення особливостей фізичного розвитку та забезпечення оптимальної рухової діяльності дітей дошкільного віку є актуальним питанням у сучасних умовах.

**Мета роботи** – вивчення особливостей фізичного розвитку та рухового режиму дітей дошкільного віку.

**Завдання дослідження:** проаналізувати стан питання у науково-методичній літературі, визначити показники фізичного розвитку дітей, з'ясувати руховий режим дошкільнят.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, аналіз документальних матеріалів, педагогічне спостереження, антропометричні методи, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. У дослідженнях взяли участь діти, які відвідують дошкільний навчальний заклад № 10 м. Коростишева Житомирської області.

За результатами оцінки фізичного розвитку дошкільнят визначено середньостатистичні значення наступних показників: довжини тіла, маси тіла, обхвату грудної клітки. Загалом середньостатистичні значення показників фізичного розвитку дітей, яких обстежували відповідають віковим нормам.

У результаті педагогічного спостереження виявлено, що антропометричні показники у здорових дітей кожен місяць змінюються з більшою або меншою інтенсивністю в залежності від віку, пори року, рухової діяльності дошкільнят. У дітей, які часто хворіють спостерігаються відмінності у динаміці фізичного розвитку. Відмічаються малі зрушення, також дуже часто відсутність зрушень у показниках. У дошкільнят одного віку довжина тіла може бути різною є діти низького, середнього, високого зросту. Якщо довжина тіла однакова, то маса тіла може бути різною. Довжина тіла дітей у більшості випадків обумовлена спадковими факторами, а маса тіла – величина, яка тісно пов'язана із харчуванням, руховим режимом, наявністю захворювань та іншими чинниками.

Діти, які мають негативну динаміку у фізичному розвитку потребують уваги зі сторони вихователів та батьків. Таким дітям необхідно дотримуватися правильного режиму дня, раціонально харчуватися, тривалий час перебувати на свіжому повітрі і достатньо рухатися.

Особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку у сучасних умовах повинні враховуватись при організації процесу фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах з метою забезпечення достатньої рухової активності.

#### Література

1. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2011. – 128 с.
2. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей 5–10 років у закладах освіти: навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Запоріжжя: ЗОППО, 2006. – 228 с.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К., 2005. – 195 с.
4. Степаненкова Э. С. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка: учеб.-метод. пособ. / Э. С. Степаненкова. – М.: Академия, 2001. – 368с.