

Сорочинська О. А.

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри дошкільної освіти та педагогічних інновацій
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Житомирська область, Україна

Гогола І. О.

асистент кафедри дошкільної освіти та педагогічних інновацій
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Житомирська область, Україна

Шпіхернюк Д. О.

здобувач вищої освіти спеціальності 012 Дошкільна освіта,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Житомирська область, Україна

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сучасне суспільство дедалі більше цікавиться питанням щодо здоров'я дітей дошкільного віку, його захисту та зміцнення. Фізичне виховання у закладах дошкільної освіти спрямоване на охорону та зміцнення здоров'я, повноцінний фізичний розвиток, який зосереджений на своєчасному формуванню у дошкільнят рухових навичок та умінь.

Рухлива гра один із важливих засобів, всебічного виховання дітей дошкільного віку. Характерна її особливість – це вплив на організм і на всі системи організму дитини; у грі одночасно здійснюється фізичне, розумове, естетичне та трудове виховання. Рухливі ігри є засобом активного відпочинку після напруженої інтелектуальної роботи. Ігрова діяльність зміцнює основні групи м'язів і сприяє поліпшенню здоров'я. Рухи, що входять до рухливих ігор, за своєю формою дуже прості, природні, зрозумілі та доступні сприйняттю та виконанню.

Для всебічного розвитку дошкільнят надзвичайно важливо своєчасно

опанувати різноманітні рухи, насамперед, основні їх види: біг, ходьба, стрибки, метання, лазіння та ін. У численних дослідженнях зроблено висновки про необхідність комплексного розвитку фізичних якостей дітей у процесі фізичної підготовки шляхом застосування вправ, виконання яких вимагає прояву швидкості, сили та спритності. Вправи виконуються за особливими правилами, визначеним число підходів, повторень [2; 3; 4].

Комплексна система має містити перспективне планування роботи спортивно-оздоровчої секції (гуртка), систему практичних занять для старших дошкільнят, що включають силові розминки, цикл дихальних вправ, цикл ігор-вправ на розвиток фізичних якостей, цикл ігор-вправ на розвиток гнучкості, методику проведення оздоровчого бігу, цикл рухливих ігор на розвиток фізичних якостей. Також комплексна система повинна бути розроблена з урахуванням провідної діяльності дошкільника, індивідуальних особливостей розвитку, особливих освітніх потреб дітей.

Враховуючи актуальність формування фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку засобами рухливих ігор на базі дитячого навчального закладу №49 «Дивосвіт» міста Житомир було проведено педагогічне дослідження. У процесі здійснення діагностики ми виділили ряд критеріїв (швидкість, витривалість, сила, координація) та рівнів розвиненості фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку (високий, середній, низький).

Окремим етапом дослідження було розробка авторської експериментальної програми формування фізичних якостей в дітей старшого дошкільного «Маленькі ягуари». Зазначена програма передбачала проведення низки занять із системою завдань, вправ, бесід, ігор: «Космонавти» – розвиток швидкості реакції, уваги, вміння координувати рухи, виховання витривалості; «Діти та ведмеді» – розвиток швидкості реакції, координації рухів, виховання спритності, сміливості; «П'ятнашки» – розвиток швидкості, спритності швидкості руху, виховання організованості, уважності, почуття колективізму; «Птах без гнізда» – розвиток швидкості реакцію сигнал, вдосконалення навичок швидкості, спритності, уваги. Зазначені заняття включали командні ігри

«Швидко візьми, швидко поклади», «Не спи – не позіхай», «Рибалкий і рибки» та ін., ігри-естафети [1].

Діагностика рівня визначення розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку за критерієм швидкість виявила, що 35 % дітей контрольної групи (КГ) та 51 % експериментальної (ЕГ) мають високий рівень сформованості швидкості, 45 % дітей КГ та 29 % ЕГ мають середній рівень сформованості зазначеного критерію. Відповідно низький рівень виявлено по 20 % дітей КГ та ЕГ. Загалом, можна відзначити, що швидкість у дітей старшого дошкільного віку знаходиться на високому рівні (рис. 1).

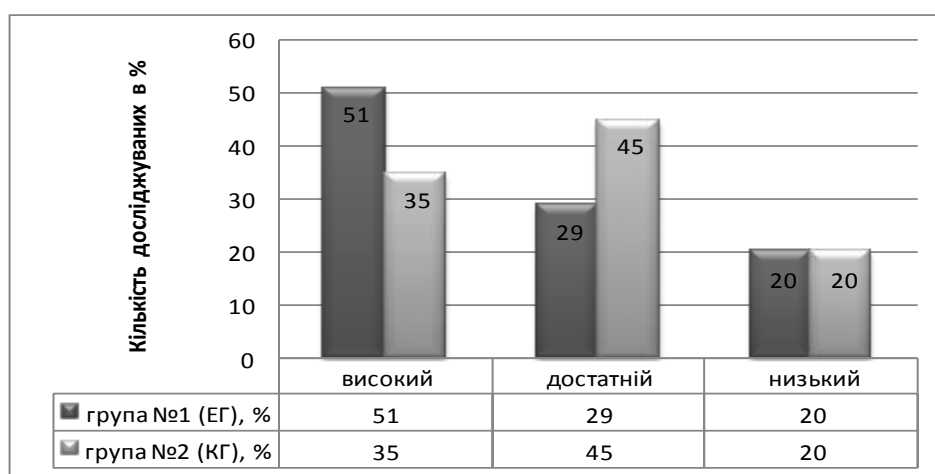


Рис. 1. Розподіл рівня розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку за показником швидкість (КГ та ЕГ)

Діагностика рівня визначення розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку за координацією рухів виявила, що 41 % дітей КГ та 39 % ЕГ мають високий рівень сформованості швидкості, 33 % дітей КГ та 27 % ЕГ мають середній рівень сформованості зазначеного критерію. Відповідно низький рівень виявлено по 26 % дітей КГ та 34 % ЕГ (рис. 2).

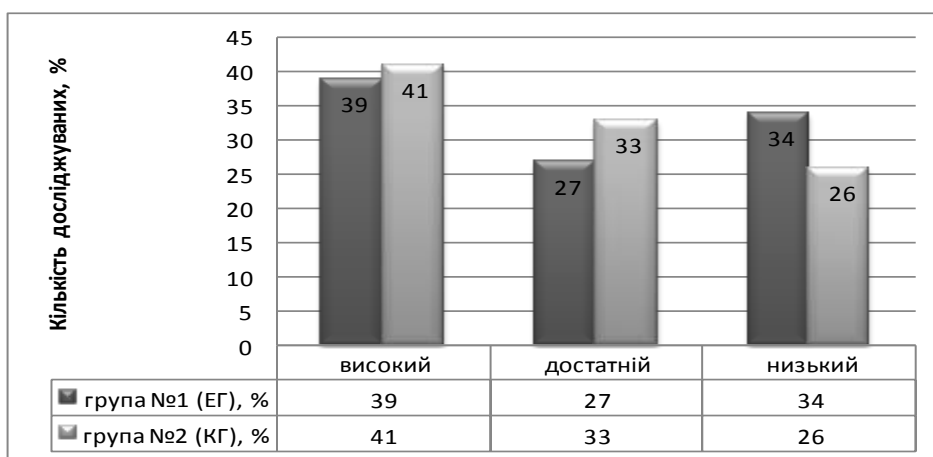


Рис. 2. Розподіл рівня щодо здібностей на координацію рухів у дітей старшого дошкільного віку (КГ та ЕГ)

Діагностика рівня визначення розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку на витривалість виявила, що 31 % дітей контрольної групи та 27 % експериментальної мають високий рівень сформованості швидкості, 44 % дітей КГ та 42 % ЕГ мають середній рівень сформованості зазначеного критерію. Відповідно низький рівень виявлено 25 % дітей КГ та 31 % ЕГ. Загалом, можна відзначити, що визначення здібностей на витривалість у дітей старшого дошкільного віку знаходиться на середньому рівні (рис.3).

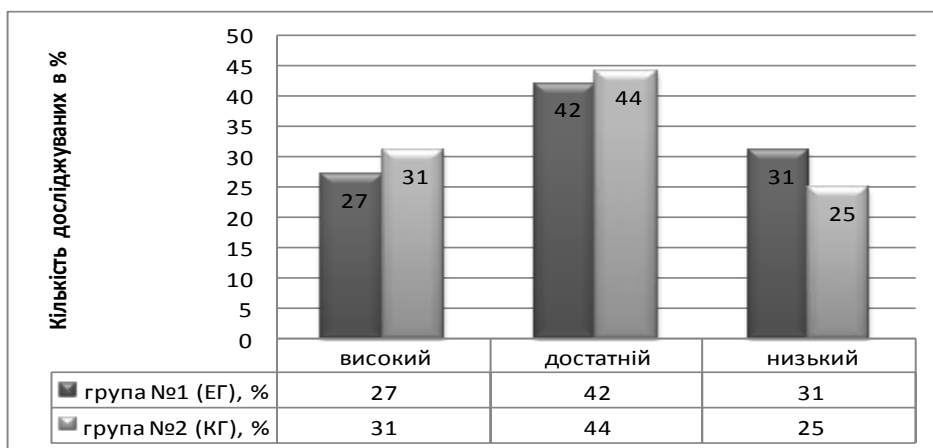


Рис. 3. Розподіл рівня щодо розвитку витривалості в дітей старшого дошкільного віку (КГ та ЕГ)

Діагностика рівня визначення розвитку швидко-силових якостей виявила, що 30 % дітей контрольної групи та 25 % експериментальної мають високий рівень сформованості, 45 % дітей КГ та 43 % ЕГ мають середній рівень сформованості зазначеного критерію. Відповідно низький рівень виявлено 25 %

дітей КГ та 32 % ЕГ (рис. 4).

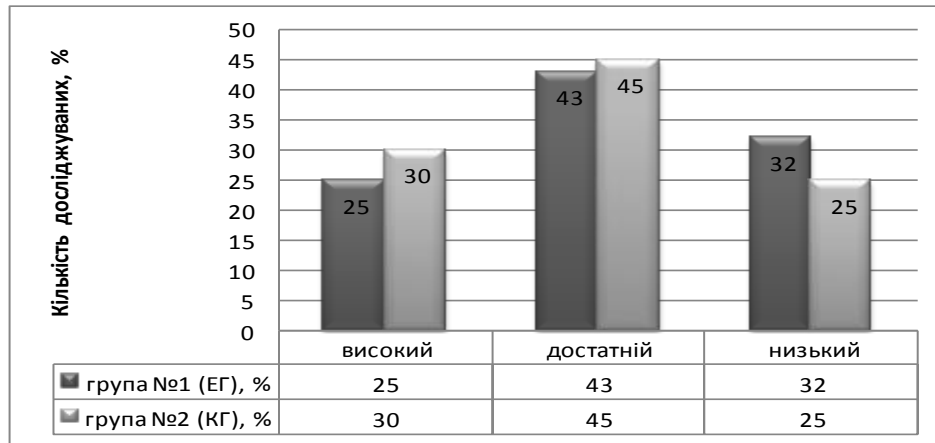


Рис.4. Розподіл рівня для визначення швидко-силових якостей дітей старшого дошкільного віку (КГ та ЕГ)

Таким чином, робота з формування фізичних якостей за допомогою рухливих ігор з дітьми виділених груп має будуватися з урахуванням індивідуальних особливостей їхнього рухового розвитку. Саме у дошкільному віці, внаслідок цілеспрямованого, педагогічного впливу формується здоров'я, загальна витривалість організму та інші якості, необхідні для всебічного гармонійного розвитку особистості. При проведенні рухливих ігор діти отримують можливість виявляти велику активність, самостійність та ініціативу в діях. Фізкультурні естафети та ігри змагального характеру допомагають дітям закріпити основні рухи та підвищити рухову активність.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні дошкільників. К.: Книга, 2000. 168 с.
2. Базовий компонент дошкільної освіти / Науковий керівник: А. М. Богуш, дійсний член НАПН України, проф, д-р пед. наук; Авт. кол-в: Богуш А. М., та ін. К.: Видавництво, 2012. 26 с.
3. Білан О.І. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / О.І. Білан; за заг.ред О.В. Низковської. ТОВ Мандрівець, 2017. 256 с.
4. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку “Впевнений старт” / О. О. Андрієтті, та ін. Тернопіль: Мандрівець, 2013. 104 с.