

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР**

*Олена Колесник, здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти*

*Оксана Сорочинська, канд. педагогічних наук, доцент*

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Актуальність проблеми.** Дошкільний вік є важливим етапом у формуванні та становленні особистості дитини. У зазначений віковий період важливо розвивати у дитини не лише психічні процеси, а й фізичні. Сучасні діти багато часу проводять за гаджетами та телевізором, при цьому зовсім мало часу за рухливими іграми. Тому у закладах дошкільної освіти важливу роль відводять фізичному вихованню, яке включає в себе різні засоби та форми роботи.

Для всебічного розвитку дитини важливими є рухливі ігри. Вони розвивають фізичні якості, які сприяють витривалості, стійкості, силі, гнучкості та точності рухів дітей. Завдяки цьому покращується загальний стан здоров'я, травлення, розвивається та зміцнюється нервова система. Так як нервова система у дітей має високу пластичність, це дає можливість швидко та легко утворювати нові зв'язки, а це в свою чергу дозволяє у ранньому віці формувати різноманітні рухові навички.

**Метою статті** є дослідження проблеми ефективності рухливих ігор для розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** У дошкільному віці провідною діяльністю є ігрова діяльність. Діти дошкільного віку навчаються взаємодіяти з навколишнім світом завдяки іграм. В іграх знаходять відображення життя тварин, людей тощо. Під час гри дошкільники використовують лічилки, вірші або пісні. Якщо рухливі ігри проводять із музичним супроводом – це розвиває естетичні почуття, почуття прекрасного, вміння помічати красу навколо себе.

Рухливі ігри різноманітні за своїм змістом та організацією. Одні ігри мають сюжет, ролі, правила, що тісно пов'язані із сюжетом, а ігрові дії у них відбуваються відповідно з вимогами, роллю та правилами. В інших іграх ролі відсутні, важливим є лише рухове завдання, яке регулюється правилами, які визначають послідовність, швидкість та спритність їх виконання.

Цінність рухливих ігор у тому, що вони спонукають дітей до роздумів, активності, навчають досягати успіху та вміти програвати. Участь у таких іграх сприяє тому, що дошкільники навчаються бути наполегливими, у них розвивається мотиваційна діяльність. Окрім розвитку психічних процесів, у дітей покращуються і загальний стан організму та його процесів.

У старшому дошкільному віці у дітей відбуваються зміни, які помітні на загальному фізичному рівні та у вираженні рухових якостей. Зміни відбуваються як у фізичному розвитку, і в психічному. Тому важливо розвивати їх разом, а не окремо один від одного. Фізичні якості складають основу фізичного розвитку у дітей. Важливо вивчати рухи цілісно, оскільки для дітей важливо бачити результат відразу,

оскільки при вивченні рухів окремо вони швидко втрачають інтерес. Найкраще фізичні якості розвиваються в рухливих іграх, в яких діти беруть активну участь.

Проблемою вивчення розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку засобами рухливих ігор займалися такі вітчизняні вчені: Барсуковська Г.П., Вільчковський Е.С., Загородня Л.П., Іващенко В.П., Ляшенко Г.І, Поніманська Т.І., Тігаренко С.А.

У своїх працях Е. Вільчковський зазначає, що навчання у закладах дошкільної освіти має бути спрямоване на загартування організму та його фізичний розвиток, а це свою чергу сприяє розвитку та удосконаленню основних рухових умінь та навичок. У своїх працях він вказує, що є певні вікові періоди, в яких найбільш успішно відбувається розвиток певних якостей. У дошкільному віці під час розвитку у дітей рухових якостей особливу увагу слід приділяти розвитку швидкості та спритності. Окрім цього, під поняттям рухових якостей розуміється розвиток морфологічних та функціональних особливостей організму у дітей старшого дошкільного віку [2, 135].

На думку вітчизняних науковців, кількісні показники маси тіла, зросту, окружностей грудної клітки та показники рівня функціональних можливостей є головними показниками, які визначають рівень розвитку організму старших дошкільників. У період 5-6 років, у середньому, зріст у дітей збільшується на 3 см, а маса тіла 2-4 кг. При цьому дані показник є різним у хлопчиків та дівчат.

Вітчизняні на зарубіжні вчені у своїх працях підкреслюють важливість застосування вправ, які вимагають прояву швидкості, сили, витривалості та гнучкості. Комплекс таких вправ є значно ефективнішим коли використовується разом, ніж по одинці.

Інтенсивна робота великої кількості м'язів при виконанні фізичних навантажень допомагає контролювати правильне функціонування всієї системи організму та здійснює на них тренувальний та розвиваючий вплив. Завдяки різноманітності рухів у дітей покращується функція серцево-судинної та дихальної систем, укріплюється опорно-руховий апарат, регулюється діяльність нервової системи.

На основі здійсненого теоретичного аналізу нами було розроблено та впроваджено авторську програму розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. Дана програма включає в себе 6 занять, по 3 заняття на тиждень, час проведення одного заняття 25 хвилин. Розроблена нами авторська програма включає в себе такі умови: відповідність матеріалу віковим особливостям дітей раннього віку; варіативність видів роботи на занятті; активізації пізнавального інтересу дітей до роботи; підбір і застосування ігрових методів, прийомів, які забезпечують розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку, а також було використано інноваційні форми роботи з дітьми, а саме: комбіновані заняття, які включають в себе сюжетно - рольові та рухливі ігри, що спрямовані на розвиток фізичних якостей. Це такі ігри як «Хто перший до м'яча», «Кіт і миші», «Вовки та вівці», «Третій зайвий», «Не дзвони», «На вільне місце», «Лови, кидай, падати не

давай», «Вовк і зайчата», «Жаби і журавлі», «Рибалки», «Горобчики», «Гонка м'ячів».

**Висновки.** Отже, здійснююча аналіз отриманих результатів, ми можемо зробити висновки, що розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку має відбуватися з урахування індивідуальних можливостей та розвитку дітей. Завдяки педагогічному впливу в організмі дитини формується здатність до витривалості, швидкості, силі, гнучкості, спритності, а це в свою чергу призводить до гармонійного розвитку особистості. Завдяки участі в рухливих іграх діти отримують здатність самостійно приймати рішення як діяти у певних ситуаціях, проявляти ініціативу та організаторські здібності, а також активність.

#### **Список використаних джерел**

1. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку / Вісник Прикарпатського Університету. Педагогіка. – випуск XVII – XVIII. – Івано-Франківськ, 2008. – 298 с.
2. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей 5-7 років у закладах освіти: навч.-метод. посібник / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко . – Запоріжжя: Диво, 2006. – 228 с.
3. Вольчинський А. Я. Фізичне виховання дошкільників засобами гри / А. Я. Вольчинський, О. О. Малімон, Я. А. Смаль // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2011. – № 3 (15). – С. 52–55.
4. Пангелова Н. Організована рухова активність як провідний тип діяльності у формуванні моральних якостей особистості дошкільників 5–6 років /Н. Пангелова, І. Дорошенко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. –№ 1. – С. 19–22.
5. Пивовар А.А. Організаційно-методичні основи розвитку фізичних і пізнавальних здібностей дітей старшого дошкільного віку в процесі занять фізичними вправами: Навч.-метод. посіб. / А.А. Пивовар; Переяслав-Хмельниц. держ. пед. ун-т ім. Григорія Сковороди. – Переяслав-Хмельницький, 2005. – 111 с.