

СЕКЦІЯ 2

SECTION 2

ОСВІТА (ДОШКІЛЬНА, ПОЧАТКОВА ОСВІТА,
СЕРЕДНЯ, ПРОФЕСІЙНА ТА СПЕЦІАЛЬНА ОСВІТА)
EDUCATION (PRESCHOOL, PRIMARY, SECONDARY,
VOCATIONAL AND SPECIAL EDUCATION)

УДК 37.015.3:373.2:796.011

Панченко Є. С.

асистент кафедри теорії та методик
дошкільної й інклюзивної освіти

Житомирський державний університет імені Івана Франка

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Фізичне здоров'я є основою гармонійного розвитку дитини, її психоемоційного стану та прагнення до активного пізнання навколишнього світу. В сучасних умовах, коли спосіб життя дітей стає малорухливим, постає питання покращення рівня здоров'я у дітей дошкільного віку. Вплив гаджетів, зменшення часу на активні ігри, недостатнє перебування на свіжому повітрі призводить до зниження імунітету, виникнення порушень опорно-рухового апарату та інших негативних наслідків для здоров'я дитини. І. Барандич, О. Дубогай, А. Котляр, О. Максимова, М. Ступак та інші педагоги звертають увагу на позитивний вплив фізичної культури на формування та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку.

Заняття фізичною культурою спрямовані на формування основних рухових навичок (ходьба, біг, стрибки, лазіння, повзання тощо), розвиток опорно-рухового апарату, покращення роботи серцево-судинної та дихальної систем, формування правильної постави, зміцнення імунітету. Під час занять з фізичної культури дітям дошкільного віку дають елементарні знання про користь виконання фізичних вправ, способи виконання рухів (техніку), правила рухливих ігор, призначення фізкультурного інвентарю та способи його зберігання [1, с. 67]. Для того, щоб дитина була активною на заняттях, виявляла бажання постійно відвідувати їх, необхідно сформувати інтерес та позитивне ставлення до фізичної культури. Для того, щоб досягти такої цілі рекомендується проводити заняття у формі гри, розігрування казкового сюжету, де діти гратимуть ролі різних персонажів та долаючи перешкоди виконувати завдання. Не менш важливо під час заняття хвалити дитину за досягнення та активність, розвиваючи у неї впевненість. Тривалість занять у 3-річному віці на початку періоду — 15-20 хв., на кінець його — 20-25 хв., у 4-річному — 25-30 хв., у 5-річному до 35 хв [2, с. 137].

З дітьми дошкільного віку доцільно використовувати різні види фізичної активності: загально-розвиваючі вправи, рухливі ігри, ранкову гімнастику та гімнастику пробудження, плавання, йогу, дихальні вправи, туристичні походи,

катання на велосипеді, самокаті, роликах та різноманітні здоров'язбережувальні технології. Фізична культура має стати обов'язковою частиною життя дитини. Діти дошкільного віку повинні активно рухатися щонайменше 3 години на день. Розподіл фізичної активності має бути рівномірним протягом дня: зранку рекомендується залучати дітей до ранової гімнастики; вдень потрібно використовувати заняття з фізичної культури, активні рухливі ігри, прогулянки на свіжому повітрі із використання активних елементів (катання на велосипеді, самокаті, біг, стрибки тощо), фізкультурні хвилинки між іншими видами діяльності; увечері для зменшення нервового збудження перед сном можна використовувати спокійні прогулянки на свіжому повітрі, дитячу йогу, ігри на розвиток координації, а також релаксаційні та дихальні вправи перед сном.

Фізична культура є невід'ємною складовою гармонійного розвитку дитини. Вона не лише зміцнює здоров'я, а й сприяє всебічному розвитку дітей дошкільного віку, допомагаючи їм бути активними, впевненими та соціально адаптованими. Важливо змалку привчати дітей до фізичної активності, щоб виховати покоління, яке матиме позитивне ставлення до фізичної культури та розумітиме необхідність ведення активного способу життя.

Список літератури

1. Максимова О.О. Валеологічна освіта дітей дошкільного віку (теоретико-методичні засади): навч.-метод. посіб. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2018. 213 с.