

РОЗДІЛ 4.
СТВОРЕННЯ ВІДКРИТОГО ЗЕЛЕНОГО СЕРЕДОВИЩА І ЗАХОДІВ ДЛЯ ДІТЕЙ
ПРОСТО НЕБА: ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ВИМІР ТА УКРАЇНСЬКІ ТРАДИЦІЇ

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Ірина Баранова, кандидат медичних наук, доцент

Вінницький національний медичний університет ім. М.П. Пирогова (Україна)

Анастасія Вербська, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (Україна)

MOTOR ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION
CLASSES AS A CONDITION FOR THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE

Iryna Baranova, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor

National Pirogov Memorial Medical University (Ukraine)

Anastasia Verbska, master's student

Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Ukraine)

***Анотація.** В статті розкриваються особливості рухової активності дітей дошкільного віку на заняттях з фізичної культури як умови формування здорового способу життя. Акцентується увага на важливості систематичних фізкультурних занять для розвитку фізичних якостей, зміцнення здоров'я та його складових.*

***Ключові слова:** здоровий спосіб життя, рухова активність, фізична культура, профілактика захворювань, виховання здоров'язбережувальної поведінки.*

***Abstract.** The article reveals the peculiarities of motor activity of preschool children in physical education classes as a condition for the formation of a healthy lifestyle. Attention is focused on the importance of systematic physical education for the development of physical qualities, strengthening health and its components.*

***Key words:** healthy lifestyle, physical activity, physical culture, disease prevention, education of health-saving behavior.*

Проблема формування уявлень про здоровий спосіб життя у дітей дошкільного віку є однією з актуальних проблем сьогодення, враховуючи збільшення частоти захворювання серед цієї вікової групи та зростання чисельності дітей з проблемами здоров'я. Збереження та зміцнення здоров'я, а також профілактика захворювань вимагають сприяння виробленню в дошкільників потреби дотримуватися здорового способу життя. Дошкільний вік – найбільш сприятливий для формування основ здорового способу життя. У цьому віці відбувається розвиток важливих особистісних якостей, закладаються основи здоров'я, розвиваються рухові вміння та навички, що є вирішальним для подальшого фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я [7]. Тому необхідно навчити дітей дошкільного віку практичних навичок здоров'я, допомогти оволодіти ними, виховати бажання піклуватися про своє здоров'я та дотримуватись правил здорового способу життя, а також заохотити до занять фізичною культурою та спортом.

Необхідною умовою формування основних структур і функцій організму дітей дошкільного віку – є рухова активність. Вона є не лише засобом пізнання світу, але й є невід'ємною частиною всебічного розвитку та виховання дошкільників [1, с. 8].

Рухова активність відіграє важливу роль у життєдіяльності та гармонійному розвитку особистості. Вона залежить від різноманітних чинників, таких як організація фізичного виховання, індивідуальні потреби та особливості індивіда, тип нервової системи, мотивація до занять, а також доступність спортивного обладнання та місць для відпочинку [5, с. 30].

Згідно з О. Федько, рухова активність є ключовою ознакою здорового способу життя

особистості [10]. Дослідник вважає, що серед різних аспектів здорового способу життя, значну роль відіграє обсяг фізичної активності, що включає у себе різноманітні фізичні вправи. Дані про рухову активність, які включають інформацію про присутність або відсутність, об'єм та тип фізичних навантажень, відіграють важливу роль у визначенні рівня рухової активності дітей [2, с. 115-116].

Ефективно організована рухова активність у дошкільному віці створює сприятливі умови для здорового розвитку організму та зміцнення здоров'я у дорослому житті. Вона включає в себе виконання різних рухів та рухових дій.

Ця активність виховує у дітей усвідомлене ставлення до власного здоров'я, формує бажання його підтримувати й зміцнювати, а також сприяє формуванню навичок здорового способу життя та безпечної поведінки. Рухова активність допомагає дітям відкривати світ і власні можливості, дозволяє пізнавати своє тіло.

Під терміном «рухова активність» розуміється сукупність рухів, які можна свідомо регулювати та контролювати, і які базуються на умовно-рефлекторних механізмах. Ці рухи виявляються у розвитку рухових навичок і фізичних якостей, які можуть бути як генетично обумовлені, так і формуються внаслідок потреб і мотивів. Рухова активність також виражається у прагненні дитини до підтримки життєвої рівноваги між її організмом та навколишнім середовищем [3, с. 407].

Рухова діяльність має позитивний вплив на розвиток опорно-рухового апарату дитини, сприяє покращенню функціонування головного мозку, внутрішніх органів та органів дихання. Регулярні заняття фізичною культурою сприяють удосконаленню загальної моторики, координації рухів, покращенню мисленнєвих процесів та стимулюють інтерес до рухової активності. Фізичні вправи також підвищують стійкість організму до захворювань, включаючи простудні та інфекційні захворювання. Але необхідно чітко встановлювати межі для рухової активності дошкільників, оскільки як недостатня, так і надмірна активність можуть негативно впливати на їхній організм.

Основними у процесі формування, закріплення і вдосконалення рухових умінь і фізичних якостей є заняття з фізичної культури [12, с. 3]. Систематичні заняття сприяють покращенню базових рухових навичок, фізичних якостей, зміцнюють опорно-руховий апарат і позитивно впливають на емоційно-вольову сферу дітей дошкільного віку [8; 9].

Під час організації занять з фізичної культури важливо враховувати індивідуальні, вікові та анатомо-фізіологічні особливості дитячого організму. Це допомагає створити ефективний навчальний та розвиваючий процес для дошкільників.

Ключовим фактором у забезпеченні рухової активності дітей дошкільного віку, який сприяє формуванню основ здорового способу життя в межах занять з фізичного виховання – є фізкультурні заняття на свіжому повітрі. Такі заняття можуть проводитися у різних місцях, таких як ігрові або спортивні майданчики, зелені зони ЗДО або парків. Фізичні вправи, виконані на свіжому повітрі, сприяють підвищенню імунітету дітей та адаптації їх організму до змін у довкіллі. [6].

Заняття з фізичної культури на свіжому повітрі мають за мету покращення здоров'я дошкільників, шляхом розвитку їх рухливості, вдосконалення моторики та фізичних якостей, зокрема, витривалості. Це сприяє поліпшенню функцій серцево-судинної та дихальної систем, підвищує загальну працездатність і сприяє зміцненню здоров'я. Відкритий простір дозволяє дітям засвоювати рухові уміння швидше, збільшує амплітуду та інтенсивність рухів, що у свою чергу дозволяє поступово збільшувати фізичні навантаження [4].

Заняття з фізичної культури можна класифікувати залежно від поставлених педагогічних завдань на наступні категорії:

1. Заняття ознайомлення з новим матеріалом. Педагог демонструє нові рухи, пояснює способи їх виконання, а діти виконують рухи під його керівництвом.

2. Заняття вивчення нового матеріалу. Педагог надає пояснення стосовно нових вправ, показує їх виконання, виправляє помилки, оцінює якість виконання.

3. Заняття закріплення та удосконалення техніки виконання вправ. На цих заняттях

удосконалюються навички основних рухів, спрямовані на формування вмінь та навичок, а також проводиться перехід на підсвідомий контроль за їх виконанням.

4. Заняття мішаного типу. Під час вивчення нового матеріалу діти одночасно вдосконалюють техніку виконання вправ, які вони вже вивчали раніше.

5. Контрольні заняття. Спрямовані на виявлення рівня володіння дітьми основними рухами, оцінку якості їх виконання та визначення результативності роботи проведеної протягом певного періоду.

Важливо правильно та ефективно організувати заняття з фізичної культури. Тому наводимо різні способи організації дітей, під час навчання основних рухів на заняттях з фізичної культури:

1. Індивідуальний спосіб: кожна дитина виконує рухи самостійно, а інші спостерігають за нею. Цей спосіб доречний під час ознайомлення з новим рухом.

2. Фронтальний спосіб: усі діти виконують однакові рухи одночасно. Це дозволяє швидко повторити та удосконалити багато рухів.

3. Поточний спосіб: діти виконують однаковий рух по черзі. Цей спосіб дозволяє педагогу надавати індивідуальну допомогу та зауваження.

4. Груповий спосіб: діти об'єднані у групи, кожна з яких виконує своє завдання. Потім групи міняються місцями.

5. Змінний спосіб: кілька дітей виконує один рух одночасно. Це допомагає педагогу легше контролювати навантаження та допомагати дітям.

6. Колове тренування: діти виконують вправи по «станціям», які розташовані по колу. Цей спосіб спрямований на комплексний розвиток рухових умінь та фізичних якостей [12, с. 6].

При організації занять з фізичної культури важливо застосовувати різноманітні методи і прийоми, спрямовані на збереження і зміцнення всіх складових здоров'я, формування у дітей дошкільного віку здоров'язбережувальної компетентності, розвиток рухових умінь і навичок, а також на покращення фізичних якостей. Необхідно також виховувати в дітей стійкий інтерес до рухової активності та бажання дотримуватись здорового способу життя [11].

Отже, рухова активність та заняття з фізичної культури є невід'ємною складовою повноцінного розвитку дітей дошкільного віку. Вони не лише сприяють фізичному здоров'ю, а й впливають на психічний стан та емоційний розвиток. Правильно організовані заняття з фізичної культури допомагають формувати в дітей основні фізичні якості, зміцнюють їхній опорно-руховий апарат та підвищують імунітет.

Важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини, а також їхні вікові та анатомо-фізіологічні характеристики при організації занять з фізичної культури. Це допоможе забезпечити оптимальний рівень навантаження та уникнути травматичних ситуацій.

Список використаних джерел

1. Богініч О. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях з фізичної культури: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Київ, 1997. 28 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/31150/100310752.pdf?sequence=1>)

2. Висоцька М. Рухова активність – основа здорового способу життя. *Вісник Інституту розвитку дитини (додаток): матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції студентів і молодих учених «Дитинство. Освіта. Соціум»* / укл.: Загарницька І., Гальченко В., Левінець Н. Київ, 2015. Вип. 6. С. 115-117.

3. Грицюк С. Рухова активність як засіб подолання розумової втоми солодших школярів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 2 (36). С. 402-411. URL: <https://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/2493/1/Rukhova%20aktyvnist.pdf>

4. Гаращенко Л. Фізкультура на повітрі: здоров'язберігаючий підхід. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/2521/1/L_Garashchenko_%20PSE_5_849_PED_PI.pdf.

5. Значення рухової активності дітей та підлітків / Сидорук І., Євтух М., Зарічанська Л., Гірак А. Рівне, 2020. № 7. С. 29-34.
6. Організація рухової активності дошкільників, як підґрунтя здорового способу життя URL: <https://vseosvita.ua/library/organizacia-ruhovoi-aktivnosti-doskilnikiv-ak-pidgruntta-zdorovogo-sposobu-zitta-11588.html>
7. Поліщук О. Формування у дітей старшого дошкільного віку компетентності про здоровий спосіб життя. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. 2013. Вип. 47. С. 242. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/47/40.pdf.
8. Пахальчук Н. О. Виховання почуття ритму в дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку засобами ботмерівської гімнастики. *Пед. науки: теорія, історія, інновац. технології*. 2015. № 7 (51). С. 332-340.
9. Пахальчук Н. Формування естетичного досвіду дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання. *Реалізація ідей В.О. Сухомлинського в практиці роботи сучасної початкової школи: збірник матеріалів педагогічних читань*. Вінниця: Ландо ЛТД, 2015. Вип. 10. С. 8–11
10. Федько О. Основні принципи забезпечення здорового способу життя. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2010. № 5. URL: <http://www.dy.nayka.com.ua/?op=1&z=134>
11. Консультація: «Способи організації дітей на фізкультурному занятті: здоров'язбережувальний підхід. URL: <http://surl.li/dlhvb>
12. Ніколіна Т. Фізичне виховання дошкільників. Старша група: навчальна книга. Тернопіль: Богдан, 2010. 120 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ВЗАЄМОДІЇ ЗДО ТА РОДИНИ: ДОСВІД УКРАЇНИ ТА ЄС

Антоніна Бірюкова, здобувач ступеня вищої освіти «магістр»

Науковий керівник: Н. О. Пахальчук, кандидат педагогічних наук, доцент
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (Україна)

ORGANIZATION OF PHYSICAL AND HEALTHY ACTIVITIES OF CHILDREN OF OLDER PRESCHOOL AGE IN THE INTERACTION OF SCHOOL AND FAMILY: THE EXPERIENCE OF UKRAINE AND THE EU

Antonina Biriukova, master's student

Vinnitsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University (Ukraine)

Анотація. В статті розкриваються особливості організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у взаємодії закладу дошкільної освіти та родини дітей старшого дошкільного віку. Автор статті презентує педагогічні прийоми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровча діяльність, здоровий спосіб життя, індивідуально-диференційований підхід.

Abstract. The article discusses the features of organizing physical education and health activities in collaboration between preschool educational institutions and families of older preschool children. The author of the article presents pedagogical techniques for organizing physical education and health activities.

Key words: physical education and health activities, healthy lifestyle, individualized approach.

Фізкультурно-оздоровча діяльність для дітей старшого дошкільного віку є важливим елементом їхнього фізичного, психічного та соціального розвитку. Вона сприяє формуванню