

## Особливості організації рухового режиму дошкільнят засобами народної фізичної культури

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Останнім часом у практиці дошкільних закладів та шкіл виявляється загальна тенденція підвищення інтересу до засобів народної фізичної культури як фактора покращання виховання підростаючого покоління, емоційної розрядки й активного відпочинку формування здорового способу життя та підвищення ефективності навчально-виховного процесу з фізичної культури.

Фундаментальною основою виховання й навчання є турбота про здоров'я молодого покоління, тому, передусім, перед вихователями поставлено завдання вибору найбільш оптимальних засобів виховання та навчання дітей старшого дошкільного віку з метою покращення їхнього фізичного розвитку та стану здоров'я.

Засновник теорії фізичного виховання П. Ф. Лесгафт писав, що основне завдання педагога – навчити дітей «свідомо ставитися до своїх рухів». Він високо оцінював виховне значення народних ігор, національних видів спорту [5]. Особливу роль при цьому він відводив рухливим іграм із правилами. Дотримання правил виховує в дошкільнят чесність, рішучість, сміливість, культуру поведінки, уміння керувати й регламентувати свої рухи, виявляти самостійність та ініціативу.

За даними Е. С. Вільчовського [4], А. Я. Вольчинського, О. Л. Богиніч [3], Л. В. Артемової [1], дошкільний вік є найсприятливішим для вивчення дітьми традицій українського народу, національних видів спорту народних рухливих ігор і забав. Вищепераховані прийоми належать до універсального засобу всебічного виховання дітей. У них яскраво відображено побут, працю, національні традиції народу, уявлення про найкращі якості людини. Вони створюють емоційну основу для розвитку патріотичних почуттів, морального вдосконалення та формування здорового способу життя.

Широке використання в дошкільному вихованні традицій українського народу – національних видів спорту, народних рухливих ігор і забав – є вагомим засобом розвитку духовних і фізичних сил, самопізнання та відпочинку, формування гарту в єдності його фізичної й духовної сторін. «Як дитина бігає і грається, так їй здоров'я усміхається», – стверджує народне прислів'я. Чим більше дитина рухається, тим краще росте й розвивається. Народні рухливі ігри за змістом і формою прості та доступні дітям різного віку. Вони є універсальним засобом у фізичному вихованні молоді.

Підкреслюючи універсальність цього засобу виховання, А. Макаренко писав: «Гра має важливе значення, яке в дорослого має діяльність, робота, служба: яка дитина у грі, такою з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча насамперед відбувається у грі» [8].

Народну гру високо цінували видатні педагоги минулого (К. Ушинський, В. Сухомлинський та ін.). Наукові дослідження в галузі педагогіки виявили, що найсильніше бажання в дитини – це бажання рухатись. У гру дитина вкладає всю свою енергію, бо це – зміст її життя. У жодній порі свого життя людина не виявляє стільки рухливості, як під час забав у дитячому віці.

Об'єктивна оцінка поведінки дітей під час гри важлива для виховання позитивних моральних і вольових якостей. Тому потрібно чітко аргументувати своє ставлення до тих чи інших вчинків дітей, переконувати в правильності оцінки. Це попереджує негативні вияви в поведінці дітей.

Поширення традицій народної фізичної культури в практиці роботи дитячих садків може стати ланкою, що об'єднує родинне та суспільне виховання під пильною увагою педагогів дошкільних закладів.

Значення традицій народної фізичної культури зумовлюється тим вагомим вкладом, який воно робить у зміцнення здоров'я підростаючого покоління й правильний його фізичний розвиток, збільшення тривалості життя, формування в дітей найважливіших морально-вольових якостей, прищеплення відповідних навичок, здійснення підготовки до участі в продуктивній праці.

Таким чином, окрім систематизованого опису й аналізу засобів народної фізичної культури, потрібно активізувати їх упровадження в різноманітні сфери життєдіяльності етносу, у систему народних релігійних свят, навчально-виховну роботу дошкільних закладів і шкіл, повсякденний побут.

**Мета** роботи полягала в ефективному впровадженні традицій народної фізичної культури в навчально-виховний процес дитячих дошкільних закладів.

**Завдання** дослідження:

- 1) визначити місце й роль традицій українського народу в системі фізичного виховання дітей 5–6 років;
- 2) установити вплив традицій народної фізичної культури на рухову підготовленість дітей старшого дошкільного віку.

**Організація та база** дослідження. Дослідження проводилося на базі дитячих дошкільних закладів № 17 й 11 м. Луцька. Визначались та обґрунтовувалися методичні поради щодо проведення національних видів спорту з дітьми старшого дошкільного віку. Значна увага приділялася вивченню цілеспрямованого впливу цих засобів на всебічний розвиток особистості дошкільнят. Для цього в експериментальних дошкільних закладах широко застосовувалися національні види спорту українські народні ігри й забави в процесі проведення занять із фізичної культури на свіжому повітрі та самостійної ігрової діяльності дітей. У дослідженні задіяно 180 практично здорових дітей 5–6 років старших і підготовчих груп.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Результати педагогічного експерименту перевірялись у практиці роботи дитячих дошкільних закладів. У процесі дослідження виявлено позитивний вплив засобів народної фізичної культури на покращання здоров'я, фізичного розвитку й рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Це дало змогу об'єктивно оцінити зміни, виявити певні тенденції щодо покращення морфофункціонального та рухового аспектів, що відбувались у дітей під впливом запропонованих засобів.

Експериментальні дані, отримані при обстеженні опорно-рухового апарату, свідчать про його інтенсивний розвиток у дітей. Виявлено позитивні зрушення постави в дітей: на 34 % зменшилася кількість дітей із лордичною поставою та на 27 % – кількість дітей зі сплюсненням стопи.

При обстеженні дітей із метою визначення рівня фізичного розвитку враховували морфологічні показники: довжина тіла (зріст), маса тіла, обсяг грудної клітки, а також деякі функціональні показники (частота дихання, частота пульсу).

Дані антропометричних вимірювань, проведених до початку експерименту, свідчать, що рівень фізичного розвитку дітей експериментальних і контрольних груп суттєво не відрізняється.

Показники обсягу грудної клітки п'ятирічних свідчать, що його збільшення становить 2,6 см у хлопчиків та 2,4 см у дівчаток експериментальних груп; у контрольних групах цей показник складає 1,3 см у хлопчиків й 1,0 см у дівчаток (табл. 1).

У дошкільників шести років експериментальних груп показники зростання обсягу грудної клітки становлять 2,5 см у хлопчиків та 2,3 см у дівчаток; у контрольних групах це збільшення складає 1,1 см у хлопчиків й 1,3 см у дівчаток. Отже, дані обстеження свідчать, що показники обсягу грудної клітки в дітей експериментальних груп більші, ніж аналогічні показники в дітей контрольних груп.

*Таблиця 1*

**Показники обсягу грудної клітки п'ятирічних дітей**

Вік	Групи	Стать	М ± m		Зріст результатів
			до експерименту	після експерименту	
5 р	ЕК	Х	53,1 ± 2,13	55,7 ± 1,40	2,6
		Д	51,8 ± 2,06	54,2 ± 1,61	2,4
	КОН	Х	53,2 ± 2,11	54,5 ± 1,38	1,3
		Д	51,4 ± 2,11	52,4 ± 1,42	1,0
6 р	ЕК	Х	57,2 ± 2,11	59,7 ± 1,8	2,5
		Д	56,4 ± 2,8	58,7 ± 1,6	2,3
	КОН	Х	56,2 ± 2,4	57,3 ± 2,8	1,1
		Д	55,8 ± 2,2	57,1 ± 1,9	1,3

Зміни показників фізичного розвитку дітей експериментальних і контрольних груп після експерименту відбувались різними темпами. Збільшення всіх антропометричних даних у дошкільників експериментальних груп дещо перевищували результати контрольних груп. Найбільш суттєва різниця спостерігалась у показниках життєвої місткості легень, що збільшилась у хлопчиків експериментальних груп на 18 %, у дівчаток – на 16 %, що в обох випадках на 8–10 % більше, порівняно з однолітками контрольних груп.

В експериментальних групах хлопчики п'яти років підросли на 5,5 см, а дівчатка – на 5,2 см, у контрольних групах ці показники нижчі: у хлопців – на 4,1 см, у дівчат – на 2,5 см. Шестирічні хлопчики в експериментальних групах підросли на 6,0 см, а дівчатка – на 5,0 см; а в контрольних групах хлопчики – на 3,2 см, дівчатка – на 2,4 см (табл. 2). Частота дихання в 92 % дітей експериментальних груп після проведення експерименту відповідала нормі (26–28 разів/хв). За даними Е. С. Вільчковського [4], нормою вважають 28 разів/хв. Спостерігалось відрегульоване глибоке носове дихання, яке сприяє покращанню кровообігу та постачанню м'язових тканин поживними речовинами. За рахунок регулювання ритму дихання здійснюється природна вентиляція легенів.

Таблиця 2

## Довжина тіла дітей 5–6 років експериментальних та контрольних груп

Вік	Групи	Стать	М ± m		Зріст результатів
			до експерименту	після експерименту	
5 р	ЕК	Х	114 ± 0,6	119,5 ± 0,6	5,5
		Д	114 ± 0,7	119,2 ± 0,6	5,2
	КОН	Х	113 ± 0,7	117,1 ± 0,7	4,1
		Д	113 ± 0,6	115,5 ± 0,5	2,5
6 р	ЕК	Х	119 ± 0,4	125 ± 0,4	6,0
		Д	118 ± 0,4	123 ± 0,5	5,0
	КОН	Х	118 ± 0,4	121,2 ± 0,4	3,2
		Д	117 ± 0,6	119,4 ± 0,5	2,4

Невідвідування дітьми дошкільних установ через хворобу за рік становило 3–5 днів на кожну дитину (за даними констатувального експерименту – 10–12 днів). Відповідно, на 65 % зменшилася кількість дітей, які входили до підготовчої медичної групи. Тобто в цій групі залишилося 12 дітей, замість 35, за даними констатувального експерименту. До спеціальної медичної групи належало четверо дітей, замість семи, на початку експерименту.

Отже, на основі проведеного аналізу зі всією очевидністю можна констатувати, що застосована нами система занять позитивно вплинула на покращення стану здоров'я дітей і фізичного розвитку. Дані педагогічного експерименту яскраво підтверджують висновки Ю. Ю. Рауцкіса [6], В. Г. Фролова [7], Е. С. Вільчковського [4], що стан здоров'я обумовлений рівнем фізичного розвитку дошкільників та резистентністю організму дитини до негативних впливів факторів зовнішнього середовища.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Недостатнє наукове обґрунтування систематизації засобів народної фізичної культури, організації й методики їх проведення з дошкільниками викликає значні труднощі в їх застосуванні у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Систематичне застосування засобів народної фізичної культури позитивно вплинуло на стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей експериментальних груп, що значно перевищило показники дітей контрольних груп дитячих дошкільних закладів.

## Список використаної літератури

1. Артемова Л. В. Динамика содержательности общения детей с 3 до 7 лет в игровых группах / Л. В. Артемова // Новое исследование в психологии. – 1986. – Вып. 2. – С. 49–55.
2. Боберський І. Рухові забави та ігри / І. Боберський ; [упоряд. Є. Н. Приступа]. – Львів : [б. в.], 1992. – 64 с.
3. Богініч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4–5 років на заняттях з фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / О. Л. Богініч. – К. : [б. в.], 1997. – 24 с.
4. Вільчковський Е. С. Теорія й методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 1998. – 336 с.
5. Українські народні рухливі ігри в системі фізичного виховання дошкільнят : [монографія]. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 146 с.
6. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста : [собр. пед. соч.] / П. Ф. Лесгафт. – М., 1953. – Т. 1. – 442 с.
7. Рауцкіс Ю. Ю. Оптимизация занятий по обучению основным движениям детей старшего дошкольного возраста : дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук по спец.: 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья) / Ю. Ю. Рауцкіс. – М., 1975. – 205 с.

8. Фролов В. Г. Физкультурные занятия игры и упражнения на прогулке / В. Г. Фролов. – М. : Просвещение, 1986. – 158 с.
9. Игра (О роли игры в жизни ребенка и о воспитании чувства коллективизма) / А. С. Макаренко // Книга для родителей. – Киев : [б. и.], 1987. – С. 251–259.

#### **Анотації**

*У дослідженні визначено провідну роль українських народних рухливих ігор у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку, розроблено класифікацію, науково обґрунтовано методіку проведення та їх вплив на стан здоров'я, рухову підготовленість і фізичний розвиток дітей.*

*Визначено зміни, які відбуваються в процесі розвитку рухів дитини під впливом переважаючого застосування рухливих ігор, а також визначено їх роль і місце в процесі фізичного виховання. Основний акцент дослідження полягає в тому, що формування основних рухів дітей старшого дошкільного віку може здійснюватися не лише за допомогою прямого навчання на заняттях, а й на прогулянках, під час ранкового прийому, і за допомогою дошкільної установи. У процесі фізичного виховання старших дошкільників рухлива гра виступає не лише як засіб фізичного виховання, але і як метод розвитку основних рухів. Найуспішніше в процесі опосередкованого виховання формуються такі природні рухи, як ходьба, біг, стрибки в довжину з місця, і в результаті відбувається покращення показників рухової підготовленості. У грі є всі необхідні умови для виявлення життєвої позиції дитини.*

**Ключові слова:** народні рухливі ігри, фізична культура, дошкільнята, фізичний розвиток.

**Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль. Особенности организации двигательного режима дошкольников средствами народной физической культуры.** *В исследовании определена ведущая роль украинских народных подвижных игр в системе физического воспитания детей дошкольного возраста, разработана классификация, научно обоснована методика проведения и их влияние на состояние здоровья, двигательную подготовленность и физическое развитие детей.*

*Определены изменения, которые происходят в процессе развития движений ребёнка под влиянием преобладающего применения подвижных игр, а также определены их роль и место в процессе физического воспитания. Основной акцент исследования заключается в том, что формирование основных движений детей старшего дошкольного возраста может осуществляться не только путём прямого обучения на занятиях, но и на прогулках, во время утреннего приёма, и при помощи дошкольного учреждения. В процессе физического воспитания старших дошкольников подвижная игра выступает не только как средство физического воспитания, но и как метод развития основных движений. Наиболее успешно в процессе опосредованного воспитания формируются такие естественные движения, как ходьба, бег, прыжки в длину с места, и в результате происходит улучшение показателей двигательной подготовленности. В игре есть все необходимые условия для определения жизненной позиции ребёнка.*

**Ключевые слова:** народные подвижные игры, физическая культура, дошкольники, физическое развитие.

**Anatoly Volchynsky, Yaroslav Smal. The Features of Organization of Motor Regime of Children of Preschool age by Means of Physical Training.** *In research it is defined the leading role of the Ukrainian national mobile games in system of physical training of children of preschool age, classification is developed, the technique of carrying out and their influence on a state of health, motive readiness and physical development of children is scientifically proved. Changes are defined, occur in development of movements of the child under the influence of prevailing application of active games, and also to definition of their role and a place in the course of physical training. The main accent of research is that formation of the main movements of children of the senior preschool age can be carried out not only by direct training but also on walks, during morning reception, and behind preschool institution. In the course of physical training of the senior preschool children mobile game acts not only as means of physical training, but also as a method of development of the main movements. Most successfully in the course of the mediated education such natural movements as walking, run, broad jumps from a place, and as a result happens improvement of indicators of motive readiness. In game there are all necessary conditions for identification of a living position of the child.*

**Key words:** mobile games, under-fives, physical education.