

УДК 769.011.3+373.24

С. М. Бабюк

ЗНАЧЕННЯ ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розкрито значення та особливості використання організованої рухової діяльності у фізичній підготовці дітей старшого дошкільного віку, формуванні звички та потреби у систематичному виконанні фізичних вправ під час занять з фізичного виховання.

Ключові слова: діти старшого дошкільного віку, рухова діяльність, фізична підготовка, заняття з фізичного виховання.

Актуальність та постановка проблеми дослідження. Проблема формування в дітей старшого дошкільного віку фізкультурних знань, культури рухів, які повинні займати одне з провідних місць у системі ціннісних орієнтацій людей різних соціальних і вікових груп, формування пріоритету здоров'я як найвищої людської цінності і на основі цього покращення загального фізичного стану організму. Успішне розв'язання даної проблеми можливе лише за умови цілеспрямованого, комплексного вирішення завдань із фізичної підготовки починаючи з раннього віку і впродовж усього життя. Фізичний розвиток дитини, стан її здоров'я, рухова підготовленість залежать від тих умов, у яких вона живе, та запропонованого загального режиму, невід'ємною частиною якого є руховий режим. До його змісту входять комплекс організаційних форм фізичної культури (заняття, ранкова гімнастика, фізкультурхвилинки та ін.), який використовується в педагогічному процесі дошкільного закладу, та самостійна рухова діяльність дітей.

У дослідженнях вітчизняних та зарубіжних вчених розглядаються окремі аспекти фізичної підготовки: використання народних традицій у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку (Е. С. Вільчковський, Б. В. Сермеєв, Є. Б. Сологуб); методологічні основи фізичного виховання дітей (О. Л. Богініч, А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаєва); проблема навчання фізичних вправ дітей старшого дошкільного віку (В. К. Бальсевич, Е. С. Вільчковський); психолого-педагогічне обґрунтування процесу фізичного виховання дітей старшого дошкільного

віку (В. Г. Фролов); шляхи покращення процесу фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку (А. В. Козленко, Е. С. Вільчковський). Однак, незважаючи на такий широкий спектр досліджень, проблема фізичної підготовки старших дошкільників вивчена недостатньо.

Мета і завдання дослідження. Метою статті є дослідження фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку під час занять з фізичного виховання.

Обговорення результатів дослідження. Фізична підготовка старших дошкільників складається зі знань, умінь, вихованості, діяльності в певних природних і соціальних умовах, що формують відповідну фізичну підготовленість і загартованість дитини. В основу фізичної підготовки дошкільників слід покласти народні оздоровчі, гартувальні звичаї, обряди, традиції за народним християнським календарем, оскільки вони складають частину української культури та адекватно відображають сутність, зміст і характер подій та явищ у природі, житті, трудовій діяльності, побуті і дозвіллі людей. Рухова активність, як обов'язковий фактор зміцнення здоров'я і тим самим фізичної підготовки, повсякденно супроводжує життя людини. І у цьому не останню роль відіграють народні традиції. Варто лише згадати, про різні народні ігри, забави, розваги, танці, змагання, двобої, перегони, лазіння, кидання, штовхання, плавання, веслування та ін., що розвивали споконвічно фізичний потенціал людини. Відродження звичаїв оздоровлення, загартування нашого народу сьогодні може сприяти розвитку особистої культури здоров'я її органічному вплетенню у загальну культуру та добробут людей.

Принципами народної фізичної культури є природовідповідність, народність і культуровідповідність, самодіяльність людей. Вони повинні бути реалізовані при формуванні основ фізичної культури старшого дошкільника [1]. У навчанні і вихованні доцільно реалізувати й інші принципи, визнані світовою педагогічною думкою, а саме: провідної ролі педагога, практичності, міцності засвоєння навчального матеріалу, самостійності.

Заняття з фізичної культури будувалися нами відповідно до загальних педагогічних принципів і вирішували освітні, оздоровчі та виховні завдання. Освітні завдання вирішували шляхом надання дітям необхідних знань, умінь і навичок виконувати фізичні вправи і використовувати їх у повсякденному житті та в процесі самовдосконалення.

Одним із шляхів формування особистої фізичної культури старших дошкільників виступали пошукові ситуації, які допомагали органічно поєднувати рухову активність дітей із розумовою. Так, наприклад, призначаючи чергових, які повинні підготувати все необхід-

не для заняття, ми називали їм лише вправи, котрі будуть виконуватися. Діти самі вирішували, яке обладнання для цього необхідне. Це допомагало дітям свідомо готуватись до заняття. В іншому випадку ми оголошували, що буде проведена естафета з пролізанням в обруч, спосіб пролізання діти обирали самостійно. При повторному проведенні естафети учням пропонувалося спробувати інші способи і визначити найраціональніший. Такий найпростіший порівняльний аналіз помітно активізував діяльність дітей. При створенні на заняттях пошукових ситуацій, що виражались у вирішенні рухових завдань, педагог допомагав дошкільникам спрямовуючи їх діяльність, але не поспішав пропонувати правильне рішення. Діти мали відчувати “радість відкриття”.

Важлива умова поліпшення якості заняття – використання найбільш раціональних способів організації дітей й досягнення оптимального фізичного навантаження на їх організм. Раціональна організація навчання дітей фізичних вправ є однією з основних передумов суттєвого підвищення загальної та моторної щільності занять з фізичної культури.

Загальна щільність заняття визначається як відношення часу, який педагогічно виправданий, до всієї тривалості заняття. Вона передбачає:

1. Організацію дітей, повідомлення навчальних завдань.
2. Підготовку та прибирання фізкультурних посібників, необхідних перешикування дітей під час заняття, та ін.
3. Безпосереднє виконання фізичних вправ та спостереження за ними під час відпочинку, участь у рухливих іграх, розвиток фізичних якостей.
4. Пояснення вихователя, виправлення помилок, допомога дітям, страхівка.
5. Використання наочних посібників, показ вправ.
6. Педагогічний контроль.
7. Мотивація дітей.
8. Виховна робота під час заняття.
9. Підбиття підсумків заняття.

Вищезазначені елементи педагогічної діяльності вихователя, які спрямовані на підвищення загальної щільності заняття, постійно доповнюються та зміцнюються залежно від віку дітей, змісту заняття, педагогічної майстерності вихователя та ін.

Час, затрачений на безпосереднє виконання вправ, має найбільше значення, бо саме в цей період вирішуються оздоровчі й освітні завдання (формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей). Відношення часу, затраченого на безпосереднє виконання фізичних

вправ та рухливих ігор, до всього часу заняття називається моторною (руховою) щільністю його [1].

Моторна щільність – найбільш специфічний показник ефективності заняття. Вона може бути різною залежно від його змісту, організації і методики проведення. Щодо організації і методики, то вона повністю залежить від підготовки вихователя до заняття і дій під час його проведення.

Для збереження часу заняття, для виконання дітьми вправ велике значення мають завчасне розміщення та максимальне використання наявного фізкультурного інвентарю. Щільність заняття також залежить від того, у якому поєднанні за обсягом та тривалістю виконуються такі види діяльності дітей: сприйняття та осмислення пояснень, показ вправ; виконання вправ дітьми; спостереження за рухами інших дітей, відпочинок; допоміжні дії (встановлення фізкультурних посібників); паузи під час занять (чекання своєї черги, роздавання інвентарю та ін).

Для збереження щільності заняття необхідно намагатися максимально скорочувати час на встановлення та прибирання посібників, чітко пояснювати вправи, запобігати невиправданим паузам для чекання виконання вправ, вибирати найбільш оптимальний спосіб організації дітей для виконання основних рухів. Моторна щільність безпосередньо відображається на фізичному навантаженні. Вихователю слід пам'ятати, що рухи, які виконуються з постійною зміною швидкості та ритму, а також вправи, які пов'язані із статичними зусиллями, стомлюють дітей значно швидше.

Особливої уваги вихователя вимагає визначення та регулювання фізичних навантажень, тому що від них суттєво залежить результат застосування фізичних вправ. Під навантаженням слід розуміти певну величину впливу вправ, що виконуються, на ті чи інші органи, системи органів або весь організм у цілому. Відповідно до цього впливу реакції організму та зміни у його стані у значною мірою обумовлює успішність вирішення завдань, які ставляться перед заняттям.

Фізичне навантаження залежить від багатьох факторів: характеру вправ та ігор, поєднання різних видів рухів, їх інтенсивності, тривалості, кількості повторень, темпу виконання, координаційної складності, ступеня засвоєння даного руху та ін. Воно також залежить від нервово-психічного напруження дитини, її емоційного стану.

Всі ці фактори враховуються при регулюванні фізичного навантаження у процесі занять. Доцільно чергувати фізичне навантаження з відпочинком, більш інтенсивні рухи з менш інтенсивними, більш складні за структурою з менш складними, засвоєні дітьми вправи з новими.

Наші дослідження про вплив різних за обсягом фізичних навантажень на організм дошкільників свідчать про те, що після виконання найбільш інтенсивних вправ (стрибки в довжину, висоту з розбігу, лазіння по канату та ін) відновний період у дітей у середньому триває 1,5-2 хв. За цей час пульс, як правило, знижується до вихідних даних, а перебудова глибини дихання практично відбувається через 20-30 с. Отже, паузи для відпочинку після виконання вправ, які дають значне навантаження на організм дитини, не повинні перевищувати 1,5-2 хв. Після виконання рухів середньої і малої інтенсивності (стрибки в глибину, вправи з рівноваги, підлізання під дугу та ін) час на відпочинок скорочується до 25-40 с.

Вибір певного способу організації дітей під час виконання рухів залежить від педагогічних завдань, ступеня засвоєння ними даного руху, його складності, наявності фізкультурного інвентарю та обладнання, місця проведення заняття.

Індивідуальний спосіб передбачає виконання рухів однією дитиною, в той час як інші спостерігають за нею. Цей спосіб застосовується епізодично. Він виправдовується лише на початковій стадії формування навички, коли діти ознайомлюються з новим рухом, а також у молодших групах, якщо виконуються вправи, які потребують страховки (лазіння по гімнастичній стінці, перелізання через колоду, ходьба по гімнастичній лаві). При застосуванні цього способу моторна щільність найбільш низька. Різновидністю індивідуального способу є виконання вправ за викликом вихователя з метою уточнення деяких елементів рухової дії (одна дитина виконує, а інші спостерігають за нею). Однак індивідуальна робота з дитиною повинна мати місце при будь-якому способі ведення занять [2].

Фронтальний спосіб організації дітей частіше за все застосовується у підготовчій та заключній частинах заняття. Цей спосіб застосовується при розучуванні нескладних рухів, які не потребують страховки та допомоги з боку вихователя, а також при закріпленні та удосконаленні вже засвоєних рухів. Його перевага - в максимальному охопленні дітей руховою діяльністю та забезпеченні високої моторної щільності заняття.

Проте фронтальний спосіб не позбавлений деяких недоліків. Основний з них той, що вихователю важко здійснювати індивідуальний підхід у навчанні і він змушений в основному вказувати на помилки, характерні для більшості дітей.

Поточний спосіб організації передбачає виконання по черзі одного й того самого руху, найчастіше з шиккуванням у колону. Наприклад, вправи у рівновазі, пролізання в обруч, стрибки у довжину або

висоту з розбігу та ін. Під час виконання вправ потоком вихователь має змогу давати індивідуальні зауваження. У цьому одна із значних переваг даного способу.

Залежно від конкретних умов може бути організовано два або три потоки. Наприклад, старші дошкільники пролізають в обруч або ходять по гімнастичній лаві двома-трьома потоками (у двох-трьох колонах).

Починаючи із середньої групи, слід привчати дітей без нагадування підходити до приладу, дотримуватися своєї черги. Наприклад, при виконанні ходьби по колоді або лаві, як тільки дитина дійшла до її середини, друга починає ходьбу, а третя в цей час підходить до приладу. Повертаючись на своє місце, після виконання запропонованого руху дитина також виконує вправу. Наприклад, після стрибка в довжину або висоту з розбігу діти йдуть у зворотному напрямку по мотузці, яка лежить на підлозі (землі), або підлізають під дугу. Після ходьби по гімнастичній лаві (колоді) вони виконують пролізання в обруч або стрибають на обох ногах (як зайчики), просуваючись вперед.

При груповому способі організації діти кожної підгрупи мають своє завдання. Дошкільників розподіляють на дві-чотири підгрупи і кожній з них пропонують для виконання різні рухи. Більш складні вправи виконуються під керівництвом вихователя та музичного керівника, а інші (у старших дошкільників) – самостійно. Потім підгрупи міняються місцями [4, с. 105].

У застосуванні групового способу важливе значення має правильний добір основних рухів. Не рекомендується застосовувати вправи, спрямовані на розвиток одних і тих самих груп м'язів та фізичних якостей. Наприклад, стрибок у довжину з місця і стрибок у глибину (з гімнастичної лави або куба).

Наукові дослідження (Г. П. Лєскова, Н. А. Ноткіна, Ю. Ю. Рауцкіс, О. Л. Богініч та ін.) підтверджують, що найбільш вдалі ті вправи, які доповнюють одна одну у всебічному впливі на організм дитини. Наприклад, вправи з лазіння або рівноваги раціонально поєднувати із стрибками у висоту або довжину; метання предметів у ціль або на дальність - із стрибками в глибину чи довжину з місця, пролізання в обруч (підлізанням під дугою) тощо.

Оскільки при виконанні деяких рухів (лазіння по гімнастичній стінці, канату, повзання по лаві та ін) інші діти тривалий час чекають своєї черги, для заповнення цих пауз рекомендується пропонувати їм додаткові вправи. Вони повинні бути прості та знайомі дітям. Місце для їх виконання відводиться поряд з основною вправою і, як правило, у полі зору вихователя. Наприклад, у старшій групі троє дітей виконують

лазіння по гімнастичній стінці (кожний на окремому прольоті), а інші у цей час стрибають зі скакалкою. Після лазіння по стінці діти беруть скакалки і стрибають, а наступні троє виконують лазіння і т.д.

Застосування додаткових вправ значно підвищує рухову активність дітей, дає змогу частіше повторювати різноманітні основні рухи і краще оволодівати програмовим змістом.

Змінний спосіб організації застосовується, коли рух виконує одночасно кілька дітей (3-5-7), а решта спостерігають, чекаючи своєї черги. Так, коли виконується стрибок у глибину, з лави (колоди) можуть одночасно стрибати 4-5 дітей, те саме – у метанні в ціль, лазінні по гімнастичній стінці (канату).

При застосуванні змінного способу вихователю легше спостерігати за дітьми, дозувати навантаження, виправляти помилки, але цільність заняття нижче, ніж при фронтальному способі.

Одним з ефективних способів організації старших дошкільників в основній частині занять є колове тренування. Дітей розподіляють на декілька підгруп (4-5). Кожна з них виконує свій рух певний час (2-3 хв), а потім за командою вихователя переходить по колу до наступної вправи. Він має багато спільного за організацією з груповим способом. Однак головна його мета спрямованість на комплексний розвиток фізичних якостей у дітей [2].

Тому вправи не повинні бути складними, щоб діти мали змогу повторювати їх найбільшу кількість разів.

Рухи для комплексу колового тренування підбираються з обов'язковим урахуванням принципу всебічного їхнього впливу на всі основні м'язові групи та системи організму (дихальну, серцево-судинну та ін). Це дає можливість більш ефективно та цілеспрямовано впливати на розвиток фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості, сили та витривалості.

Однією з особливостей колового тренування є поєднання досить чіткого нормування фізичного навантаження з його індивідуалізацією. Враховуючи також, що більшість дітей групи одночасно виконують запропоновані вправи, створюються позитивні умови для виховання моральних та вольових якостей: самостійності, наполегливості, дисциплінованості, взаємодопомоги та ін.

Колове тренування має значну перевагу над іншими способами організації, сприяючи збільшенню моторної щільності заняття, підвищенню ефективності навчального процесу. Він дає змогу дітям самостійно виконувати фізичні вправи з посильним для них навантаженням.

При складанні комплексу колового тренування, який виконується на початку основної частини заняття, необхідно застосовувати за-

своєні дітьми вправи і чергувати рухи високої інтенсивності з вправами середньої або низької динамічності.

Сприяті фізкультурній освіті дітей повинні і батьки. Науковці спостерігають тісний зв'язок між здоров'ям дітей та організацією фізичного виховання в сім'ї [1, 6]. Батьки повинні з перших днів раціонально будувати розпорядок дня дітей, сприяти їх фізичному розвитку. У зв'язку з цим ряд дослідників зазначають, що необхідно поліпшити пропаганду фізичного виховання серед батьків через виступи вихователів, інструкторів з фізичної культури, лікарів на загальнобатьківських зборах, проведення батьківських конференцій, відкритих занять для батьків, змагань сімейних команд, лекцій, бесід і вважають цей фактор вирішальним для залучення дітей до занять фізичною культурою [4, с. 133].

Висновки. Таким чином, організована рухова діяльність під час занять з фізичного виховання має виняткове значення для формування фізичної підготовки дитини старшого дошкільного віку, звички та потреби у систематичному виконанні фізичних вправ і впливає на всебічний її розвиток. Поряд з закріпленням та удосконаленням різних рухових дій у дітей формується почуття колективізму, виховується товариськість, доброзичливість до своїх товаришів, впевненість у своїх силах.

Список використаних джерел

1. Аркин Е. А. Ребенок в дошкольные годы / Е. А. Аркин. – Москва : Просвещение, 1958. – 124 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – Москва : ФиС, 1988. – С. 8–26.
3. Богініч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях з фізичної культури : автореф. дис...канд. пед.наук / О. Л. Богініч – Київ, 1997. – 24 с.
4. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
5. Осокина Т. И. Физкультура в детском саду / Т. И. Осокина. – Москва : Просвещение 1973. – 173 с.
6. Сологуб Е. Б. Физическое развитие детей дошкольного возраста / Е. Б. Сологуб, Г. П. Виноградова, С. В. Никольская. – Санкт-Петербург : ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1993. – 39 с.
7. Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Д. В. Хухлаева. – Москва : Просвещение, 1971. – 208 с.

In the article the importance and peculiarities of organized motor activity in the physical training of preschool children, shaping the habits and needs in the systematic execution of exercise during physical education classes. The successful solution of this problem is possible only if deliberate, complex challenges of physical fitness from an early age and throughout life. Studies on physical culture built by us in accordance with general teaching principles and solve educational, recreational and educational objectives. Educational tasks solved by giving children the necessary knowledge and skills to perform physical exercises and use them in everyday life and in the process of self-improvement.

Key words: children under school age, motor activity, physical education, physical education classes.

Отримано 30.04.17

УДК 373.2+373.3.016:618.3

Т. Й. Бабюк

ШЛЯХИ ЕФЕКТИВНОГО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ З ВИКОРИСТАННЯМ ПРИНЦИПУ НАСТУПНОСТІ МІЖ ДОШКІЛЬНОЮ ТА ПОЧАТКОВОЮ ЛАНКАМИ ОСВІТИ

У статті автором дано визначення поняття „наступності у вихованні здорового способу життя старших дошкільників і молодших школярів”. Визначено педагогічні умови, принципи та шляхи ефективного виховання здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, дошкільний навчальний заклад, початкова школа, неперервна валеологічна освіта.

Актуальність та постановка проблеми дослідження. У педагогіці наступність між окремими освітніми ланками розглядається як зв'язок, завдяки якому забезпечується подальший розвиток на наступ-