

Чернега Наталія Володимирівна
студентка 4 курсу,
спеціальність 012 «Дошкільна освіта»,
ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет ім.
акад. С. Дем'янчука»

Науковий керівник:
Пагура Тамара Іванівна
к.пед.н., доцент кафедри педагогіки,
ПВНЗ «Міжнародний економіко-гуманітарний університет ім.
акад. С. Дем'янчука»

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Дошкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування фізичного розвитку та фізичної культури дитини. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі, вправи і дії, закладається фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності [3]. Дошкільний вік є найбільш відповідальним періодом у процесі формування фізичного розвитку та фізичної культури дитини. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі, вправи і дії, закладається фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності [1, с. 120].

Здоров'я дітей та молоді залежить від багатьох факторів. Більшість із них пов'язана зі способом життя: режимом дня та відпочинку, з харчуванням, потребою у створенні відповідних умов для нормального фізичного та психічного розвитку, погіршенням екології, зростанням кількості захворювань, зловживанням наркотичними засобами, зниженням рухової активності; негативний вплив також мають генетичні й аліментарні чинники. У процесі індивідуального розвитку організм дитини повсякчасно змінюється, і в різні періоди життя йому властиві відповідні анатомо-фізіологічні особливості, що в сукупності позначається на реактивних властивостях та опірності організму. З огляду на це, діти різних вікових груп мають специфічні особливості, які характеризують певний етап їхнього розвитку.

Процес фізичного розвитку характеризується зміною зросту та будови тіла. Зростання маси при детальному розгляді цього процесу передбачає її швидкість утворення, щільність і об'єм. Узагальнюючою характеристикою, в цьому випадку, виступає вага тіла. Процес диференціації тканин і формоутворювальний органогенез виникає при досягненні певної маси і її

щільності. У цьому випадку істотним фактором є щільність, яка виступає функцією обсягу та кількості біомаси, що знаходиться в ній. Однакова щільність спостерігається в «маленькому» і «великому» об'ємі при відповідній меншій і більшій у них кількості маси тіла. Розбіжність кількісних характеристик змін об'єму і зростання в ньому маси закладає наступні різноманіття варіативності процесу формоутворення органогенезу. Об'єм, як деяка форма обмежуючого простору формообразотворчої біомаси, має механізми, які можуть забезпечувати його збільшення чи зменшення. У свою чергу зростання маси тіла може бути більш уповільненим або прискореним, що впливає на її щільність. Міра узгодженості цього процесу визначає подальший хід розвитку органогенезу [4].

Проблемам фізичного розвитку дітей дошкільного віку та питанням дотримання підростаючим поколінням здорового способу життя присвячено досить багато досліджень (О. Аксьонова, О. Богніч, І. Брехман, Е. Вільчковський, М. Денисенко, О. Дубогай, О. Курок, Р. Поташнюк, Л. Сварковська, В. Шахненко та інші).

Аналіз літературних джерел свідчить, що проблема фізичного розвитку дитини значною мірою визначається розвитком її рухових якостей у різні періоди дитинства. До рухових якостей відносять спритність, гнучкість, витривалість, силу, швидкість.

Саме в дошкільному віці закладаються основи гармонійного розвитку особистості, її фізичні досконалості - основи здоров'я, довголіття, формується багато рухових навичок, розвиваються фізичні якості (спритність, швидкість, сила та ін.). Своєчасне та успішне формування рухової функції людини, особливо в дошкільний період її життя, має першочергове значення для повноцінного фізичного розвитку.

Правильний фізичний розвиток - фізіологічний та педагогічний процес, спрямований на досягнення фізичної досконалості, зміцнення здоров'я, підготовку підростаючого покоління до дорослого життя та праці. У процесі фізичного виховання слід створювати позитивні умови для успішного засвоєння дітьми стійких навичок поведінки.

Фізичний розвиток - це процес зміни форм і функцій організму людини. У вузькому значенні позначає антропометричні та біометричні показники: зріст, маса тіла, окружність грудної клітини, життєва ємність легенів, характер і величина вигинів хребта й ін. У широкому розумінні в нього включають і фізичні якості (швидкість, спритність, окомір, сила, витривалість). У процесі фізичного розвитку здійснюються оздоровчі, освітні та виховні завдання [8].

Своєчасна і вичерпна діагностика стану фізичної підготовленості дає змогу встановити рівень розвитку рухів і фізичних якостей у дітей, а також визначити ступінь відповідності їхньої фізичної відповідності віковим нормам. Результати тестування дітей допомагають визначити особливості їхнього моторного розвитку й спланувати комплекс засобів і методів фізичного виховання, спрямованих на корекцію індивідуального розвитку

кожної дитини. Облік повинен бути об'єктивним, систематичним і охоплювати всі сторони фізичного виховання. Фізичний розвиток кожної дитини визначався порівнянням її індивідуальних даних, довжини та маси тіла, обводу грудної клітки, які одержані при антропометричних обстеженнях, з величинами, наведеними Е. Вільчковським у програмі фізичного виховання дітей раннього віку «Здоровий малюк» [5].

Довжина тіла, вага та окружність грудної клітини являються основними показниками фізичного розвитку. Проте, даючи оцінку фізичному розвитку дитини, лікарі керуються не лише цими соматометричними величинами, а використовують також результати фізіометричних вимірів (життєва ємність легень, сила тиснення рук та станова сила) та стоматоскопічних показників (розвиток кістково – м'язової системи, кровонаповнення, жировідкладення, статевий розвиток, різні відхилення в пропорціях тіла). Лише керуючись сукупністю цих показників, можна встановити, який фізичний розвиток дитини. Довжина тіла (основний показники фізичного розвитку) служить разом з тим основою для правильності оцінки ваги та окружності грудної клітини; вага виражає масу тіла; окружність грудної клітини – розвиток органів дихання та скелету.

Саме інтенсивне збільшення довжини та ваги тіла проходить на протязі першого та другого років життя. За перший рік довжина тіла дитини збільшується на 25 см, а за другий – на 10 – 15 см; вага на першому році збільшується на 6 – 7 кг, а на другому – на 2 – 3 кг; потім щорічний приріст довжини тіла знижується до 4 – 5 см, а вага – до 1,5 – 2 кг.

Дітям дошкільного та молодшого шкільного віку притаманна велика рухливість, але внаслідок невідосконалення координації рухів, а звідси неекономної затрати сил при організації трудової діяльності або занять по фізичній культурі рекомендується давати такі вправи, які сприяли б розвитку та вдосконаленню основних рухових координацій. Дітей привчають виконувати ритмічні рухи, виробляють у них вміння орієнтуватися в просторі, вдосконалювати швидкість реакцій.

Відповідно до методичних рекомендацій щодо організації фізкультурно – оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти зазначено, що потреба дітей в рухах задовольняється лише на 30 – 50 %. Гіподинамію спричинюють часті респіраторні захворювання, нераціональна побудова рухового режиму й загального режиму дня, недостатнє перебування дітей на свіжому повітрі тощо. Зокрема, на руховому режимі дошкільних дитячих закладів негативно позначаються неправомірне скорочення кількості фізкультурних заходів, відсутність системності у проведенні прогулянок – походів за межі дитячого садка, фізкультурних пауз і хвилинок у процесі навчальної діяльності, свят тощо.

Фізкультурні заняття - основна форма систематичного навчання дітей фізичним вправам. Спеціальним завданням занять є навчання дітей всіх вікових груп правильним руховим навичкам. Значення занять полягає в систематичному здійсненні взаємопов'язаних оздоровчих, освітніх і

виховних завдань, виконання яких забезпечує фізичний розвиток, зміцнення здоров'я дитини, набуття нею правильних рухових навичок, виховання емоційно-позитивного ставлення до фізкультури і спорту, забезпечення всебічного розвитку його особистості. Фізкультурні заняття складаються з трьох взаємопов'язаних частин: вступної (підготовчої), основної та заключної. Для кожної частини заняття однаково важливе значення мають всі завдання - освітні, виховні та оздоровчі. Виконання зазначених завдань забезпечує всебічний вплив на дітей [2].

Ранкова гімнастика - обов'язковий компонент фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі дня. Вона знімає залишкове гальмування після нічного сну; забезпечує тренування всіх м'язів, що сприяє вихованню хорошої постави; готує організм дитини до наступних навантажень. «Тривалість ранкової гімнастики в залежності від віку коливається від 4-5 хв. в молодшій групі до 10-12 - в старшій». Вона включає ходьбу, біг, стрибки, 6-8 загально-розвиваючих вправ без предметів або з предметами.

Вправи підбираються таким чином, щоб послідовно пророблялися різні м'язові групи: плечового пояса, ніг, бічні м'язи тулуба, м'язи спини, черевного преса, стопи. Потім обов'язково включаються вправи, що сприяють посиленню обміну речовин в організмі. Це різного роду стрибки, які можуть чергуватися з легким бігом. У кінці ранкової гімнастики треба врегулювати діяльність серцево - судинної і дихальної систем. Тут даються вправи в ходьбі, можна включити танцювальні кроки, бажано з музичним супроводом. [7, с. 164].

Значну роль у фізичному розвитку дошкільників відіграють прогулянки, які по праву називають їх оздоровчими. Перш за все, вони сприяють загартуванню дитини: дитина дихає свіжим повітрям, в якому багато іонів, що позитивно впливають на самопочуття. Прогулянка - найважливіший компонент рухового режиму, який задовольняє біологічні потреби в русі. Рухи і фізичні навантаження на свіжому повітрі, необхідні для росту і розвитку дітей. Ніде більше дитина не відчуває себе так вільно і розкуто, як на прогулянці: можна покричати, подуріти, виплеснути негативну енергію, пограти в улюблені рухливі ігри.

Пішохідні прогулянки та екскурсії за межі дитячого закладу є найпростіший вид дитячого туризму. Вони сприяють зміцненню здоров'я, фізичному розвитку дітей, вихованню естетичних почуттів, вдосконаленню рухових навичок і фізичних якостей. Тому прогулянки та екскурсії за межі дошкільного закладу сприяють вихованню необхідного орієнтування на місцевості, застосування сформованих умінь і навичок в незвичних умовах. Проводяться прогулянки в основному влітку, але можуть проводитися і взимку [6, с. 80].

У закладах дошкільної освіти з метою збереження, зміцнення та реабілітації фізичного, психічного, соціального, духовного здоров'я дітей слід дотримуватись поєднання педагогічних, психологічних та медичних засобів і нетрадиційних форм оздоровлення, використання інноваційних

технологій в організації продуктивної креативної діяльності дошкільників. З цією метою у закладі дошкільної освіти № 40 м. Рівне використовується комплекс оздоровчих заходів, які сприяють якісному фізичному розвитку дошкільників. З цією метою створено найсприятливіше здоров'яформувальне та здоров'язбережувальне середовище: масажний кабінет, кімната для видачі кисневих коктейлів, фітотівальня, кабінет фізіотерапії, зала ЛФК, кімната спелеотерапії, бальнео-водний комплекс: інфрачервона сауна, гідромасажні установки, вихрова ванна. Прийняття всіх процедур відбувається тільки після попереднього огляду кожної дитини лікарями ЗДО та проходження тесту на алергенність.

Отже, Фізичний розвиток займає важливе місце у фізичному вихованні дошкільнят. Практика показує, що багато дітей не можуть домогтися високих результатів у бігу, стрибках метанні не тому, що їм заважає погана техніка рухів, а головним чином з причини недостатнього розвитку основних фізичних якостей - сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. У цьому аспекті, рухливі ігри виступають як ефективний засіб фізичної підготовленості. Цілеспрямоване, методично-продумане керівництво рухомий грою значно удосконалює, активізує діяльність дітей.

Список використаних джерел

1. Ашанін В. С. Диференційний підхід з використанням інформаційних технологій у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК, 2010. № 3. С. 120–123 .
2. Бернштам Н. А. Про спритність і її розвиток. М.: Фізкультура і спорт, 1991. 160 с.
3. Волошина Л. Н. Організація здоров'я зберігаючого простору. Л. М. Волошина. *Дошкільне виховання*. 2004. №1. С. 31-34.
4. Друзь В. А. Обзорный анализ по проблеме «Теоретико-методологические основы построения системы массового контроля физического развития и состояния физической подготовленности различных групп населения»: учеб. пособ. / В. А. Друзь, Н. В. Бурень, С. С. Пятисоцкая и др. Харьков: ХГАФК, 2014. 128 с.
5. Здоровий малюк: програма з фізичної культури для дітей від народження до трьох років для батьків та вихователів дошкільних закладів / укл. Е. С. Вільчковський. К. : ІЗМН, 1997. 40 с.
6. Ленерт, Г. Спортивні ігри та вправи для дітей дошкільного віку. Пер. з нім. Г. Ленерт, І. Лахман. М.: Фізкультура і спорт, 2008. 80 с.
7. Нищева Н. В. Картоотека рухливих ігор, вправ, фізкультхвилинок, пальчикової гімнастики. Н. В. Нищева. СПб. : Дитинство-Прес, 2008. 164 с.
8. Семенюк Р. Ф., Момоток Т. Р. Оцінка фізичного розвитку дошкільників: основні критерії. Порадник для інструкторів з фізкультури. Електронний ресурс. Режим доступу: <http://leleka.rv.ua/ocinka-fizychnogo-rozvytku-doshkilynykiv-osnovni-kryteriyi.html>