

# Технології навчання фізичної культури

УДК 373.091.2:796]-057.874

## МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ

Наталія Москаленко<sup>1</sup>, Антоніна Полякова<sup>1</sup>, Ольга Микитчик<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро, Україна, molga.0604@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2019-02-28-34>

### Анотації

**Вступ.** Останнім часом особливе занепокоєння викликає факт зниження здоров'я дітей дошкільного віку. Підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку значною мірою залежить від оптимального рухового режиму в закладах дошкільної освіти. Його змістом є комплекс організаційних форм фізичного виховання (фізкультурні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня, активний відпочинок, самостійна рухова діяльність дитини), який використовується в педагогічному процесі закладів дошкільної освіти. **Мета** статті – науково обґрунтувати організаційно-методичні підходи до організації рухової діяльності дітей молодшого дошкільного віку в умовах закладів дошкільної освіти різного типу для підвищення рівня їхнього фізичного стану. Дослідження проводили протягом 2013–2014 років у закладах дошкільної освіти комбінованого типу, санаторного типу, компенсуючого типу та загального розвитку. Розроблені організаційно-методичні підходи реалізовували в таких формах організації роботи з фізичного виховання в умовах роботи закладів дошкільної освіти: фізкультурних заняттях, фізкультурно-оздоровчих заходах у режимі дня, активному відпочинку, самостійній руховій діяльності дітей у режимі дня. **Методи** дослідження – теоретичні (аналіз й узагальнення науково-методичної літератури та інтернет-джерел); педагогічні (спостереження, експеримент). **Результати.** Визначено форми роботи та види рухової діяльності для оптимізації фізичного стану дітей 3–4 років у закладах дошкільної освіти різного типу. Організація процесу рухової активності дітей в умовах закладів дошкільної освіти передбачає такі компоненти: організовані форми рухової активності дітей, комплексний підхід до методів регулювання рухової активності, різноманітність рухів в організованих формах рухової діяльності, самостійна рухова активність, міжвікова ігрова взаємодія. **Висновки.** Обґрунтовані організаційно-методичні підходи до організації раціонального рухового режиму дітей 3–4 років у закладах дошкільної освіти різного типу. Запропонована модель оптимізації рухової активності дітей молодшого дошкільного віку не замінює й не виключає обов'язкових занять фізичними вправами відповідно до державних програм виховання та розвитку дитини.

**Ключові слова:** заклад дошкільної освіти, діти молодшого дошкільного віку, організація рухової діяльності.

**Наталія Москаленко, Антоніна Полякова, Ольга Микитчик.** Методические основы организации двигательной деятельности детей младшего дошкольного возраста в зависимости от уровня физического состояния. **Введение.** В последнее время особое беспокойство вызывает факт снижения здоровья детей дошкольного возраста. Повышение уровня физического состояния детей младшего школьного возраста в значительной степени зависит от оптимального двигательного режима в учреждениях дошкольного образования. Его содержанием является комплекс организационных форм физического воспитания (физкультурные занятия, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, активный отдых, самостоятельная двигательная активность ребенка), которые используются в педагогическом процессе в учреждении дошкольного образования. **Цель** статьи – научно обосновать организационно-методические подходы к организации двигательной деятельности детей младшего дошкольного возраста в условиях учреждений дошкольного образования разного типа для повышения уровня их физического состояния. Исследования проводили на протяжении 2013–2014 г. в учреждениях дошкольного образования общего развития, комбинированного, санаторного, компенсирующего типов. Разработанные организационно-методические подходы реализовались в таких формах организации работы по физическому воспитанию в условиях работы учреждений дошкольного образования: физкультурных занятиях,

фізкультурно-оздоровительных мероприятиях, мероприятиях в режиме дня, активном отдыхе, самостоятельной двигательной активности детей в режиме дня. **Методы** – теоретические (анализ и обобщение научно-методической литературы и интернет-источников), педагогические (наблюдение, эксперимент). **Результаты.** Определяются формы работы и виды двигательной деятельности для оптимизации физического состояния детей 3–4 лет в учреждениях дошкольного образования разного типа. Организация процесса двигательной активности детей в условиях учреждений дошкольного образования предусматривает следующие компоненты: организованные формы двигательной активности детей, комплексный подход к методам регулирования двигательной активности, разнообразие движений в организованных формах двигательной деятельности, самостоятельная двигательная активность, межвозрастное игровое взаимодействие. **Выводы.** Обоснованные организационно-методические подходы к организации рационального двигательного режима детей 3–4 лет в учреждениях дошкольного образования различного типа. Предложенная модель оптимизации двигательной активности детей младшего дошкольного возраста не заменяет и не исключает обязательных занятий физическими упражнениями в соответствии с государственными программами воспитания и развития ребенка.

**Ключевые слова:** учреждение дошкольного образования, дети младшего дошкольного возраста, организация двигательной деятельности.

**Nataliya Moskalenko, Antonina Polyakova, Olga Mykytchyk. Methodological Bases of the Motor Activity Organisation among Preschoolers Depending on the Physical State Level. Introduction.** Recently the problem of health decreasing of preschoolers causes anxiety. Increasing the level of physical state of children of primary school age largely depends on the optimal motor regime in preschool education institutions. Its content is a set of organizational forms of physical education (physical education classes, physical and recreational activities in day mode, leisure, independent physical activity of children), which are used in the pedagogical process in the institution of preschool education. **The purpose** is to scientifically substantiate the organizational and methodological approaches to the organization of younger preschoolers' motor activity in preschool education institutions of various types in order to increase their level of physical state. The studies were conducted during 2013-2014 years in preschool educational institutions of general development, combined, sanatorium and compensatory types. Developed organizational and methodological approaches were implemented in the following organizational forms of physical education in preschool educational institutions: physical education classes, physical training and recreational activities, activities in the day regime, active rest, independent children's motor activity in the daily regime. **Methods** – theoretical (analysis and synthesis of scientific and methodical literature and Internet sources) pedagogical (observation, experiment). **Results.** The forms of work and types of motor activity are determined to optimize the physical state of children 3-4 years old in preschool institutions of various types. The organization of the process of children's motor activity in preschool educational institutions includes the following components: organized forms of children's motor activity, an integrated approach to methods of regulating motor activity, a variety of movements in organized forms of motor activity, independent motor activity, inter-age game interaction. **Conclusions.** Organizational and methodological approaches to the organization of a rational motor regime of children 3-4 years old in institutions of preschool education of various types are justified. The proposed model for optimizing the motor activity of younger preschoolers age does not replace and does not exclude compulsory physical education classes in accordance with the state programs of upbringing and development of a child.

**Key words:** preschool educational institution, children of younger preschool age, organization of motor activity.

**Вступ.** Розвиток України як незалежної держави супроводжується складними соціально-економічними проблемами, котрі призвели до погіршення фізичного, психічного й матеріального стану більшої частини населення країни. Особливе занепокоєння викликає факт зниження здоров'я дітей дошкільного віку [2; 4]. Дослідники підкреслюють наявність взаємозв'язку між руховою діяльністю та фізичним станом дитини, що визначає доцільність застосування такої системи навчання, яка передбачає максимальний оздоровчий, освітній і виховний ефект [1; 2; 4]. В останні роки проведено дослідження щодо питань ефективності фізичного виховання в дошкільних закладах [5; 6]. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя вдосконалення системи фізичного виховання дошкільнят наведено в дослідженнях Е. С. Вільчовського, О. І. Курок [1], Н. Є. Пангелової [8; 9] та ін.

Оптимізація рухового режиму молодших дошкільнят зумовлена проектуванням доцільних педагогічних дій. Потреба дитини в руховій діяльності може бути придушена або, навпаки, – стимулюватися створеним у закладі дошкільної освіти (ЗДО) оптимальним руховим режимом. Побудова раціонального рухового режиму в дошкільному закладі певного типу вимагає *змістового й процесуального забезпечення*, дотримання педагогічних умов, які спрямовані на реалізацію цього забезпечення. У процесі фізичного виховання під час виконання освітньо-виховних та оздоровчих завдань особливо важливого значення набувають способи застосування обраних засобів. Вони допоможуть найбільш успішно й продуктивно досягти поставленої мети. Цей пошук пов'язаний із вибором ефективних методів навчання рухових дій, розвитку фізичних здібностей та оптимізації рухового режиму дітей. Підвищення рівня фізичного стану

дітей молодшого шкільного віку значною мірою залежить від оптимального рухового режиму в ЗДО. Його змістом є комплекс організаційних форм фізичного виховання (фізкультурні заняття, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня, активний відпочинок, самостійна рухова діяльність дитини), який використовується в педагогічному процесі ЗДО. Форми організації фізичного виховання – це освітньо-виховний комплекс різноманітної діяльності дитини, основу якої становить рухова активність [9; 10].

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати організаційно-методичні підходи до організації рухової діяльності дітей молодшого дошкільного віку в умовах ЗДО різного типу для підвищення рівня їхнього фізичного стану.

**Методи та організація досліджень.** Дослідження проводили в ЗДО різного типу м. Дніпра протягом 2013–2014 рр.: ЗДО № 282 комбінованого типу, ЗДО № 192 санаторного типу, ЗДО № 28 компенсуючого типу, ЗДО № 244 та № 404 загального розвитку. Розроблені організаційно-методичні підходи реалізовувались у таких формах організації роботи з фізичного виховання в умовах роботи ЗДО: фізкультурних заняттях, фізкультурно-оздоровчих заходах у режимі дня, активному відпочинку, самостійній руховій діяльності дітей у режимі дня.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження та узагальнення практичного досвіду організації рухової діяльності дітей молодшого дошкільного віку залежно від рівня фізичного стану виявив низку проблемних питань. Зокрема, рухова активність дітей значною мірою залежить від рухового режиму ЗДО. Стан здоров'я дітей є головним фактором, який визначає характер рухової активності. Водночас провідним чинником у підвищенні рівня фізичного стану дітей дошкільного віку є достатня рухова активність, що перебуває в межах оптимальних величин. Тому в процесі нашого дослідження визначено форми роботи й види рухової діяльності для оптимізації фізичного стану дітей 3–4 років. Так, для ЗДО загального розвитку рекомендовані загальноприйняті форми роботи (фізкультурні заняття; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня тощо), оздоровчий біг, дихальну та логоритмічну гімнастику. Це зумовлено наявністю в ЗДО загального розвитку певної кількості дітей із нижчими за середній і низькими показниками функціонального стану та недостатнім розвитком мовлення. Наприклад, у ЗДО № 404, де є басейн, нами двічі на тиждень проводилися *заняття з навчання дітей плавання* (у другій половині дня, підгрупами по 8–10 дітей). Організацію навчання дітей плавання здійснювали в комплексі з усіма різноманітними формами фізкультурно-оздоровчої роботи. Тривалість фізкультурного заняття в другій молодшій групі – 20–25 хв, а в середній – 25–30 хв.

У ЗДО компенсуючого типу запропоновано зміну співвідношення різних організаційних форм занять фізичними вправами (зменшення кількості фізкультурних занять за рахунок проведення оздоровчо-ігрових занять, проведення різновидів корегувальної гімнастики). Це пов'язано з тим, що дані ЗДО створені для дітей, які потребують коректування фізичного й психічного розвитку. Вони мають порушення зору, опорно-рухового апарату; їхні окремі функціональні показники не відповідають середнім віковим нормам, а показники фізичної підготовленості й рухової активності нижчі, ніж у вихованців ЗДО загального розвитку.

Основним контингентом ЗДО санаторного типу є діти з ранніми проявами туберкульозної інфекції, діти, які часто хворіють на застудні захворювання або мають захворювання КШТ, ендокринної чи серцево-судинної систем. Вихованці цих ЗДО характеризуються найвищим рівнем захворюваності. Показники фізичної підготовленості відповідають нижчому за середній рівню, а рівень рухової активності є низьким. Тому процес їх фізичного виховання повинен мати переважно оздоровчо-адаптаційну спрямованість, а особливу увагу приділяли гартувальним процедурам, дихальній гімнастиці, використанню здоров'я зберігальних технологій.

Для вихованців ЗДО загального розвитку й комбінованого типу нами пропонуються щоденні заняття (у теплу пору року – усі на повітрі; у холодну – три в приміщенні, два – на відкритому повітрі). Для вихованців ЗДО санаторного й компенсуючого типів доцільно проводити три заняття на тиждень (у холодну пору – одне на повітрі). Руховий режим цих закладів доповнювали спеціальними видами рухової активності: оздоровчо-ігровими заняттями, корегувальною гімнастикою тощо. Структура фізкультурного заняття відповідала побудові основних форм роботи з фізичного виховання та складалася з трьох частин – підготовчої, основної й завершальної.

**Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня** є обов'язковими формами роботи в дошкільних ЗДО різного типу. Вони зміцнюють здоров'я, підвищують розумову й фізичну працездатність, активізують руховий режим дітей. У режимі дня дошкільнят щоденно проводяться ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, гартувальні заходи, рухливі ігри під час прогулянки. У ЗДО санаторного й компенсуючого

типу проводяться оздоровчо-ігрові заняття, корегувальна гімнастика. Їх зміст зумовлений індивідуальними особливостями фізичного стану дітей.

*Ранкова гімнастика* є одним із найважливіших компонентів рухового режиму. Її організація спрямована на підняття емоційного та м'язового тону дитини. Вправи ранкової гімнастики сприяють наданню організму дитини діяльного стану, поглибленню дихання, посиленню кровообігу та обміну речовин; вихованню уваги, цілеспрямованості, підвищенню життєдіяльності. Тому ранкова гімнастика проводилася щоденно до сніданку (у молодшій групі – 5–6 хв, у середній – 6–8 хв) на повітрі або в приміщенні (залежно від пори року та погодних умов) і складалася із вправ, рекомендованих програмою для цієї вікової групи і які попередньо засвоєні дітьми на фізкультурному занятті [1; 4].

Для оптимізації рухового режиму дітей у ЗДО різних типів використовували такі варіанти проведення ранкової гімнастики: традиційний комплекс ранкової гімнастики: нетривала ходьба різного виду з поступовим переходом у біг, безперервний біг у помірному темпі, різні види шикунів, загально-розвивальні вправи (ЗРВ), стрибки, біг на місці, нетривала ходьба з дихальними вправами; ранкова гімнастика ігрового характеру. До неї можуть бути включені 2–3 рухливі гри різного ступеня інтенсивності («Парний біг», «Вудочка», «Зроби фігуру») або 5–6 ЗРВ імітаційного характеру на зразок «Метелики літають», «Чапля стоїть на одній нозі» тощо; ранкова гімнастика з використанням смуги перешкод, яка дає змогу пропонувати дітям вправи з поступовим збільшенням навантаження, ускладнювати рухові завдання, уключати різні види рухів зі збільшення кількості повторень і темпу рухів, чергувати фізкультурний інвентар та смуги перешкод. Такий варіант гімнастики рекомендовано вихованцям ЗДО загального розвитку; ранкову гімнастику із включенням оздоровчого бігу проводили на відкритому повітрі під час прийому дітей (підгрупами по 5–7 дітей). Спочатку дітям пропонували коротку розминку, що складалася з 3–4 ЗРВ, потім – біг із середньою швидкістю 80–120 м (один-два рази, чергуючи з ходьбою) залежно від індивідуальних можливостей дітей та пори року. Завершувалася гімнастика дихальними вправами. Такий варіант гімнастики використовувався в ЗДО загального розвитку, комбінованого й компенсального типів; ранкова гімнастика із застосуванням найпростіших тренажерів дає змогу істотно оптимізувати й урізноманітнити фізкультурно-оздоровчі заняття. Використовуються вправи загально-розвивальної дії із застосуванням найпростіших тренажерів (дитячий еспандер, гімнастичний ролик тощо). Такий варіант ранкової гімнастики рекомендовано в ЗДО всіх типів.

Різновиди ЗРВ для дітей 3–4 років, які нами рекомендувалися, представлені нижче. Вправи з основних рухів – різновиди ходьби, бігу, стрибків, вправи у коченні, киданні, ловінні (прокочувати м'ячі, кульки, обручі між предметами, у ворітця (шириною 40–50 см) із відстані 2–2,5 м, підкидання м'яча вгору й ловля його (4–5 разів підряд), удари м'ячем об землю та його ловіння, кидки м'яча один одному обома руками знизу та від грудей і ловити його (h=1,5–2 м), вправи в повзанні та лазінні (підлізати під палицю, мотузку h=40–50 см) правим, лівим боком і грудьми вперед, повзання по дошці, гімнастичній лаві в упорі, стоячи на колінах, опираючись кистями рук, пролізання в обруч (d=50–60 см) правим і лівим боком та грудьми вперед, вправи в рівновазі (ходьба по доріжці, гімнастичній лаві (завширшки 20–25 см, h=25–30 см); по мотузці, по прямій та звивистій доріжках, обминаючи дерева, куці тощо). ЗРВ виконувалися з різними предметами й із різних вихідних положень, використовувалися танцювальні вправи, шикуння та перешикуння.

Як уже згадувалося, у ЗДО загального розвитку застосовували елементи плавання (ходіння та біг по дну басейна, допомагаючи гребковими рухами рук, вистрибування з води якомога вище, занурювання у воду з головою; присівши, обхопити гомілки (підборіддя на поверхні води), зробити вдих, затримуючи дихання, голову опустити у воду; сидючи по пояс у воді, підняти руки вперед-вгору, зробити вдих, затримуючи дихання, нахилитись уперед, повільно лягти на воду, плавати як медуза або морська зірка тощо.

**Рухливі ігри та фізичні вправи на прогулянці.** На прогулянці з дітьми організовували одну рухливу гру та різновиди будь-якого основного руху (тривалість у другій молодшій групі – 8–12 хв, у середній групі – 10–15 хв). У ЗДО компенсального й санаторного типу, у дні, коли фізкультурні заняття не проводять, планують рухливу гру та 2–3 вправи з головних видів рухів. Їх тривалість у другій молодшій групі становить 15–20 хв, а в середній – 20–25 хв. У холодну пору року рекомендувалося застосування таких видів фізичних вправ: ходьба на лижах (ходьба на лижах поперемином «ковзним» кроком один за одним, поворот переступанням на місці, управо й уліво, кругом в обидві сторони, підйом на гірку ступаючим кроком, напівялинкою, спуск із гірки, ігри («Ширше крок», «Ворітця», «Хто далі пройде», «Пройди та не зачепи», «Карусель у лісі»), катання на санках (спуск із невисокої гірки по одному, гальмувати під час спуску п'ятами; катання на рівному місці вдвох одного). У теплу пору року реко-

мендувалося катання на велосипеді (катання на три- й двоколісному велосипедах по прямій, по колу; повороти вправо, уліво).

Під час розподілу ігор і фізичних вправ упродовж дня враховували співвідношення нового програмного матеріалу на фізкультурних заняттях зі щоденними іграми й вправами, які застосовуються на ранковій і вечірній прогулянках. Змістом прогулянок є рухливі ігри, різновиди основних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання, повзання й лазіння, вправи в рівновазі), деякі види спортивних вправ (ходьба на лижах, катання на санках, катання на велосипеді (окрім дітей, які мають порушення постави)). Планування роботи з розвитку рухів на прогулянці з дітьми молодшого дошкільного віку забезпечувало системність, послідовність подання всього програмного матеріалу, сприяло закріпленню ігор, удосконаленню техніки фізичних вправ, підвищувати рухову активність дітей. При цьому важливо правильно обирати час для проведення ігор і вправ на прогулянці й не проводити їх за рахунок часу, відведеного на самостійну рухову діяльність дитини. Наводимо приклади рухливих ігор та ігрових вправ: ігри з ходьбою, бігом, вправами на рівновагу («Знайди собі пару», «У ведмедя в бору», «Мак», «Кольорові автомобілі»), ігри з повзанням і лазінням («Не дзвони», «Діти й вовк», «Переліт птахів»), ігри з киданням та ловінням предметів («Лови, кидай, падати не давай!», «М'яч через сітку (мотузку)», «Збий булаву», «Школа м'яча», «Кеглі»), ігри зі стрибками («Зайці й вовк», «Лисиця в курнику», «Зайчик сирій умивається»), ігри на орієнтування в просторі («Знайди, де заховано», «Знайди та промовчи», «Хто вийшов»).

**Гімнастика після денного сну** в поєднанні з контрастними повітряними ваннами допомагає поліпшити настрій дітей, підняти м'язовий тонус, сприяє профілактиці порушень постави та ступнів. Гімнастику проводять при відчинених фрамугах 5–8 хв. У ЗДО загального розвитку й комбінованого типу використовували загальноприйняті варіанти гімнастики впродовж року (розминка в ліжку та самомасаж, гімнастика ігрового характеру з 4–5 імітаційних вправ, пробіжка по масажних доріжках, водні процедури, зокрема контрастні ножні ванни). У ЗДО компенсувального й санаторного типу, замість них, застосовували корегувальну гімнастику (вправи для корекції порушень ОРА, вправи з використанням лікувальних м'ячів СИТ-45, логоритмічну гімнастику, гімнастику для зору, вправи на розвиток дрібної моторики) та оздоровчо-ігрове заняття.

**Оздоровчо-ігрове заняття** проводять із метою цілеспрямованої ігрової діяльності дітей у період після денного сну до посиленого полудника, відсунутого за режимом на 1 год. Цей вид занять застосовували в ЗДО санаторного й компенсувального типів. Нами впроваджено авторські, інноваційні технології та методики. «Театр фізичного виховання й оздоровлення дітей», «Навчання в русі», система «Вільне фізичне виховання», «Дитяче експериментування», технологія комплексного розвитку особистості дитини, «Маленькі чарівники» та технологія інтегрального розвитку психомоторних здібностей. Так, кожне заняття, відповідно до програми «Театр фізичного виховання й оздоровлення дітей», являло собою ситуаційну міні-гру (СМГ), у якій діти вступали в етап рольової або «наслідувальної» імітаційної гри, відіграючи роль тварин чи птахів, комах або наслідуючи казкових героїв [5; 6].

У режим рухової діяльності дітей ДНЗ компенсувального й санаторного типів додатково впроваджено методики психопрофілактичної роботи (психогімнастика, казкотерапія, евримічна та дихальна гімнастики, музикотерапія (лікування заїкання, деяких психоневрологічних захворювань) або для психолого-педагогічної корекції поведінки дитини, її емоційних станів).

Активізація рухової активності дошкільнят здійснювалась і за рахунок упровадження у фізкультурно-оздоровчу роботу ЗДО *дитячого фітнесу*, який розглядався як загальнодоступна, високоефективна, емоційна система цілеспрямованих оздоровчих занять, яка відповідає інтересам дітей, сприяє досягненню оптимального фізичного стану, підвищенню рівня фізичних кондицій, профілактиці захворювань, зміцненню здоров'я, оптимізації рівня рухової активності. Дитячий фітнес уключав різноманітні оздоровчі комплексні програми, які можна застосовувати з дітьми, котрі мають проблеми зі станом здоров'я. Основою цих програм є використання фізичних навантажень для оздоровлення, фізичного розвитку, підвищення фізичної підготовленості.

У системі фізкультурно-оздоровчої роботи ЗДО значне місце посідали найбільш ефективні форми **активного відпочинку дітей**, такі як дні здоров'я, фізкультурні свята, розваги, пішохідні переходи. Їх мета – активна участь усієї групи в заході, визначення рівня розвитку фізичної й рухової підготовленості дітей в ігрових ситуаціях, формування стійкого інтересу до активної рухової діяльності. Вони допомагають створити оптимальний руховий режим у закладі дошкільної освіти.

**Самостійна рухова діяльність** дитини займає половину часу від загальної її діяльності протягом перебування в закладі дошкільної освіти. Вона найменш стомлює дітей з усіх форм рухової діяльності [1; 3]. У процесі дослідження визначено параметри рухової активності дітей під час проведення різних форм фізичного виховання (табл. 1).

Орієнтовні показники рухової активності дітей 3–4 років

Вид заняття	Показники рухової активності		
	обсяг руху, кількість локомоцій	тривалість, хв	інтенсивність, рухів/хв
Ранкова гімнастика	580–750	5–8	48–52
Фізкультурне заняття	1700–2900	20–30	42–58
Рухливі ігри та фізичні вправи на ранковій прогулянці	1600–2500	20–25	40–55
Індивідуальна робота з дітьми з розвитку рухів на вечірній прогулянці	900–1400	10–12	40–50
Гімнастика після денного сну	500–700	5–8	42–50
Оздоровчо-ігрове заняття	1700–2500	25–30	45–58
Самостійна рухова діяльність дітей на ранковій прогулянці	2000–2500	45–50	40–45
Самостійні рухи в приміщенні й інші рухи в режимі дня	1100–1400	30–35	38–42
Самостійна рухова діяльність дітей на вечірній прогулянці	1200–1400	40–45	30–32
Самостійні ігри дітей у приміщенні та інші рухи в другій половині дня	1100–1200	30–35	28–32
Разом за день	<b>13 100–17 800</b>	<b>235–280</b>	<b>44–53</b>

Наведені показники можуть бути орієнтовними для розробки раціонального рухового режиму молодших дошкільнят, які відвідують дитячі установи різного типу.

**Дискусія.** У дослідженні підтверджено думку науковців стосовно основних гартувальних процедур [11]: *пульсуючий мікроклімат*, який створюється за рахунок періодичного переміщення дітей із більш теплого приміщення (спальня) у більш холодне (групова кімната) і навпаки; *ходьба босоніж* як форма механічного й термічного точкового масажу ступнів. Вона рефлекторно покращує діяльність судин верхніх дихальних шляхів; *дихальна гімнастика* в поєднанні з аерацією приміщень біологічно активними речовинами (відварами й настоянками трав та іншими БАП) за допомогою побутових зволожувачів повітря; *повітряний душ* (поток повітря від вентиляторів маятникового типу) для вироблення стійкості до протягів.

*Підтверджено*, що раціональне поєднання різних форм занять фізичними вправами являє собою цілий комплекс навчально-виховних та оздоровчих заходів, забезпечує оптимальну рухову активність дітей. Так, **фізкультурні заняття** в єдності вирішують освітні, оздоровчі та виховні завдання, вони сприяють оптимальному розвитку рухової активності [1; 4; 7]; положення про необхідність застосування в розв'язанні проблеми оптимізації рухового режиму дітей із відхиленнями в стані здоров'я специфічних форм (оздоровчо-ігрове заняття) та засобів оздоровлення (корегувальна гімнастика, психогімнастика, гартувальні заходи та ін.), аніж збільшення кількості фізкультурних занять на тиждень [8].

**Уперше** обґрунтовано організаційно-методичні підходи до організації рухової діяльності дітей 3–4 років у ЗДО різного типу. Вони характеризуються оптимальним співвідношенням різних організаційних форм занять, підібраних з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей, а також – профільності ЗДО.

*Результати дослідження підтвердили дані*, що дні здоров'я, фізкультурні свята, розваги, пішохідні переходи в раціональному поєднанні з іншими організаційними формами фізичного виховання допомагають створити оптимальний руховий режим у ЗДО [1; 3].

*Отримали подальший розвиток* наукові дані про особливості розвитку в онтогенезі фізичних здібностей дітей 3–4-річного віку [9], що характеризуються гетерохронністю у своєму розвитку, а також наявністю сенситивних періодів, які визначають спрямованість і вибірковість педагогічних впливів.

Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України в межах теми 3.6 «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення» (номер державної реєстрації 0111U001169).

Автори заявляють, що не існує конфлікту інтересів.

**Висновки.** Обґрунтовано організаційно-методичні підходи до організації рухової діяльності дітей 3–4 років у ЗДО різного типу. Процесуальне забезпечення рухової активності дошкільнят уключає супровід та організацію процесу рухової активності дітей у режимі дня ЗДО, яка передбачає організовані форми рухової активності дітей, комплексний підхід до методів регулювання рухової активності, різноманітність рухів в організованих формах рухової діяльності, самостійна рухова активність, міжвікова ігрова взаємодія. Під час організації всіх форм роботи з фізичного виховання в ЗДО різних типів потрібно враховувати запропоновані нами параметри рухової активності.

#### Джерела та література

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. 2-ге вид., переробл. та доповн. Суми: ВТД «Університет. книга», 2004. 428 с.
2. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: [навч.-метод. посіб.]. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
3. Голубева Г. Н. Формирование двигательного режима ребёнка (до 6 лет): [монография]. Москва: Теория и практика физической культуры и спорта, 2009. 124 с.
4. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 372 с.
5. Москаленко Н. В., Полякова А. В., Ковров Я. Г. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 40–42.
6. Москаленко Н. В., Полякова А. В., Решетілова В. М. Моделювання раціонального рухового режиму дітей 3–4 років у дошкільних закладах різного типу. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016. № 3. С. 151–157.
7. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В. та ін. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посіб. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 332 с.
8. Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвинутої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання: [монографія]. Переяслав-Хмельницький: ФОП Лукашевич О. М., 2013. 432 с.
9. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвинутої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 – «Фізична культура, фіз.вих. різних груп населення». Київ, 2014. 39 с.
10. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания ребёнка: учеб. пособие. Москва: Академия, 2001. 368 с.
11. Шаршенева Е. И., Седова А. В. Методика работы с детьми дошкольного возраста в фитнес-клубе. *Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития в России*: сб. материалов науч.-практ. конф., посвященной 210-летию РГПУ им. А. Герцена. Санкт-Петербург: РГПУ, 2011. С. 191–196.

#### References

1. Vilchkovskyy, E. S., Kurok, O. I. (2004). *Teoriya i metodyka fizychnogho vykhovannja ditej doshkilnogo viku: navch. posib. 2-e vyd., pererob. ta dop.* Sumy: VTD «Universytet knygh», 428.
2. Vilchkovskyy, E. S., Denysenko, N. F. (2008). *Orghanizacija rukhovogho rezhyму ditej u doshkilnykh navchalnykh zakladakh: [navch.-metod. posibn.]*. Ternopilj: Mandrivecj, 128.
3. Golubeva, G. N. (2009). *Formirovaniye dvigatelnoho rezhima rebenka (do 6 let)*, *Monografiya*. Moskva: Teoriya i praktika fizicheskoy kultury i sporta, 124.
4. Moskalenko, N. V. (2014). *Fizychno vykhovannja molodshykh shkoljariv*. Dnipropetrovsk: Innovacija, 372.
5. Moskalenko, N. V., Poljakova, A. V., Kovrov, Ja. Gh. (2013). Suchasni pidkhody do orghanizaciji fizkulturno-ozdorovchoji roboty u doshkilnykh zakladakh. *Sportyvnyj visnyk Prydniprov'ja*, 40–42.
6. Moskalenko, N. V., Poljakova, A. V., Reshetilova, V. M. (2016). Modeljuvannja racionalnogo rukhovogho rezhyму ditej 3–4 rokov u doshkilnykh zakladakh riznogho typu. *Sportyvnyj visnyk Prydniprov'ja*, 3, 151–157.
7. Moskalenko, N. V., Vlasjuk, O. O., Stepanova, I. V., Shyjan, O. V., Samoshkina, A. V., Kozhedub, T. Gh. (2014). *Innovacijni tekhnologiji u fizychnomu vykhovanni shkoljariv: navchalnyj posibnyk*. Dnipropetrovsk: Innovacija, 332.
8. Panghelova, N. Je. (2013). *Formuvannja gharmonijno rozvynenoji osobystosti ditej doshkilnogo viku v procesi fizychnogho vykhovannja*, *Monohrafija*. Perejaslav-Khmeljncykij: FOP Lukashevych O. M., 432.
9. Panghelova, N. Je. (2014). *Teoretyko-metodychni zasady formuvannja gharmonijno rozvynenoji osobystosti dytyny doshkilnogo viku v procesi fizychnogho vykhovannja*. (Avtoref. dys. dokt. nauk z fiz. vykh. i sportu). Nacionalnyj universytet fizychnogho vykhovannja i sportu Ukrainy, Kyjiv, 39.
10. Stepanenkova, E. Ya. (2001). *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya rebenka: ucheb. posobiye*. Moskva: Akademiya, 368.
11. Sharshenova, E. I., Sedova, A. V. (2011). *Metodika raboty s detmi doshkolnogo vozrasta v fitnes-klube. Fines: stanovleniye. tendentsii i perspektivy razvitiya v Rossii*: Sb. mat. nauchn.-prakt. konf. posv. 210-letiyu RGPU im. A. Gertsena. Sankt-Peterburg: RGPU.

Стаття надійшла до редакції 30.05.2019 р.