

2. Бобак О. Б. Педагогічні засади соціалізації дітей дошкільного віку в сім'ї у II-й половині XX століття : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01. Дрогобич, 2015. 221 с.

3. Загарницька І.І. Феномен дитинства: філософсько-соціологічний аналіз : монографія. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. 320 с.

4. Печенко І.П. Окремі концептуальні засади соціалізації особистості в дошкільному дитинстві. *Педагогіка і психологія*. 2006. № 3 (52). С. 19–29.

5. Рогальська І.П. Соціалізація особистості у дошкільному дитинстві: сутність, специфіка, супровід : монографія. Київ : Міленіум, 2008. 400 с.

Олександра СТАЩАК
(Дрогобич, Україна)

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сучасні тенденції погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку актуалізують проблему їхнього фізичного виховання. На збільшення кількості дитячих захворювань впливають не лише соціальні та екологічні чинники, але й спосіб життя дитини, який значно залежить від родинних традицій та режиму рухової активності дітей.

За даними «Щорічного звіту про стан здоров'я населення України та епідемічну ситуацію за 2022 рік» «на старті життя майже кожна п'ята дитина має окреме захворювання» [2, с. 29]. При профілактичних оглядах дітей у 2022 р., було виявлено: вад слуху – 1,7 випадку на тисячу оглядів, порушення гостроти зору – 44,6, осанки – 37,5, дефектів мовлення – 12,9 [2, с. 34].

А отже, проблема здоров'я та його збереження у сучасному суспільстві є надзвичайно актуальною. Адже здорова дитина має добру відпирність організму до негативних факторів середовища, характеризується стійкістю до втоми, є соціально адаптованою.

Дошкільне дитинство – це період закладання основ здоров'я дитини, інтенсивного росту і розвитку, формування основних рухів, осанки, необхідних навичок і звичок, виховання рис характеру, без яких неможливий здоровий спосіб життя, формування рухової діяльності особистості, а відтак зростання інтересу до занять фізичною культурою.

Фізичні вправи стають важливим засобом різнобічного виховання дитини. Їхнє використання сприяє розвитку фізіологічних систем, удосконаленню психіки дитини. Регулярні фізичні вправи зміцнюють м'язи, поліпшують координацію рухів та гнучкість, сприяють правильному формуванню опорно-рухового апарату.

Рухова активність сприятливо впливає на пізнавальний розвиток дошкільнят. Фізична активність допомагає поліпшити пам'ять, увагу та інші когнітивні функції. Рухаючись, дитина пізнає навколишній світ, вчиться цілеспрямовано діяти у ньому. Фізичні вправи позитивно впливають на емоційний стан дітей, допомагають контролювати емоції, поратися зі стресом, піднімати настрій, розвивати самодисципліну, самоконтроль та впевненість у собі.

Ще кілька десятиліть тому діти багато часу проводили на свіжому повітрі, організовували рухливі ігри, каталися на санчатах, ковзанах, лижах, велосипеді тощо. І це не дивно, адже «потреба руху є в людині вродженою... Потреба руху – це здорова потреба, а відсутність її – засвідчує нездоровий спосіб життя» [1, с. 357].

Внаслідок поширення різноманітних гаджетів сучасні діти мало рухаються, багато часу проводять перед екраном комп'ютера чи мобільного телефона. Нестача рухової активності негативно впливає на дитяче здоров'я, провокуючи проблеми з надмірною вагою, появу серцево-судинних захворювань. Відтак сьогодні актуалізується проблема пошуку шляхів активізації рухової діяльності дошкільнят. Сьогодні потрібно шукати такі шляхи, які зацікавлять дітей, викликать у них

задоволення і спонукатимуть до розвитку фізичних навичок. З цією метою може бути використана низка методів. Коротко охарактеризуємо їх.

Рухливі ігри (хованки, квач, ігри з м'ячем, стрибки через скакалку тощо) допомагають розвивати координацію рухів, гнучкість і силу. Оскільки у грі відбувається взаємодія між учасниками, вони вчаться співпрацювати, дотримуватися правил, контролювати рухи тощо.

Вправи на свіжому повітрі (прогулянки, біг, їзда на велосипеді тощо) розвивають у дошкільників витривалість, силу, зміцнюють імунну систему.

Вправи йоги та стретчингу допомагають дошкільникам розвинути гнучкість, рівновагу та відчуття свого тіла.

Участь у спортивних заняттях (футбол, баскетбол, плавання, теніс, бадмінтон тощо) допомагає дітям розвивати витривалість, силу і спритність, виховує змагальний дух, вчить командної роботи, формує повагу до суперників тощо.

Танці і музичні заняття сприяють розвитку у дітей відчуття ритму, гнучкості, дають змогу через рухи виразити емоції і почуття.

Усі перелічені методи доцільно використовувати в комплексі, що забезпечить різнобічний розвиток фізичних навичок у дітей.

Отже, роль рухової активності у фізичному розвитку дітей дошкільного віку важко переоцінити. Регулярні фізичні вправи та ігри сприяють не лише зміцненню фізичного здоров'я, але й розвитку пізнавальної, емоційної сфер, вихованню здорової, щасливої та успішної особистості, здатної дати собі раду у житті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вишневецький О. Теоретичні основи сучасної української педагогіки. Дрогобич : Коло, 2003. 528 с.

2. Щорічний звіт про стан здоров'я населення України та епідемічну ситуацію за 2022 рік. URL : <https://moz.gov.ua/uploads/ckeditor/документи/Документи%202024/документи%2001-2024/29-01-2024/1/Щорічн%20звіт%20про%20стан%20здоров%27я%20та%20епідемічну%20ситуацію%20за%202022%20рік.pdf>