

Уляна СТЕЦКО
(Дрогобич, Україна)

ОСОБЛИВОСТІ І РОЗВИТОК РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Для здоров'я дітей дошкільного віку та їх правильного психомоторного розвитку важливе значення має задоволення потреби в русі. У цей період життя діти постійно шукають можливості задовольнити свою природну потребу в русі. Важливо надати дитині можливість займатися спортом, проводити достатньо часу на свіжому повітрі, стати більш бадьорою та стійкою до захворювань [1; 3].

Рухові навички дитини дошкільного віку повинні розвиватися та удосконалюватися, передовсім, задля поліпшення роботи нервової, рухової, дихальної, травної, імунної систем молодого організму. Розвиток рухової сфери дає змогу дитині освоювати все більш складні дії шляхом наслідування, повторення та вправ, вона позбавляється зайвої напруги, розвиває увагу та рухову пам'ять. У результаті рухи стають більш цілеспрямованими, плавними і більш пристосованими до досягнення поставлених цілей.

Фізичних ігор і прогулянок, організованих у закладі дошкільної освіти, недостатньо для правильного розвитку, тому вдома дитина шукає будь-якої можливості для самовираження. Через ігри та рухову діяльність дитина задовольняє свою спонтанну рухливість і розвиває рухові властивості: швидкість, силу, витривалість, спритність, координацію [2; 3].

Рухові навички передбачають значне фізичне навантаження. Їх можна розділити на дві групи: велика моторика і дрібна моторика.

Велика моторика – це великі рухи, в яких задіяно все наше тіло, або його значна частина, наприклад, руки і ноги. Це такий вид фізичної активності, як ходьба, біг, стрибки, повзання, їзда на велосипеді, плавання.

Дрібна моторика – це рухи пальців і рук, тому це рухи набагато меншого обсягу і амплітуди, але вони вимагають великої концентрації та уваги. Це такі види діяльності, як: малювання, письмо, розминання чогось у руках, ліплення.

Для дитини корисно тренувати як велику, так і дрібну моторику. Розвиток цих навичок поліпшує її загальний розвиток та сприяє кращому навчанню в групі дитячого садка.

Розвиток і формування рухових якостей у дітей дошкільного віку поділяється на два періоди:

- 1 – сервісна моторика (3–4 роки),
- 2 – спортивна моторика (5–7 років).

Здатність до руху є основною ознакою живих істот. У людини це тісно пов'язане із прийняттям стійкої вертикальної пози, що відбувається на першому році життя дитини. Руховий розвиток зумовлений правильною будовою і функцією опорно-рухового апарату і керуючим впливом нервової системи. Основну роль тут відіграє правильна будова і функція кістково-суглобової ім'язової систем, хребта, тулуба і кінцівок, особливо стоп. Хід моторного розвитку дитини визначається також генетичними факторами (так звані моторні навички) і зовнішніми (середовищем) впливами [3].

Перші роки життя характеризуються значною динамікою розвитку, вираженою поєднанням сенсорної та моторної сфер. У немовляти спостерігається порушення координації рухів. Рухове занепокоєння поступово переходить у цілеспрямовані рухи.

Приблизно у віці трьох років, коли вигин хребта стає відносно стабільним, кора головного мозку бере на себе координацію рухових функцій у підкіркових центрах. Поступово розвивається нейромоторна інтеграція (зрілість). У цей час дитина отримує багато досвіду і розвиває моторику. Вона добре володіє основними рухами:

- ходьба,
- біг,
- стрибки,
- метання,
- лазіння тощо.

Рухові навички – це специфічні здібності людини ефективно, швидко і точно виконувати певні рухові дії. Це так звані рухові програми, сформовані в процесі розвитку і навчання, збережені в руховій пам'яті. Вони поділяються на елементарні (пов'язані з основними формами природних рухів і спеціальні), що лежать в основі спортивної рухової діяльності.

Отже, рухові навички – це всі рухові дії, які виконує людина. Кожний рух або навіть найменше переміщення тіла або його частин становить моторику.

Формування рухової компетентності дошкільника вимагає системності і послідовності. Трирічна дитина, яка оволоділа елементарними практичними видами діяльності (ходьба, біг, лазіння, стрибки, повзання, штовхання, підтягування), часто не може об'єднати декілька форм руху в одну послідовність (розбіг кидок, розбіг стрибок, застібання гудзика під час ходьби). Кожен з цих елементів руху все ще створює для неї великі труднощі. Важливою для дошкільника є сама дія, а не мета чи хід, чи результат руху. Йому нецікаві нові, надто складні рухи, тому нав'язування точності вправ для цього віку недоцільно.

У 4-річної дитини більше рухових навичок, ніж у 3-річної, вона спритніша, рухається впевненіше і вільно, краще реагує на сигнали та команди. Дошкільник набуває впевненості у виконанні стрибків, простих вправ на рівновагу та кидків тощо.

У віці від 4 до 5 років процеси розвитку прискорюються. Спостерігається поліпшення координації та когнітивних навичок. Найвищого

рівня досягають такі рухові характеристики, як сила, швидкість, спритність, спритність і загальна витривалість.

У цьому плані є відмінності між хлопчиками та дівчатками. Хлопчики демонструють перевагу над дівчатами. Вони досягають значно кращих результатів у стрибках і бігу, а дівчата стають більш вправними у користуванні скакалкою, у ритміці та вправах на рівновагу.

4–5-річна дитина вже може стрибати, бігати, утримувати рівновагу під час лазіння, стрибати на одній нозі по накресленій лінії, прискорюватися і гальмувати під час ходьби і бігу, марширувати, підкреслюючи крок плесканням або притоптуванням, стрибки на четвереньках і стрибки.

Діти 6 років стають сильнішими, спритнішими, витривалішими. Спостерігається подальший прогрес у моторному розвитку. Рухи 6-річної дитини стають більш цілеспрямованими і відповідно адаптованими до завдання. Можна помітити більшу плавність і свободу рухів, а біг і стрибки стають автоматизованими.

Отже, руховий розвиток дитини дошкільного віку є важливою складовою її цілісного становлення, має свої особливості і специфіку, вимагає виважених підходів з боку батьків та вихователів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Крутій К.Л. Освітній простір дошкільного навчального закладу : монографія : у 2-х ч. Запоріжжя : ТОВ «ЛПС» ЛТД, 2009. Частина перша. Концепції проектування, технології створення. 320 с.
2. Пантюк Т.І. Виховання здорового способу життя як важлива умова гармонійного становлення особистості. *Педагогіка вищої та середньої школи*. Кривий Ріг, 2011. Вип. 33. С. 526–533.
3. Пантюк Т.І. Фізичне виховання дітей дошкільного віку в Україні: історія, теорія, практика : монографія. Дрогобич, 2016. 208 с.