

шкільники потребують керівництва діяльністю з боку дорослих. В умовах ЗДО вони мають сформувати навички дотримання режиму під час занять фізичною культурою, на прогулянках, у рухливих іграх, оздоровлюватися, здобувати знання про можливості власного організму, прагнути вдосконалитися, отримувати задоволення від фізичної активності та володіти знаннями щодо переваг здорового способу життя, формуючи власну валеологічну культуру.

## ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі». 2022. Режим доступу : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/programma-ya-u-sviti.pdf>
2. Здоров'я дитини – від родини : кол. монографія. Беленька Г.В., Богиніч О.Л., Машовець М.А. Київ : СПБ Богданова А.М., 2006. 220 с.
3. Єфименко М. Сучасне фізкультурне заняття: альтернативний підхід. *Дошкільне виховання*. 2015. № 1. С. 10–14.
4. Методика ознайомлення дітей з природою : хрестоматія / укладач Горопаха Н.М. Київ : Видавничій Дім «Слово», 2012. 432 с.
5. Кононко О.Л. Теоретичні аспекти проблеми формування у дітей шостого-сьомого років життя цілісного світобачення. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. пр. Кіровоград, 2010. Вип. 14. Кн. 1. С. 162–174.
6. Романчук Л.О. Формування первинних екологічних уявлень у дошкільників. Запоріжжя : ТОВ «Ліпс» ЛТД, 2009. 180 с.
7. Становлення внутрішньої картини світу дошкільника : монографія / за ред. Піроженко Т. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 236 с.
8. Формуємо у старших дошкільників цілісне світобачення : навч.-метод. посіб. / авторський колектив: Кононко О.Л., Луценко В.О., Нечай С.П., Плохій З.П., Сидельникова О.Д., Старченко В.А., Терещенко О.П., Шелестова Л.В., Якименко Л.Ю. Київ : «Імекс-ЛТД». 260 с.

## **ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДОШКІЛЬНИКА**

**Аліна КУЛИК, Христина ПЕТРЕЧКО  
м. Дрогобич**

Гармонійний розвиток дітей дошкільного віку передбачає їх залучення до системи фізичного виховання вже змалку. Вдосконалення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та поліпшення рухової підготовленості дошкільників відіграє надзвичайно важливе значення, оскільки є першочерговою передумовою забезпечення матеріального добробуту суспільства в майбутньому та прискорення соціально-економічного розвитку нашої держави. З огляду на це неможливо переоцінити значення функціонування системи фізичного виховання дітей у закладах дошкільної освіти.

Загальні основи фізичної культури, міцний фундамент здоров'я та фізичного розвитку, прищеплення мотивації до здорового способу життя здійснюються саме в дошкільний період і є значимим критерієм забезпечення фізичної дієздатності, гармонійного розвитку і вдосконалення фізичних навичок та здібностей, основних локомоцій. Природна потреба в активних рухах, нові емоції та враження, засвоєння інформації щодо вдосконалення тілесності зумовлюють рухові дії дошкільника, є біологічно важливими й необхідними характеристиками його організму [5].

Негативною тенденцією сьогодення став надзвичайно низький рівень фізичної підготовленості підростаючого покоління, що ніяк не сприяє поліпшенню фізичної та розумової працездатності, зокрема й дітей дошкільного віку.

Основні локомоції людини починають формуватися у дошкільному віці і вдосконалюються упродовж життя шляхом накопичення індивідуального досвіду. Завдяки високій пластичності нервової системи основні рухи діти опановують досить швидко. Саме тому формування рухових умінь і навичок доцільно розпочинати з дошкільного віку, а також враховувати доречність цього

аспекту у професійній підготовці вихователя закладу дошкільної освіти [7].

Аналіз спеціальної літератури дає підставу стверджувати, що в теорії і практиці дошкільної освіти вже давно накопичено необхідний досвід формування основних локомоцій у дошкільників. Підтвердження цього факту знаходимо у дослідженнях Л. Загородньої, С. Тітаренко, Г. Барсуковської, О. Богініч, Е. Вільчовського, О. Кенемана, котрі вивчали особливості формування основних рухових умінь і навичок малюків у процесі фізичного виховання [2; 5; 11].

Систематичні заняття фізичними вправами та рухливими іграми вихованців ЗДО продиктовані реформуванням національної школи, яка робить наголос на фізичному розвитку та загартуванні дітей. Проте вдосконалення тілесності поки що не стало життєвою потребою сучасної людини, зрештою, як і звичка регулярно займатися фізичними вправами, вдосконаленням власного тіла. Прищеплення ретельного ставлення до фізичної складової формування особистості з дитячих років є міцним фундаментом подальших результативних дій дошкільника задля збереження високого рівня інтелектуальної та фізичної працездатності, помітного зміцнення життєвих сил і здоров'я загалом [20, с. 190].

У дошкільному віці завдяки наявності конкретних сензитивних періодів формування рухових здібностей у дітей проходить надзвичайно швидкоплинно, відбувається досить активна зміна різноманітних функцій організму тощо. Водночас проблема вдосконалення конкретної методики формування рухових умінь і навичок у дошкільників нині недостатньо розроблена. Суттєвим недоліком занять з фізичного розвитку в ЗДО є недостатня орієнтація на розвиток базових рухових здібностей дошкільників, що актуалізує проблему пошуку дієвих шляхів формування у них рухових навичок і врахування функціональних можливостей дитячого організму [4, с. 6; 11].

Фізичний розвиток дитини як комплекс зміни життєво необхідних морфо-функціональних ознак зумовлює чітку регламен-

тацію інтенсивності фізичних навантажень і тривалості інтервалів відпочинку.

У шестирічному віці ендокринні зрушення в організмі, пришвидшують темпи збільшення довжини тіла дитини до 8–10 см за рік [1, с. 190].

У віці 5–7 років зазнають помітних змін пропорції тіла (довжина рук і ніг дитини зростає, співвідношення голови до тулуба поволі наздоганяє показники дорослих тощо). Зазначене вище уможливує збільшення амплітуди і різноманітність рухів, збільшує рухливість дитини загалом та стійкість її тіла в різних положеннях. У цьому віці також спостерігається надзвичайно висока ефективність застосування різновидів бігу: стрибковим кроком, з високим підніманням стегна, згинаючи ноги назад, спиною вперед, приставними кроками тощо [8].

Досвідчений вихователь повинен обов'язково враховувати ту обставину, що занадто інтенсивні фізичні та психічні напруження збільшують імовірність спровокованих порушень діяльності серця, появу загострення порушень у його діяльності, можуть викликати патологічні явища у серцевому м'язі, судинах. Саме тому необхідність детального дозування інтенсивності фізичного навантаження не викликає жодних сумнівів, а систематичність проведення занять з фізичного розвитку, практика організації рухливих ігор на свіжому повітрі є надзвичайно важливими складовими забезпечення оптимального рухового режиму у ЗДО [1].

У дітей 6–7-річного віку відбувається процес продовження формування постави, а хребет – надзвичайно чутливий до сприйняття різноманітних впливів деформації, адже остаточне окостеніння плечового поясу, верхніх і нижніх кінцівок, тазу закінчується не раніше, ніж у 9–13 років.

Упродовж дошкільного періоду активно розвивається стопа дитини, що є наслідком процесу здійснення нею інтенсивної ходьби. Загальновідомо, що обсяг рухів у стопі дитини відчутно випереджує аналогічний показник дорослої людини [9].

У структурі м'язової тканини шестирічної дитини спостерігаються суттєві зміни, викликані «збільшенням м'язових волокон за рахунок їх інтенсивної фібрилізації» [1, с. 190].

Зазначимо, що у дітей шестирічного віку дуже часто медичні працівники діагностують серйозні функціональні порушення постави, котрі пояснюються слабким розвитком м'язів спини, сухожилків і зв'язок хребта, недостатньо сформованою наприкінці дошкільного віку витривалістю тощо [1].

Нормальний фізичний розвиток організму дошкільника неможливо забезпечити без належного розвитку мускулатури. Проте його м'язовий апарат потребує певних обмежень щодо значних м'язових напружень, тривалого утримання нерухомої пози чи статичного положення, переміщення надто важких предметів тощо.

У процесі виконання рухових дій паралельно до морфофункціональних змін розвиваються функції мозку. Недостатня фізична активність дошкільників може спровокувати, зокрема, певну затримку розвитку мовлення. Грамотно спланована різнопланова рухова активність, навпаки, позитивно сприятиме формуванню мислительних операцій дитини, насамперед появи абстрактного мислення [12].

Реалізація детально організованої рухової діяльності дошкільників передбачає врахування індивідуальних психічних особливостей кожного вихованця. Органічний і незаперечний взаємозв'язок психічного і моторного розвитку дітей дошкільного віку є абсолютно очевидним, так само, як і необхідність грамотного застосування системи фізичних вправ та ігор різного спрямування чи окремих їх елементів задля ефективного вдосконалення різноманітних психічних процесів старших дошкільників у стадії формування [10].

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури, численні дослідження знаних педагогів-практиків і психологів, дають підстави стверджувати істинність тези, що грамотно запрограмовані та систематично організовані заняття фізичними вправами чи рухливими іграми є надзвичайно дієвим засобом профілактики

інтелектуальної переваги, а також здатні суттєво поліпшити інтелектуальну й фізичну працездатність дітей дошкільного віку.

Загалом, діти, котрих небезпідставно вважають фізично активними, не потребують від вихователя особливої уваги чи тривалих пояснень при виконанні навчальних, виховних або

розвивальних завдань будь-якого характеру, позаяк максимально використовуючи власні сили та всі доступні засоби, самостійно намагаються використовувати всі потенційні можливості задля становлення та подальшого вдосконалення основних локомоцій і різноманітних рухових навичок.

### **ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Професіонал. Центр навчальної літератури, 2009. 336 с.

2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник. Суми : Приватна фірма «Видавництво "Університетська книга"», 2019. 428 с.

3. Гоян І.М., Палій А.А. Методи діагностики психічного розвитку дітей : монографія. Івано-Франківськ : Симфонія форте, 2014. 652 с.

4. Гоян І.М., Палій А.А. Психодіагностичний, психокорекційний і розвивально-виховний практикум у дитячому садку : навчальний посібник. Івано-Франківськ : Симфонія форте, 2010. 588 с.

5. Загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковська Г.П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку / за заг. ред. Загородньої Л.П. Суми : Приватна фірма «Видавництво «Університетська книга»», 2011. 272 с.

6. Калічак Ю.Л. Методика фізичного виховання дітей. Модуль 2, 3 : навчально-методичний посібник. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2014. 192 с.