

## РОЗВИТОК ДОШКІЛЬНЯТ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

***Карасевич Сергій***

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини*

***Карасевич Марина***

*викладач комісії фізичного виховання та методик КВНЗ «Уманський  
гуманітарно-педагогічний коледж ім. Т. Г. Шевченка»*

*«Гроші втратив – нічого не втратив,  
час загубив – половину втратив,  
а здоров'я загубив – все втратив»*

*У статті висвітлено завдання та загальні основи навчання дітей дошкільного віку у процесі фізичного виховання. Мета фізичного виховання та принципи розвитку дітей дошкільного віку у процесі рухової активності.*

***Ключові слова:*** *фізичний розвиток, дошкільна освіта, мета та завдання, здоров'я, вікові періоди.*

Збереження і зміцнення здоров'я населення в цілому, і підростаючого покоління в тому числі, – цінність, яка має стратегічне значення для сталого розвитку суспільства і належить до актуальних завдань розвитку сучасної України.

Фізичний розвиток дошкільників нині стає пріоритетним напрямом у дошкільній педагогіці. Цей розділ передує іншим, бо має першочергове значення для повноцінного становлення особистості дитини. Саме своєчасна й організована відповідно до природних закономірностей рухова активність дитини закладає основи для подальшого ефективного її розвитку за іншими напрямами навчальної діяльності. На жаль, нині більшість дітей дошкільного віку мають різні варіанти дизонтогенезу (відхилення у психофізичному розвитку) – це підносить проблему фізичного розвитку та оздоровлення дітей

на рівень державної політики в галузі освіти. Лише здорова дитина може максимально зреалізувати весь свій особистісний потенціал у навчанні, трудовій діяльності та соціальних проявах. Саме таке розуміння проблеми фізичного виховання потребує від педагогів усвідомлення значущості формування у молодого покоління необхідності дотримання здорового способу життя, позитивного і зацікавленого ставлення до фізичної культури, її популяризації серед дітей та дорослих. Нині необхідні нові підходи до організації фізкультурно-оздоровчого процесу в дошкільних навчальних закладах, які б більшою мірою відповідали сучасному баченню зазначених проблем та шляхів їх розв'язання. У програмі запропоновано інноваційний підхід до фізичного виховання дошкільників, який ґрунтується, насамперед, на наявних природних, біологічних закономірностях формування організму людини. Еволюційний (онтогенетичний) підхід до фізичного розвитку дитини є найбільш раціональний і сприяє повноцінному розкриттю психічних процесів, що дасть змогу дорослій людині в майбутньому успішно соціалізуватись у навколишнє середовище, у суспільство.

У перші шість років життя фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини. У цей період закладається фундамент здоров'я, нормального фізичного розвитку та виховуються основні риси особистості людини. На протязі перших 6 років життя дитина проходить великий шлях фізичного і духовного розвитку. Народжуючись зовсім безпомічною істотою, яка не в стані ні цілеспрямовано діяти, ні говорити, ні мислити, дитина повинна всьому навчитись, щоб до кінці дошкільного віку перетворитись в особистість, з досить великим запасом знань і вмінь.

Отже, дошкільний вік – важливий період фізичного розвитку, формування рухових функцій, становлення особистості дитини. Він відрізняється з однієї сторони інтенсивним ростом і розвитком дитячого організму (наприклад, за перший рік життя ріст дитини збільшується на 50%, до 6 років майже в троє), а з другої сторони незрілістю та низькою опірністю до несприятливих умов зовнішнього середовища.

Метою фізичного виховання, починаючи з раннього дитинства, є формування фізично досконалої людини, зміцнення здоров'я та підвищення її працездатності. Ця мета відображає суспільні та особисті інтереси кожної людини. Вона реалізується у вигляді конкретних матеріальних показників: рівня здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості та творчого довголіття [1, 45].

Завдання фізичного виховання:

1. Оздоровчі – підвищення захисних сил організму та збільшення адаптивних можливостей дітей до негативних змін внутрішнього і зовнішнього середовища (емоційних стресів, вірусних інфекцій, коливань температури тіла та повітря, перепадів артеріального й атмосферного тиску, електромагнітної активності сонця тощо);

– стимулювання діяльності провідних функціональних систем організму (опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної тощо).

2. Профілактичні – профілактика порушень опорно-рухового апарату (особливо хребетного стовбура, м'язового корсета) завдяки еволюційній послідовності опанування основних рухових режимів та дотриманню інших біологічних закономірностей фізичного розвитку дітей (не нашкодь!).

3. Виховні – формування моделі здорового способу життя як головної лінії особистісного розвитку;

– формування свідомої потреби у регулярних заняттях фізичною культурою;

– прищеплення навичок гігієнічної культури у повсякденному житті;

– виховання особистісних якостей людини майбутнього, орієнтованих на ідеї гуманізму: активна громадянська позиція, свобода вибору, плюралізм, толерантність, екологія душі й тіла, гендерне партнерство та ін.

4. Розвивальні – розвиток фізичних якостей: сили, гнучкості, швидкості, спритності, витривалості та окремих їхніх складників;

– розвиток необхідних комплексів фізичних якостей: швидкісно-силових здібностей, силової витривалості, швидкісної витривалості, координаційної сили, гнучкої сили і тощо.

5. Навчальні – оволодіння основними руховими режимами (плавальним, «лежачим», режимом повзання, «сидячим», стоячим, режимами ходіння, лазіння, біговим і стрибковим) відповідно до вікових можливостей та особливостей індивідуального розвитку;

– формування навичок безпеки життєдіяльності, профілактики травматизму під час занять з фізичної культури або самостійної рухово-ігрової діяльності;

– формування у дітей знань про основні складові чинники здоров'я, здорового способу життя [2, 5-6].

Свідоме ставлення дошкільників до запропонованих для виконання рухових дій, їх активність, зацікавленість у процесі навчання, бажання оволодіти рухами якомога краще і швидше допомагають успішному вирішенню завдань фізичного виховання. П. Ф. Лесгафт стверджував, що «між розумовим та фізичним розвитком існує тісний зв'язок... розумовий зріст та розвиток вимагають відповідного розвитку фізичного» [3].

У процесі фізичного виховання дітей необхідно враховувати вікові періоди та анатомо-фізіологічні особливості розвитку дитячого організму. Тільки з врахуванням цих особливостей необхідно будувати процес навчання та розвитку дітей. В сучасній науці немає загальноприйнятої класифікації періодів росту і розвитку, а також їх вікових границь. Але існує прийнята схема вікової періодизації, де виділяють такі періоди (Вискине З. А.):

- I. – новонароджений: до 10 днів;
- II. – грудний вік: 10 днів – 1 рік;
- III. – раннє дитинство: 1-3 роки;
- IV. – перше дитинство: 4-7 років;
- V. – друге дитинство: 8-12 років;
- VI. – підлітковий період: 13-16 років;

VII. – юнаки 16-21.

Враховуючи умови життя, виховання, навчання, тобто соціальні особливості розрізняють такі періоди:

- I. перед дошкільний (ясельний): до 3 років,
- II. Дошкільний: 3-6 років,
- III. Молодший шкільний вік: 6-10 років,
- IV. Середній шкільний вік: 11-15 років,
- V. Старший шкільний вік: 15-18 років.

Така періодизація відображає існуючий в даний час поділ освітніх організацій на ясла, садок, школу. Кожний вік характеризується своїми особливостями. Перехід від одного вікового періоду до другого відзначають, як переломний етап індивідуального розвитку дитини або, як критичний період [1].

Здоров'я – це найвище благо, дароване людині природою. Без нього життя не може бути повноцінним і щасливим. Здоровим потрібно бути з раннього дитинства, добре здоров'я дається Богом та батьками, але зберігати його мусить кожен сам. Не можна розраховувати на те, що можна залишитися здоровим, зовсім не докладючи до цього ніяких зусиль. Здоров'я в усі часи вважалося найвищою цінністю, що є важливою складовою активного творчого життя, радості та благополуччя людини. Турбота про здоров'я молодого покоління є одним з найважливіших завдань не тільки працівників охорони здоров'я, але й усіх, хто причетний до навчання і виховання дітей.

#### **Список використаних джерел**

1. Вільчковський, Е. С., Курок, О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. – Суми: ВДТ «Універсальна книга», 2004. – 428 с.
2. Єфименко, М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». – Тернопіль: Мандрівець, 2014. 51 с.
3. Лесгафт, П. Ф. Избранные педагогические сочинения: у 2 т. / за ред. П. Ф. Лесгафт. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1951. С. 138–163.