РОЗДІЛ 8. ДОШКІЛЬНА ПЕДАГОГІКА

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АКТИВНОГО РУХОВОГО РЕЖИМУ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR PROVIDING OF ACTIVE MOTOR MODE IN CONDITIONS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS

У статті з'ясовано, що робота зі здоров'язбереження дітей дошкільного віку значною мірою пов'язується з руховим режимом закладу дошкільної освіти. Визначено критерії оцінки рухового режиму. Визначено причини пасивного рухового режиму дітей дошкільного віку. Обґрунтовано, що педагогічний процес має плануватися і регулюватися на основі цілісного підходу. З'ясовано, чим різноманітніші засоби фізичної культури та виховного впливу використовуватимуть вихователі, тим динамічнішим буде перебіг процесу фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Робота з фізичного виховання та оздоровлення дітей буде ефективною лише за умови її грамотного планування, систематичного проведення та доцільного педагогічного супроводу. Засоби фізичної культури та методика їх використання мають чітко відповідати анатомо-фізіологічним та психологічним особливостям організму дітей дошкільного віку, а також особливостям формування їхньої рухової функції. У статті обґрунтовано педагогічні умови оптимізації рухового режиму в закладах дошкільної освіти. Встановлено, що підвищення рівня рухової активності дітей дошкільного віку під час організованих форм роботи з фізичного виховання та самостійної рухової діяльності відбувається шляхом комплексної реалізації основних педагогічних умов. Оптиміальний режим рухової активності, що сприяє ефективному розвитку рухової функції в дітей дошкільного віку, розглянуто в кількісному та якісному аспектах: об'єм рухів, місце рухової активності в розпорядку життєдіяльності дітей та її зміст. З'ясовано важливість компетенції педагога в організації рухового режиму в умовах закладу дошкільної освіти. Розглянуто важливу методичну проблему щодо уміння педагогом раціонально використати час у процесі проведення різних форм роботи з фізичного виховання та досягти оптимального фізичного навантаження на організм дитини. З'ясовано, що значні можливості для задоволення потреби дітей у рухах реалізуються під час прогулянки.

Ключові слова: активний руховий режим, рухова активність, система фізичного

виховання, фізкультурно-оздоровча робота, педагогічні умови.

The article finds out that health-saving work with preschool children is largely related to the motor mode of preschool educational institution. The criteria for evaluation of motor mode are determined. The reasons of passive motor mode of preschool children are determined. It is substantiated that the pedagogical process should be planned and regulated on the basis of a holistic approach. It is revealed that the more various means of physical education and educational effect are used by preschool teachers, the more dynamic the process of physical development of preschool children will be. Work on physical education and health-improving of children will be effective only if it is well-planned, systematically conducted and with appropriate pedagogical support. Means of physical culture and methods of their use should clearly correspond to the anatomical, physiological and psychological characteristics of the organism of preschool children, as well as to the peculiarities of the formation of their motor function. The article substantiates pedagogical conditions of optimization of motor mode in preschool educational institutions. It is established that increasing the level of motor activity of preschool children during organized forms of work on physical education and independent motor activity is due to the complex implementation of basic pedagogical conditions. The optimal mode of motor activity, which supports the effective development of motor function in preschool children, is considered in quantitative and qualitative aspects: the volume of movements, the place of motor activity in the routine of life of children and its content. The importance of the teacher's competence in the organization of the motor mode in the conditions of the preschool educational institution has been clarified. The important methodical problem of the teacher's ability to use time rationally in the process of carrying out various forms of work on physical education and to achieve the optimal physical load on the child's body is considered. It is found that significant opportunities to meet the needs of children in the movement are realized during the walk.

Key words: active motor mode, motor activity, physical education system, physical and health-improving activity, pedagogical conditions.

УДК 373.2: 796.011
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/22-1.38>

Гарашенко Л.В.,

канд. пед. наук,
старший викладач
кафедри дошкільної освіти
Педагогічного інституту
Київського університету
імені Бориса Грінченка

Левченко О.В.,

магістрант кафедри дошкільної освіти
Педагогічного інституту
Київського університету
імені Бориса Грінченка

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Фізичне виховання в закладах дошкільної освіти передбачає збереження, зміцнення і формування здоров'я дітей, сприяє повноцінному фізичному розвитку, своєчасному формуванню рухових умінь і навичок, набуття дитиною способів здоров'язбереження, формування інтересу до рухової діяльності. У закладах дошкільної освіти

створено чітку систему фізичного виховання, основним завданням якої є оздоровлення дітей із використанням різноманітного арсеналу засобів оздоровчо-профілактичної роботи. Натепер вихователі мають змогу використовувати в освітньому процесі різноманітні оздоровчі технології. Однак стійка тенденція до погіршення здоров'я дітей свідчить, що ця система функціонує недостатньо

ефективно. Така тенденція актуалізує роль фізичної культури як найбільш дійового комплексного оздоровчого засобу. Дошкільний період відіграє велику роль у процесі становлення особистості дитини, створенні передумов для її гармонійного розвитку. Організм дитини швидко реагує на будь-які зміни, що відбуваються в довкіллі. За умови правильно організованого, цілеспрямованого, тренувального режиму фізичних навантажень, використання позитивного впливу природних факторів можна забезпечити досить високий розвиток усіх функцій і систем організму дитини. Мається на увазі оптимізація рухового режиму закладу дошкільної освіти. Чим різноманітніші засоби виховного впливу на дітей використовуватимуть вихователі, тим динамічнішим буде перебіг процесу фізичного розвитку дітей дошкільного віку [2]. Велика різноманітність форм роботи з фізичного виховання та оздоровлення дітей буде ефективною лише за умови їх грамотного планування, систематичного проведення, а також доцільного педагогічного супроводу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З огляду на результати аналізу досліджень О. Аракеяна, О. Богиніч, Е. Вільчковського, О. Вавилової, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, О. Кенеман, О. Курка, Н. Левінець та ін. визначено, що сукупність різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи забезпечує руховий режим закладу дошкільної освіти, необхідний для повноцінного фізичного та рухового розвитку дітей, зміцнення їх здоров'я [1; 3–8]. У наукових розвідках О. Аракеяна, Е. Вільчковського, Н. Денисенко розглядаються шляхи активізації рухового режиму дітей дошкільного віку [1; 4]. Проблемі підвищення рухової активності дітей під час занять із фізичної культури, на прогулянці, у повсякденній життєдіяльності присвячені дослідження О. Богиніч, Е. Вільчковського, Л. Гаращенко, Н. Денисенко, В. Шишкіної та ін. [3; 4; 5]. Дослідники вказують на важливість і необхідність створення в закладах дошкільної освіти режиму високої рухової активності, збільшення її обсягу. Показники фізичної підготовленості дітей дошкільного віку залежать від їх щоденних занять фізичними вправами. У сучасних наукових дослідженнях обґрунтовано необхідність створення в закладах дошкільної освіти здоров'язбережувального середовища, що є основною передумовою повноцінного фізичного розвитку дітей [2]. Ми свідомі того, що робота зі здоров'язбереження дітей дошкільного віку значною мірою пов'язується з руховим режимом закладу дошкільної освіти.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Педагогічні умови, що сприяють активізації рухового режиму дітей в умовах закладу дошкільної освіти, поки не ставали об'єктом цілісного вивчення.

Мета статті – обґрунтувати педагогічні умови забезпечення активного рухового режиму в умовах закладів дошкільної освіти.

Виклад основного матеріалу. Руховий режим закладу дошкільної освіти включає тривалість, повторюваність та розподіл усіх видів організованої і самостійної рухової діяльності дітей упродовж дня [4; 8]. У дослідженнях Е. Вільчковського, В. Шишкіної визначено критерії оцінки рухового режиму: тривалість (не менше 50–60% періоду неспання); об'єм рухової активності в умовних кроках (від 5,5 тис. кроків у молодшій групі та до 16–18 тис. кроків у старшій групі впродовж дня); різноманітність рухів, форм і видів рухової діяльності [4; 8]. Аналіз результатів наукових досліджень щодо визначення педагогічних умов активізації рухового режиму дітей дошкільного віку дає підстави висновувати, що найбільш повне їх обґрунтування здійснено у працях Е. Вільчковського. Дослідник визначає такі педагогічні умови активізації рухового режиму дітей дошкільного віку: створення матеріально-спортивного середовища в закладах дошкільної освіти; формування дитячих інтересів до рухів та рухової діяльності в дітей; забезпечення рухової активності в процесі проведення організаційних форм фізичного виховання; організація самостійних ігор дітей у повсякденному житті; організація активного відпочинку дітей [4].

Аналіз практики фізичного виховання дітей у закладах дошкільної освіти засвідчив значні недоліки в організації рухового режиму:

- безсистемність проведення різних форм роботи з фізичного виховання (гімнастики, гімнастики після денного сну, фізкультурних занять на повітрі, фізкультурних розваг, днів здоров'я та ін.);
- безсистемність проведення рухливих ігор та ігор спортивного характеру з використанням атрибутів та спортивного інвентарю;
- скорочення тривалості проведення різних фізкультурно-оздоровчих заходів (скорочена тривалість проведення фізкультурних занять, недотримання проведення структурних частин занять фізичними вправами, зменшена кількість фізкультурно-оздоровчих заходів та рухливих ігор);
- спрощене проведення організаційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми (неповною мірою враховується рухова підготовленість дітей, їхній руховий досвід, етапи формування рухової навички);
- спрощене проведення різних видів рухливих ігор, особливо сюжетних, українських народних рухливих ігор, ігор-атракціонів, ігор-естафет (відсутність створення ситуативного інтересу до гри; непродуманий підсумок гри або його відсутність; епізодичне використання художнього слова; в народних ігор відсутні відомості про походження гри, ознайомлення з атрибутами та дійовими особами тощо);

- педагогічно невиправдані способи організації дітей для виконання основних рухів під час фізкультурних занять;

- нераціональне використання фізкультурного обладнання.

На основі аналізу теоретичних джерел та стану фізичного виховання в сучасних закладах дошкільної освіти нами визначено педагогічні умови забезпечення активного рухового режиму в умовах закладів дошкільної освіти:

- системне використання різних форм роботи з фізичного виховання відповідно до вимог програми та їх доцільне поєднання;

- доцільне визначення змісту та об'єму рухової діяльності дітей упродовж дня (доцільний підбір основних рухів на занятті з фізичної культури в залі та на повітрі, рухливих ігор на прогулянці, фізичних вправ під час проведення Дня здоров'я тощо);

- доцільний вибір методичного інструментарію (методів і прийомів навчання фізичних вправ на різних етапах формування рухової навички залежно від рухової підготовленості дітей);

- раціональне використання фізкультурного обладнання під час організаційних форм роботи з фізичного виховання та самостійної рухової активності дітей.

Закономірно, що виділені педагогічні умови взаємозалежні та доповнюють одна одну. І так само закономірно, що тільки комплексна їх реалізація сприятиме активізації рухового режиму закладу дошкільної освіти. Тобто вибір фізичних вправ та системи методів і прийомів залежить від мети фізкультурного заняття (гімнастики після сну, дня здоров'я тощо). Вибір рухливих ігор залежить від рухової підготовленості дітей та етапу формування рухової навички (рухи, які розучувалися на занятті, закріплюються в рухливих іграх на прогулянці). Використання фізкультурного обладнання залежить від вибору фізичних вправ на занятті чи в самостійній руховій діяльності та ін.

Зупинімося конкретніше на розгляді визначених педагогічних умов активізації рухового режиму закладу дошкільної освіти.

Впевнені, що тільки грамотне планування різних форм роботи з фізичного виховання дітей дошкільного віку, доцільне поєднання цих заходів упродовж дня та їх щоденне проведення дасть ефективний результат. Тільки система роботи (систематичне проведення ранкової гімнастики, система фізкультурних занять, щодення проведення рухливих ігор на прогулянці тощо) сприятиме набуттю дитиною позитивного рухового досвіду та дійових способів здоров'язбереження. Систематичне проведення (а не деклароване) різних фізкультурно-оздоровчих заходів, щоденне вправління дітей у рухах сприятиме динамічнішому перебігу процесу фізичного розвитку дітей дошкільного віку, допоможе сформувати звичку дбати про власне

здоров'я за допомогою дійових засобів фізичної культури. Системність у розвитку рухів сприятиме належній фізичній підготовленості та тренуваності організму дитини. Переконані, що ігнорування будь-якого фізкультурно-оздоровчого заходу в умовах закладу дошкільної освіти не сприятиме комплексному вирішенню оздоровчих, освітніх та виховних завдань фізичного виховання дітей та призведе до пасивного рухового режиму. Загальновідомо, що низький руховий режим порушує баланс у різних самоцінних видах дитячої діяльності, веде до перевтоми та зниження імунітету.

Важливою педагогічною умовою вважаємо доцільне визначення змісту та об'єму рухової діяльності дітей упродовж дня. Загальновідомо, що форми роботи з фізичного виховання та оздоровлення дітей дошкільного віку мають певну структуру, якої необхідно і важливо дотримуватися. Це пов'язано з тим, що структура фізкультурного заняття, ранкової гімнастики, різних видів гімнастики після денного сну, фізкультурної розваги, фізкультхвилинки та їх зміст залежить від працездатності організму дитини (поступовість підвищення працездатності, пік та зниження). Важливим є той факт, що в кожній із структурних частин фізкультурного заняття чи гімнастики вирішуються специфічні завдання, які передбачають ефективне досягнення кінцевого результату загалом. Такий підхід зумовлений необхідністю оптимального дозування фізичного та емоційного навантаження, тобто такого, що забезпечує тренувальний та оздоровчий ефект. Ефективність занять фізичними вправами під час різних організаційних форм оцінюється в контексті оздоровчих, освітніх, виховних завдань. Сучасні науково-методичні уявлення про заняття фізичними вправами базуються на наукових дослідженнях та досвіді роботи закладів дошкільної освіти (О. Богінч, Е. Вільчковський, Л. Гаращенко, Н. Денисенко, Ю. Змановський, Н. Левінець, В. Шишкіна, В. Шебеко та ін.) [2–5; 8]. Добираючи зміст та об'єм рухової діяльності дітей упродовж дня, варто орієнтуватися на програмові вимоги та науково обґрунтовані вимоги до підбору основних рухів, загальнорозвивальних вправ, рухливих ігор, що входять до змісту різних форм роботи та самостійної рухової діяльності дітей, а також враховувати фізичну підготовленість дітей (рівень розвитку рухових умінь і навичок та пов'язаних із ними фізичних якостей), їх руховий і життєвий досвід, інтереси і потреби.

Доцільне визначення змісту та об'єму рухової діяльності дітей передбачає також регулювання фізичного навантаження під час проведення різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи. Важливо враховувати індивідуальні можливості кожної дитини. Тобто не допускати занадто високого навантаження та занадто низького, оскільки це веде до перевтоми або ж не дає тренувального

результату, таким чином знижують результативність занять фізичними вправами. Для забезпечення оптимального фізичного навантаження варто продумувати його об'єм та розподіляти під час проведення різних форм роботи з урахуванням віку дітей, фізичної підготовленості тощо. Фізичне навантаження програмується підбором фізичних вправ за кількістю, складністю, амплітудою, послідовністю, тривалістю тощо.

Із попередньою педагогічною умовою взаємопов'язана наступна умова, що передбачає доцільний вибір методичного інструментарію задля ефективного супроводу різних форм організації фізичного виховання дітей. У наукових доробках Е. Вільчковського, О. Богініч наголошується, що в процесі вибору системи і методів і прийомів навчання дітей фізичних вправ варто враховувати психологічні та анатомо-фізіологічні особливості дітей, рівень оволодіння руховими навичками. На думку дослідників, методи і прийоми навчання дітей фізичних вправ мають забезпечувати мотиваційну готовність дітей до занять, підвищення інтересу до запропонованих фізичних вправ, якісного засвоєння навчального матеріалу [3; 4]. Це твердження особливо важливе натеper, коли йдеться про необхідність і важливість створення в умовах закладів дошкільної освіти здоров'язбережувального середовища. На наше переконання, вибір системи методів і приймів педагогічного супроводу рухливих ігор, занять із фізичної культури, ранкової гімнастики, фізкультурної розваги та інших форм роботи знаходиться в прямій залежності від їх мети, доцільності вибору фізичних вправ, етапу формування рухової навички, місця проведення.

Рациональне використання фізкультурного обладнання та інвентарю під час організаційних форм роботи з фізичного виховання та самостійної рухової активності дітей є надзвичайно важливою педагогічною умовою активізації рухового режиму. Активний руховий режим вимагає додаткового матеріального забезпечення педагогічного процесу (Е. Вільчковський) [4]. Ми поділяємо думку О. Богініч, що важливим мотивом активізації рухової діяльності дітей є цікаві посібники та нове обладнання [2]. Цілком закономірно, що для ефективної реалізації завдань фізичного виховання необхідним є наявність фізкультурних куточків у вікових групах, фізкультурного обладнання зали, майданчика. На нашу думку, ефективність використання фізкультурного середовища підвищується шляхом активного включення дітей

в її перетворення. Однак результати аналізу практики фізичного виховання дають змогу констатувати, що у багатьох закладах дошкільної освіти фізкультурний куточок у віковій групі – це просто місце для зберігання деяких фізкультурних посібників. Такий куточок має перетворитися на простір, в якому кожна дитина буде задовольняти потребу в рухах, не заважаючи іншим дітям. Такий підхід повною мірою стосується сучасних ЗДО, в яких умови для рухової діяльності дітей можна і доцільно створити в рекреаціях.

Висновки. Система фізичного виховання дітей дошкільного віку володіє багатим арсеналом різноманітних засобів. Вона науково обґрунтована та апробована. Для дійового функціонування цієї системи необхідно знати методiku фізичного виховання дітей дошкільного віку, систематично планувати й проводити різні форми фізкультурно-оздоровчої роботи, доцільно використовувати методичний інструментарій для навчання дітей фізичних вправ та засоби виховного впливу. Вихователі мають знати: тільки система в роботі з фізичного виховання та оздоровлення дає результат. Забезпечення оптимальної рухової активності дітей у вигляді цілісного рухового режиму має стати пріоритетним аспектом технології реалізації фізичного виховання дітей дошкільного віку.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Аракелян О. І сила, і здоров'я: створення оптимального рухового режиму / О. Аракелян, Л. Карманова. *Дошкільне виховання*. 1980. № 7. С. 2–4.
2. Богініч О. Здоров'я та фізичний розвиток дитини: реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини». *Дошкільне виховання*. 2012. № 9. С. 3–7.
3. Богініч О.Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри : навч.-метод. посібник. Київ : СП «ЧИП», 2001. 126 с.
4. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посібник / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 128 с.
5. Гаращенко Л.В. До проблеми здоров'язбереження у фізичному вихованні дітей дошкільного віку: фізична культура на повітрі. *Дошкільне виховання*. 2012. № 5. С. 28–31.
6. Денисенко Н.Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах. Запоріжжя : ЛІПС, 2001. 308 с.
7. Дмитренко Т. Руховий режим у дитячому садку. Київ : Рад. шк., 1980. 96 с.
8. Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников : пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования. Минск : Зорны верасень, 2007. 160 с.