

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ**  
**З ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДОШКІЛЬНЯТ**  
**CURRENT ISSUES OF PRACTICE PHYSICAL EDUCATION**  
**OF PRESCHOOL CHILDREN**

Волошин О. Р.

*Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка*  
*м. Дрогобич, Львівська область, Україна*

DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.10.9>

**Анотації**

Нині все очевидніше простежується тривожна тенденція погіршення стану здоров'я дітей та підлітків. Близько 90 % дітей дошкільного віку мають відхилення у стані фізичного та психічного здоров'я. Погіршення стану здоров'я відбувається на тлі низької рухової активності. Гіподинамія серед дитячого населення досягла 80 %, яка пов'язана із захопленням комп'ютерними іграми, недостатньою руховою активністю, що своєю чергою свідчить про низький рівень культури здоров'я батьків, а також про неефективність наявних форм фізичного виховання як в організованих колективах, так і у сім'ї. Для вирішення завдань, пов'язаних з формуванням культури здоров'я особистості на різних етапах вікового розвитку, є доцільним звернення до системи фізичного виховання, що охоплює різні освітні установи та види освіти, в рамках яких можна вирішувати завдання навчання, виховання та розвитку дітей в аспекті залучення їх до здорового способу життя, формування мотивації до здоров'я, здобуття навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Ключові слова:** дошкільний вік, засоби фізичного виховання, здоров'я, фізкультурно-оздоровча діяльність.

Сегодня все более очевидно прослеживается тревожная тенденция ухудшения состояния здоровья детей и подростков. Около 90 % детей дошкольного возраста имеют отклонения в состоянии физического и психического здоровья. Ухудшение состояния здоровья происходит на фоне низкой двигательной активности. Гиподинамия среди детского населения достигла 80 %, увлечение компьютерными играми, недостаточная двигательная активность свидетельствуют о низком уровне культуры здоровья родителей, а также о неэффективности существующих форм физического воспитания как в организованных коллективах, так и в семье. Для решения задач, связанных с формированием культуры здоровья личности на разных этапах возрастного развития, целесообразным является обращение к системе физического воспитания, охватывающей различные образовательные учреждения и виды образования, в рамках которых можно решать задачи обучения, воспитания и развития детей в аспекте вовлечения их в здоровый образ жизни, формирование мотивации здоровья, обучение навыкам физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст, способы физического воспитания, здоровье, физкультурно-оздоровительная деятельность.

Human health is a socially significant phenomenon, the level and condition of which is judged on the well-being of society. The higher level of health culture of the whole society, the higher level of culture of a healthy lifestyle of each person.

Today, the alarming trend of deteriorating health of children and adolescents is becoming increasingly apparent. About 90 % of preschool children have abnormalities in physical and mental health. Deterioration of health occurs against the background of low physical activity. Hypodynamia among children reached 80 %, passion for computer games, lack of physical activity indicates a low level of health culture, as well as the ineffectiveness of existing forms of physical education in organized groups and in the family.

The main source of development and strengthening of children's health resources is systematic physical activity throughout life. Physical education in educational institutions is designed to create a child's need to improve health through regular physical education and sports.

However, the modern system of physical education in the process of its development and improvement reveals a number of contradictions, among which the main ones are:

- contradiction between the leading values of a healthy lifestyle and the lack of motivated needs of most children in regular physical education and sports;
- inconsistency of the proclaimed goals of physical education and the real possibilities of their implementation for each individual child;
- lack of scientifically sound recommendations on the content and methods of teaching health skills to preschoolers;
- the need for a comprehensive formation of a healthy lifestyle (HLS) and the lack of methodology for teaching the basics of HLS.

Solving the problems associated with the formation of a culture of personal health at different stages of age development, it is advisable to turn to the system of physical education, which includes various educational institutions and types of education, which can solve problems of education, upbringing and development of children, involving them in a healthy lifestyle, the formation of health motivation, training skills of physical culture and health activities.

**Key words:** preschool age, ways of physical education, health, health-improving activity.

**Вступ.** Дошкільне дитинство – найважливіший час, коли закладається основа здорового життя, відбувається становлення особистості. Саме в цьому віці формуються і вдосконалюються рухові вміння та навички, збагачується моторний досвід, розвиваються функціональні системи організму та фізичні якості, зміцнюється імунітет. Відмінною рисою фізичного виховання дошкільнят є його тісний зв'язок із психічним, особистісним, інтелектуальним, естетичним, моральним розвитком дитини [3].

Збереження та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку, формування у них потреби у здоровому способі життя та фізичному вдосконаленні є однією з головних цілей дошкільних освітніх закладів (ДООУ) та фізкультурних організацій. Проблемою дошкільної освіти як особливої ланки в єдиній національній системі неперервної освіти, а основним завданням визначено своєчасне становлення і повноцінний розвиток життєво компетентної здорової та творчої особистості з раннього дитинства, займалися А. Богущ, В. Бутенко, Е. Вільчковський, Л. Гаращенко, Г. Гаркуша, М. Гуменюк, О. Зима, Л. Калуська, О. Поліщук, С. Сажник та ін. [2; 3; 4; 5; 6; 7].

Натепер наявні такі проблеми, що перешкоджають успішному фізичному вихованню дошкільнят:

- неповне охоплення дітей віком від 2 до 6 років системою дошкільної фіз-

культурної освіти через дефіцит місць у дитячих садках;

- низький рівень культури здоров'я батьків, які віддають перевагу інтелектуальному розвитку дитини на шкоду її фізичному розвитку;

– неповною мірою задовольняється потреба дошкільнят у руховій діяльності. Діти повинні рухатися не менше 50–60 % усього періоду неспанья;

– багатьма зацікавленими організаціями та установами освіти, охорони здоров'я та фізичної культури не формується громадська думка у галузі фізичного виховання та здоров'я дошкільнят, змістом якої має бути турбота за долю молодого покоління;

– слабка матеріально-технічна база для організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах та у сім'ї;

– використання програм та технологій з фізичного виховання, які не мають наукового обґрунтування їх застосування;

– недостатній професійний рівень вихователів та інструкторів з фізичної культури, які забезпечують фізкультурно-оздоровчу діяльність у закладах дошкільної освіти;

– відсутність матеріальних та моральних стимулів у співробітників дошкільних закладів (педагогів, медперсоналу та вихователів) щодо організації здоров'язбережувальної роботи та фізичного вдосконалення дошкільнят;

– використання типових програм та методик фізичного виховання, які не враховують місцевих умов (кліматичних, побутових, національних традицій та наявність матеріальної бази);

– перенесення в дитячий садок методики проведення шкільних уроків з фізичного виховання (заорганізованість, командність, формальний підхід);

– нестача програм для дітей, які мають відхилення у стані здоров'я;

– не завжди проводиться моніторинг фізичної підготовленості дітей для оцінки ефективності здоров'язбережувальної роботи [6].

**Матеріал і методи:** систематизація та аналіз фахової літератури з проблеми дослідження, пошуково-бібліографічний; інтерпретаційно-аналітичний; теоретичний та експериментальний для формулювання висновків дослідження.

**Результати дослідження.** Відповідно до державного освітнього стандарту дошкільної освіти метою фізичного виховання дошкільнят є формування цінностей здорового способу життя, охорона та зміцнення фізичного та психічного здоров'я. У документі зазначається, що фізичний розвиток, як один із напрямів дошкільного розвитку та освіти дітей, включає набуття досвіду у руховій діяльності, у тому числі пов'язаної з виконанням вправ, спрямованих на розвиток таких фізичних якостей, як координація та гнучкість, що сприяють правильному формуванню опорно-рухової системи організму, розвитку рівноваги, координації рухів, великої та дрібної моторики обох рук. Воно також спрямоване на формування початкових уявлень про деякі види спорту, опанування рухливих ігор з правилами; становлення цілеспрямованості та саморегуляції у руховій сфері; становлення цінностей здорового способу життя, оволодіння його елементарними нормами та правилами (у харчуванні, руховому режимі, загартуванні, для формування корисних звичок та ін.) У процесі фізичного виховання дошкільнят мають вирішуватися оздоровчі, освітні та виховні завдання (табл. 1).

Таблиця 1

### Завдання фізичного виховання дошкільника

Оздоровчі	Освітні	Виховні
Охорона життя та зміцнення здоров'я (забезпечення нормального функціонування всіх органів та систем організму, підвищення працездатності, зміцнення імунітету, профілактика порушень постави та плоскостопості і т. д.).	Формування рухових умінь та навичок; розвиток фізичних якостей; оволодіння дитиною елементарними знаннями про свій організм, роль фізичних вправ у його житті, способи зміцнення власного здоров'я.	Формування інтересу та потреби у заняттях фізичними вправами; виховання культури здоров'я особи; різнобічний, гармонійний розвиток дитини (розумовий, моральний, естетичний, трудовий, фізичний).

Оздоровчі, освітні та виховні завдання тісно взаємопов'язані, отже, лише комплексне їх вирішення забезпечить ефективність процесу фізичного виховання та здоров'язбереження в дошкільних закладах.

До основних засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку належать:

- 1) фізичні вправи;
- 2) психо-гігієнічні фактори;
- 3) еколого-природничі фактори (табл. 2).

Ефективність вирішення завдань фізичного виховання у ранньому та дошкільному віці залежить від організації доцільного рухового режиму. Його основу становлять щоденні заняття фізичними вправами та іграми у різних формах під керівництвом інструктора з фізичної культури, вихователів, батьків та у процесі самостійної рухової діяльності дітей [5].

Основними формами фізкультурно-оздоровчої роботи є:

- фізкультурні заняття урочного типу;
- фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, рухливі ігри та фізичні вправи на прогулянці, гімнастика після денного сну, що гартують заходи у поєднанні з фізичними вправами);

Засоби фізичного виховання дітей дошкільного віку

Засоби	Мета	Умови
Фізичні вправи Основна гімнастика: загальнорозвиваючі вправи як з предметами, так і без них; різні види руху (ходьба, біг, стрибки, лазіння, метання, рівновага); стройові вправи (побудови та перебудови); танцювальні вправи. Рухливі ігри (сюжетні, безсюжетні). Спрощені форми спортивних вправ, ігри з елементами спорту, туризм.	Використовуються для вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань фізичного виховання.	Забезпечують ефективне вирішення завдань фізичного виховання, якщо виступають у формі цілісного рухового режиму, відповідають віковим та індивідуальним особливостям кожної дитини.
Психогігієнічні фактори: дотримання режимів сну та харчування, рухової активності та відпочинку, санітарно-гігієнічних норм (гігієни тіла, одягу, взуття, фізкультурного обладнання та інвентарю, приміщення, майданчики).	Доповнюють оздоровчий вплив фізичних вправ та визначають можливості фізичного розвитку.	Психофізіологічний комфорт дитини.
Еколого-природничі фактори: сонце, повітря, вода.	Підсилюють позитивний вплив фізичних вправ на організм, підвищують його працездатність, зміцнюють імунітет.	Позитивний ефект цього засобу досягається тільки за екологічно чистих природних умов.

– активний відпочинок (фізкультурні свята, фізкультурні дозвілля, походи, дні здоров'я);

- самостійна рухова діяльність дітей;
- завдання додому [4, с. 28].

Розглянемо деякі з них.

Фізкультурні заняття урочного типу є основною формою роботи у дитсадку, метою та завданням яких є зміцнення здоров'я, навчання нових рухів, закріплення раніше освоєних дій, розвиток фізичних якостей, вдосконалення функціональних систем організму та адаптаційних можливостей. Характерними особливостями занять є яскраво виражена дидактична (навчальна та розвиваюча) спрямованість; керівна роль методиста або інструктора з фізичного виховання, строга регламентація діяльності дітей та дозування фізичного навантаження; постійний склад дітей, які займаються, та його вікова однорідність. Заняття проводяться у першій молодшій групі двічі на тиждень; з другою молодшою групою до підготовчої групи – три рази на тиждень (двічі в залі, один раз – на свіжому повітрі). Тривалість занять для дітей 3–4 років 15–20 хв, 4–5 років – 20–25 хв, 5–6 років – 25–30 хв, 6–7 років – 30 хв.

Заняття складаються з трьох частин: вступної (підготовчої), основної та заключної. Завдання вступної частини – організація дітей, активізація уваги на майбутніх рухових вправах, а також підготовка систем організму до виконання вправ основної частини. У зміст вступної частини входять стройові вправи, основні пересування (різні види ходьби, бігу тощо), вправи на увагу [7].

В основній частині заняття вирішуються завдання навчання дітей нових вправ, повторення та закріплення раніше пройденого матеріалу та розвиток фізичних якостей. Першими в основній частині виконуються загальнорозвиваючі вправи. Обов'язково, щоб вправи впливали на всі м'язові групи (спочатку для м'язів рук та плечового поясу, потім для м'язів тулуба та ніг). Не рекомендується давати навантаження на ту саму групу м'язів двома вправами поспіль. Після загальнорозвивальних вправ слідує вправи в основних рухах (ходьба, біг, стрибки, лазіння, метання або вправи в рівновазі). Наприкінці основної частини заняття обов'язково проводиться рухлива гра, що посилює фізіологічний та емоційний вплив на дітей.

У заключній частині заняття вирішуються завдання зниження фізичного та психоемо-

ційного навантаження, поступового переходу організму дитини до спокійного фізіологічного стану. Для поступового зниження навантаження використовуються ходьба у спокійному темпі, завдання на увагу, дихальні вправи, малорухливі ігри, елементи психогімнастики. Час заняття розподіляється приблизно так: вступна частина – 2–6 хв, основна – 15–25 хв та заключна – 2–3 хв. Тривалість кожної частини залежить від поставлених завдань, віку та підготовленості дітей. Після вступної частини частота пульсу не повинна зрости більш ніж на 20–25 %, після основної – не більше ніж на 50 %, після рухливої гри пульс може зрости на 70–90 і навіть на 100 %. Через 1–2 хв після заняття пульс повинен відновитись до вихідного рівня.

Ранкова гімнастика спрямована на активізацію діяльності організму, підвищення його працездатності та формування правильної постави, створення оптимального психоемоційного фону. Засобами є прості вправи в поєднанні з водними процедурами, масажем, гартуванням. Тривалість гімнастики становить 5 хв для дітей віком від 2 до 4 років (3–4 вправи ігрового та імітаційного характеру), 6–8 хв – для дітей 4–5 років, 8–10 хв – для дітей 6 років, 10–12 хв – для дітей 6–7 років. Структура ранкової гімнастики може бути такою: ходьба, біг, вправи для м'язів рук та плечового поясу, тулуба (спини та живота), ніг, короткочасний біг та ходьба з виконанням дихальних вправ для відновлення. Комплекс вправ через 7–10 днів потрібно оновлювати, замінюючи 1–2 вправи [6].

Фізкультхвилинки – короткочасні фізичні вправи, що мають на меті попередження втоми, підвищення розумової працездатності. Вони покращують кровообіг, знімають втому м'язів та нервової системи, активізують мислення дітей, створюють позитивні емоції та підвищують інтерес до занять. Тривалість фізкультхвилин становить 1,5–2 хв. Проводити їх рекомендується починаючи із середньої групи на різних загальноосвітніх заняттях (малюванні, читанні, письмі і т. д.). Виконуються кілька добре освоєних

та нескладних за структурою фізичних вправ динамічного характеру протягом 2–3 хв.

Фізкультхвилинки проводяться:

1) у формі загальнорозвиваючих вправ. Загальнорозвиваючі вправи підбираються за тими самими ознаками, що і ранкової гімнастики. Використовуються 3–4 вправи для різних груп м'язів. Закінчити фізкультхвилинку можна стрибками з переходом на біг чи ходьбу дома з дихальними вправами;

2) у формі рухомої гри. Підбираються ігри середньої рухливості, що не вимагають великого простору, з нескладними, добре знайомими дітям правилами та рухами;

3) у формі дидактичної гри з рухом. Такі фізкультхвилинки можуть використовуватись на заняттях із ознайомлення з природою, із звукової (фонетичної) культури мови, з математики;

4) у вигляді танцювальних рухів. Використовуються між структурними частинами заняття під музику, спів вихователя чи самих дітей. Найбільше підходять мелодії помірною ритму, тихі, іноді плавні;

5) у вигляді виконання рухів під текст вірша. Використовуються вірші відомих авторів, забавки, загадки, лічилки; зміст тексту вірша має поєднуватися з темою заняття, його програмним завданням; текст віршів має бути ритмічним та високохудожнім;

6) у формі будь-якої рухомої дії та завдання. Використовуються різні імітаційні рухи спортсменів (лижника, ковзаняра, боксера, гімнаста), трудових дій (рубасмо дрова, заводимо мотор, їдемо машиною) тощо.

Вимоги до проведення фізкультхвилин: проводяться на початковому етапі втоми залежно від віку дітей, виду діяльності, складності навчального матеріалу; вправи повинні бути прості за структурою, цікаві та добре знайомі дітям, повинні бути зручними для виконання на обмеженій площі; вправи повинні включати рухи, що впливають на великі групи м'язів, що покращують функціональну діяльність усіх органів і систем організму; зміст фізкультхвилин має органічно поєднуватися з програмним змістом заняття. Комплекси фізкультхвилинок підбираються

залежно від виду занять, їхнього змісту, зазвичай складаються з 2–4 вправ: для рук та плечового поясу, для тулуба, для ніг.

Фізкультурна пауза запобігає розвитку втоми у дітей та знімає емоційну напругу на заняттях із розумового навантаження, що сприяє кращому сприйняттю програмного матеріалу, збільшенню рухової активності дітей. Проводиться фізкультурна пауза у будь-якому добре провітреному приміщенні (групово кімната, спальня, широкий коридор) під час перерви між заняттями та становить не більше 10 хв. Вона може складатися з трьох-чотирьох ігрових вправ типу «Танець маленьких каченят» або рухомої гри, а також довільних рухів дітей з використанням різноманітних фізкультурних знарядь (скакалки, кеглів, м'яча, обруча, ракетки). Під час проведення фізкультурної паузи враховуються такі методичні особливості: ігрові вправи мають бути добре знайомі дітям, прості за змістом, з невеликою кількістю правил, не тривалі за часом (не більше 10–12 хв), доступні дітям із

різним рівнем рухової активності; ігрові вправи повинні давати можливість дітям у будь-який момент увійти до гри та вийти з неї; не слід пропонувати дітям ігри з високою інтенсивністю рухів, оскільки вони можуть їх збуджувати; наприкінці рухової паузи можна запропонувати дітям різні дихальні вправи та вправи на розслаблення.

**Дискусія.** Перспективи подальших розвідок ми вбачаємо у розробці методичних рекомендацій щодо фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми дошкільного віку.

**Висновки.** Таким чином, розглянувши фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі дня в дошкільному закладі з різноманітним руховим змістом, які проводяться щодня, встановлено, що вони збільшують рухову активність, підвищують інтерес дітей до ЗСЖ, викликають у них позитивні емоції, сприяють розвитку фізичних якостей, удосконаленню діяльності серцево-судинної та дихальної систем організму дитини.

### Література

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні / наук. кер. А. М. Богущ. Київ : Видавництво, 2012 (Державний стандарт дошкільної освіти України). 26 с.

2. Бутенко В. Г. Оздоровчі технології в освітньому процесі сучасного дошкільного навчального закладу : методичні рекомендації / Укл. В. Г. Бутенко, Л. В. Калашник, С. П. Цьома. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 180 с.

3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навчальний посібник. 2-ге вид., перероб. та доп. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. Суми : ВТД «Університетська книга». 2008. 428 с.

4. Гаращенко Л. В. Педагогічні умови застосування здоров'язбережувальних методик виховання в дошкільному закладі. *Збірник наукових праць Київського університету імені Бориса Грінченка*. 2010. Частина 4. С. 27–34.

5. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини

### References

1. Derzhavniy standart doshkilnoi osviti Ukraini (2012). Bazoviy komponent doshkilnoi osviti v Ukraini [Basic component of preschool education in Ukraine]. A. M. Bogush (Ed.). Kyiv : Vidavnitstvo. [in Ukrainian]

2. Butenko, V. G., Kalashnik, L. V., Tsoma, S. P. (2014). Ozdorovchi tekhnologiyi v osvitnomu protsesi suchasnoho doshkilnoho navchalnoho zakladu [Health technologies in the educational process of a modern preschool educational institution]. Sumi : Sum DPU imeni A. S. Makarenka. [in Ukrainian]

3. Vilchkovskiy, Ye.S., Kurok, O. I. (2008). Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya ditey doshkilnoho viku: navchalnyi posibnyk [Theory and methods of physical education of preschool children]. Sumi : VTD "Universitetska kniga". [in Ukrainian]

4. Garashchenko, L. V. (2010) Pedagogichni umovi zastosuvannya zdorov'yazberezhuvalnykh metodik vikhovannya v doshkilnomu zakladi [Pedagogical conditions for the use of health-preserving methods of education in preschool]. *Zbirnik naukovikh prats Kyivskogo universitetu*

дошкільного віку / Автори-упорядники : Л. В. Калуська, З. В. Калуський, М. М. Гуме-нюк. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 184 с.

6. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ / Гаркуша Г. В., Рудік О. А., Свинарєва К. М., Швайка Л. А. Харків : Основа, 2011. 319 с.

7. Поліщук О. В. Педагогічні технології супроводження процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчально-методич-ний посібник. Уманський держ. педагогічний ун-т ім. Павла Тичини. Інститут дошкільної та початкової освіти. Науково-дослідницька лабораторія «Дошкільна освіта: історія, пер-спективи розвитку у ХХІ столітті». Регіональ-ний центр інноваційних технологій дошкіль-ної освіти. Умань : Софія, 2008. 144 с.

*imeni Borisa Grinchenka*. Vol. 4, 27–34. [in Ukrainian]

5. Kaluska, L. V., Kaluskiy, Z. V., Gumenyuk, M. M. (2008). Doshkilne tilovikhovannya. Vpliv rukhovoyi aktivnosti na zdorov'ya ditini doshkilnogo viku [The effect of physical activity on the health of preschool children]. Ternopil : Mandrivets. [in Ukrainian]

6. Garkusha, G. V., Rudik, O. A., Svinarova, K. M., Shvayka, L. A. (2011). Organizatsiya ozdorovchoyi roboti v DNZ [Organization of health work in schools]. Kharkiv : Osnova. [in Ukrainian]

7. Polishchuk, O. V. (2008). Pedagogichni tekhnologiyi suprovodzhennya protsesu fizichnogo vikhovannya ditey doshkilnogo viku [Pedagogical technologies to support the process of physical education of preschool children]. Uman: Sofiya. [in Ukrainian]