

# Ш. ТЕХНОЛОГІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

---

---

## 3.1. ДОШКІЛЬНЯТА І ШКОЛЯРІ

---

---

### ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР

АНАТОЛІЙ ВОЛЬЧИНСЬКИЙ, НАДІЯ ВОЛЬЧИНСЬКА  
*Волинський державний університет імені Лесі Українки  
Дитячий дошкільний заклад № 52 м. Луцька*

Ігрова діяльність тісно пов'язана із розвитком особистості дошкільника, вона зумовлює зміни у психічних процесах дитини, а також є джерелом розвитку і створює зону найближчого розвитку [1]. У грі є всі необхідні умови для виявлення життєвої позиції дитини. Основним мотивом ігрової діяльності є потреба пережити важливі для дитини події дійсності.

Свідоме ставлення дітей 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.

Різноманітні рухи та ігрові дії дітей ефективно впливають на діяльність серцево-судинної системи, дихальної та інших систем організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. Ігри мають широке застосування в навчанні та удосконаленні вправ спортивного характеру: ходьби на лижах, катанні на ковзанах, плаванні тощо. Використання спрощених технічних прийомів і тактичних дій у рухливих іграх позитивно впливає на засвоєння елементів техніки спортивних ігор (баскетбол, футбол, бадмінтон та ін.).

Виконуючи відповідну роль у грі, в одних випадках потрібно вміти підпорядковувати свою поведінку інтересам колективу, а в інших – керувати своїми товаришами. Все це, безумовно, сприяє вихованню і зміцненню свідомої дисципліни, моральної та вольової стійкості в діях і вчинках. Так, у дошкільників формується правильне поняття про норми громадської поведінки, розвиваються і вдосконалюються навички культури.

Усі педагогічні завдання (виховні, оздоровчі та освітні), які вирішуються під час проведення рухливих ігор, визначаються вимогами подальшого підвищення рівня фізичної підготовленості дітей дошкільного віку і функціональних можливостей їх організму. Цього досягають цілеспрямованим

добором рухливих ігор.

Особливо велике оздоровче значення мають ігри, що проводяться на повітрі. При правильній організації гри дошкільники набувають навичок культурної поведінки. У них формуються поняття про стосунки людей і почуття високої відповідальності за свої вчинки. Гра є також одним із найкращих засобів активного відпочинку.

Володіючи історичним досвідом, що проявляється в тих чи інших іграх, – ми шануємо пам'ять предків, передаючи дітям успадковане їхніми дідусями, бабусями, батьками. Відтак, народні ігри повинні заповнювати життя дошкільнят дитячому садку. Вихователь упродовж перебування дитини в дитячому садку має вдало, легко, принагідно і найдоступніше використовувати їх у спілкуванні з дітьми.

Видатні педагоги та психологи [1, 2] у своїх дослідженнях підкреслюють, що з метою повноцінного розвитку і виховання дитини доцільно використовувати ті засоби, форми та методи педагогічного впливу, які є адекватними їх віку. Вони повинні органічно поєднуватися з особливою специфічною діяльністю, що характерна для певного вікового періоду.

У рухливих іграх завжди є переможці й переможені. Дуже важливо навчити дітей не хвалитися, коли вони виграють і не впадати у відчай у випадку поразки. Особливо слід добиватися, щоб діти зберігали дружнє ставлення до переможців і до тих, хто програв. Причому, всі стосунки мають ґрунтуватися на доброзичливості, глибокій повазі до своїх однолітків, товаришів.

Освітнє значення ігор дуже різноманітне. Систематичне їх застосування значно розширює рухливі можливості дітей, забезпечує повноцінне засвоєння життєво важливих рухів – стрибків, бігу, метання та ін. В ігрових умовах ці рухи удосконалюються і перетворюються в навички, що дає можливість виконувати рухові дії, незважаючи на зміну оточення.

Виховне значення ігор пов'язане з характером рухової діяльності, яка проходить у змінних умовах і при активній співдружності гравців. Зміст гри – це боротьба з перешкодами, які постійно виникають. За таких умов правильне керівництво поведінкою гравців сприяє вихованню моральних та вольових якостей. Серед них найактивніше формуються колективізм, дисциплінованість, організованість, ініціативність, рішучість, сміливість і наполегливість.

Надзвичайно велике оздоровче значення ігор. Їх, переважно, проводять на свіжому повітрі. Різнманітна активна рухова діяльність завжди супроводжується позитивними емоціями. Вибір гри визначається конкретними завданнями та умовами її проведення. Для кожної вікової групи характерні свої особливості вибору й методика проведення гри. Так, діти дошкільного віку, хоч і дуже рухливі, проте їх організм ще не підготовлений до значних фізичних навантажень. Тому для них рекомендується обирати недовготривалі ігри, які обов'язково перериваються паузами для відпочинку.

Для того, щоб народні ігри були одним із найбільш поширених і популярних засобів фізичної культури дошкільників, вони частіше застосовувалися у самостійній ігровій діяльності, необхідно формувати у дітей бажання грати в ці ігри. А це, в свою чергу, вимагає цікавого і емоційного їх

проведення, а це - обов'язкові умови формування стійкого інтересу дошкільників до національних рухливих ігор.

### **Література:**

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку.* – Суми: Університетська книга, 2004. – 427 с.
2. Выготский Л.С. *Обучение и развитие в дошкольном возрасте // Избранные психологические исследования.* – М., 1956. – С. 426-437.

## **ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЗАГАРТУВАННЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**МИХАЙЛО МОРОЗ, ТЕТЯНА СУВОРОВА**

*Волинський державний університет імені Лесі Українки*

Загартування організму є важливою складовою частиною фізичної культури разом з такими її компонентами, як особиста гігієна, комплекси фізичних вправ, заняття спортом. Це також одна з найважливіших складових здорового способу життя сучасної людини, зокрема дітей молодшого шкільного віку [2,3].

Загартування справляє універсальний тренувальний ефект, сприяє відновленню ерготропної функції організму і має важливе значення для здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Актуальність вивчення впливу загартування на організм дітей початкової школи зумовлена збільшенням кількості захворювань у названому віці. Метою загартування є необхідність активізації можливостей організму формувати резерви функціональних систем за допомогою терморегуляції. Загартування є чудовим засобом профілактики захворювань та зміцнення здоров'я через адаптацію організму до несприятливих впливів навколишнього середовища.

В процесі загартування удосконалюються не тільки системи терморегуляції, а також інші функціональні системи організму: серцево-судинна, дихальна, нервова, система крові, імунітет та ін. Таким чином загартування – одна із форм адаптації, сутність якої полягає в тренуванні саме фізіологічних механізмів терморегуляції організму і покращенні імунітету [2].

Дослідження було присвячено вивченню оздоровчого ефекту при використанні різних засобів загартування дітей молодшого шкільного віку.

Дослідження проводилося у КДС-ЗОШ №20 м. Луцька, за участю 65 учнів 3 класів. З них 53 учні ( три експериментальні групи) використовували в якості загартувальних процедур: плавання, сауни, душ, загартування носоглотки ( в якості домашнього завдання). Окрім того, в окремих групах проводилися заняття корегуючою гімнастикою.

Контрольна група (12 школярів) – відвідували лише уроки фізичної культури без використання загартувальних процедур (табл.1).

На початку експерименту та через п'ять місяців експериментальних занять у дітей визначалися показники морфо-функціонального статусу, фізична