

## ОСОБЛИВОСТІ ПЛАНУВАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ТА РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ

Пивовар А.А.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди»

В статті наведено відомості щодо організації і комплексного планування педагогічних дій в процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. В результаті проведених досліджень визначені темпи розвитку фізичних здібностей дітей старшого дошкільного віку, визначено співвідношення занять в навчальному році при вибіркового вихованні фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку для кожної вікової групи.

**Ключові слова:** педагогічні дії, фізичні і пізнавальні здібності, діти старшого дошкільного віку.

**Постановка проблеми.** Удосконалення системи і змісту діяльності всіх освітніх інститутів, в тому числі дошкільних навчальних закладів є одним з основних завдань педагогічної науки й практики.

Дошкільний вік – це період, коли відбуваються найбільш інтенсивні процеси росту і розвитку організму, формування особистості дитини. Саме в цьому віці закладаються основи майбутнього стану здоров'я фізичної підготовленості, розумової діяльності людини [8; 9].

Цей період (від народження до 6 років) і є найважливішим етапом у розвитку пізнавальних здібностей людини. В умовах організованого дошкільного навчання і фізичного виховання у дітей активно розвиваються увага, сприйняття, пам'ять, мислення, мова, уява, завдяки чому підвищується рівень їх пізнавальної активності [8; 9].

Педагоги, психологи і фізіологи дійшли висновку, що інтелектуальні здібності не варто розглядати ізольовано, без контексту рухового розвитку дитини [1; 2; 8].

Оптимальними умовами проявлення і розвитку здібностей дитини під час навчання є спільна ігрова діяльність, коли діти не тільки рухаються, а й легко запам'ятовують усе нове.

Дослідники Е.С.Вільчковський (1997), О.Д. Дубогай (2001) відзначають, що одним з кризових явищ вітчизняних традиційних і авторських систем освіти є розрив між фізичним вихованням й іншими сторонами виховання дітей дошкільного віку, відсутність реальних механізмів, які обумовлюють взаємозв'язок пізнавальної і рухової діяльності у процесі навчання. Суть такої взаємодії полягає у формуванні системи навчання, яка передбачає інтегрований освітній, оздоровчий, загальний виховний ефект як запоруку оптимального розумового і фізичного розвитку дитини, що в наш час є найбільш актуальним.

Аналіз останніх джерел і публікацій. Проведений теоретичний аналіз та узагальнення передової практики свідчить про те, що певні розробки питання інтеграції пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання дітей дошкільного віку є.

Так, білоруські вчені Л.Д. Глазиріна і В.А. Овсянкін [5] пропонують підходи, які мають можливість підвищити фізичну підготовленість дітей і одночасно рівень розвитку розумо-

вих здібностей на основі принципів «фасцінації», синкретичності, творчої активності.

Автори на основі діалектичних взаємозв'язків між різноманітними явищами та процесами в системі оздоровчих, виховних, освітніх напрямів програми фізичного виховання в дошкільних закладах розробили нові структури фізичних занять, нестандартні методики, які сприяють гармонійному розвитку дитини гуманістичним шляхом.

Фахівцями в галузі дошкільної педагогіки була розроблена модульна педагогічна система виховання і розвитку дітей від трьох до семи років, яка отримала назву «Росинка».

Модуль «Зростаю здоровим» являє собою програмно-методичний посібник з фізичного виховання дітей дошкільного віку, в якому представлені сучасні ідеї здоров'язберігаючої педагогіки. Авторі пропонують шляхи покращання фізичного, інтелектуального та емоційного здоров'я дошкільників.

М. Єфіменко [7] вважає, що засоби кольорового оформлення (інтер'єру групи, фізкультурної зали) можна сприяти ефективному розвитку дитини, зміцненню її психічних функцій, формуванню особистості.

Отже, вчені дійшли висновку щодо існування взаємозв'язку між фізичною і пізнавальною діяльністю дитини і доцільністю педагогічних дій, спрямованих на інтегрований розвиток пізнавальної та рухової сфери дитини. Однак, в науково-методичній літературі спостерігаються протиріччя у визначенні спрямованості і плануванні педагогічних дій, які б сприяли поєднанню фізичному і розумовому розвитку дітей дошкільного віку, що і обумовило актуальність нашого дослідження.

**Мета статті.** Визначення спрямованості педагогічних дій в процесі фізичної підготовки та розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури й узагальнення досвіду передової педагогічної практики; педагогічний експеримент; спостереження; педагогічне тестування; психодіагностичні методи; методи математичної статистики.

Дослідження були проведені на базі школи-дитячого садку № 9 «Сонечко» м. Переяслав-Хмельницький Київської області. Досліджуванним контингентом були діти 5-6 років, вихованці школи-дитячого садка.

**Виклад основного матеріалу.** В процесі проведених педагогічних експериментів констатувального характеру при дослідженні психофізичної структури дітей старшого дошкільного віку встановлено наявність взаємозв'язку і взаємодії між компонентами, які характеризують рівень розвитку як фізичних, так і пізнавальних здібностей. Необхідно відмітити, що високі темпи приросту були відмічені у дітей 5 і 6 років в показниках фізичної підготовленості (40-20,9%) і складових пізнавальних здібностей (20,5-13,3%). Це свідчить про доцільність застосування методики сполученого розвитку фізичних і пізнавальних здібностей у практиці фізичного виховання старших дошкільників.

Організація занять, спрямованих на сполучений розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей передбачає здійснення педагогічних дій у наступних напрямках:

- *руховий*, коли вирішуються завдання формування рухових умінь та навичок, управління рухами, розвиток фізичних якостей, підвищення функціональних можливостей організму;
- *пізнавальний або когнітивний*, коли розвивається пізнавальна сфера, досліджуються пізнавальні мотиви, тощо;
- *соціально-психологічний* – виховання, спрямоване на формування мотивів, інтересів, потреб в засвоєнні цінностей фізичної культури (рухів, фізичних вправ) [9].

У дошкільному навчальному закладі вирішенню завдань спорідненого фізичного та інтелектуального виховання сприяють варіативні фізкультурні заняття, під час проведення яких створюються оптимальні умови для всебічного розвитку дітей [8].

Основний зміст методики поєднаного розвитку фізичних і пізнавальних здібностей старших дошкільнят був представлений в навчально-тренувальних заняттях, а також тематичних заняттях, заняттях з елементами ритміки та аеробіки. Такі заняття можуть мати різні варіанти проведення і включати різний руховий матеріал.

Заняття навчально-тренувального типу були побудовані на застосуванні доступних дітям видів фізичних вправ: основних рухів, загально-розвиваючих вправ, рухливих ігор у поєднанні з завданнями, які спрямовані на розвиток пізнавальних здібностей. Під час таких занять здійснюється засвоєння нових рухів, вдосконалення вже знайомих рухових вмінь, розвиток фізичних здібностей та активізація пізнавальної діяльності дитини.

Тематичні заняття присвячені одному виду спортивних вправ (лижі, ковзани, плавання, велосипед) або одному виду спортивної гри (баскетбол, футбол і т.ін.) і включали до свого складу серії підготовчих, підвідних і спеціальних вправ, які не тільки допомагають дітям оволодівати технічними особливостями спортивних вправ та елементами спортивних ігор, але й ефективно сприяють розвитку рухових якостей.

Заняття ритмічною гімнастикою поєднували комплекс фізичних вправ з елементами акробатики, художньої гімнастики, танцювальних ритмічних мелодій. Підбір рухів повинен бути цікавим для дітей і передбачати проявлення уяви, пам'яті, сприймання.

Проведення фізкультурних занять різних типів, під час яких поєднано розвиваються фізичні і пізнавальні здібності дошкільнят, передбачає використання не тільки традиційних методів організації занять фізичними вправами. Ми пропонуємо також застосувати метод психофізичного тренінгу В.Н. Шебеко [11] і метод «дитячого експериментування» М.М. Поддьякова [10]. Основою цих методів є положення про те, що діти засвоюють рухи не в готовому вигляді, а з позиції творчості, яке включає рухову імпровізацію, рухове уявлення, рухове експериментування.

Метод психофізичного тренінгу дає старшим дошкільникам можливість через власні рухи передавати зміст народних казок, літературних творів, життєвих ситуацій. Руховий задум реалізується спонтанно, без спеціальної підготовки, процес діяльності є одночасно і результатом. Діти доповнюють, змінюють знайомі рухи, створюють нові композиції із засвоєних старих елементів.

«Дитяче експериментування» вчить розуміти побудову руху, яким чином можна змінювати його форму і зміст. Воно створює зв'язок уявлення і мислення в межах дитячого віку. Цей зв'язок не може виникнути сам по собі. Він виникає в процесі співпраці педагога і дитини. «Дитяче експериментування» здійснює розвивальний вплив на рухові здібності дітей і у сукупності складає основу рухової творчості.

Ці методи знайшли широке застосування при організації і комплексному плануванні педагогічних дій у процесі фізичної підготовки та інтелектуального розвитку дітей старшого дошкільного віку [8; 9].

Але, засновуючись на передовому досвіді вітчизняної [3; 4] та зарубіжної практики [11] можна відмітити, що одним з найбільш ефективних методів організації занять фізичними вправами дітей дошкільного віку є ігровий і спортивно-ігровий (змагальний), правильна організація яких сприяє удосконаленню основних фізичних здібностей та психологічних якостей особистості, яка розвивається.

Спортивно-ігровий метод організації занять передбачає використання у навчально-виховному процесі різноманітних засобів і методів виконання фізичних вправ, а також участь дітей у змагальній діяльності.

Ми використовували спортивно-ігровий метод три рази на тиждень, по 25-35 хвилин кожне заняття, в час, відведений для навчальних занять фізичними вправами згідно програми. Використання цього методу дозволяє максимально вирішувати оздоровчі завдання, а також освітні і виховні.

Змістом спортивно-ігрового методу є основна і ритмічна гімнастика, танцювальні вправи, рухливі ігри, спортивні види фізичних вправ, естафети.

Планування роботи з використанням спортивно-ігрового методу здійснювалося з врахуванням вікових особливостей фізичних і пізнавальних здібностей.

У результаті наших досліджень були отримані дані, які дають можливість достатньо об'єктивно здійснювати планування спрямованості в спортивно-ігровій фізичній підготовці дітей старшого дошкільного віку (табл. 1).

Таблиця 1

## Темпи розвитку фізичних здібностей дітей від 5-ти до 6-ти років, %

Зміст тесту	Фізичні здібності	Хлопчики	Дівчатка
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	Сила м'язів рук	24,2	19
Підняття тулуба в сід із положення лежачи на спині	Сила м'язів тулуба	28,6	40
Кидки і ловля м'яча за 30с	Швидкість реакції	26,7	32,5
Нахил уперед	Гнучкість	29,2	20,5
Стрибок у довжину з місця	Швидкісно-силові здібності	20,9	15
Біг 30м	Швидкість	5,5	5,3
Стрибок з поворотом	Спритність	7,5	3,3
Човниковий біг 3x10м	Спритність	11,5	7,2
Теплінг-тест	Частота локальних рухів	0	-9,8

Дані таблиці свідчать, що такі фізичні здібності, як сила, швидкість, спритність, швидкісно-силові здібності мають великі темпи приросту, що буде обумовлювати планування більшої кількості вправ цієї спрямованості. Для більш об'єктивного добору засобів вибіркового виховання фізичних здібностей дітей старшого дошкільного віку можна користуватись наступною диференціацією темпів приросту фізичних здібностей, а в зв'язку з цим визначенням кількості занять на рік, у % (за Л.В. Волковим, 1990):

від 1,0% до 5% – низький – кількість занять 15%;  
від 6,0% до 10% – середній – кількість занять 25%;

від 11% до 15% – високий – кількість занять 30%;  
від 16% і вище – максимальний – кількість занять 40%.

Маючи таку диференціацію темпів приросту фізичних якостей можливо здійснювати і планування співвідношення засобів тренувального впливу вибіркової спрямованості (табл. 2).

**Висновки.** Розглядаючи динаміку розвитку фізичних і пізнавальних здібностей з позиції «сенситивних періодів», нами була визначена спрямованість педагогічних впливів для кожної вікової групи. Найбільший ефект може бути досягнутий при акцентованому тренувальному впливі координаційного, швидкісно-силового,

Таблиця 2

## Співвідношення занять в навчальному році при вибіркового вихованні фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку, %

Фізичні якості	Середня група	Старша група
Швидкість	20	15
Швидкісно-силова	25	35
Спритність	25	20
Сила	20	20
Гнучкість	10	10

швидкісного і силового характеру із застосуванням вправ, які потребують проявлення такої здібності, як гнучкість. Причому, доцільно поєднувати виконання вправ даної спрямованості із завданнями для розвитку сприймання, мислення, пам'яті, уваги, уяви.

Дані темпів приросту фізичних здібностей дітей 5 і 6 років дозволили визначити, що такі фізичні якості, як спритність, швидкість, сила, швидкісно-силові мають високі темпи приросту, що буде обумовлювати планування більшої кількості вправ цієї спрямованості. Планування засобів вибіркового виховання фізичних здібностей здійснювалось згідно диференціації темпу розвитку фізичних здібностей і у зв'язку з цим відбувалося визначення кількості занять на рік.

## Список літератури:

1. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Аршавский. – М.: Наука, 1981. – 282 с.
2. Вильчковський Е.С. Програма з фізичного виховання «Будь здоровим, малюк» (для дітей, які мають порушення опорно-рухового апарату) / Е.С. Вильчковський, Н.Ф. Денисенко. – К.: ІЗМН, 1997. – 64 с.
3. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет: автореф. диссерт. докт. пед. наук / Э.С. Вильчковский. – К., 1989. – 44 с.
4. Волков Л.В. Спортивно-игровой метод в физическом воспитании детей дошкольного возраста (средняя, старшая, подготовительная группы): Программа и метод. рекомендации / Л.В. Волков. – Переяслав-Хмельницкий, 1990. – 32 с.
5. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для пед. дошк. учреждений / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 176 с.
6. Дубогай О.Д. Интеграция познавательной и руховой деятельности в системе навчання і виховання школярів: Метод. посіб. для вчит. початк. шк. та фіз. культ., студ., батьків / О.Д. Дубогай, Б.П. Пангелов, Н.О. Фролова, М.І. Горбенко. – К.: Оріяни, 2001. – 152 с.
7. Єфименко М. Колір у вихованні дошкільнят / М. Єфименко // Дошкільнє виховання. – 1998. – № 11-12. – С. 18-19.
8. Пангелова Н.Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання [Текст] : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Пангелова Наталія Євгенівна ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2014. – 39 с.
9. Пивовар А.А. Взаємозв'язок компонентів рухової системи та інтелектуальної сфери у старших дошкільників / А. Пивовар // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 38-40.
10. Поддьяков Н.Н. Доминирование процессов интеграции – закон развития детей дошкольного возраста / Н.Н. Поддьяков // Дошкольное воспитание. – 2000. – № 1. – С. 73-77.
11. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший дошкольный возраст: Пособие для педаг. дошк. учрежд. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 100 с.

**Пивовар А.А.**

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды»

## **ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

### **Аннотация**

В статье приведены сведения по организации и комплексном планировании педагогических воздействий в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. В результате проведенных исследований определены темпы развития физических способностей детей старшего дошкольного возраста, определено соотношение занятий в учебном году при выборочном воспитании физических качеств детей старшего дошкольного возраста для каждой возрастной группы.

**Ключевые слова:** педагогические действия, физические и познавательные способности, дети старшего дошкольного возраста.

**Puvovar A.A.**

SHEI «Pereiaslav-Khmelnyskiy Hryhoriy Skovoroda State Pedagogical University»

## **FEATURES OF THE PLANNING OF MEANS OF PHYSICAL AND MENTAL DEVELOPMENT OF SENIOR PRESCHOOL CHILDREN**

### **Summary**

The article provides information on the organization and complex planning of pedagogical actions in the process of physical education of children of the senior preschool age. As a result of the conducted researches, the pace of development of physical abilities of children of the senior preschool age is determined, the correlation of employment in the academic year with the selective education of physical qualities of children of the senior preschool age for each age group is determined.

**Keywords:** pedagogical activities, physical and cognitive skills, children of pre-school age.