

## ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ РАНКОВОЇ ГІМНАСТИКИ

Гаращенко Л.В., Данилова І.С.

Педагогічний інститут, Київський університет імені Бориса Грінченка

У статті розглядаються організаційно-педагогічні умови оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку під час проведення ранкової гімнастики. З'ясовано важливість оптимізації системи фізичного виховання та оздоровлення дітей дошкільного віку з використанням різноманітного арсеналу засобів фізичної культури. Визначено, що педагогічний процес повинен плануватися і регулюватися на основі цілісного підходу до оцінки стану дитини за комплексом показників, коли здоров'я і фізичний розвиток розглядаються як фундамент для розвитку і безпечного зростання дитини.

**Ключові слова:** рухова активність, система фізичного виховання, фізкультурно-оздоровча робота, ранкова гімнастика, освітній процес, здоров'язбережувальні технології.

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання у закладах дошкільної освіти передбачає зміцнення, збереження і формування здоров'я дітей, сприяє їх повноцінному фізичному розвитку, своєчасному формуванню рухових умінь, навичок і фізичних якостей. Дошкільний вік відіграє важливу роль у процесі становлення особистості дитини, у створенні передумов для її всебічного гармонійного розвитку. Загальновідомо, що систематичність проведення різноманітних заходів із фізичного виховання забезпечує реалізацію потреби дитини в руховій діяльності. Однак, не дивлячись на значну кількість програм з фізичного виховання, з кожним роком погіршується стан здоров'я дітей та знижується рівень їхньої рухової активності. З огляду на вищезазначене можемо стверджувати, що назріла необхідність в удосконаленні системи фізичного виховання та оздоровлення дітей дошкільного віку через застосування традиційних засобів фізкультурно-оздоровчої роботи і нетрадиційних методів оздоровлення, використання інноваційних оздоровчих технологій та бездоганне володіння методикою їх проведення.

### Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз наукової та методичної літератури свідчить про тенденцію активізації досліджень, присвячених питанню підвищення рухової активності дітей дошкільного віку впродовж дня в ЗДО. У дослідженнях О. Богініч, Е. Вільчківського, Л. Гаращенко, Н. Денисенко та ін. розглядаються шляхи активізації рухового режиму дітей в ЗДО [3; 4; 6; 8; 9]. Автори даних досліджень підкреслюють той факт, що показники фізичної підготовленості дітей значно вищі там, де заняття фізичними вправами проводились щоденно. Однак, при цьому треба знайти найбільш оптимальні шляхи підвищення ефективності засвоєння програмового матеріалу з розвитку рухів, збільшення обсягу рухової активності дітей. У результаті досліджень, присвячених вивченню динаміки рухової активності дітей дошкільного віку встановлено, що рухова активність дітей у більшості

ЗДО недостатня, режим гіподинамії є результатом недостатньо оптимальної організації роботи з фізичного виховання (О. Богініч, Е. Вільчківський, Н. Ледовська, Д. Шептицький) [3].

У наукових розвідках О. Богініч доведено, що одним із напрямів запобігання багатьох недугів є підвищення опірності організму, зміна пасивного способу життя на активний. Дослідниця наголошує, що в ЗДО цю проблему слід розв'язувати шляхом використання широкого комплексу різноманітних засобів фізичної культури, насичення повсякденного життя дітей різноманітними фізичними вправами [2; 3]. Дослідження рухової активності доводять винятково оздоровчий, загальнорозвивальний та виховний вплив усіх фізкультурно-оздоровчих заходів за умови їх систематичного проведення та поступового підвищення навантажень [3].

У дослідженнях Л. Гаращенко наголошується, що потреба у самостійних заняттях фізичними вправами повною мірою залежить від систематичності та якості обов'язкових занять. Відомо, що дитина, яка не здатна самостійно використовувати фізичні вправи у різних життєвих ситуаціях, у своїй діяльності, значною мірою втрачає потенційну можливість бути здоровою, активною та життєрадісною. На переконання автора, розвитку самостійної рухової активності сприятиме цілеспрямований педагогічний вплив: організація пізнавальної діяльності, спрямована на прищеплення навичок здоров'язбереження, створення предметно-розвивального середовища, що стимулює розвиток самостійних і творчих рухів дитини, забезпечення взаємозв'язку між організованими і самостійними видами рухової діяльності та формами фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми [1; 9].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Однак педагогічні умови, що впливають на підвищення рухової активності дітей під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, зокрема, ранкової гімнастики, не отримали системного обґрунтування, що

викликає певні труднощі в організації та проведенні ранкової гімнастики.

Саме тому **метою статті** є організаційно-педагогічні умови оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку під час проведення ранкової гімнастики.

**Виклад основного матеріалу.** Метою комплексу фізкультурно-оздоровчих заходів є задоволення біологічної потреби дитини в рухах, всебічний фізичний розвиток, формування оптимального стану здоров'я малюків, оволодіння елементарними знаннями з фізичної культури, руховими уміннями й навичками, формування потреби у систематичних фізичних вправах, створення умов для різнобічного гармонійного розвитку. У сукупності ці заходи утворюють певний руховий режим. Принагідно зазначимо, що кожна із форм фізичного виховання та оздоровлення дітей має специфічну мету та особливості педагогічного супроводу.

Сучасні науково-методичні уявлення про ранкову гімнастику ґрунтуються на наукових дослідженнях та передовому педагогічному досвіді.

Ранкова гімнастика в закладах дошкільної освіти – перш за все, особливим чином організоване спілкування дітей у процесі рухової діяльності, коли підвищується емоційний тонус як результат «м'язової радості» від виконання рухів разом з іншими дітьми, знімається психологічне навантаження від розлуки з батьками, концентрується увага, покращується поведінка. Рухова розминка і певний організаційний момент налаштовує дитину, «заряджає» організм на весь прийдешній день життя у колективі ровесників. Поряд із вивченням проблеми підвищення рухової активності дітей дошкільного віку були проведені дослідження з окремих питань змісту, організації й методики проведення ранкової гімнастики [1]. Так, Л. Гаращенко визначила умови реалізації принципу оздоровчої спрямованості під час проведення ранкової гімнастики:

- відповідність змісту ранкової гімнастики, адекватність педагогічного супроводу віковим особливостям дітей, їх інтересам і потребам;
- дотримання структури проведення ранкової гімнастики, оскільки зміст кожної структурної частини залежать від працездатності організму дитини (поступовість підвищення рівня працездатності, пік і зниження);
- дотримання послідовності та чергування високого й низького рівнів рухової активності;
- поєднання доброзичливого ставлення вихователя до дітей із адекватною вимогливістю, об'єктивно-оптимістичним аналізом їхніх досягнень у руховій сфері;
- забезпечення вродженої потреби дитини в руховій діяльності;
- створення умов для задоволення прагнення дітей самоствердитися у тому, що найкраще виходить;
- професійна компетентність вихователя [1].

Автор відзначає, що збагатити зміст ранкової гімнастики можна музичним супроводом, танцювальними рухами, хороводами, «руховими розповідями», «руховими загадками», дихальними вправами, психомоторними розминками, руховими етюдами для вираження емоцій з використанням різноманітного інвентарю та ін. Оптимальне використання відповідних здоров'язбережувальних технологій у процесі ранкової гімнастики сприятиме забезпеченню активної й змістовної рухової діяльності дітей, що створює умови для розумової працездатності та переходу до діяльного стану, враховуючи, що значення ранкової гімнастики визначається підвищенням життєдіяльності організму дитини. Саме тому здоров'язбережувальні технології добираються відповідно до мети та особливостей змісту кожного структурного компонента ранкової гімнастики.

Типова структура ранкової гімнастики побудована таким чином, щоб регулювати фізичне та психічне (інтелектуальне й емоційне) навантаження. Здоров'язбережувальні технології виступають у ролі регулятора психічного навантаження, що включає інтелектуальну та емоційну сферу. Саме тому необхідно достеменно знати особливості кожної технології та продумувати умови її ефективного використання [1].

На основі аналізу результатів констатувального експерименту ми прийшли до висновку, що в практиці фізичного виховання дітей в ЗДО спостерігаються певні недоліки у створенні оптимальної рухової активності під час проведення ранкової гімнастики:

- недостатня увага приділяється створенню та комплексній реалізації педагогічних умов підвищення рухової активності дітей під час ранкової гімнастики;
- при виборі методів і прийомів не повною мірою враховується рівень оволодіння дітьми руховими навичками;
- методи і прийоми, що використовуються у практиці роботи ЗДО, не повною мірою забезпечують мотиваційної готовності дітей до занять фізичними вправами під час проведення ранкової гімнастики, підвищення їх інтересу до запропонованих фізичних вправ, якісного засвоєння навчального матеріалу;
- при виборі фізичних вправ присутній елемент випадковості, не враховується ступінь їх інтенсивності, рівень рухової підготовленості дітей;
- спостерігається епізодичне використання під час ранкової гімнастики рухливих ігор та ігрових вправ;
- недостатня увага з боку вихователів приділяється питанню систематичності та кількості повторень основних рухів і загальнорозвивальних вправ, ускладненню та варіюванню умов їх виконання;
- нераціонально та в недостатній кількості використовується фізкультурний інвентар.

Результати констатувального експерименту дали можливість зробити висновок, що необхідна поглиблена робота щодо вдосконалення змісту та обсягу рухової діяльності дітей під час ранкової гімнастики та методики її організації.

У результаті проведення дослідної роботи встановлено, що підвищення рівня рухової активності дітей дошкільного віку під час ранкової гімнастики відбувається за рахунок комплексної реалізації основних педагогічних умов:

- ефективність вибору методів і прийомів обумовлена, з одного боку, необхідністю урахування психологічних та анатомо-фізіологічних особливостей дітей різних вікових груп, з другого боку, доцільністю вибору основних рухів, загальнорозвивальних вправ та рухливої гри відповідно до рухової підготовленості дітей;

- до активної рухової діяльності дітей спонукають їхні потреби, бажання, інтереси та мотиви. Для мотиваційного обґрунтування великого значення набуває ігровий метод на основі створення позитивних емоцій дитини. Враховуючи психологічні особливості дітей дошкільного віку (наочно-образний характер мислення, нестійка увага, швидка втомлюваність, схильність до наслідування та ін.), ігровий метод можна вважати одним із провідних методів педагогічного супроводу ранкової гімнастики дітей молодшого та середнього дошкільного віку;

- дидактична мета ранкової гімнастики як фізкультурно-оздоровчого заходу має вирішальний вплив на вибір основних рухів, загальнорозвивальних вправ та рухливої гри. Оптиміальність цього вибору забезпечується впливом фізичних

вправ на всі м'язові групи, різним ступенем інтенсивності, послідовним ускладненням та доцільною кількістю фізичних вправ;

- раціональне використання фізкультурного інвентарю забезпечується його різноманітністю.

Таким чином, комплексна реалізація педагогічних умов підвищення рухової активності під час ранкової гімнастики може забезпечити належний рівень фізичного розвитку, покращення працездатності та рухової підготовленості дітей.

**Висновки та пропозиції.** Враховуючи результати аналізу педагогічної та методичної літератури, експериментальної роботи, переконуємося, що збільшення обсягу рухової активності дітей насамперед мають забезпечувати організовані форми роботи з фізичного виховання. Позитивний вплив на рухову підготовленість дітей має систематичне проведення різноманітних фізкультурно-оздоровчих заходів та забезпечення оптимальної самостійної рухової діяльності дітей. Потреба дитини в руховій діяльності може бути пригнічена або, навпаки, стимульована руховим режимом, що є в ЗДО. Розв'язання проблеми оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку під час ранкової гімнастики пропонуємо здійснити завдяки удосконаленню методики її проведення: застосуванню найбільш доцільної системи методів і прийомів навчання фізичних вправ, оптимального вибору основних рухів, загальнорозвивальних вправ, рухливих ігор та ігрових вправ, а також раціонального використання фізкультурного інвентарю.

## Список літератури:

1. Беленька Г. Ранкова гімнастика від А до Я / Г. Беленька, Л. Гаращенко // Вихователь-методист дошкільного закладу. – 2018. – № 2. – С. 41-50.
2. Богініч О. Здоров'я та фізичний розвиток дитини: реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини» / О. Богініч // Дошкільне виховання. – 2012. – № 9. – С. 3-7.
3. Богініч О.Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри : навч.-метод. посіб. / О.Л. Богініч. – К.: СП «ЧИП», 2001. – 126 с.
4. Витоки здоров'я дитини : навч.-метод. посіб. / Н. Денисенко, Л. Лиходід, С. Лупінович, А. Михайліченко. – Т.: Мандрівець, 2010. – 160 с.
5. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – 2-ге вид., перероб. та доп. – Суми: Університет. кн., 2008. – 428 с.
6. Вільчковський Е.С. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку : навч.-метод. посібник / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко, Ю.М. Шевченко. – Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 144 с.
7. Вільчковський Е. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. Вільчковський. – К.: ІЗМН, 1998. – 64 с.
8. Вільчковський Е.С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. / Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 128 с.
9. Гаращенко Л.В. Розвиток ідеї здоров'язбереження у фізичному вихованні дітей в дошкільних закладах України (друга половина ХХ – початок ХХІ століття) : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Лариса Василівна Гаращенко; Київський університет імені Бориса Грінченка. – К., 2014. – 235 с.

**Гаращенко Л.В., Данилова И.С.**

Педагогический институт,  
Киевский университет имени Бориса Гринченко

## **ОПТИМИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

### **Аннотация**

В статье рассматриваются организационно-педагогические условия оптимизации двигательной активности детей дошкольного возраста во время проведения утренней гимнастики. Определена важность оптимизации системы физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста с использованием разнообразного арсенала средств физической культуры. Определено, что педагогический процесс должен планироваться и регулироваться на основе целостного подхода к оценке состояния ребенка за комплексом показателей, когда здоровье и физическое развитие рассматриваются как фундамент развития и безопасного роста ребенка.

**Ключевые слова:** двигательная активность, система физического воспитания, физкультурно-оздоровительная работа, утренняя гимнастика, образовательный процесс, здоровьесберегательные технологии.

**Garaschenko L.V., Danilova I.S.**

Pedagogical Institute, Borys Grinchenko Kyiv University

## **OPTIMIZATION OF PRE-SCHOOL AGE CHILDREN'S MOTOR ACTIVITY DURING CONDUCTING THE MORNING GYMNASTICS**

### **Summary**

In the article the organizational and pedagogical conditions of optimization of motion activity of preschool children during doing morning exercises are examined. The importance of optimization of the system of physical education and improvement of the preschool children's health with using of different means of physical education is clarified. It is determined that pedagogical process should be planned and regulated on the basis of holistic approach to the assessment of children's state with a complex of measures when health and physical development are regarded as a basis for the development and safe upbringing of a child.

**Keywords:** motion activity, system of physical education, physical culture and health work, morning exercises, educational process, health-saving technologies.