

РОЗДІЛ І. ПРОБЛЕМИ ЗАГАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ

УДК 373.2.091.2:796

Надія Алendarь

Волинський національний університет імені Лесі Українки

ORCID ID 0000-0002-2423-1343

DOI 10.24139/2312-5993/2022.07-08/003-012

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Рухлива гра є важливим засобом фізичного виховання дітей дошкільного віку, що сприяє формуванню й удосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей. Ігри, які підібрані відповідно до індивідуальних та вікових особливостей дітей сприяють гармонійному розвитку дитячого організму та позитивно впливають на їхнє здоров'я в цілому. У статті висвітлена класифікація сучасних рухливих ігор. Теоретично обґрунтовано оздоровче, освітнє та виховне значення рухливих ігор. Подано методичні рекомендації щодо проведення рухливих ігор з дітьми дошкільного віку. Встановлено, що за допомогою рухливих ігор можна активно впливати на розвиток та формування фізичних якостей дитини. Визначено, що рухливі ігри різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного вдосконалення фізичних якостей. Найбільш ефективно, при використанні рухливих ігор, в дітей дошкільного віку розвиваються такі фізичні якості, як швидкість, спритність, витривалість, сила та гнучкість.

Ключові слова: рухливі ігри, фізичні якості, дошкільний вік, завдання фізичного виховання.

Постановка проблеми. Одним з визначальних факторів формування здорового покоління, здатного до активної діяльності було й залишається фізичне виховання. В. Сухомлинський зазначав: «Я не боюся ще і ще раз говорити: турбота про здоров'я – це найважливіший труд вихователя. Від життєдіяльності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у їх сили».

Одним з важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку є рухливі ігри. Ігри, які підібрані відповідно до індивідуальних та вікових особливостей дітей сприяють гармонійному розвитку дитячого організму та позитивно впливають на їхнє здоров'я в цілому. Більшість фізичних якостей людини у процесі особистого розвитку змінюються нерівномірно. В кожен віковий період та чи інша якість має дуже високі темпи приросту, або навіть може бути спад її показників. Рухливі ігри задовольняють потребу організму дітей дошкільного віку у русі, сприяють збагаченню їхнього рухового досвіду, закріплюють та вдосконалюють різноманітні вміння і навички основних рухів, розвивають такі важливі фізичні якості, як швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість.

Однак, рухливі ігри розвивають у дітей дошкільного віку не тільки фізичні якості та здібності, але й сприяють розумовому розвитку вивчаючи різноманітні вірші, скоромовки, лічилки. Рухливі ігри є ефективним засобом активного відпочинку після розумової праці, ефективно впливають на діяльність серцево-судинної, дихальної, опорно-рухової систем організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. Під час рухливих ігор у дітей виховуються морально-вольові якості та формуються комунікативні вміння.

Аналіз актуальних досліджень. Аналіз науково-педагогічної літератури засвідчує, що рівень розвитку рухової активності та фізичного розвитку дітей дошкільного віку знаходиться на невисокому рівні. Тому, проблема використання рухливих ігор для розвитку фізичних якостей дуже актуальна і вимагає подальшого вивчення.

Гру, як невід'ємний елемент життя, людської культури, вивчають філософи, соціологи, психологи, медики. Педагоги пов'язують ігрову поведінку з процесами виховання, навчання та розвитку особистості.

На необхідність використання різноманітних ігор у вихованні та навчанні дітей наголошували класики педагогіки: Я. Коменський, А. Макаренко, К. Ушинський, В. Сухомлинський. Про окремі аспекти рухливих ігор у вихованні дітей говориться у працях Е. Вільчковського, С. Мудрика, А. Цюся та ін. Проблему розвитку рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку досліджували Н. Бочарова, О. Богініч, Е. Вільчковського, М. Кістяківська та ін. Усі ці дослідження спрямовані на розвиток особистості дитини, а відтак і на формування її здоров'я.

Базовим компонентом дошкільної освіти (Державним стандартом дошкільної освіти), який був затверджений 21 січня 2021 року, визначено, що ігровий процес як зона найближчого розвитку дитини вимагає забезпеченого ігрового середовища і педагогічного супроводу дорослих і тому класифікація ігор відображає ступінь активності та свободи дитини в організації ігрової діяльності. Рухливі ігри відносяться до групи ігор, організованих за ініціативою дорослих з метою навчання (Базовий компонент дошкільної освіти, 2021).

Освітній напрям «Гра дитини» передбачає сформованість у дитини ігрової компетентності – здатності дитини до вільної, емоційно насиченої, спонтанної активності з власної ініціативи, в якій реалізується можливість застосування наявних і освоєння нових знань та особистісного розвитку через прагнення дитини до участі в житті дорослих шляхом реалізації інтересів в ігрових та рольових діях в узагальненій формі.

Про сформованість ігрової компетентності засвідчує здатність дитини ініціювати організацію ігор з іншими дітьми за власним вибором. Самостійно обирати тему для гри, моделювати явища реального життя, розвивати сюжет на основі досвіду та знань, прикладах дорослих, з літературних творів і казок, дотримуватись правил рольової взаємодії (узгодження, рівності, управління тощо). Разом з іншими дітьми облаштовувати ігрове середовище та самостійно чи з незначною допомогою розподіляти ролі. Дотримуватись правил гри до її закінчення та стежити, щоб усі учасники їх виконували і т.д.

Особлива роль у забезпеченні ігрового середовища і педагогічного супроводу дорослих для формування ігрової компетентності у дошкільнят виділяється батькам. Саме батьки виявляючи повагу до гри як провідного виду діяльності дитини спонукають дітей до самостійної гри отримуючи позитивні емоції. Обов'язкова підтримка батьками бажання дитини грати з іншими дітьми, створення ситуації для ігор у колі інших дітей, спонукання дитини до обговорення ігрових вражень.

Відтак, визначені першорядні завдання закладу дошкільної освіти щодо конструктивної взаємодії з батьками:

- зацікавити батьків вихованців життям усього закладу дошкільної освіти та конкретної групи шляхом застосування різних форм взаємодії;
- спільно із сім'ями вихованців сформувати таке середовище, у якому дитина почуватиметься комфортно й успішно розвиватиметься;
- організувати постійний високопрофесійний супровід освітнього процесу та за необхідності надавати родині дошкільника психолого-педагогічну підтримку та допомогу;
- створити умови для передачі батькам знань у галузі соціалізації, охорони та зміцнення здоров'я, правильного розвитку та навчання дітей раннього та дошкільного віку;
- постійно підвищувати професійний рівень компетентності педагогів з проблеми взаємодії з батьками вихованців різними засобами (Томашевська, 2022).

Мета статті – обґрунтувати та визначити роль рухливих ігор у фізичному вихованні та розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку.

Методи дослідження. Під час дослідження було використано такі методи: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження; систематизація, узагальнення, аналітичний метод.

Виклад основного матеріалу. У педагогічній практиці існує така класифікація рухливих ігор (Дудіцька, 2020):

- індивідуальні («Квач», «Вудочка», «Карлики і велетні») і командні («Абетка», «Гопак», «Усі до своїх прапорців»);
- із предметами («М'яч середньому», «Квач зі стрічками») і без предметів («Квач», «Гопак»);
- з ведучими («Вудочка», «Їжак», «Ми веселі діти») і без ведучих («Передай далі», «Хто де живе?»);
- за переважаючим розвитком фізичних якостей (ігри для розвитку швидкості: «День і ніч», «Захисники фортеці», «Останній вибуває»);
- ігри для розвитку сили: «Гопак», «Човник», «Силачі»; ігри для розвитку спритності: «Квач зі стрічками», «Море хвилюється» тощо);
- за інтенсивністю фізичного навантаження (ігри малої інтенсивності: «Карлики і велетні», «Тиша»; ігри середньої інтенсивності: «Вище землі», «Пошта йде у всі міста», ігри великої інтенсивності: «Вудочка», «Потяг»);
- за місцем проведення (на свіжому повітрі: «Фізкультура», «Класи», «Другий зайвий»; у залі: «Пасування волейболістів», «Уважні сусіди», «Коники»; на воді: «Перекинь швидше»; на снігу: «Швидкі санки»);
- за спрямованістю рухових дій (ігри з бігом: «Ворота», «Усі до своїх прапорців»; ігри з ходьбою: «Зайчик», «Котики»; ігри зі стрибками: «У річку, гоп», «Довга лоза»; ігри з передачею м'яча: «Злови м'яч», «Передай далі»); ігри з метанням: «Снайпери», «Влуч у ціль», «Спритний м'яч»).

Види рухливих ігор:

Сюжетні рухливі ігри. Покладено життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ (дії людей, тварин, птахів); характерні створення образів, досягнення певної мети і точне виконання правил.

Ігрові вправи (несюжетні ігри). Характерна конкретність рухових завдань відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки дітей; проводяться як забави під час прогулянок, у дні здоров'я, на фізкультурному святі; виявляють вміння дітей, їх спритність, швидкість у виконанні різноманітних рухових завдань.

Ігри з елементами спорту. Вимагають чіткого пояснення правил, які обумовлюють процес змагань між дітьми або командами; обов'язковим є оволодіння кожною дитиною руховими навичками (технікою рухів), які визначають результат змагань.

За ступенем фізичного навантаження:

Ігри великої рухливості (зміст яких становлять інтенсивні рухи: стрибки, біг у поєднанні з метанням, подоланням перешкод).

Ігри середньої рухливості (характер рухової діяльності учасників гри відносно спокійний (метання предметів у ціль, ходьба в поєднанні з іншими рухами: підлізання під дугу, переступання через предмети тощо).

Ігри малої рухливості (характерне не одночасне виконання дітьми рухів: іноді активно рухається лише частина з них, інші перебувають у статичному положенні і спостерігають за діями тих, хто грає, рухи, які становлять зміст гри, виконуються у повільному темпі).

Основні правила організації та проведення рухливих ігор (Комісарик, 2013):

- визначити мету, врахувати вікові можливості дітей, їхні інтереси та фізичну підготовленість, місце і час проведення, а також погодні умови;
- залежно від підготовленості дітей правила можна спрощуються або ускладнюються;
- повторення вивчених рухливих ігор проводиться з деякими ускладненнями правил;
- слід врахувати місце гри в режимі дня і дотримуватися певної послідовності в діяльності дітей;
- добір ігор залежить також від місця їх проведення;
- для проведення ігор на свіжому повітрі треба підготувати майданчик (утрамбувати землю, посипати її піском, розмітити постійні лінії);
- приладдя та інвентар готують заздалегідь;
- до проведення гри необхідно вивчити її зміст, правила, вірші та пісні, що її супроводжують, відпрацювати рухи;
- перед тим як розпочати гру, бажано зацікавити нею дітей;
- під час пояснення змісту гри дошкільнят розміщують так, щоб кожний добре бачив і чув вихователя (найкраще розставити їх у те положення, з якого вони починатимуть гру);
- під час пояснення гри не рекомендується ставити дітей обличчям до сонця або іншого джерела світла, бо це негативно впливає на зір і розпорошує увагу;
- пояснювати зміст гри необхідно виразно, дохідливо, коротко, щоб не стомлювати дітей; розповідь повинна викликати у яскраве уявлення про дійових осіб, яких вони зображатимуть;
- для кращого засвоєння гри рекомендується найскладніші моменти пояснювати жестом і показом деяких рухів;
- правила гри пояснюють докладно лише в тому разі, коли вона проводиться вперше; повторюючи гру, тільки нагадують основний її зміст;

- важливий момент у проведенні гри – вибір одного або кількох ведучих;
- обов'язковою умовою проведення командних ігор у старших групах є правильне комплектування команд (підгруп);
- кожна рухлива гра починається за умовним сигналом (сплеск у долоні, свисток, змах прапорцем, рукою) або командою вихователя;
- тривалість гри залежить від мети, яку ставить вихователь; умов, в яких вона проводиться (заняття, прогулянка); віку дітей та їхньої кількості;
- після закінчення гри (особливо великої рухливості) діти виконують ходьбу з поступовим уповільненням темпу, що сприяє зниженню фізичного навантаження і приводить пульс до норми.

При організації і виборі ігор необхідно враховувати багато чинників:

1. Вік тих, що грають. Так, для дітей 6-7 років слід обирати найбільш прості ігри, поступово ускладнюючи їх за рахунок введення нових елементів і складніших правил. Починати треба з ігор з пісенним і віршованим супроводом, хороводів, в яких участь педагога обов'язкова, тому що дітям ще важко контролювати свої рухи.

2. Місце для проведення ігор. Ігри можуть проводитися в залі, кімнаті, просторому коридорі, на повітрі. Якщо вони проводяться в приміщенні, то його необхідно заздалегідь провітрити і ретельно прибрати. У невеликому вузькому залі або класній кімнаті можна проводити ігри, рухи дітей в яких не вимагають значного простору. У великому залі, на ігровому майданчику, на полі для спортивних ігор можна проводити ігри будь-якої рухливості: з бігом врозтіч, кидками м'яча на дальність і в ціль.

3. Кількість учасників гри. Не обов'язково проводити ігри відразу з усім класом, особливо якщо приміщення невелике. Можна розділити дітей: хлопчиків і дівчаток, сильних і слабких, граючих і суддів і т. д. Участь у грі має бути цікавою для кожної дитини.

4. Наявність інвентаря для ігор. Для багатьох ігор потрібний інвентар: м'ячі, скакалки, прапорці і т.п. Він має бути підготовлений заздалегідь і в достатній кількості (Волков, 1999).

Найважливіший результат рухливої гри – це радість і емоційне піднесення дітей. Гра, більше ніж інші форми і засоби фізичної виховання, сприяє розвитку рухових якостей дітей. Так, видатний педагог А. Макаренко писав: «Гра має важливе значення в житті дитини, має те саме значення, яке в дорослого має діяльність, робота, служба. Яка дитина в грі, такою з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча відбувається насамперед у грі».

Саме під час рухливих ігор створюються сприятливі умови для розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, витривалості, сили та гнучкості.

Швидкість – це здатність людини виконувати різноманітні дії (фізичні вправи, трудові операції) у мінімальній для даних умов відрізок часу. Рівень розвитку цієї якості визначається станом опорно-рухового апарата (ступенем розвитку м'язової системи), рухливістю, силою, врівноваженістю процесів збудження і гальмування центральної нервової системи (Вільчковський, 2008).

Основними засобами розвитку швидкості у дошкільнят є ігри, де застосовуються рухи з максимальною динамікою. Ігри, які планує використовувати вихователь для розвитку швидкості, передбачають швидке реагування в обставинах, що швидко змінюються та ускладнюються додатковими завданнями, а також ігри з подоланням певної відстані за найкоротший час («Хто перший», «Квач» та ін.). Це можуть бути ігри типу естафет, що передбачають елемент змагання.

Виконання рухів з максимальною швидкістю значною мірою залежить від розвитку інших якостей (спритності, сили, гнучкості). Тому розвиток швидкості у дітей дошкільного віку пов'язаний з удосконаленням усього комплексу рухових якостей.

Спритність – це здатність людини чітко виконувати рухи у складних координаційних умовах. Координаційна складність рухових дій є одним з основних критеріїв спритності. До другого критерію відносять точність рухів, до якого входить точність просторових, часових та силових характеристик (Вільчковський, 2008).

Ігри, для розвитку в дітей дошкільного віку спритності, передбачають виконання більш складних та точних за координацією рухів: «Прокоти м'яч у ворота», «Подолай перешкоди», «Пролізання та перелізання» та ін. Під час таких ігор вивчаються нові рухи, рухи зі зміною вихідних положень, вправи з предметами (особливо в старших групах). Один з проявів спритності – вміння зберігати рівновагу. Протягом дошкільного віку у дитини значно покращується координація довільних рухів. Розвиток спритності рухів має першочергове значення для підготовки дітей до школи. У даний період створюються необхідні передумови для оптимального розвитку спритності, що, в свою чергу, забезпечує удосконалення координаційних можливостей дітей у різноманітних видах рухових дій.

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з найбільшою амплітудою. Таким чином, гнучкість характеризує ступінь рухливості у різних ланках опорно-рухового апарата людини. Вона залежить від форми та будови

суглобів, еластичності м'язів та зв'язок, а також від функціонального стану центральної нервової системи та рухового апарата. При цьому найбільше значення має зміна процесу напруження процесом розслаблення тих м'язових груп, які підлягають розтягуванню (Вільчковський, 2008).

Ігри для розвитку гнучкості передбачають рухи великої амплітуди. Для розвитку гнучкості важливо застосовувати відповідні вправи систематично. Дошкільний вік найбільш сприятливий для успішного розвитку гнучкості. Морфологічні особливості опорно-рухового апарата: висока еластичність м'язів, рухливість хребетного стовбура сприяють підвищенню ефективності вправ для розвитку цієї якості. Від розвитку гнучкості багато у чому залежить здатність розслабляти м'язи. Підбирати ігри для розвитку гнучкості потрібно цілеспрямовано, з локальним впливом на окремі м'язові групи, зв'язки та суглоби. При організації ігор, спрямованих на розвиток гнучкості, потрібно проводити відповідну розминку для попередження травм зв'язок та м'язів.

Витривалість характеризує здатність людини до тривалого виконання динамічної роботи на необхідному рівні інтенсивності та здатність протистояти стомленню. Витривалість в цілому забезпечується підвищеними можливостями функціональних систем організму (Вільчковський, 2008).

Розвивати витривалість у дітей дошкільного віку потрібно обережно, бо втома негативно впливає на дитячий організм. Витривалість розвивається в іграх з інтенсивною руховою діяльністю, але оптимальною в часі для кожної вікової групи («До жени свою пару», «Рибалки і рибки», «Вудочка» та ін.). Розвиток витривалості тісно пов'язаний з працездатністю у розумовій та фізичній праці, що так необхідно при підготовці до школи. До ігор, які розвивають цю якість відносять: естафетні ігри, рухливі ігри з елементами бігу, стрибків, лазіння, ігри, у яких короткочасно повторюються дії сюжетного характеру.

Сила, як і інші рухові якості людини, є наслідком прояву функціональних властивостей нервово-м'язового апарата на вплив зовнішнього середовища. Сила – це здатність людини подолати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Оптимальний рівень розвитку сили сприяє гармонійності ростучого організму дитини (Вільчковський, 2008).

Ігри які направлені на розвиток сили окремих м'язів рук, ніг і тулуба передбачають короткочасне силове напруження: «Хто далі кине», «З купинки на купинку». Темпи збільшення сили і періоди активного її розвитку у дошкільників тісно пов'язані з морфологічними та біохімічними змінами, які відбуваються у процесі росту кістково-м'язового апарата дітей 3-6 років. Розвиваючи силу у дошкільників, необхідно дотримуватися таких

положень: прагнути до гармонійного зміцнення усіх м'язових груп опорно-рухового апарата дитини та формувати у неї вміння раціонально використовувати свою силу при виконанні рухових дій.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Таким чином, розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку за допомогою рухливих ігор має будуватися з урахуванням індивідуальних та вікових особливостей їхнього розвитку. Саме у дошкільному віці, внаслідок цілеспрямованого, педагогічного впливу формується здоров'я, загальна витривалість організму та інші якості, необхідні для всебічного гармонійного розвитку особистості. При проведенні рухливих ігор діти отримують можливість виявляти велику активність, самостійність та ініціативу в діях. Вплив рухливих ігор на розвиток фізичних якостей дітей дошкільного віку значно підвищується при дотриманні таких вимог: комплексність, регулярність та послідовність.

Перспективним напрямом для подальших досліджень із цієї проблеми має стати розробка та теоретичне обґрунтування технології формування здорової особистості дитини старшого дошкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

- Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти) наказ Міністерства науки і освіти України. (*Basic component of preschool education (State standard of preschool education) order of the Ministry of Science and Education of Ukraine.*) (2021) №33 https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro_novu_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf
- Ірина Томашевська (2022) Особливості взаємодії закладів дошкільної освіти та батьків у сучасних умовах. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 178-186. (Iryna Tomashevska (2022) Peculiarities of interaction between preschool education institutions and parents in modern conditions. *Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*).
- Дудіцька, С. П., Медвідь, А. М., Царик, А. П. (2020) *Рухливі ігри з методикою викладання. Навчально-методичний посібник.* (Duditska, S.P., Medvid, A.M., Tsaryk, A.P. *Movement games with teaching methods. Educational and methodological manual.*) <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/832>
- Комісарик, М., Чуйко Г. (2013) *Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку [Текст] : підручник.* Чернівці : Книги-XXI. (Komisaryk, M., Chuiko G. (2013) *Theory and methods of physical education of children of preschool age [Text]: textbook.* Chernivtsi: Books-XXI.).
- Волков Г. Н. (1999) *Етнопедagogика: Учеб. для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений.* М.: Издательский центр «Академия». (Volkov G.N. (1999) *Ethnopedagogy: Textbook. for students Wednesday and higher ped. studies routine.* M.: "Akademiya" Publishing Center.).
- Вільчковський Е. С., Курок О. І. (2008) *Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. 2-ге вид., перероб. та доп.* Суми : Університет. (E. S.

Vilchkovsky, O. I. Kurok (2008) *Theory and methods of physical education of preschool children: teaching. manual 2nd ed., revision. and additional Sumy: University.*

SUMMARY

Alendar Nadiia. Mobile games as a means of developing the physical qualities of preschool children.

Preschool childhood has long been called the age of play. The game as a social phenomenon that arose in the process of the historical development of humanity from labor actions, reflects the real reality, improves with the development of the relationship "man - society". It is an active, conscious, purposeful activity that embodies the child's need for activity. Games occupy a special place in the life, upbringing and education of preschool children. One of the types of game that is effectively used in the educational process of a modern preschool education institution is a mobile game. The necessity of using mobile games in the educational process of a preschool education institution is primarily determined by the insufficient level of the child's motor activity, which negatively affects his physical and mental development.

Active play is an important means of physical education of preschool children, which contributes to the formation and improvement of life-necessary movements, comprehensive physical development and strengthening of the child's health, education of positive moral and willpower qualities. Games that are selected in accordance with the individual and age characteristics of children contribute to the harmonious development of the children's body and have a positive effect on their health as a whole.

The article highlights the classification of modern mobile games. The health, educational and educational value of mobile games is theoretically substantiated. Methodological recommendations for conducting mobile games with preschool children are presented. It has been established that with the help of mobile games, it is possible to actively influence the development and formation of a child's physical qualities. It was determined that mobile games of various orientations are a very effective means of comprehensive improvement of physical qualities. Most effectively, when using mobile games, preschool children develop such physical qualities as speed, dexterity, endurance, strength and flexibility.

Key words: mobile games, physical qualities, preschool age, tasks of physical education.