

ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Головний зміст фізичного виховання полягає в оволодінні дитиною основами фізичної культури:

1. Опанування основ особистої гігієни. Йдеться про охайність, чистоту тіла, одягу, взуття, гігієну приміщення, режим дня (сон, харчування, раціональна організація активної діяльності й відпочинку).

З раннього віку дитину слід привчати до систематичного догляду за своїм тілом, прищепити навички здорового способу життя, бажання займатися фізичною культурою і спортом.

До культурно-гігієнічних навичок, якими повинні оволодіти діти протягом дошкільного дитинства, належать:

- навички їжі (акуратно їсти, користуватися посудом, серветкою та ін.);
- навички догляду за тілом (умивання, чищення зубів, розчісування волосся та ін.);
- навички утримання у чистоті і порядку одягу, дотримання порядку в приміщенні, його прибирання;
- навички здійснення різних видів діяльності (гри, праці, навчання) з дотриманням культурно-гігієнічних вимог.

2. Загартовування організму (здійснюють його з використанням природних факторів – сонця, повітря, води).

3. Виконання фізичних вправ, що є головним засобом фізичного виховання.

Завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку поділяють на три групи:

1. Оздоровчі завдання. Це охорона і зміцнення здоров'я дітей, загартовування організму, підвищення його опору шкідливим впливам зовнішнього середовища, своєчасний розвиток усіх систем організму, підвищення їх функціональних можливостей, формування правильної постави і стопи.

2. Формування рухових навичок і умінь, виховання фізичних якостей. Це завдання полягає у розвитку життєво необхідних видів рухових дій: ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, плавання, їзди на велосипеді; рухів рук, ніг, тулуба; шиккування і перешиковування. Рухова діяльність впливає на формування таких фізичних ознак організму, як спритність, сила, гнучкість, швидкість, загальна витривалість, від яких залежить успішне подолання людиною різних життєвих труднощів. Цілеспрямований розвиток рухових умінь і якостей слід починати в ранньому віці й організувати його відповідно до вікових та індивідуальних можливостей дітей.

Важливе значення для здоров'я і фізичного розвитку дитини має формування правильної постави – звичного положення тіла у спокої та в русі. Правильна постава створює оптимальні умови для роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем, значною мірою впливає на самопочуття та настрої. Порушення її може бути спричинене недотриманням гігієнічних умов, недостатньою розвиненістю кістково-м'язового апарату, недостатнім рівнем рухової активності дітей, відсутністю або низьким рівнем профілактичної роботи, вродженими вадами. Тому необхідно стежити за дотриманням таких гігієнічних умов життя і діяльності дітей, як освітлення, відповідність меблів та одягу, взуття віку дітей; правильно організовувати заняття фізичними вправами: бігом, стрибками, підлізанням, пролізанням, що зміцнюють м'язи спини та підвищують гнучкість хребта. А головне – переконати дитину в значенні правильної постави для її здоров'я і краси, навчити правил самоконтролю під час сидіння, стояння, ходіння, раціонального розподілу навантаження.

3. Виховання у дітей культурно-гігієнічних навичок і вмінь здорового способу життя. Діти повинні знати, що добре, а що шкідливе для організму, і відповідно організовувати свою поведінку. Вміння доглядати за тілом, одягом, особистими речами, культурно поводитися за столом під час вживання їжі, підтримувати порядок у приміщенні повинні перерости у стійкі звички. Не менш важливі здобуття уявлень і знань про користь занять фізичною культурою, іграми, виховування інтересу до активної рухової діяльності, формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами.

Фізичне виховання дітей вирішує багато загальновиховних завдань. Фізичні вправи сприяють пізнанню навколишнього світу, розвитку органів чуття, координації рухів, морально-вольових якостей (смівливості, відповідальності, наполегливості та ін.). Загартовувальні процедури, оволодіння рухами, участь у рухливих і спортивних іграх виховують цілеспрямованість, самостійність, формують уміння управляти своєю поведінкою і своїм тілом. Колективні ігри допомагають вихованню дружніх і товариських стосунків, налаштованості на спільні дії, розвивають уміння взаємодіяти, адекватно оцінювати ситуацію, себе і партнерів. Відчуття краси і доцільності рухів тіла, звичка до чистоти й акуратності сприяють вихованню естетичних почуттів.

Фізичне виховання дітей не може бути спонтанним, безсистемним, закостенілим щодо використовуваних форм і методів. Організація його має відбуватися за дотримання таких умов:

- охорона нервової системи дитини, раціональне чергування активної діяльності та відпочинку, гігієна денного і нічного сну;
- наявність сприятливих умов для постійного позитивного емоційного стану, відсутність чинників, які пригнічують нервову систему дитини;
- планування й утримання відповідно до санітарно-гігієнічних норм приміщень дитячого садка і майданчика, обладнання фізкультурного залу,

достатня кількість необхідного для кожного віку дітей спортивного інвентаря та іграшок.

Програми виховання і навчання у дошкільних закладах України визначають конкретні завдання і зміст роботи з фізичного виховання дітей кожної вікової групи.

У фізичному вихованні дошкільників важливо дотримуватися принципу індивідуалізації та диференціації. У дитячих садках фізкультурно-оздоровчого типу виправданим є функціонування: групи загального типу; фізкультурно-оздоровчої групи, що дає змогу враховувати інтереси та здібності дітей щодо оволодіння різними фізичними вправами; групи дітей, які за станом здоров'я належать до підготовчої медичної групи; групи, вихованці якої мають певні порушення у стані здоров'я (спеціальні медичні групи), порушення опорно-рухового апарату; спортивні секції; фізкультурні гуртки; центри здоров'я та реабілітації.

Отже, фізичне виховання є однією з передумов ефективності розумового, морального, естетичного виховання, а належний рівень загального розвитку робить привабливою мету, пов'язану із досягненням фізичної досконалості.

УДК 373.2.011.3-052:612 (043.2)

ЧЕРЕПАНЯ Н.І., ГАВРИЛЕЦЬ Д.,
Мукачівський державний університет

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Фізичне здоров'я є головною умовою духовного і морального здоров'я дитини. У період дитинства закладається фундамент здоров'я, формуються життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню і повноцінному розвитку дитини.

Фізичний розвиток-процес зміни морфологічних і функціональних ознак організму, основою якого є біологічні процеси, зумовлені спадковими генетичними факторами, умовами зовнішнього середовища і вихованням.

Показниками фізичного розвитку є:

- антропометричні та біометричні дані: зріст, маса тіла, життєва ємкість легень, об'єм грудної клітки;
- розвиток основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння та ін.);
- рівень фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості);
- рівень показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та ін.).

Ріст і розвиток дитини - не тотожні процеси: ріст - це збільшення розмірів тіла та окремих його частин, а розвиток - диференціювання тканин і органів. Дитина росте і розвивається нерівномірно. В періоди сповільнення темпів росту



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>