



# ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Випуск 7



**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Рівненський державний гуманітарний університет**  
**Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної**  
**освіти**

# **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

*Збірник наукових праць*

**ВИПУСК 7**

**РІВНЕ – 2016**

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, студентів галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

**Редакційна колегія:**

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.  
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.  
методист РОППО Дубенчук А.І.  
старший викладач Кашуба А.А.  
лаборант Лагутенко Т.Г.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти. /  
Збірник наукових праць. – Рівне: РДГУ, 2016. – Випуск 7. – 204 с.

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Бутенко Тетяна, Панчук Ілона. ХОРЕОГРАФІЧНІ ЗДІБНОСТІ ТА ЇХ РОЗВИТОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....</b>                                                          | <b>6</b>  |
| <b>Бугаєвський Андрій. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ В ПЕРІОД ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....</b>                                          | <b>15</b> |
| <b>Василюк Василь, Ярмошук Олена, Давидюк Ірина. ФІЗКУЛЬТУРНА ГРАМОТНІСТЬ В АПЕРЦЕПЦІЇ СУСПІЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ІНДИВІДА .....</b>                                     | <b>22</b> |
| <b>Ваколюк Аліна. СУТНІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Й КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ.....</b>                                     | <b>32</b> |
| <b>Герасимчук Андрій. ОСОБЛИВОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ОРГАНІЗАЦІЇ І ЗМІСТУ РУХЛИВИХ ХВИЛИНОК, ПЕРЕРВ У ПОЛІПШЕННІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ 6-РІЧНИХ ДІТЕЙ .....</b> | <b>39</b> |
| <b>Горопаха Наталія. НАСТУПНІСТЬ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТА ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ 5-10 РОКІВ .....</b>                                           | <b>51</b> |
| <b>Дутчак Володимир, Мамчур Світлана. РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ УЧНІВ П'ЯТИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ З УРАХУВАННЯМ ТИПІВ ЇХ ТЕМПЕРАМЕНТУ .....</b>                        | <b>60</b> |
| <b>Кіндрат Наталія. ГЕНЕЗИС ТА РОЗВИТОК РУХЛИВИХ ТА СПОРТИВНИХ ІГОР НА БРИТАНСЬКИХ ОСТРОВАХ.....</b>                                                                | <b>67</b> |
| <b>Кіндрат Вадим, Кіндрат Наталія. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ У СОЦІАЛЬНО-ПОБУТОВІЙ СФЕРІ .....</b>                      | <b>73</b> |
| <b>Кіндрат Павло. ВПРОВАДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СТРАТЕГІЇ З ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ: НОРМАТИВНІ АСПЕКТИ .....</b>                                                 | <b>82</b> |



|                                                                                                                                                                                                     |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Кіндрат Вадим, Власюк Галина. СПОРТИВНО-ПРОСВІТНИЦЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ПЛАСТ» В СИСТЕМІ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ .....</b>                                                                     | <b>90</b>  |
| <b>Ковальський Володимир, Бабейчик Андрій. ТЕОРЕТИКО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ АДАПТИВНОГО ТУРИЗМУ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ.....</b>                                                               | <b>100</b> |
| <b>Кольцова Наталія, Ужеліна Ольга, Базилюк Наталія. ВИРІШЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ, ВИХОВНИХ ТА ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ В РДГУ (НА ПРИКЛАДІ ВІДКРИТОГО ЗАНЯТТЯ) .....</b> | <b>108</b> |
| <b>Маліновська Наталія. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ.....</b>                                                                                            | <b>118</b> |
| <b>Кашуба Анатолій. ПРОБЛЕМА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ..</b>                                                  | <b>122</b> |
| <b>Панчук Андрій, Панчук Ілона. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ ЗІ СТУДЕНТАМИ ВНЗ.....</b>                                                                                                 | <b>132</b> |
| <b>Поляк Петро. ФУНКЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА ТА СПЕЦИФІКА ЙОГО РОБОТИ .....</b>                                                                                                    | <b>137</b> |
| <b>Панчук Андрій, Окнесюк Ігор, Панчук Ілона. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ.....</b>                                                                       | <b>147</b> |
| <b>Семенович Сергій, Кіндрат Павло. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ЮНАКІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ АТЛЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....</b>                                                                    | <b>152</b> |
| <b>Хомченко Михайло. ОПТИМАЛЬНЕ, КОМПЛЕКСНЕ ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛЮДИНИ.....</b>                                                                              | <b>160</b> |
| <b>Чалій Людмила. МЕТОДИКА РЕАЛІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ.....</b>                                                          | <b>168</b> |

|                                                                                                                                       |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Шевців Зоя.</b> ОЗДОРОВЧІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ НА УРОКАХ В ІНКЛЮЗИВНОМУ КЛАСІ ..... | 181 |
| <b>Шевців Мирослав.</b> ЗАПОБІГАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ .....                                                 | 187 |
| <b>Юрчук Олексій.</b> ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДНЗ .....                                           | 192 |

системі школи, яка повинна зробити навчально-виховний процес здоров'язберігаючим.

### **Список використаних джерел:**

1. Гігієнічні та соціально-психологічні аспекти моніторингу здоров'я школярів: Матер. наук.-практ. конф. // Харків: ІОЗДП АМНУ, 2006. – 226 с.
2. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально – виховному процесі. //Здоров'я та фізична культура. – 2006, №8. – С. 1-6.
3. Молодь та молодіжна політика в Україні: соціально-демографічні аспекти / за ред. Е. М. Лібанової. – К.: Інститут демографії та соціальних досліджень ім. М. В. Птухи НАН України, 2010. – 76 с.
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н.К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
5. U.S. Department of Health and Human Services. The Surgeon General's Call to Action to Prevent and Reduce Underage Drinking. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services; 2007. Available at <http://www.surgeongeneral.gov/topics/underagedrinking/>.

**Юрчук Олексій**

## **ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДНЗ**

**Постановка проблеми.** В останнє десятиліття перед нами постає досить важливе дискусійне питання фізичного виховання дошкільників. На що потрібно звертати увагу у першу чергу – на навчання руховим навичкам, пріоритетному розвитку фізичних якостей чи збільшення рухового режиму дітей. На нашу думку головним має бути напрямок на оптимальний рівень зміцнення фізичного і психічного здоров'я дітей дошкільного віку, що має стати критерієм ефективності організації навчально-виховного процесу в дошкільному закладі, а це неможливо без якісної фахової підготовки вихователів дошкільних закладів до здійснення завдань фізичного виховання та рухового режиму дошкільників.

Результати медичних та соціальних досліджень останніх років засвідчують значне якісне погіршення стану здоров'я дітей дошкільного та шкільного віку. Низький рівень здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості дошкільнят здебільшого пояснюється зниженням їх рухової активності. Потреба у дітей у рухах задовольняється лише на 30-50%. На руховому режимі дошкільного навчального закладу негативно позначається неправомірне скорочення кількості фізкультурних заходів, відсутність системності у проведенні прогулянок-походів за межі дитячого садка, фізкультурних пауз і хвилинок у процесі навчальної діяльності, розваг, свят тощо [2, 6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У Законі України "Про дошкільну освіту" зазначено, що період дошкільця є базовим етапом фізичного, психологічного та соціального становлення дитячої особистості, а тому очевидною є пріоритетність фізичного виховання саме у цьому віці. У Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні знаходимо, що збереження та зміцнення фізичного, психічного, морально-духовного здоров'я дитини, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу залишається одним із пріоритетів педагогічної роботи [1].

Різні аспекти забезпечення рухового режиму дітей в дошкільних навчальних закладах розкривають численні дослідження Г. Бикової, О. Богініч, Е. Вільчковського, Т. Дмитренко, Н. Денисенко, М. Рунової. За думкою вчених, руховий режим є невід'ємною частиною загального режиму. Основу рухового режиму складають принципи оздоровчої спрямованості; природного стимулювання рухової й інтелектуальної діяльності; індивідуально-диференційного підходу, що дозволяє забезпечити максимальний розвиток кожної дитини, мобілізувати її активність і самостійність.

Численні експериментальні дослідження Т. Едварда, Б. Френкса, К. Newcomer, L. Porte, C.J. Riddoch, C.A. Boreham та ін. були присвячені дослідженню впливу регулярного рухового режиму на показники фізичного стану дітей.

**Метою** нашого дослідження є визначення особливостей оптимізації рухового режиму дітей дошкільного віку в умовах ДНЗ.

**Виклад основного матеріалу дослідження.**Завдання дорослого в умовах дошкільного закладу створити необхідну різноманітність засобів, що забезпечують задоволення потреби в руховій діяльності та потреби, що забезпечує вдосконалення власних рухових здібностей, що оптимізує руховий режим дітей.

Варто зазначити, що існує різниця в ступені контролю рухового режиму з боку вихователя. Так, наприклад, у дошкільних установах Франції вихователем здійснюється постійний контроль за руховою активністю дітей, у той час, як у Великобританії – дітям надається повна самостійність і ініціативність. Американські фахівці пропонують вихователям виходити з оптимальної фізичної активності дошкільників [4].

Руховий режим у дошкільному закладі повинен забезпечувати правильний фізичний розвиток дітей, оптимальні дозування фізичних навантажень, створювати умови для їх застосування, і сприяти не лише здійсненню специфічних завдань фізичного виховання, а й розумовому, моральному й естетичному вихованню [5, с.10].

Е.Вільчковський виділяє руховий режим дітей різних вікових груп, як один з важливих факторів, що визначає ефективність фізичного виховання в дошкільному закладі. Вчений зазначає, що природна рухова активність дітей задовольняється проведенням комплексу організаційних форм фізичного виховання: ранкової гімнастики, щоденних занять з фізичної культури, фізкультурних хвилин та пауз, гігієнічної гімнастики після денного сну, участі у рухливих іграх та вправах спортивного характеру під час прогулянок, самостійного використання іграшок, інвентарю та обладнання, розташованого у груповій кімнаті, на ділянці та фізкультурному майданчику [3].

Потреба дитини у руховій діяльності повинна стимулюватися створенням руховим режимом у дитячому садку. Дослідник вважав рухову активність дошкільників не стільки біологічною потребою в рухах, скільки цілеспрямованим педагогічним впливом на дітей в даному напрямку [3, с. 317].Самостійна діяльність дітей у всіх групах повинна складати не менше ніж 2/3 загальної рухової активності[8].

Саме в дошкільному віці створені всі передумови для подальшого навчання фізичним вправам. Основне завдання дорослих :

- оптимізувати руховий режим дітей. Руховий режим може бути:

- мінімальним - необхідним для збереження нормального функціонального стану організму, руховий режим гігієнічного характеру [7, 9];

- оптимальним - його межі, на думку тих же авторів, визначають рівень фізичної активності, при якому досягається найкращий функціональний стан організму;

- максимальним його межі повинні застерігати від надмірно високого рівня фізичних навантажень, які можуть призвести доперевтоми, перетренування, різкого зниження працездатності.

У своїй монографії Parizkova J. зауважує, що всі види рухової діяльності дітей повинні містити елементи гри. Розвиток рухової активності (режиму) повинен відповідати віку та індивідуальним особливостям дітей. Тому при організації рухового режиму, необхідні фізіологічні та психологічні знання [13].

Універсальним засобом фізичного виховання дітей є рухливі ігри і ігрові вправи, що стоять на найвищій сходинці їх інтересу, тому більш ширше використання цих засобів у комплексі фізкультурно-оздоровчих заходів може вирішити завдання оптимізації рухового режиму дошкільників та сприяти розвитку творчої особистості дошкільника.

На нашу думку руховому режиму належить особлива роль у процесі фізичного виховання. Від його ефективності залежить стан здоров'я дітей, своєчасне оволодіння природними руховими навичками і уміннями, розвиток фізичних якостей, подолання гіподинамії, виховання стійкого інтересу до різних видів рухової активності та самостійної рухової діяльності, а також всебічний розвиток організму.

На думку М.Рунової, під час розробки раціонального рухового режиму важливо не тільки забезпечити задоволення біологічної потреби дітей у руховій активності, але й передбачити раціональний зміст рухової активності, заснований на оптимальному співвідношенні різних типів занять, підібраних з

урахуванням вікових та індивідуальних особливостей. У той час О.Силіна пропонує для активізації рухового режиму інтенсифікувати організовані форми рухової активності дітей, ввести додаткові фізкультурні заняття, збільшити в часі рухову активність дітей у режимі дня та підвищити рухову активність у самостійній діяльності.

А.Чинкин вважає, що можна достатньо чітко розмежовувати і моделювати під час експериментальних досліджень лише основні рухові режими:

- режим гіпокінезії, коли рухова активність свідомо знижена або штучно обмежена; режим спонтанної рухової активності, коли вона примусово не змінена і визначається виключно потребами, властивими даному біологічному виду або конкретному індивідууму і реалізованими в даних умовах утримання або життєдіяльності;

- режим помірно підвищеної рухової активності або помірних фізичних навантажень при виконанні об'єму яких не викликає надмірної втоми, а систематичне повторення призводить до підвищення ефективності (економічності) специфічної м'язової діяльності і функціональних можливостей ведучих систем організму, до збільшення працездатності чи стабілізації її на відносно високому рівні;

- режим надмірно підвищеної рухової активності або надмірних фізичних навантажень, тобто такий їх обсяг, одноразове виконання якого викликає значне або граничну втому, а систематичне повторення призводить до прогресуючого зниження працездатності, до перенапруження провідних органів і систем організму [11].

Ми переконані, що оптимальний руховий режим в умовах ДНЗ: гімнастика (ранкова гігієнічна і денна), заняття з фізичної культури, прогулянки на свіжому повітрі, основні рухи, рухливі ігри, форми активного відпочинку, а також допоміжні водні процедури (обливання, обтирання, купання) є важливою умовою профілактики та підвищує стійкість організму до факторів захворювань. Введені поступово і виконувані тривалий час фізичні вправи оздоровче впливають на хронічно хворих дітей. Тому, для активізації рухового режиму необхідно визначити оптимальне

співвідношення всіх організаційних форм, розпланувати рухову діяльність дітей відповідно до їх індивідуальних та вікових особливостей.

Перспективною основою розробки оптимального рухового режиму на думку В. Кулікова, В. Кисельова можуть бути уявлення про потребу в руховій активності. Як вважають науковці існує фізіологічний механізм саморегуляції оптимальної фізичної активності, в основі якого лежить потреба в рухах. Дозування м'язевої діяльності у відповідності із цією потребою забезпечує автоматичний підбір індивідуального оптимального фізичного навантаження. Практичний досвід і науковий аналіз доводять, що на організм впливає як недолік, так і надлишок м'язевої активності справляє негативний вплив на організм. Відповідно, основним напрямком використання фізичних навантажень є їх оптимізація.

Оптимальним В.Шишкіна вважає такий руховий режим, який сприяє зміцненню здоров'я і всебічному розвитку організму. Вчена підкреслювала, чим багатші і різноманітніші рухи дитини, тим більш усвідомленими і змістовними стають інші види її діяльності.

Вчені Е.Вільчковський, Т.Дмитренко, Н.Денисенко, М.Рунова, Г.Юрко, В.Фролов та ін. шляхами оптимізації рухового режиму вважають збільшення об'єму рухів на прогулянці та в рухливих іграх, введення додаткових занять на свіжому повітрі, активізацію обсягу рухів протягом дня, збільшення тривалості занять.

На нашу думку основною метою оптимізації рухового режиму у дошкільному навчальному закладі є освітньо-виховне і фізкультурно-оздоровче середовище, що оптимізує активізацію рухів дітей, сприяє зміцненню їх здоров'я, формуванню інтересу до різних видів діяльності і потреби у рухах.

На думку О.Аракелян, Л.Карманової оптимальний руховий режим здійснюється за допомогою різноманітних форм роботи з фізичного виховання протягом усього дня, вдосконаленням змісту, методів роботи з розвитку рухів на заняттях і поза заняттями. Ними розроблена система занять з дітьми підготовчої групи, що забезпечує підвищену рухову активність протягом всього дня (зранку гімнастика із вправами загальнорозвиваючого характеру –



25 хв., між заняттями - гімнастичні вправи з предметами (обручем, палицею, віялами) і без предметів - 10 хв., під час прогулянок - стройова підготовка (ходьба гімнастичним кроком, побудови і перестроювання) -10 хв., різні рухливі ігри та спортивні розваги - 20-25 хв., після сну - рухливі і музичні ігри, танці, фізичні вправи).

Зазначимо, щокожनावіковагрупадітеймаєсвоїмежі оптимального рухового режиму.

За результатами досліджень Е.С.Вільчовського [3] визначено норми оптимального рухового режиму за час перебування дітей в дитячому садку з урахуванням функціональних потреб дитячого організму та пори року: влітку- 18-20, восени- 15-16,5; взимку- 16,5-18 та навесні- 16-17,5 тисяч рухів на день. Рухова активність дошкільників у процесі різноманітних організаційних форм фізичного виховання повинна тривати не менше 2-3 годин на день з урахуванням раціонального розподілу їх у загальному режимі дошкільного закладу.

Однак думка опитаних вихователів ДНЗ щодо об'єму рухового режиму дітей дошкільного віку дещо різниться. Так 75% педагогів дошкільних установ вважають, для дітей достатньо рухової активності під час занять з фізкультури, тобто 2 рази на тиждень по 20 хв., у той час як перебуваючи у стінах групи ДНЗ діти займаються справами, які потребують посидючості і малорухливості. Таке недооцінювання значення рухового режиму у психо-фізіологічному розвитку дитини, дозволяє зробити нам висновки про недостатні знання про норми рухового режиму дітей з позиції сучасних вимог та хибне уявлення щодо освітньо-виховного процесу у ДНЗ і його результати.

Ми розділяємо думку Е.Вільчовського, О.Курок, В.Шишкіної та ін. відносно залежності рухового режиму від сезонних змін. Досліджуючи особливості рухового режиму у дошкільному віці, виявлені сезонні коливання рухової активності: збільшення у весняно-літній період, зменшення в осінньо-зимовий період.

Таким чином, руховий режим можна розглядати як поетапне формування рухів, рухової активності та рухової діяльності у цілому. Вчені Е.Вільчовський, Н.Денисенко, О.Кенеман,

Д.Хухлаєва, М.Рунова, В.Шишкіна визначають нові підходи до оцінювання стану рухового розвитку дітей дошкільного віку та проводять оцінку рухового режиму на основі комплексу показників:

- 1) методом індивідуального хронометражу визначається час рухової активності в різних режимних моментах;
- 2) методом крокометрії визначається об'єм рухової діяльності для кількісної оцінки рухової активності;
- 3) методом пульсометрії при виконанні різних видів м'язевої діяльності визначається інтенсивність рухової діяльності;
- 4) величина добових енерговитрат;
- 5) кількістю локомоцій.

Вчені Е.Вільчковський, Н.Денисенко виділяють систему педагогічних умов, що забезпечує організацію рухового режиму дітей у закладах освіти:

- 1) використання різноманітного устаткування і інвентар;
- 2) формування дитячих інтересів до рухів і рухової діяльності;
- 3) забезпечення рухової активності в процесі проведення організаційних форм фізичного виховання;
- 4) організація самостійних ігор дітей у повсякденному житті;
- 5) організація активного їх відпочинку.

Руховий режим дітей не може бути спонтанним, безсистемним, закріпленим щодо використовуваних форм, методів і засобів фізичного виховання. Для досягнення оптимального рухового режиму в освітніх установах необхідно врахувати відповідну систему педагогічних умов – створення спортивно-фізкультурного середовища, а саме:

- використання різноманітного устаткування та інвентарю;
- формування дитячих інтересів до рухів і рухової діяльності;
- забезпечення рухової активності в процесі проведення організаційних форм фізичного виховання;
- організація самостійних ігор дітей у повсякденному житті;
- організація активного їх відпочинку;
- наявність сприятливих умов для постійного позитивного емоційного стану, відсутність чинників, які пригнічують нервову

систему дитини, раціональне чергування активної діяльності та відпочинку, гігієна денного і нічного сну.

Гігієнічні чинники відіграють важливу роль у фізичному вихованні. Вони охоплюють режим дня, занять, сну, харчування; гігієну одягу, взуття; прибирання кімнат, фізкультурної зали, фізкультурних споруд і посібників. Сили природи (сонце, повітря, вода) підвищують функціональні можливості і працездатність організму дитини. Вони мають велике значення в загартуванні організму, тренуванні механізмів терморегуляції. Використання природних чинників у поєднанні з фізичними вправами підвищує обмінні процеси, пристосувальні і захисні функції організму дитини [10, с.42].

Завдання фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах вирішуються під час реалізації системи різноманітних організаційних форм (гімнастики: ранкової гігієнічної і денної, щоденні заняття фізичною культурою, прогулянки на свіжому повітрі, основні рухи, рухливі ігри, форми активного відпочинку) та ефективних допоміжних засобів і водних процедур (обливанням, обтиранням, купанням, загартуванням, харчуванням, режимом, гігієнічними процедурами).

При цьому кожна з форм фізичного виховання має і своє специфічне призначення: навчальне (заняття з фізкультури), організаційне (ранкова гімнастика), стимулювання розумової працездатності (фізкультхвилинки), активний відпочинок (дозвілля, дні здоров'я, канікули); корекція фізичного і рухового розвитку (індивідуальна і диференційована робота); створення умов для розвитку рухових здібностей дітей на заняттях за інтересами (секційно-гурткова робота); спеціальні лікувально-профілактичні заходи для дітей з послабленим здоров'ям [12, с.96].

Руховий режим дітей повинен бути так організований, щоб у його процесі формувалися не тільки рухові вміння, навички і фізичні якості, але й позитивне ставлення до фізичної активності та здорового способу життя.

Підсумовуючи вище сказане, ми поділяємо думку американського педагога Дж.Клейна [4], що великого методичного значення для організації оптимальнорухового режиму дошкільників матимуть наступні чинники:

- раціональна програма, що будується на знаннях психологічних і фізіологічних особливостей дітей тієї чи іншої вікової групи;
- оптимальний кількісний склад дошкільних груп, який створює основу для використання принципу індивідуалізації;
- рівень професійної підготовки вихователів.

Основою раціональної організації рухового режиму дітей, є правильно організована фізкультурно-оздоровча робота, яка сприятиме нормальному фізкультурному розвитку та їх руховій підготовленості, дозволить підвищити адаптативні можливості організму, стане засобом збереження і зміцнення здоров'я дітей. А забезпечення високого рівня здоров'я вихованця дитячого садка (як фізичного так і психологічного), виховання валеологічної культури як сукупності усвідомленого ставлення дитини до здоров'я і життя людини – є метою здоров'язберігаючих технологій в дошкільній освіті стосовно дитини.

**Висновки.** Таким чином, у результаті теоретичного аналізу державних документів та науково-методичної літератури можна зазначити, що серед пріоритетних завдань дошкільної освіти, визначених державними документами, є збереження та зміцнення фізичного, психічного, духовного здоров'я дитини, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя. У зв'язку з цим оптимальний руховий режим дітей дошкільного віку є одним із головних завдань, яке стоїть перед суспільством, але виникає необхідність посилення підготовки фахівців з дошкільного виховання, знання яких ґрунтується не тільки у сфері дошкільної освіти, а й з фізичної культури дошкільників а також підвищення вимог до рівня володіння ними професійними вміннями та навичками.

### **Список використаних джерел:**

1. Базовий компонент дошкільної освіти: Науковий керівник: А. М. Богуш, дійсний член НАПН України, проф., д-р пед. наук.; Авт. кол-в: Богуш А. М. та ін. – К.: Видавництво, 2012. - 26 с.

2. Бондарь Е.М. Функциональное состояние опорно-двигательного аппарата детей старшего дошкольного возраста / Е.М. Бондарь // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. работ / под ред. С.С. Ермакова. – Х., 2006. - № 5. – С.65-70.

3. Гуськов С.И., Дегтярева Е.И. О физическое воспитании дошкольников в зарубежных странах // Научно-методический журнал "Физическая культура". - №3. -1996. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://lib.sportedu.ru/>

4. Дмитренко Т.І. Руховий режим у дитячому садку / Т.І. Дмитренко – К.: Рад. школа, 1980. – 96 с. – С.10.

5. Єдинак Г.А. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей: [монографія] / Г.А. Єдинак, М.В. Зубаль, В.М. Мисів; Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка. – 2011. – 279 с.

6. Жолдак В.И. Рационализациядвигательного режима// В.И.Жолдак/ Метод. реком. Малаховка, 1979. – 18 с.

7. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: [учеб. для пед. ин-тов] / А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1985. – 271 с.

8. Пирогова Е. А., Иващенко Л.Я. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А.Пирогова, Л.Я.Иващенко. - Киев, 1986.

9. Степаненкова Э.Я.Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: 2001. – 365 с.

10. Чинкин А. С. Двигательные режимы: классификация и влияние на деятельность сердца// А.С.Чинкин / Путиповышения социальной значимости физической культуры и спорта: Материалы всерос. науч.практ. конф. - Казань, 2002 г. – Казань: РЦИМ, 2003. – С. 54-55.

11. Шебенко В.Н. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие для студ.сред. пед. учеб. заведений / В.Н.Шебенко, Н.Н.Ермак, В.В.Шишкина. – 4-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 176 с.

12. Parizkova Jana. Nutrition, physical activity, and health inearlyl ife / Jana Parizkova. - 2nd ed. – 404 p.

Наукове видання

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць  
Регіональної науково-практичної конференції  
«Фізична культура дітей та молоді на сучасному етапі: досвід і  
перспективи»  
Випуск 7

**Відповідальний за випуск:** Кіндрат Вадим Кирилович

**Укладач:** Кашуба Анатолій Анатолійович

**Коректор:** Ковальський Володимир В'ячеславович

**Технічний редактор:** Лагутенко Тетяна Георгіївна

**Дизайн обкладинки:** Кашуба Надія Володимирівна

*У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, студентів галузі фізичної культури та спорту України*

*Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування*

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти. / Збірник наукових праць. – Рівне: РДГУ, 2016. – Випуск 7. – 204 с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»

