



Л. Калуська  
З. Калуський  
М. Гуменюк

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК

# ДОШКІЛЬНЕ ТІЛОВИХОВАННЯ

Вплив рухової активності на здоров'я  
дитини дошкільного віку



Практико-орієнтований збірник матеріалів  
на допомогу вихователям та батькам

## ДОШКІЛЬНЕ ТІЛОВИХОВАННЯ

Вплив рухової активності на здоров'я  
дитини дошкільного віку



НБ ПНУС  
  
722671



Тернопіль  
2008

ББК 74.100.5

Д71

**Рецензенти:**

О. М. Мокров – кандидат педагогічних наук, доцент Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника;

А. Я. Шпільчак – методист Івано-Франківського обласного Інституту післядипломної педагогічної освіти, відповідальний за фізичне виховання;

Н. М. Григорів – завідувач дошкільного навчального закладу № 9 “Дзвіночок” м. Івано-Франківська.

Затверджено Вченою радою Івано-Франківського обласного  
інституту післядипломної педагогічної освіти  
(протокол № 3 від 25 червня 2007 р.)

**Д71** Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку. / Автори-упорядники: Л. В. Калуська, З. В. Калуський, М. М. Гуменюк. – Тернопіль: Мандрівець, 2008. – 184 с.

ISBN 978-966-634-353-9

Це видання допоможе дорослим, батькам і педагогам активізувати рухову активність дитини. У посібнику вміщено нормативно-правову базу, що стосується здоров'я, фізичного розвитку та активізації рухової активності, а також науково-теоретичні підходи до виховання здорової дитини, фізіологічні особливості розвитку дітей дошкільного віку, висвітлено питання впливу рухової активності на функціонування деяких органів і систем дитячого організму, запропоновано лікувальні вправи, спрямовані на усунення відхилень у здоров'ї, пов'язаних з гіпокінезією.

Для працівників дошкільних навчальних закладів, студентів педагогічних закладів та батьків.

Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника  
код 02125266  
**НАУКОВА БІБЛІОТЕКА**

ББК 74.100.5

ІРБ № 722571

ISBN 978-966-634-353-9

Всі права застережені  
All rights reserved

© Авт.-упор.: Л. Калуська, З. Калуський,  
М. Гуменюк, 2008

© Видавництво “Мандрівець”, 2008

Видруковано в Україні

## ЗМІСТ

Передмова .....	5
<b>Розділ I. Нормативні документи і законодавчі акти .....</b>	<b>7</b>
Закоп України “Про фізичну культуру і спорт” .....	7
Національна доктрина розвитку освіти .....	10
Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту .....	12
Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації” .....	14
Охорона здоров'я дітей .....	20
Закоп України “Про охорону дитинства” .....	22
Закоп України “Про освіту” .....	23
Закоп України “Про дошкільну освіту” .....	24
Базовий компонент дошкільної освіти в Україні .....	25
Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні .....	26
Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі .....	27
<b>Розділ II. Науково-теоретичні підходи до проблеми виховання здорової дитини .....</b>	<b>34</b>
Українська етнопедогогіка про здоров'я та фізичний розвиток дитини .....	34
Рухова активність і фізичне здоров'я .....	40
Деякі особливості рухової активності дітей в онтогенезі .....	42
Забезпечення рухової активності у повсякденному житті дітей .....	48
Дати дитині простір для рухів .....	54
Рухова активність у контексті ігрової діяльності .....	58
Рухова активність, фітнес і здоров'я .....	60
Обсяг рухової активності дітей дошкільних навчальних закладів .....	62
Вірність рухової активності.....	64
Співпраця дитячого садка та сім'ї у підвищенні рівня рухової активності у дітей .....	66
<b>Розділ III. Фізіологічні особливості розвитку дітей дошкільного віку .....</b>	<b>72</b>
Фізіологічні особливості: загальна характеристика .....	72
Опорно-руховий апарат .....	78
Діяльність серцево-судинної системи .....	80
Органи дихання .....	81
Органи травлення .....	85

Особливості обміну речовин та енергії .....	87
Особливості терморегуляції .....	88
Сенсорномоторна діяльність .....	89
Вища первова діяльність .....	93

**Розділ IV. Вплив рухової активності на функціонування деяких органів і систем дитячого організму ..... 96**

Рух і опорно-руховий апарат .....	96
Рух і кровообіг .....	100
Рух і кардіореспіраторна система .....	100
Рух і дихання .....	102
Рух і травлення .....	103
Рух і обмін речовин та енергії .....	106
Рух і терморегуляція .....	107
Рух і сенсорика .....	108
Рух і вища первова діяльність .....	109
Рух і психічне здоров'я .....	111
Гігієнічна організація рухового режиму	
дітей дошкільного віку .....	113
Загальнорозвивальні вправи та ігри .....	123
Пам'ятка для дорослих .....	132

**Розділ V. Ігри, спрямовані на активізацію рухової діяльності у дітей дошкільного віку ..... 134**

Ігрові вправи .....	134
Народні рухливі ігри .....	136

**Література ..... 164**

**Додатки ..... 166**

Додаток 1. Абетка здоров'я і нездоров'я .....	166
Додаток 2. Короткий термінологічний словник	
основних понять .....	168
Додаток 3. Пам'ятки для батьків .....	176

*Тіло без руху подібне до стоячої води,  
яка неустується, пліснявіє, гниє.*

Н. Максимович-Амбодик

**ПЕРЕДМОВА**

“Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши, – плачемо”, – так говорить народна мудрість. На жаль, статистика подає нам сумні дані. Зросла захворюваність населення на гіпертонію у 3 рази, стенокардію – у 2,4 рази, інфаркт міокарда – на 30 %, зріс рівень смертності на 25 %, на 41 % збільшилася кількість студентської молоді у спеціальній медичній групі. У 4 рази зросла кількість дітей спеціальної медичної групи у школі, близько 90 % дошкільнят, учнів, студентів мають відхилення у здоров'ї, у 56 % дітей незадовільний стан фізичної підготовленості, до 53 % збільшилась кількість дітей з психічними розладами, порушення постави тіла виявлено у 40 % дошкільників, в учнів початкових класів – 64 %, у випускників шкіл – 100 %.

За тривалістю життя Україна посідає 74 місце серед 162 країн світу та 37 місце у Європі. Однією з головних причин є гіподинамічний спосіб життя. Вченими досліджено, що фізична пасивність дорослих людей складає 84–97 %.

Чи впливає рухова активність на функціонування органів і систем дитячого організму і загалом на здоров'я дітей? Відповідь однозначна.

Адже рухова активність дитини поліпшує її самопочуття і загальну активність. Вона є вагомим засобом для підтримання ваги, її зменшення, активізує обмін речовин, зміцнює серцевий м'яз, поліпшує кровообіг і знижує артеріальний тиск, стимулює імунну систему, поліпшує функцію легень, активізує діяльність кишківника, знижує негативний вплив стресів, має антидепресивну дію, попереджує передчасне зношення рухового апарату, покращує координацію рухів, допомагає уникнути появи жовчних каменів.

Оскільки чимало задатків, навичок, умінь здебільшого розвиваються у дошкільному віці, то формування основ здоров'я, мотивації здорового способу життя, які пов'язані з руховою активністю, доцільно розпочинати ще у ранньому дитинстві. Згодом це може стати звичкою на все життя. Необхідно заохочувати дітей до занять фізичною культурою, оскільки існує тісний позитивний взаємозв'язок між структурою рухової активності в дитинстві й зрілому віці.

Фізичні рухові навантаження, що їх дають дітям з урахуванням віку та індивідуальних особливостей розвитку, сприяють підвищенню рівня оцінки і самооцінки, впевненості у своїх силах. Діти одержують задоволення від виконання того, чого раніше не робили, стають впевненішими.

Мета цього видання – допомогти дорослим, батькам і педагогам активізувати рухову активність дитини.

У посібнику вміщено нормативно-правову базу, що стосується здоров'я, фізичного розвитку та активізації рухової активності, подано науково-теоретичні підходи до виховання здорової дитини, фізіологічні особливості розвитку дітей дошкільного віку, висвітлено питання впливу рухової активності на функціонування окремих органів і систем дитячого організму, запропоновано лікувальні вправи, спрямовані на усунення відхилень у здоров'ї, пов'язаних з гіпокінезією.

## РОЗДІЛ І



## НОРМАТИВНІ ДОКУМЕНТИ І ЗАКОНОДАВЧІ АКТИ (витяги)

### ЗАКОН УКРАЇНИ “ПРО ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ І СПОРТ”

*від 10 лютого 2000 року №1453-111, із змінами і доповненнями, внесеними Законами України від 18 червня 1999 року № 770-XIV // Голос України від 21. 03. 2000 р.*

Цей Закон визначає загальні правові, соціальні, економічні й організаційні основи фізичної культури і спорту в Україні, участь державних органів, посадових осіб, а також підприємств, установ, організацій незалежно від форм власності у зміцненні здоров'я громадян, досягненні високого рівня працездатності та довголіття засобами фізичної культури і спорту.

#### Розділ І. Загальні положення

##### Стаття 1. Фізична культура і спорт

Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної та трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних і творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру.

Спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом змагальної діяльності.

Соціальна цінність спорту визначається його дійовим стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення.



## Стаття 2. Завдання фізичної культури і спорту в Україні

Основним завданнями фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства, а також утвердження міжнародного авторитету України в світовому співтоваристві.

## Стаття 3. Державне регулювання фізичної культури і спорту

Держава регулює відносини у сфері фізичної культури і спорту шляхом формування державної політики у цій сфері, створення відповідних державних органів, фінансового, матеріально-технічного та іншого забезпечення.

Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху.

## Стаття 9. Фізкультурно-оздоровча діяльність

Фізкультурно-оздоровча діяльність спрямована на підтримання та зміцнення здоров'я у виробничій, навчально-виховній і соціально-побутовій сферах.

## Стаття 12. Фізкультурно-оздоровча діяльність у навчально-виховній сфері та фізичне виховання

У навчально-виховній сфері (дошкільних виховних закладах, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних, вищих навчальних закладах) фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді, з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку.

У складі педагогічних колективів дошкільних виховних та інших закладів освіти обов'язково передбачаються посади фахівців із фізичного виховання.

Органи виконавчої влади, підприємства, установи та організації, у віданні яких перебувають дошкільні виховні заклади, забезпечують необхідні умови для проведення щоденних фізкультурно-оздоровчих занять з дітьми, морально і матеріально заохочують педагогічні колективи та фахівців фізичного виховання, які досягли успіхів у збереженні і зміцненні здоров'я дітей.

## Частина 3 статті 12 зі змінами, внесеними згідно із Законом № 770-XIV від 18. 06. 99 р.

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликаним забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджуваних у встановленому порядку.

У середніх загальноосвітніх навчально-виховних закладах уроки з фізичної культури є обов'язковими і проводяться не менше трьох разів на тиждень.

## Стаття 40. Фізкультурно-спортивне знаряддя, обладнання і споруди

Фізкультурно-спортивне спорядження і обладнання для занять фізичною культурою і спортом – одяг (форма), взуття, снаряди (апарати), інвентар і апаратура для обладнання спортивних споруд та обслуговування змагань – повинні виготовлятися відповідно до стандартів (правил, норм), затверджених міжнародними або національними (для національних видів спорту) спортивними федераціями та зареєстрованих у відповідних міжнародних організаціях або у Комітеті України з питань стандартизації, метрології та сертифікації. (Частина 1 статті 40 зі змінами, внесеними згідно із Законом М770-XIV від 18. 06. 99 р.)

Спортивні споруди – окремі будівлі й комплекси споруд, призначені для оздоровчих та навчально-тренувальних занять, а також змагань з різних видів спорту, повинні відповідати вимогам загальної та спеціальної безпеки учасників і глядачів.

Держава встановлює вимоги до спортивних споруд щодо будівельних норм і правил, санітарних норм, нормативів охорони здоров'я та безпеки відвідувачів, а також здійснює пряме фінансування на утримання спортивних споруд центрів (баз) спортивно-олімпійської підготовки та фізкультурно-спортивних організацій загальнодержавного значення. Земельні ділянки, на яких розташовані фізкультурно-оздоровчі та спортивні споруди, належать до земель рекреаційного призначення.

Стаття 41. *Відповідальність за порушення законодавства про фізичну культуру і спорт*

Особи, вищі в порушенні законодавства про фізичну культуру і спорт, несуть відповідно цивільно-правову, дисциплінарну, адміністративну або кримінальну відповідальність.

## НАЦІОНАЛЬНА ДОКТРИНА РОЗВИТКУ ОСВІТИ

*Затверджено Указом Президента України  
від 17 квітня 2002 року № 347/2002*

### I. Загальні положення

Освіта – основа розвитку особистості, суспільства, нації та держави, запорука майбутнього України. Вона є визначальним чинником політичної, соціально-економічної, культурної та наукової життєдіяльності суспільства. Освіта відтворює і нарощує інтелектуальний, духовний та економічний потенціал суспільства.

### II. Мета і пріоритетні напрями розвитку освіти

1. Мета державної політики щодо розвитку освіти полягає у створенні умов для розвитку особистості та творчої самореалізації кожного громадянина України, вихованні покоління людей, здатних ефективно працювати і навчатися протягом життя, оберігати й примножувати цінності національної культури та громадянського суспільства, розвивати й зміцнювати суверенну, незалежну, демократичну, соціальну та правову державу як невід’ємну складову європейської та світової спільноти.

### VI. Освіта і фізичне виховання – основа для забезпечення здоров’я громадян

10. Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров’я і здоров’я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Це здійснюється шляхом розвитку валеологічної освіти, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму навчально-виховного процесу, створення екологічно сприятливого життєвого простору.

Держава разом із громадськістю сприяє збереженню здоров’я учасників навчально-виховного процесу, залученню їх до занять фізичною культурою і спортом, недопущенню будь-яких форм насильства в навчальних закладах, а також проведенню та впровадженню в практику результатів міжгалузевих наукових досліджень з проблем зміцнення здоров’я, організації медичної допомоги дітям, учням і студентам, якісному медичному обслуговуванню працівників освіти, пропаганді здорового способу життя та вихованню культури поведінки населення.

12. В усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи закладаються основи для забезпечення й розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров’я кожного члена суспільства.

Для досягнення цієї мети необхідно забезпечити:

- ✦ комплексний підхід до гармонійного формування всіх складових здоров’я;
- ✦ удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах, що забезпечують оздоровчу спрямованість та індивідуальність підходів;
- ✦ використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного удосконалення.

Виконання зазначених завдань дасть змогу досягти істотного зниження захворюваності дітей, підлітків, молоді та інших категорій населення, підвищити рівень профілактичної роботи, стимулювати у людей різного віку прагнення до здорового способу життя, зменшити вплив шкідливих звичок на здоров’я дітей та молоді.

13. Фізичне виховання як невід’ємна складова освіти забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров’я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення високої працездатності та тривалої творчої активності. В системі освіти держава забезпечує розвиток масового спорту як важливої складової виховання молоді.

# НАЦІОНАЛЬНА ДОКТРИНА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Затверджено Указом Президента України  
від 28 вересня 2004 року № 1148/2004

## I. Загальні положення

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (далі – Доктрина) – це система концептуальних ідей і поглядів на роль, організаційну структуру та завдання фізичної культури і спорту в Україні на період до 2016 року з урахуванням стратегії розвитку держави та світового досвіду.

Метою Доктрини є орієнтація українського суспільства на поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури і спорту на демократичних та гуманістичних засадах. В основу Доктрини покладено ідею задоволення потреб кожного громадянина держави у створенні належних умов для занять фізичною культурою і спортом.

2. Фізична культура як складова загальної культури, суспільними проявами якої є фізичне виховання та масовий спорт, є важливим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини.

Спорт сприяє досягненню фізичної та духовної досконалості людини, виявленню резервних можливостей організму, формуванню патріотичних почуттів у громадян та позитивного міжнародного іміджу держави.

3. Держава реалізовує заходи, спрямовані на формування та подальше вдосконалення сфери фізичної культури і спорту. Важливим завданням є забезпечення *оптимальної рухової активності громадян* у повсякденній діяльності, подолання недооцінки можливостей фізичної культури у формуванні здорового способу життя та зміцненні здоров'я (передусім серед молоді) та у розв'язанні інших важливих соціально-економічних проблем.

## II. Мета та завдання розвитку фізичної культури і спорту

4. Метою розвитку фізичної культури і спорту є:

– створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж усього життя, досягнення нею достат-

нього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я, профілактиці захворювань і фізичній реабілітації.

5. Державна політика у сфері фізичної культури і спорту спрямовується на вирішення таких завдань:

✦ формування у населення сталих традицій та мотивацій щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого чинника забезпечення здорового способу життя;

✦ удосконалення форм залучення різних груп населення до регулярних та повноцінних занять фізичною культурою і спортом;

✦ удосконалення на науково обґрунтованих засадах системи дитячо-юнацького спорту;

## III. Фізичне виховання та масовий спорт (спорт для всіх) у формуванні здорового способу життя

6. Здоровий спосіб життя є визначальним чинником забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян і передбачає оптимальну рухову активність, раціональне харчування, здоровий сон, додержання гігієнічних правил, відмову від тютюнопаління, вживання наркотиків та зловживання алкоголем.

7. Формування та реалізація бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності відбувається на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожної людини. Першочергового значення набуває формування у громадян переконання у необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання та масового спорту. Зміст і обсяг відповідних занять визначається на підставі науково обґрунтованих норм для окремих груп населення, наявних мотивів і цінностей, з урахуванням характеру рухової активності людини у професійній діяльності, навчанні та побуті.

8. В основу вітчизняної системи фізичного виховання покладається комплекс показників обсягу щотижневої рухової активності, рівень спеціальних знань про особливості рухової активності сучасної людини, її фізичний розвиток, стан функціональних систем організму, фізичної працездатності та рухових здібностей.

9. Завданнями держави у сфері фізичного виховання і масового спорту є:



- ✳ розроблення та реалізація концепції сімейного активного дозвілля;
- ✳ удосконалення системи фізичного виховання у закладах дошкільної, загальноосвітньої, професійно-технічної та вищої освіти;
- ✳ стимулювання розвитку ринку оздоровчих, рекреаційних та реабілітаційних послуг, гарантування їх доступності та якості;
- ✳ створення умов для залучення до масового спорту інвалідів та соціально незахищених громадян, членів їхніх сімей;
- ✳ створення умов для розвитку дитячого спорту: охоплення всіх дітей системою короткотривалого навчання основних елементів певних видів спорту для ознайомлення з цілющими аспектами спорту та виявлення схильності до подальших занять;
- ✳ забезпечення органічного взаємозв'язку між фізичним вихованням, масовим спортом та спортом вищих досягнень. Дітям, які за своєї основи окремих видів спорту, потрібно надавати можливість використовувати ці навички впродовж усього життя для оптимізації своєї рухової активності, а найбільш обдаровані повинні переходити в систему дитячо-юнацького і резервного спорту та спорту вищих досягнень. Громадянам, які в процесі багаторічної підготовки не досягли достатнього рівня для переходу на наступний етап спортивного вдосконалення, мають створювати умови для повноцінного використання їхнього потенціалу у масовому спорті.

## **ЦІЛЬОВА КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ – ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ”**

*Затверджено Указом Президента України  
від 1 вересня 1998 року № 963/98*

Необхідність розроблення та передбачувані наслідки реалізації Цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров'я нації”.

У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення. Різко зросла захворюваність, у тому числі на гіпертонію у три рази, стенокардію – у 2,4 рази, інфаркт міокарду – на 30 відсотків. Несприятливі природні умови стали причиною зростання кількості хворих дітей.

Майже 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, близько 70 % дорос-

лого населення – низький та нижчий, ніж середній, рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16–19 років – 61 %, 20–29 років – 67,2 %, 30–39 років – 66 %, 40–49 років – 81,5 %, 50–59 років – 81 %, 60 років і старші – 98,1 %.

Наприкінці століття кількість інвалідів в Україні перевищуватиме 2 млн осіб.

За останні три роки спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя чоловіків і жінок, яка нині на 10–15 років нижча, ніж у США, Японії, Франції та інших економічно розвинутих країнах.

Щороку до лав Збройних Сил України за станом здоров'я не призивається кожний четвертий юнак призовного віку.

Радикально змінити ситуацію за рахунок існуючої в країні традиційної системи охорони здоров'я населення неможливо через відсутність необхідних коштів на її розвиток.

Водночас органи влади розвинутих країн світу надають великого значення питанням розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту, розглядаючи їх як найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики захворюваності, зміцнення генофонду та розв'язання інших соціальних проблем.

Наявна в Україні система фізичного виховання, фізичної культури і спорту перебуває у кризовому стані і не може задовольнити потреб населення. Це зумовлено деякими об'єктивними факторами розвитку існуючої системи фізичного виховання і спорту.

З початку 90-х років чисельність контингенту дітей і підлітків, залучених до регулярних занять у дитячо-юнацьких спортивних школах, підліткових фізкультурно-спортивних клубах за місцем проживання, у спортивних секціях підприємств, установ та організацій скоротилася на 620 тис. чоловік. Згорання цієї роботи негативно позначилося на стані здоров'я дітей та підлітків, призвело до посилення антисоціальних проявів серед зазначеного контингенту.

Тільки впродовж останніх п'яти років на 41 % збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, за станом здоров'я зарахованої до спеціальної медичної групи. За цей же період значно зросла група ризику серед найактивнішої частини молоді, що зумовило збільшення на 63 % кількості неповнолітніх, притягнутих до кримінальної відповідальності. Майже кожен десятий злочин в Україні вчиняється підлітками. На 60 % збільшилася кількість неповнолітніх, що вживають наркотики. При цьому найбільше постраждали незахищені верс-

тви населення, для яких спорт був і є єдиним засобом соціальної адаптації, життєвого самовизначення та самореалізації. Все це зумовлює необхідність додаткових витрат на розв'язання зазначеної проблеми.

Зміна відносин і форм власності, стрімкий спад виробництва у промисловості та в аграрному секторі, глибока економічна криза – все це призвело до згортання фізкультурно-масової роботи у виробничій сфері.

З 1991 року кількість підприємств, установ та організацій, які проводили фізкультурно-оздоровчу роботу, зменшилася на 15,5 тис. одиниць, а кількість трудящих, залучених до цього процесу, більш як на 1 млн. осіб, або на 56 %; інструкторів зі спорту, що працювали у виробничих колективах, – на 5,7 тис. осіб. Нині лише 13 % трудових колективів мають спеціалістів, які проводять фізкультурно-оздоровчу роботу. Це призвело до різкого погіршення рекреації, фізичного та психічного стану найпрацевдатнішої частини населення і виявилось у значному зростанні серцево-судинних, онкологічних, психічних та інших захворювань, зумовило посилення проявів тютюнозалізності, алкоголізму, наркоманії тощо.

Зазначені проблеми розвитку галузі та зумовлені ними негативні соціальні наслідки не знайшли адекватного відображення у суспільній свідомості як проблеми загальносоціального значення.

Звідси випливає гостра потреба у зміні програмних підходів та визначенні пріоритетних напрямів розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту, які б забезпечували ефективне функціонування галузі в нових умовах.

Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації” (далі – Програма), розроблена відповідно до Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, визначає необхідні зміни у підходах суспільства до зміцнення здоров'я людини як найвищої гуманістичної цінності та пріоритетного напрямку державної політики і розрахована на 1999–2005 роки.

Основними завданнями Програми є:

- ✦ сприяння духовному і фізичному розвитку молоді, виховання у неї почуття громадянської свідомості та патріотизму, бажання активно сприяти утвердженню державності в Україні;
- ✦ розвиток фізкультурно-спортивного руху в Україні з урахуванням змін у всіх сферах суспільного життя та ціннісних орієнтаціях населення України;

- ✦ забезпечення переорієнтації практичної діяльності галузі на розв'язання пріоритетної проблеми – зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання, фізичної культури і спорту;

- ✦ створення умов для задоволення потреб кожного громадянина України у зміцненні здоров'я, фізичному та духовному розвитку;

- ✦ виховання у населення України відповідних мотиваційних та поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя;

- ✦ забезпечення передових позицій у міжнародному спортивному русі, спорті вищих досягнень, сприяння розвитку олімпійського руху в Україні, піднесення міжнародного авторитету держави у світовому співтоваристві.

*Напрями реалізації завдань Програми:*

- ✦ формування нових підходів до фізичного виховання і спорту, виходячи з існуючих соціально-економічних реалій;

- ✦ визначення пріоритетів у діяльності міністерств, інших центральних органів виконавчої влади щодо забезпечення здоров'я дітей, учнівської та студентської молоді, робітників, службовців та інших працівників;

- ✦ запровадження ефективної моделі фінансування потреб галузі в умовах переходу до ринкової економіки;

- ✦ впровадження дієвої системи фізкультурної просвіти населення, яка б сприяла формуванню традицій і культури здорового способу життя, престижу здоров'я, залученню громадян до активних занять фізичною культурою і спортом;

- ✦ створення умов для зайняття сільського населення фізичною культурою і спортом;

- ✦ впровадження ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-спортивної діяльності та видів спорту з урахуванням місцевих і регіональних особливостей, традицій, економічних факторів, умов праці та вільного часу населення;

- ✦ розроблення пропозицій щодо реалізації національної програми розвитку України з питань фізичної культури і здорового способу життя, навколишнього природного середовища, сільського господарства, освіти, культури;

**НАУКОВА БІБЛІОТЕКА**

72 267 1

17

✧ реформування організаційних основ фізкультурно-спортивного руху, стимулювання створення широкої мережі фізкультурно-спортивних клубів, які забезпечили б належне проведення фізкультурно-оздоровчої роботи;

✧ визначення та задоволення загальнодержавних регіональних потреб у кваліфікованих кадрах; підготовка нового покоління спеціалістів, підвищення їх професіоналізму на всіх рівнях діяльності у сфері фізичного виховання, фізичної культури і спорту;

✧ забезпечення збереження наявної матеріально-технічної бази, поліпшення умов її функціонування, визначення стратегічних напрямів подальшого розвитку;

✧ надання державної підтримки становленню та впровадженню ефективних форм організації реабілітаційної та спортивної роботи з особами, які мають уроджені та набуті вади фізичного і розумового розвитку та проживають в екологічно несприятливих умовах.

Реалізація Програми матиме такі соціальні та економічні *наслідки у соціальній сфері*:

✧ підвищення міжнародного іміджу України як держави, в якій створено умови для відновлення індивідуального здоров'я, фізичного та психічного благополуччя населення, самовияву доведення тривалості життя до рівня розвинутих країн;

✧ створення умов для реалізації творчого потенціалу різних верств населення, особливо молоді, спрямування їх на духовне та фізичне становлення і самовдосконалення засобами фізичної культури і спорту;

✧ збільшення до 2005 року чисельності представників різних верств населення, у тому числі дітей та підлітків, які регулярно займаються різними видами фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи, не менш, як на 1 млн осіб, що має забезпечити зниження рівня злочинності серед підлітків та молоді майже на 30 %, зупинити поширення наркоманії, алкоголізму, тютюнопаління, підвищити рівень соціальної стабільності в Україні;

✧ зменшення вдвічі кількості дітей, учнівської та студентської молоді, які мають відхилення у фізичному розвитку, та підвищення рівня фізичної готовності молоді до служби у Збройних силах України.

✧ створення цивілізованих умов для соціальної адаптації та реабілітації інвалідів і осіб з уродженими вадами фізичного і розумового розвитку.

*Реалізація Програми здійснюється за такими напрямками:*

1. Фізкультурно-оздоровча та спортивна робота:

✧ фізичне виховання та фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній сфері;

✧ фізкультурно-оздоровча робота у виробничій та соціально-побутовій сферах;

✧ спортивна діяльність.

2. Фізичне виховання та спортивна діяльність населення із специфічними й професійними та фізичними характеристиками:

✧ фізична підготовка військовослужбовців особового складу й правоохоронних органів та інших військових формувань;

✧ фізкультурно-оздоровча реабілітаційна та спортивна діяльність серед інвалідів;

✧ фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність серед сільського населення.

3. Система забезпечення розвитку галузі, що включає кадрове, науково-методичне, матеріально-технічне, фінансово-економічне, медико-біологічне, інформаційне, нормативно-правове, організаційне забезпечення та вдосконалення міжнародних зв'язків.

## I. Основні напрями фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в Україні

Фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній сфері.

Фізичне виховання у навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи освіти має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення, безперервності цього процесу тощо.

## Заходи

5. Запроваджувати у навчальних закладах та закладах охорони здоров'я систему багатоступеневих спортивно-масових змагань, у тому числі із видів спортивного туризму.

6. Узагальнювати вітчизняну практику та міжнародний досвід організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи серед дітей та молоді.

7. Розробити та запровадити систему організації шкільної та поза-шкільної фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи, орієнтованої на створення спортивних клубів, спеціалізованих спортивних класів тощо в середніх навчальних закладах.

8. Забезпечити залучення до занять фізичною культурою і спортом на пільгових умовах дітей-сиріт, дітей-інвалідів, дітей із малозабезпечених та багатодітних сімей, а також дітей, які проживають у гірських населених пунктах та аналогічно несприятливих умовах.

## ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

*Основи законодавства України про охорону здоров'я.  
Закон України від 19 листопада 1992 року № 2801*

*Стаття 57. Заохочення материнства. Гарантії охорони здоров'я матері та дитини*

Материнство в Україні охороняється і заохочується державою. Охорона здоров'я матері та дитини забезпечується організацією широкої мережі жіночих, медико-генетичних та інших консультацій, пологових будинків, санаторіїв та будинків відпочинку для вагітних жінок і матерів з дітьми, ясел, садків та інших дитячих закладів; надаванням жінці відпустки у зв'язку з вагітністю і пологами з виплатою допомоги по соціальному страхуванню та встановленням перерв у роботі для годування дитини; виплатою у встановленому порядку допомоги у зв'язку з народженням дитини і допомоги на час догляду за хворою дитиною; заборобою застосування праці жінок на важких і шкідливих для здоров'я виробництвах, переведенням вагітних жінок на легку роботу із збереженням їх середнього заробітку; поліпшенням і оздоровленням умов праці та побуту; усуненням негативних екологічних факторів; державною і громадською допомогою сім'ї та іншими заходами у порядку, встановленому законодавством України.

З метою охорони здоров'я жінки їй надається право самій вирішувати питання про материнство.

*Стаття 58. Забезпечення медичною допомогою вагітних жінок і новонароджених*

Заклади охорони здоров'я забезпечують кожній жінці кваліфікований медичний нагляд за перебігом вагітності, стаціонарну медичну допомогу при пологах і лікувально-профілактичну допомогу матері та новонародженій дитині.

*Стаття 59. Піклування про зміцнення та охорону здоров'я дітей і підлітків*

Батьки зобов'язані піклуватися про здоров'я своїх дітей, їх фізичний духовний розвиток, ведення ними здорового способу життя. У разі порушення цього обов'язку, якщо воно завдає істотної шкоди здоров'ю дитини, вони у встановленому порядку можуть бути позбавлені батьківських прав.

З метою виховання здорового молодого покоління з гармонійним розвитком фізичних духовних сил держава забезпечує розвиток широкої мережі дитячих садків, шкіл-інтернатів, оздоровниць, таборів відпочинку, інших дитячих закладів.

Дітям, які перебувають на вихованні в дитячих закладах і навчаються в школах, забезпечуються необхідні умови для збереження і зміцнення здоров'я та гігієнічного виховання. Умови навчально-трудового навантаження, а також вимоги щодо режиму проведення занять визначаються за погодженням з Міністерством охорони здоров'я України.

*Стаття 60. Забезпечення дітей і підлітків медичною допомогою*

Медична допомога дітям і підліткам забезпечується лікувально-профілактичними оздоровчими закладами, дитячими поліклініками, відділеннями, диспансерами, лікарями, санаторіями та іншими закладами охорони здоров'я. До державних дитячих санаторіїв путівки дітям надаються безплатно.

*Стаття 61. Дитяче харчування*

Держава забезпечує дітей віком до трьох років виготовленими переважно на промисловій основі з екологічно чистої сировини якісними дитячими сумішами та іншими продуктами дитячого харчування.

Контроль за виконанням санітарно-гігієнічних та інших нормативних вимог щодо продуктів дитячого харчування покладається на органи державного санітарного нагляду.

Стаття 62. *Контроль за охороною здоров'я дітей у дитячих виховних і навчальних закладах*

Контроль за охороною здоров'я дітей та проведенням оздоровчих заходів у дитячих виховних і навчальних закладах здійснюють органи та заклади охорони здоров'я разом з органами і закладами народної освіти за участю громадських організацій.

Стаття 63. *Державна допомога громадянам у здійсненні догляду за дітьми з дефектами фізичного та психічного розвитку*

Діти з дефектами фізичного або психічного розвитку, які потребують медико-соціальної допомоги і спеціального догляду, за бажанням батьків або осіб, які їх замінюють, можуть утримуватися в будинках дитини, дитячих будинках та інших спеціалізованих дитячих закладах за державний рахунок.

Сім'ям або особам та закладам, на утриманні яких перебувають такі діти, надається медико-соціальна допомога у порядку, встановленому Кабінетом Міністрів України.

Стаття 64. *Пільги, що надаються матерям в разі хвороби дітей*

За неможливості госпіталізації або відсутності показань до стаціонарного лікування хворої дитини мати або інший член сім'ї, який доглядає дитину, може звільнитися від роботи з виплатою допомоги з фондів соціального страхування у встановленому порядку. При стаціонарному лікуванні дітей віком до шести років, а також тяжкохворих дітей старшого віку, які потребують, за висновком лікарів, материнського догляду, матері або іншим членам сім'ї надається можливість перебувати з дитиною в лікувальному закладі із забезпеченням безоплатного харчування і умов для проживання та виплатою допомоги по соціальному страхуванню у встановленому порядку.

## **ЗАКОН УКРАЇНИ “ПРО ОХОРОНУ ДИТИНСТВА”**

*від 26 квітня 2001 року № 2402-111*

### **Розділ II. Права та свободи дитини**

Стаття 6. *Право на життя та охорону здоров'я*

Кожна дитина має право на життя з моменту визначення її живонародженою та життєздатною за критеріями Всесвітньої організації охорони здоров'я.

Держава гарантує дитині право на охорону здоров'я, безоплатну кваліфіковану медичну допомогу в державних і комунальних закладах охорони здоров'я, сприяє створенню безпечних умов для життя і здорового розвитку дитини, раціонального харчування, формуванню навичок здорового способу життя.

З цією метою держава вживає заходів щодо:

- ✦ зниження рівня смертності немовлят і дитячої смертності;
- ✦ забезпечення надання необхідної медичної допомоги всім дітям;
- ✦ боротьби з хворобами і недоїданням, у тому числі шляхом надання дітям доступу до достатньої кількості якісних харчових продуктів та чистої питної води;
- ✦ створення безпечних здорових умов праці;
- ✦ надання матерям належних послуг з охорони здоров'я у допологовий і післяпологовий періоди;
- ✦ забезпечення усіх прошарків суспільства, зокрема батьків і дітей, інформацією щодо охорони здоров'я і здорового харчування дітей, переваг грудного вигодовування, гігієни, санітарних умов проживання дітей та запобігання нещасним випадкам;
- ✦ розвитку просвітницької роботи, послуг у галузі планування сім'ї та охорони репродуктивного здоров'я;
- ✦ пільгового забезпечення дітей ліками та харчуванням у порядку, встановленому законодавством.

## **ЗАКОН УКРАЇНИ “ПРО ОСВІТУ”**

*від 23 травня 1991 року № 1060-XII*

*із змінами та доповненнями*

Освіта – основа інтелектуального, культурного, духовного, соціального, економічного розвитку суспільства і держави.

Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадян, здатних до свідомого суспільного вибору, збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу народу, підвищення освітнього рівня народу, забезпечення народного господарства кваліфікованими фахівцями.

Освіта в Україні ґрунтується на засадах гуманізму, демократії, національної свідомості, взаємоповаги між націями і народами.

### Стаття 33. Дошкільна освіта

Дошкільна освіта і виховання здійснюються у сім'ї, дошкільних закладах освіти у взаємодії з сім'єю і мають на меті забезпечення фізичного, психічного здоров'я дітей, їх всебічного розвитку, набуття життєвого досвіду, вироблення умінь, навичок, необхідних для подальшого навчання.

## ЗАКОН УКРАЇНИ “ПРО ДОШКІЛЬНУ ОСВІТУ”

від 11 липня 2001 року № 2628-III

Цей Закон визначає правові, організаційні та фінансові засади функціонування і розвитку системи дошкільної освіти, яка забезпечує розвиток, виховання і навчання дитини, ґрунтується на поєднанні сімейного та суспільного виховання, досягненнях вітчизняної науки, надбаннях світового педагогічного досвіду, сприяє формуванню цінностей демократичного правового суспільства в Україні.

### Розділ I. Загальні положення

#### Стаття 7. Завдання дошкільної освіти

Завданнями дошкільної освіти є:

Збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини.

#### Стаття 11. Дошкільний навчальний заклад та його повноваження

1. Дошкільний навчальний заклад – навчальний заклад, що забезпечує реалізацію права дитини на здобуття дошкільної освіти, її фізичний, розумовий і духовний розвиток, соціальну адаптацію та готовність продовжувати освіту.

2. Дошкільний навчальний заклад:

- ✦ задовольняє потреби громадян відповідної території в здобутті дошкільної освіти;
- ✦ забезпечує відповідність рівня дошкільної освіти вимогам Базового компонента дошкільної освіти;

- ✦ створює безпечні і нешкідливі умови розвитку, виховання і навчання дітей, режим роботи, умови для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я відповідно до санітарно-гігієнічних вимог та забезпечує їх дотримання;

- ✦ формує у дітей гігієнічні навички та основи здорового способу життя, норми безпечної поведінки;

- ✦ сприяє збереженню та зміцненню здоров'я, розумовому, психічному і фізичному розвитку дітей;

- ✦ здійснює соціально-педагогічний патронат, взаємодію з сім'єю;

- ✦ є осередком поширення серед батьків психолого-педагогічних та фізіологічних знань про дітей дошкільного віку;

- ✦ дотримується фінансової дисципліни, зберігає матеріально-технічну базу.

## БАЗОВИЙ КОМПОНЕНТ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

Рішення Колегії Міністерства освіти України  
та Президії АПН України від 25. 04. 1998 р. № 26601/33

### Розвиток рухової активності

*Основні рухи.* Володіє уміннями та навичками з основних рухів: виконує варіативну ходьбу; біг з максимальною швидкістю до 30 м, бігає в помірному темпі на відстань до 600 м; енергійно відштовхується та приземлюється на обидві ноги під час виконання стрибків у довжину з місця, у висоту та довжину з розбігу; кидає предмети (м'яч, торбинку з піском) у горизонтальну та вертикальну цілі на дальність; лазить по гімнастичній стінці, канату; ходить по гімнастичній лаві (колоді), тримаючи руки в різних положеннях, з переступанням через предмети. Пересувається на лижах на відстань до 1 км. Їздить на двоколісному велосипеді. Пропливає відстань до 15 м.

*Гімнастичні вправи.* Уміє ходити, бігати, змінюючи довжину, частоту та ритм кроків. Виконує загальнорозвивальні вправи без предметів та з предметами (м'ячами, обручами, гімнастичними палицями тощо). Стрибає через скакалку різними способами. Виконує танцювальні кроки, вправи з шиккування та перешикування.

*Рухливі ігри.* Уміє гратися в рухливі ігри з елементами ходьби, бігу, рівноваги, стрибків, метання, лазіння. Грає в ігри з елементами баскетболу, футболу, хокею, настільного тенісу, бадмінтону.

### **Фізична витривалість**

*Витривалість і шкільне навчання.* Усвідомлює значення витривалості для успішного навчання в школі. Вміє володіти своїм тілом, свідомо регулювати фізіологічні потреби. Вміє спокійно витримувати мінімальне фізичне навантаження в короткий проміжок часу, обходитися без води та їжі.

*Фізична саморегуляція.* Вміє спокійно висидіти на місці протягом 30–45 хв. Цінує в собі здатність переносити невелике перенапруження. Вміє, відчуваючи дискомфорт від фізичного перенапруження, повідомити про це дорослого, пояснити свій стан словами.

## **КОМЕНТАР ДО БАЗОВОГО КОМПОНЕНТА ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ**

*Наук.-метод. посіб. / Наук. ред. О. Л. Кононко. –  
Київ: Ред. журн. “Дошкільне виховання”, 2003. – С. 166.*

*Розвиток рухової активності.* Означений напрям педагогічної роботи, як і попередній, належить до категорії добре відомих, а отже, не становитиме для вихователя складності. Згідно з Базовим компонентом дитина має оволодіти певним набором відповідних віковим умінь і навичок з основних рухів, пов'язаних з ходьбою, бігом, відштовхуванням та приземленням, стрибками у висоту та довжину, киданням предметів у ціль, лазінням, пересуванням на лижах, їздою на двоколісному велосипеді, плаванням, рухливими іграми. Підкреслимо: на відміну від звичної орієнтації на кількісні показники фізичних досягнень та якість виконаних вправ тепер доведеться приділити більше уваги тому, чи охоче виконує їх дитина, яка норма виконання є її індивідуальною, відповідає її природним можливостям, дає змогу відчути себе задоволеною, спроможною; в яких випадках дитина почувається ніяково, невпевнено, проявляє боязкість, а можливо, справжню фобію. Адже будь-яке фізичне насильство над собою може лишити негативний слід у душі, позначитися на особистісному зростанні.

## **ІНСТРУКТИВНО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

*Витяг із листа МОН України за № 1/9-438 від 27. 08. 2004 р.*

Завдання та зміст фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах визначаються вимогами Базового компонента дошкільної освіти в Україні, числими програмами розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку “Малятко”, “Дитина”, “Українське дошкільня”.

Однак організація роботи з фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах потребує удосконалення. Про це свідчить наявність значної кількості дітей з дисгармонійним фізичним розвитком, а також із недостатнім розвитком основних рухів та фізичних якостей. Фіксується досить високий відсоток дітей, які часто хворіють на респіраторні інфекції та мають хронічні педури.

Недостатній фізичний розвиток і низька фізична підготовленість дошкільнят здебільшого пояснюється зниженням їхньої рухової активності. Потреба дітей в рухах задовольняється лише на 30–50 %. Гіподинамію спричинюють часті респіраторні захворювання, нерациональна побудова рухового режиму й загального режиму дня, недостатнє перебування дітей на повітрі тощо. Зокрема, на руховому режимі дошкільних навчальних закладів негативно позначаються неправомірне скорочення кількості фізкультурних заходів, відсутність системності у проведенні прогулянок-походів за межі дитячого садка, фізкультурних науз і хвилинок у процесі навчальної діяльності, розваг, свят тощо.

Щоб усунути ці недоліки, варто приділити основну увагу організації фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах, де було б передбачено правильну побудову та активізацію рухового режиму, надання йому оздоровчого спрямування, дієвий медико-педагогічний контроль і своєчасну лікувально-профілактичну роботу.

Основою системи фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах залишається руховий режим як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми у достатньому обсязі, рационально поєднаних і послідовно використовуваних залежно від віку дітей, місця в режимі дня, сезону тощо.

В межах активного рухового режиму щоденний обсяг рухової активності, рекомендований для дітей молодшого шкільного віку становить 3-4 години, для старших дошкільників – 4-5 годин.

Фізкультурні заняття є пріоритетними у процесі систематичного, послідовного формування, закріплення та вдосконалення основних

рухових умінь і навичок у дітей, розвитку їхніх фізичних якостей. Тривалість занять: для дітей 3-го року життя – 15–20 хв, для дітей 4-го року життя – 20–25 хв, для дітей 5-го року життя – 20–30 хв, для дітей 6-го року життя 30–35 хв. Такі заняття є щоденними. Вони проводяться двічі на тиждень за загальним розкладом у приміщенні або на майданчику і тричі на тиждень під час прогулянок у першій половині дня.

З метою активізації рухового режиму в повсякденні як варіант фізкультурних занять на прогулянках один раз на тиждень організується дитячий туризм у формі прогулянок-походів за межі дитячого садка.

Особливого значення набуває самостійна рухова діяльність як форма активізації рухового режиму.

Особливого значення набуває самостійна рухова діяльність як форма активізації рухового режиму. Щодня в усіх вікових групах на неї відводиться час у вільні від занять години ранкового прийому, прогулянок, надвечір'я тощо. Завдання педагогів – забезпечити належний рівень та зміст *самостійної рухової діяльності* дітей завдяки збагаченню їхнього рухового досвіду, створенню необхідної матеріальної бази в приміщеннях зали, груп, рекреацій, на фізкультурному й групових майданчиках, використанню інших прийомів непрямого (опосередкованого) й прямого (безпосереднього) керівництва цією формою роботи.

У відведений для самостійної рухової діяльності час з дітьми різних вікових груп щодня організується також індивідуальна робота з фізичного виховання. Дітей залучають до неї для ознайомлення з основними рухами, поглибленого розучування їх та закріплення відповідних навичок, для усунення відставання в розвитку фізичних якостей (внаслідок невідвідування дошкільного закладу, індивідуальних особливостей стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку та інших чинників). Її метою є також активізація малорухливих дітей, запобігання порушенням постави і стопи та виправлення їх. Виходячи з аналізу стану здоров'я, фізичного розвитку й підготовленості, інтересів дітей, педагоги визначають мету індивідуальної роботи, добирають потрібне обладнання та інвентар і проводять її з однією дитиною чи з підгрупами по 2–4 дітей.

Враховуючи провідне значення ігрової діяльності для особистісного зростання дитини, руховий режим у дошкільному навчальному закладі має насичуватися рухливими іграми. Рухливі ігри – після попе-

реднього розучування їх на прогулянках – вводяться до різних форм роботи з дітьми (заняття, свята, розваги, походи, фізпаузи тощо). В усіх вікових групах вони посідають важливе місце як самостійна форма роботи з фізичного виховання й проводяться щодня: під час ранкового прийому (1-2 гри малої та середньої рухливості); на прогулянках у першій та другій половині дня (на кожну планується не менше 3-4 ігор різної рухливості; при цьому першу гру розпочинають через 10–15 хв після початку прогулянки, коли діти дещо адаптуються до погодних умов та активізуються фізіологічні функції організму перед руховою діяльністю; а останньою проводять малорухливу гру); увечері (після 17.00–18.00) пропонують дітям 1-2 гри середньої та малої рухливості.

Розвивально-виховний та оздоровчий ефект рухливих ігор у повсякденні забезпечується правильним їх добром відповідно віку дітей, рівня їхньої рухової підготовленості та стану працездатності, базових рухів в іграх та впливу їх на різні м'язові групи і системи організму, пори року і погоди, місця в режимі дня та місця проведення, а також належним педагогічним керівництвом, дотриманням оптимальних навантажень, введенням до рухового режиму різних видів ігор (сюжетних, безсюжетних, у тому числі змагального та естафетного характеру, атракціонів, спортивних ігор та забав, ігор з елементами спортивних вправ).

*Формами активізації рухової активності у повсякденні*, спрямованими на повніше задоволення природної потреби дітей у рухах, виявлення набутих навичок, фізичних та особистісних якостей, залучення малят до здорового способу життя, а батьків – до участі в освітньому процесі дошкільного навчального закладу, на пропаганду фізичної культури, виступають фізкультурні свята, розваги, Дні (Тижні) здоров'я.

*Фізкультурні свята* проводяться, починаючи із середньої групи, 2-3 рази на рік, у фізкультурній залі чи на спортивному майданчику, в басейні; можна проводити їх також і на стадіоні, у прилеглому парку абощо, їм відводиться місце в режимі другої (при потребі – й першої) половини дня в межах 40–50 хв – для середньої групи, 1 години – для старшої групи.

Головні моменти підготовки фізкультурних свят – розробка сценарію, розподіл обов'язків з оформлення місця проведення, підготовки атрибутики, костюмів, призив та нагород тощо. Підготовка дітей до свята розпочинається заздалегідь і здійснюється протягом усього



освітнього процесу (на музичних та фізкультурних заняттях, під час ранкової гімнастики, проведення ігор, у самостійній руховій діяльності, в індивідуальній роботі). Неприпустимі чисельні масові решетки повного ходу свята, а також відсторонення когось із присутніх дітей від участі в цьому разом із групою.

*Фізкультурні розваги* проводяться, починаючи з першої молодшої групи, 1-2 рази на місяць (переважно у другій половині дня), їхня тривалість становить: у першій молодшій групі – 15–20 хв, у другій молодшій – 20–30 хв, у середній – 30–35 хв, у старшій – 35–40 хв. Місцем проведення слугують фізкультурна (музична) зала, групова кімната, фізкультурний чи ігровий майданчик певної групи, лісова або паркова галявина, берег водойми тощо. Обов'язковою є участь кожної дитини. Плануючи розвагу, для забезпечення оптимальних фізичних, психічних, емоційних навантажень доцільно передбачити раціональне чергування ігор різного навантаження, а також колективних, масових – з іграми підгрупами чи індивідуальними (конкурси, атракціони); більш складних за правилами, руховими завданнями ігор – з простішими, розважальними. Використання ігор змагального характеру планується відповідно до віку дітей, зокрема: ігри-конкурси, атракціони рекомендовані для всіх вікових груп, а естафетні ігри – для старших дошкільників.

*Дні здоров'я* організуються з першої молодшої групи 1 раз на місяць. Цей день насичується різноманітними формами роботи з фізичного виховання. Більшість заходів доцільно проводити на свіжому повітрі, добираючи до них оригінальні комплекси фізичних вправ та інших засобів і нетрадиційні форми проведення: фізкультурні заняття чи дитячий туризм, ранкова гімнастика й гімнастика після денного сну, загартувальні та лікувально-профілактичні процедури, фізкультурне свято або розвага, самостійна рухова діяльність та ін.

Програма Дня здоров'я передбачає заходи загальні (для всього дошкільного закладу) і такі, які розраховані на кожну вікову групу.

*Тижні фізкультури* організуються подібно до Днів здоров'я під час канікул (зима, весна, літо).

**Руховий режим дошкільних навчальних закладів** передбачає також ряд традиційних фізкультурно-оздоровчих заходів (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинка, фізкультпаузи, загартувальні процедури).

*Ранкова гімнастика* проводиться відповідно до вимог чинних освітніх програм та режиму дня тривалістю: у першій молодшій групі –

4-5 хв, у другій молодшій – 5-6 хв, у середній – 6–8 хв, у старшій – 8–10 хв. Основними умовами її ефективності є вільний доступ свіжого повітря; раціональний одяг дітей; достатня кількість фізичних навантажень (кількість і послідовність вправ, зміна вихідних положень, темп виконання, регулювання дихання, чіткість пояснень, розпоряджень і команд тощо). Особливості проведення ранкової гімнастики визначаються віком дітей та місцем проведення (у приміщенні чи на майданчику).

*Гімнастика після денного сну* знімає залишки гальмування в корі півкуль головного мозку і палаштовує дитячий організм на активну та продуктивну діяльність, а також сприятливо впливає на стан постави і скелітної стони завдяки податливості рухового апарату дитини одразу після відпочинку. Для проведення в дошкільному навчальному закладі доцільні такі її види (на вибір): гігієнічна гімнастика після денного сну; повітряні ванни в русі; коригуюча гімнастика. Гігієнічна гімнастика після сну реалізує зазначену вище мету. Її проводять в усіх вікових групах після поступового підйому дітей із дотриманням спокійної обстановки й відповідних гігієнічних умов: у спальній кімнаті (на ліжках, біля них), з виходом до групової кімнати чи зали (у безпосередній близькості до групи). До комплексу такої гімнастики обов'язково входять загальнорозвивальні вправи на різні м'язові групи (зі зручною зміною вихідних положень) та спеціальні вправи для формування стони і постави. Кількість і дозування вправ така сама, як і на ранковій гімнастиці (можна трохи скоротити).

*Повітряні ванни в русі* – це та сама гігієнічна гімнастика в одночасному поєднанні з повітряною ванною, що передбачає поступове зниження температури повітря у приміщенні під час її проведення відповідно до встановлених норм загартування.

*Коригуючою* вважають такий вид гімнастики після денного сну, що проводиться задля корекції (виправлення) порушень постави й плоскостопості. Комплекси складають зі спеціальних вправ та коригуючих елементів, призначених для виправлення певних вад постави (сколіозів, лордозів, кіфозів, сутулості тощо) та стони. Особлива увага приділяється використанню у вправах великого і дрібного фізкультурного обладнання та інвентаря, добору допустимих вихідних положень для тулуба, рук, ніг.

Дієвим способом оптимізації рухового режиму дошкільників слугують *фізкультхвилинки* та *фізкультпаузи*. Ці фізкультурно-оздоровчі заходи є короткотривалими формами активного відпочинку

під час навчальної діяльності. Фізкультурхвилинки входять до занять, пов'язаних із тривалим сидінням дітей на місцях. Вони використовуються, починаючи із середини групи, з урахуванням того, що перші ознаки втоми у дітей 5-го року життя виявляються на 7–9 хвилині заняття, у дітей 6-го року життя – на 10–12 хвилині, у дітей 7-го року життя – на 12–14 хвилині. Оптимального ефекту фізкультурхвилинки набувають за умови забезпечення середнього рівня навантажень, якого досягають завдяки тривалості заходу (1-2 хвилини); кількості та дозуванню вправ (3–5 знайомих загальнорозвивальних вправ на основі м'язові групи з елементами для дрібних м'язів шиї, кистей, стоп та з включенням рухів, протилежних положенню рук, ніг, тулуба, голови на заняттях, по 4–6 разів); темпу виконання вправ (середній чи дещо уповільнений); урізноманітненню вихідних положень; проведенню заключної вправи на зниження фізіологічних навантажень та нормалізацію дихання. Характер вправ узгоджується з характером діяльності дітей на заняттях, зміст віршів-супроводів – зі змістом занять.

*Фізкультурпаузи (динамічні перерви)* рекомендовано для проведення між заняттями, обидва з яких вимагають перебування дітей у малорухомих положеннях. Для них відводиться по 5–7 (до 10) хвилин. Комплекси вправ і форма проведення фізкультурхвилинки та фізпауз періодично змінюються задля підтримання інтересу в дітей та забезпечення належної якості виконання рухових завдань. Щомісяця складаються нові комплекси; один раз на місяць у дібрані комплекси вносяться зміни й доповнення.

... Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням забезпечує комплексне здобуття відомостей про стан цієї роботи в дошкільному навчальному закладі спільними зусиллями медичних працівників (лікаря, медсестри) та педагогів (завідувачки, старшого вихователя й за участі інструктора з фізичної культури, вихователів).

Змістові напрямки медико-педагогічного контролю:

✦ контроль за станом здоров'я, нервово-психічного та фізичного розвитку дітей: медичні огляди з комплексним медичним обстеженням; функціональні проби на визначення можливостей серцево-судинної та дихальної систем; розподіл дітей на медичні групи для фізкультурних занять і загартування; індивідуальні призначення обсягів, доз фізичних навантажень у руховому режимі та загартуванні; своєчасний перегляд питань про переведення дітей з однієї медичної групи в іншу та про зміну медичних призначень; визначення динаміки

фізичного розвитку дітей і показників захворюваності у кожній групі та дошкільному закладі загалом;

✦ контроль за розвитком рухів і фізичних якостей у дітей (на початку та в кінці навчального року): обстеження фізичної підготовленості дітей за середніми показниками розвитку рухів і фізичних якостей з урахуванням кількісних і якісних показників рухової підготовленості хлопчиків і дівчаток; аналіз динаміки змін у розвитку рухів і фізичних якостей дітей відповідно до програмних нормативів для різних вікових груп;

✦ оцінка організації, змісту, методики проведення форм роботи з фізичного виховання: їх систематичність, тривалість та раціональність розподілу часу між структурними частинами; зміст, послідовність дібраних вправ та інших засобів, їхнє дозування; норми загартування; методи і прийоми проведення кожного заходу; раціональність вибору способів організації дітей та використання інвентаря; попередження травматизму у дітей; відповідність теми і змісту заходів пам'яченим завданням та обраній формі проведення, ступінь реалізації поставлених завдань тощо;

✦ оцінка впливу різних організаційних заходів на дитячий організм: щомісячне визначення загальної і моторної щільності фізкультурних занять, інших форм роботи (індивідуальне хронометрування) та ступеня фізичних і психічних навантажень на дитину (візуальна оцінка зовнішніх ознак втоми; підрахунок частоти дихання; пульсометрія, яка слугує основою для побудови фізіологічної кривої фіззаняття – графіка пульсометрії);

✦ контроль за реакціями на загартування у дітей, особливо у новачків та ослаблених; узагальнення даних про стан здоров'я та про зміну показників захворюваності;

✦ контроль за організацією рухового режиму: доцільність і достатність поєднання в режимі дня різних форм роботи з фізичного виховання; визначення шляхом хронометрування та аналіз показників тривалості виконуваних рухів за день чи за інший часовий відтинок, кількості локомоцій протягом дня залежно від віку і статі дітей, пори року тощо.



## НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОЇ ДИТИНИ

### УКРАЇНСЬКА ЕТНОПЕДАГОГІКА ПРО ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ

*Л. Калуська, завідувачка кафедри педагогіки та психології  
Івано-Франківського обласного інституту післядипломної  
педагогічної освіти, доцент, кандидат педагогічних наук*

У народних прислів'ях “Здоровому все здорово”, “Без здоров'я і сили світ немилий” та багатьох інших підкреслюється важливість здоров'я для людини. Споконвіку правила гречності зобов'язували занитувати про здоров'я рідних, близьких, знайомих. Бажаємо здоров'я з нагоди різних свят та урочистостей. Ми настільки звикли до цього слова, що навіть не задумуємось, який то великий дар – наше здоров'я – без нього людина не може бути щасливою.

У діяльності трудової людини постає безліч проблем, для подолання яких потрібні чималі зусилля. Сила і витривалість у народі високо цінуються. Ці риси батьки і прагнули виховати у своїх дітях. Вдалий фізичний розвиток дитини сприяв виробленню таких життєво необхідних рис, як відвага, рішучість, наполегливість, чесність, дисциплінованість, працьовитість, впевненість у своїх можливостях, здатність до подолання усіх труднощів.

Фізичне виховання тісно поєднується у народній педагогіці з розумовим і моральним. Про це свідчить велика кількість народних висловів:

- ✱ Сила без голови шаліє, а розум маліє.
- ✱ Сила та розум – краса людини.
- ✱ В здоровому тілі – здоровий дух
- ✱ Щоб працювати, треба силу мати.

Добре розуміючи, що каліцтво або хвороба травмує людину, робить її нещасною, батьки прагнули, щоб діти росли здоровими, сильними, бадьорими.

- ✱ Коли немає сили, то й світ немилий.
- ✱ Горе стихає, здоров'я зникає і радість минає.

Великим щастям для людини вважалося збереження здоров'я і працездатності до самої смерті:

- ✱ Не смерть страшна, а недуга.
- ✱ Дай, Боже, померти на роботі (стоячи).

Тому, щодня вітаючись, люди зичать один одному здоров'я.

Турбота про здорове покоління програмувалася ще в дошлюбний період, під час весілля і у подальшому зумовлювала поведінку вагітної жінки. Завжди в народі засуджувалися ранні шлюби, бо організм матері ще недостатньо зміцнів для продукування потомства. “Дуже погано, коли діти дітей родять”, – кажуть у народі. Дані статистики підтверджують мудрі народні настанови.

Лише у 10 державах світу узаконено вік вступу у шлюб нижчий 16 років. Найбільше дітей від підлітків народжуються в Африці. У світі щорічно рання вагітність стає гіркою долею близько мільйона підлітків, від ранньої вагітності та пологів помирає близько 250 тисяч підлітків.

Не дозволялося укладати шлюб із найближчими родичами, бо це погано впливає на спадковий фактор.

Під час весілля не дозволялося нареченим пити спиртні напої, палити.

Вагітну жінку намагалися відсторонити від важких робіт, вберегти від первових потрясінь, дбали про повноцінне, якісне харчування. Про це свідчить багато народних повір'їв, приписів, звичаїв, якими повинна користуватися вагітна жінка. Про це добре описано у книзі С. Пушика “Галицька брама”.

... Заборонялося лазити в піч та витрушувати сажу, бо в дитини буде задуха;

посити перед собою в запасці нарубані дрова, бо між ними може бути великий сучок і завдати шкоди матері;

не можна наступати на коромисло, бо в дитини на ногах будуть париви;

ходити треба обережно, щоб не впасти та не пошкодити плоду;

не можна лякатись: якщо при переляку торкнутись будь-якої частини тіла, то у дитини на тому місці буде родима пляма, що матиме вигляд того, чого злякалась жінка.

Щоб дитинка прийшла на світ здоровою і неущкодженою, роди обставлялися магичними діями: відчиняли двері, замки, розв'язували всі вузли, (щоб дитина легше вийшла на світ); породілю обкурювали зіллям.



Дбаючи про психічне здоров'я, кликали бабу-повитуху. Це була жінка, яка розумілася на жіночих хворобах, відзначалася високими моральними якостями, жила у згоді, мирі та любові з усіма. Вважалося, що дитинку мають прийняти добрі ласкаві руки людини, яка нічого лихого не може наврочити новонародженому. Баба-повитуха стелила верітку на призьбі, а на вікно виставляла горщик з борщем (на знак того, що відбувається у хаті); відтинала луна хлопчика на сокирі (щоб майстром був і добрим господарем), дівчинці – на гребені (щоб була рукодільницею). Потім стукала легенько голівкою дитини до притули печі, щоб дитя “було таке міцне, як притула печі”, кунала у літенлі (вода кімнатної температури). У кушіль додавали те зілля, яке мама сама назбирала на свято Купала чи Трійцю, промовляючи:

- кидаю любисток, щоб всі любили;
- чорнобривці, щоб сини і дочки мали брови, як шнурочки;
- листя дуба, щоб сини і дочки були, як дубочки;
- ромашки, щоб ніжними були, як ромашки;
- клали коріння дев'ятисилу, щоб сильними були (коли купали хлопчиків);
- материнку і чабрець, щоб зростали з рідним словом у рідному краї, а запах материнки і чабрецю завжди повертав до рідних порогів.

Усе це лікарські рослини, наділені антисептичною дією.

Скупану дитину обсушували біля палаючої печі. Це диктувалося не тільки вимогами гігієни, а й давнім звичаєм: прилученням до домашнього вогнища. На дитинку накидали батькову сорочку, щоб батькова сила і всі найліпші якості перейшли в дитину та щоб батько одразу ж від миті народження відчував турботу про виховання своєї кровинки.

Інтуїтивно відчуваючи себе органічною частинкою природи, наші прадіди турбувались і дбали про природне середовище. Знаючи про інформативні властивості води, вони для першої купелі дитини брали непочату воду, тобто набрану до сходу сонця, додавали до неї свячену та відвари трав.

Дієвим найдоступнішим засобом зміцнення здоров'я були оздоровчі сили природи: повітря, вода, сонце, земля.

**Повітря.** Народна педагогіка всіляко заохочувала перебування на свіжому повітрі. “Як дитина бігає і грається, то їй здоров'я усміхається”, – говорили в народі. В одній із притч розповідається про

незможного селянина, у якого бігало по двору багато рожевоцоких здорових дітей та папа, у якого був єдиний теїдтний хворобливий сенок. Після місячного перебування у родині селянина, єдина панська дитина поздоровшала, стала такою самою рожевоцокою, як і селянські діти. Висновок папрошується такий: свіже повітря і здорова селянська їжа сприяли покращенню здоров'я та апетиту.

Загартовування повітрям є найбезпечнішим засобом зміцнення здоров'я.

Перебування на свіжому повітрі сприяє тому, що організм дитини звикає до різних змін температури, адаптується до природних кліматичних умов, оздоровлюється аероіонами (у потоках повітря, які дмуть з моря, переважають натрієві, бромисті, магнієві солі; вітер з луків несе деревний і квітковий пилок та аероіони фітонцидів). Окрім того, сучасними вченими розроблена ціла методика прийому повітряних ванн, які можуть бути найрізноманітнішими, і в залежності від температури, спрямовані на покращення функціонування того чи іншого органу чи системи.

**Вода.** В індійській книзі Ріг-Веди (1500 р. до н. е.) написано: “Десять переваг дає обмивання: ясність розуму, свіжість, бадьорість, здоров'я, силу, красу, молодість, чистоту, приємний колір шкіри та увагу вродливих жінок”.

У великому пошанівку вода і у нашого народу. Воду називають кров'ю землі. З одного боку – це цілюща животворна сила, основа всього живого на землі, з другого – грізна, руйнівна стихія.

Наші прадіди вважали, що всі немочі і хвороби людські наслані нечистою силою. Тому вірили в цілющі властивості води, поклонялися їй як животворній очищувальній силі, її освячення в церквах – елемент багатьох релігійних свят. Свячать на Водохреща, Стрітення, Спаса. Свяченою водою окроплюють хати, будівлі, на Різдво ставлять біля куті.

На Поліссі вважали, що “стрітенська вода” – найкращі ліки від усього і для всіх, “богоявленською” користувались, як голова болить, пристріт чи болять очі.

На Поділлі для профілактики обтирали свяченою водою все тіло дитини.

На Гуцульщині у великій пошані була йорданська вода. Особливо вважалась помічною при судамах.

“Водичко-йорданичко, обмиваєш луги, береги, коріння, біле камішня, умиє сего Івана, чисто вродженого від бруду, гніву, ненависті і всякого злого”.

Наші прадіди вірили, що раз вода має властивість змивати бруд, то вона з таким успіхом може очищати людину від хвороби.

Існувало кілька форм *очищувальних обрядів водою*:

- \* купання (перед Великоднем у Великодній четвер, його називали Чистим; обливання у поливаний понеділок);
- \* обмивання, вмивання на Великдень тою водою, в яку опущені свячені писанки, щоб були такі красні, як писанки;
- \* качання по росі, вмивання нею на свято Купала до схід сонця;

*Гартувальні процедури*: щоденне умивання, обтирання хворих місць свяченою водою, посилення дітей під літній дощ, ходіння босоніж по росі та ін.

Сучасна медицина рекомендує водні процедури, які суттєво змішують хімічну і фізичну терморегуляцію організму, підвищують обмін речовин, стимулюють діяльність центральної нервової системи та ін. Найпоширенішими оздоровлювальними та лікувальними водними процедурами є вологе обтирання, контрастний душ, купання в морській воді, лазня та ін.

**Сонце.** На Волині вважали, що сонце – цар неба, який світить і гріє вдень, а вночі ховається за землю, обходить її і на ранок знову з'являється на сході.

На Поділлі казали, що сонце – це відблиск лица Божого, і тому воно так яскраво світить.

На Гуцульщині кожен, побачивши сонце, що сходить, побожно знімав головний убір і, повернувшись обличчям до сходу, віддавав йому глибокий поклін, хрестився і шепотів слова молитви: Слава тобі, Господи, за личенько твоє Господнє, що ся показало.

Не дивно, що наші предки обожнювали сонце, поклонялися йому. Адже доведено вченими, що життя існує на землі також і завдяки сонячній енергії. А про цілющі властивості сонячних променів ще Гіпократ говорив, що “сонце дуже корисне: поліпшує обмінні процеси, дихання, кровообіг, підвищує тонус нервової системи”.

Наші прадіди з обережністю використовували сонце як засіб оздоровлення, підставляючи під сонячні промені лише незначні ділянки тіла. Однак нині ми, дорослі і діти, здебільшого порушуємо рекомендації лікарів щодо прийому сонячних ванн, забуваючи про дослідження вчених про підвищену радіоактивність сонця, що у свою чергу викликає ріст ракових клітин.

**Земля.** Рідна земля завжди асоціюється з образом матері. На чужині вона талісман, оберіг від біди та нещастя, тому брали грудочку землі в далеку дорогу.

Земля давала силу (знесилений у битві з ворогом торкався землі); го-дувала й одягала людину (земля наша мати, що посієш, те будеш мати); і забирала в кінці життєвого шляху (земля дає все і забирає усе).

У теплу пору і діти, і дорослі ходили босоніж. Це був чудовий засіб гартування організму, запобігання плоскостопості. Та й нині діти із задоволенням, особливо малі, бігали б босоніж, але не завжди є для цього відповідні умови та й не так часто дорослі їм це дозволяють. Хоча цей засіб зміцнення здоров'я відомий з давніх-давен. Ще у Стародавній Греції “босоходіння” було своєрідним культом. У ті часи діти мали право посити взуття лише з 18 років.

Д. Локк (XVII ст.) вважав босоходіння одним із важливих засобів фізичного виховання.

Німецький учений Себастьян Кнейп у кінці минулого століття вперше запропонував босоходіння як ефективний засіб профілактики багатьох хвороб.

Ходіння босоніж має своє наукове підґрунтя. Фізіологи доводять, що підошви ніг є найрефлексогенішими зонами людського організму. Стони ніг – це паче розподільний щит, на якому є 72 тисячі первових закінчень, через які можна підключитися до будь-якої частини тіла. Ось чому ходіння босоніж є своєрідним і дієвим засобом оздоровлення.

При застудах, хворобах шлунку та ін. широко використовували лікарські рослини, настоянки трав та коріння. Не було такої великої кількості алергічних діток. Сучасні ж батьки при найменшому нездужанні дають дітям антибіотики, що часто викликає алергічну реакцію. У той час, коли можна, наприклад, при нежиті, закапувати ніс соком буряка, моркви та ін. Не дозволяють навіть у хаті ходити босоніж, тим самим позбавляють активізації біологічно активних точок, що стимулюють захисні сили організму і загартовують його.

Отже, завдання батьків та вихователів – переосмислити підходи до формування здорової дитини.

На допомогу можуть прийти дві авторські програми та декілька авторських посібників, матеріали яких здебільшого базуються на наукових дослідженнях та народних традиціях виховання здорової дитини:

1. Калуська Л. Бережи здоров'я эмалку // Палітра педагога. – 2002. – № 2.
2. Калуська Л., Мишаста Г., Бабій Н., Новицька Т. Рости здоровою, дитинко! – Івано-Франківськ, 1997. – 120 с.
3. Калуська Л. Здоров'я дитини в садку і в родині. Харків: Ранок, 2005.

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ І ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

*М. Гуменюк, старший викладач кафедри менеджменту  
Івано-Франківського обласного інституту  
післядипломної педагогічної освіти*

Ще в давні часи філософи і лікарі зауважили, що систематична рухова активність є певід'ємною частиною здорового життя. Гіпнократ близько 400 років до н. е. у своїй праці "Режим" писав: "Одного тільки споживання їжі недостатньо для збереження здоров'я людини (жінки), він (вона) повинен (а) також виконувати фізичні вправи. Їжа і вправи володіють протилежними якостями, але діють сумісно, вони сприяють зміцненню здоров'я... Вагомі різноманітність і також дозування вправ відповідно кількості їжі, що споживається, а також конституції тіла і віку".

Фізична діяльність людини, що тривала впродовж кількохсот тисяч років, значною мірою зменшилась у зв'язку із промислово-інформаційним розвитком суспільства, а звідси функція, що творить орган людського організму, зведена до мінімуму. В результаті загальмовується обмін речовин в організмі, проходять дегенеративні процеси не тільки в м'язах, а й у кардіореспіраторній системі, ослаблення кістково-зв'язкового апарату, негативні впливи на стан центральної нервової системи, зменшується опірність організму психічним розладам від надмірних інтелектуальних навантажень, порушення обмінних процесів, відсутня профілактика здоров'я.

В останні два десятиріччя значення рухової активності було визнано, як широкими масами населення, так відповідно громадськими і медичними закладами. Американська асоціація щодо проблем серця розцінює малорухливий спосіб життя і низький рівень фізичної підготовленості як першочерговий фактор ризику поряд з тютюнопалінням, гіпертонією і високим рівнем холестерину в крові.

Разом з тим, у навчальних закладах фізичне виховання та профілактична робота займають чи не останні місця у списку значимості серед навчальних предметів. Їх часто зараховують до розряду дисциплін скорочуваних, замінюваних на інші предмети. Основною рисою фізичного здоров'я є особистий вибір способу проведення вільного часу або його пошук. Сьогодні – учень, завтра – людина доросла, яка отримала добру освіту, має або повинна мати широкі можливості вибору найрізноманітніших інтелектуальних і фізичних видів діяльності, що складає особистісні інтереси, формовані дошкільними навчальними закладами та школою.

Вчені Спідусо і Кронін визначили, що "сама рухова активність уповільнює наступ невідворотності і продовжує здатність вести самостійний спосіб життя". Наскільки ефективно і якісно буде відбуватися фізичне виховання тіла дитини у різних вікових групах, настільки більше можливості буде провести їх у доросле життя із нормальним фізичним здоров'ям, адже "дитинство без фізичного руху – хворе і скалічене доросле життя".

Оскільки здоров'я визначають як "стан організму без прикмет хвороб і патологій", першочерговими задачами на шляху до здоров'я є профілактика захворювань і продовження віку. Загальне фізичне здоров'я і низька ймовірність розвитку серйозних захворювань зв'язані з корисними для здоров'я фізичними вправами, раціональним режимом харчування, регулярним здоровим сном достатнього об'єму, умінням розслабитися і знімати напруженість, відсутністю шкідливих звичок і надлишкового вживання ліків. Тому метою фізичних навантажень є зменшення ризику розвитку захворювань і підтримка доброго фізичного здоров'я, належного фізичного благополуччя. Підвищуючи рівень фізичної підготовки, людина робить своє життя більш повноцінним.

Важливе значення для фізичного здоров'я має підвищення фізичної працездатності, зокрема в успішному вирішенні повсякденних завдань і досягненні бажаних результатів. Для цього необхідні основні рухові навички, тому що людині доводиться переміщуватися з місця на місце, тягнути, штовхати, піднімати, переносити, що забезпечується середнім рівнем м'язової сили, витривалості, гнучкості, підготовленості серцево-судинної і дихальної систем, станом нервової системи. Фізична працездатність людини визначається рівнем її загальної фізичної підготовки, функціональними показниками, параметри яких визначаються специфічними вимогами до певної професійної підготовки.

Фізична активність, фізичне здоров'я займають вагоме місце у житті населення сучасної Європи. У свій час українці запозичили і взяли за основу європейську систему фізичного виховання тіла, яка базувалась на шведській, німецькій, французькій і чеській педагогіці. У Галичині вона отримала національний статус як сокільський рух.

Як тоді, так і нині, ми відстаємо від європейських технологій, які уже сьогодні займаються програмуванням тривалості життя, розраховують очікувану тривалість життя, очікувану тривалість здорового життя, індекси утрачених років здорового життя і т. д. Очікувана середня тривалість життя в українців у 2003 році складала 67,8 роки і

має тенденції для зниження. А тим часом у провідних країнах ЄС середня тривалість життя складає понад 80 років. Очікувана тривалість життя жінок у Європі переважає 80 років, у чоловіків – 75 років, а в українців – 72 роки, українців – 60 років. Показники очікуваної тривалості здорового життя в українців складає 54,9 років. Згідно з дослідженнями Євросоюзу ВОЗ, тільки у 2000 році населення Європи втратило 150,3 млн років здорового життя, де переважаючою причиною цього є неінфекційні захворювання (77 %), що спричинили 8,1 млн випадків смерті (85,8 %). А основними причинами неінфекційних захворювань є недостатня фізична активність в усіх сферах діяльності людини та нездоровий раціон харчування. Це призводить до збільшення маси, тучності тіла у дітей і дорослих, сприяє захворюванню діабетом типу 2 та ін. З метою регуляції цих факторів ризику неінфекційних захворювань розроблено програми загального усвідомлення і розуміння ролі фізичної активності, раціонального збалансованого харчування як детермінантів здорового населення.

Отже, метою і стратегією досягнення певних рівнів фізичного здоров'я, фізичної працездатності і підготовки є зниження ризику розвитку захворювань, підтримка здоров'я, фізичне благополуччя і успішна реалізація повсякденних завдань. На фізичне здоров'я впливають систематичні фізичні вправи середньої інтенсивності, розвиток фізичних якостей, здорове харчування, боротьба зі шкідливими звичками, оптимальний сон, уміння протистояти стресам, уміння релаксувати, медичний контроль та ін.

## ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ В ОНТОГЕНЕЗІ

*З. Калуський, кандидат медичних наук,  
доцент Прикарпатського національного університету  
імені Василя Стефаника*

**Актуальність.** Сучасна Україна потерпає від демографічної кризи, зумовленої різким спадом народжуваності. Кількісні й структурні зміни населення в країні тісно пов'язані з екологічними проблемами, рівнем економічного розвитку, соціального захисту населення, його здоров'ям.

Скорочення чисельності населення відбувається здебільшого унаслідок переваги смертності над народжуваністю, що триває з 1993 р. На

1 січня 1993 року кількість громадян нашої держави становила 52,2 млн осіб. У 2006 р., за даними статистики, нас всього 46,9 млн осіб<sup>1</sup>.

Зниження рівня здоров'я багато в чому залежить від ігнорування молодими людьми принципів здорового способу життя, антропогенної дії на довкілля і людину та багато в чому від зниження рухової активності молоді внаслідок впливу технічного прогресу майже на всі аспекти діяльності сучасної людини. Сьогодні руховий режим у 70–80 % школярів не задовольняє їх добові потреби. Все це зумовлює актуальність проблем, які стосуються рухової активності взагалі і підростаючого покоління зокрема.

**Мета дослідження:** вивчення динаміки розвитку рухової активності дітей в онтогенезному аспекті.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми.

**Завдання дослідження:** виявити взаємозв'язок рухової активності із фізичним і психічним здоров'ям дитини, вплив рухової активності на здоров'я в онтогенезному аспекті.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За даними літератури вплив на руховий апарат плода безпосередньо або через нервову систему може здійснюватися ще у лоні матері внаслідок підвищення проникливості плаценти для токсичних речовин, в тому числі алкоголю, нікотину, різноманітних хімічних речовин, медикаментів, вірусів чи бактерій<sup>2</sup>.

Біологічна потреба в рухах у плода проявляється вперше також у лоні матері. Про це свідчать випадки появи рухів, завдяки скелетним м'язам, пальцями та дихальними рухами грудної клітки і живота, як реакція 12-ти тижневого плода на зовнішні подразнення. На 18–20 тижні вагітності вже й мама починає відчувати рухи плода. Посилення рухової активності плода спостерігається за умови зменшення поступання поживних речовин або кисню.

Під час вагітності мати зберігає рухову активність, яка поступово зменшується в міру збільшення термінів вагітності. Під час рухів ходьби плід, який захищений тілом матері, маткою, навколоплідними оболонками і перебуває в навколоплідних водах, на підсвідомому рівні сприймає їх не як якісь поштовхи, а як іїжні коливальні рухи. Тому, на нашу думку, після народження дитини, за будь-яких не-

<sup>1</sup> Україна в цифрах 2005. Статистичний довідник / За ред. Осадленка О. Г. – Київ: Консультант, 2006. – С. 247.

<sup>2</sup> Неонатологія: Учебное пособие / Е. Н. Сушко, В. И. Новикова, Л. М. Туйкова и др. – Минск: Высшая школа, 1998. – С. 416.

звичних і неприємних для новонародженого ситуацій, немовля швидко заспокоюється, коли мама бере його на руки і, притискаючи до грудей, починає гойдати. Одночасно новонароджений відчуває звуки серцебиття матері, що ніби повертає його в звичну і безпечну для нього обстановку і сприяє швидшому заспокоєнню. Аналогічно діють коливальні рухи колиски, про яку, на жаль, іноді забувають сучасні молоді батьки. Напевно, цим пояснюється і великий потяг дошкільнят і більш старших дітей до гойдалок, які дають їм величезну втіху. І коливання немовляти, і гойдання дошкільнят сприяє розвитку і зміцненню вестибулярного апарату, зміцненню організму дитини, а гойдання, крім цього, сприяє і загартуванню повітрям. У майбутньому такі діти швидше засвоюють навички їзди на велосипеді, їх не буде турбувати закачування в транспорті (автобусі, літаку, кораблі) чи застуда від найменшого протягу.

Спостереження за вагітними, які і під час вагітності виконували фізичні вправи свідчать, що їхні діти мають більш пристосовану до нових умов серцево-судинну систему, краще сформований опорно-руховий апарат, і це сприяє швидшому ставанню на ноги, вони швидше починають ходити.

Новонароджена дитина зберігає утробне положення із зігнутими руками і ногами, нахиленою вперед головою. Таке положення залежить не від стану м'язів, а від стану центральної нервової системи. Протягом кількох днів утримується підвищена механічна збудливість м'язів, що може проявлятися посипуванням кінцівок. Упродовж перших трьох місяців після народження зберігається перевага тонуусу згиначів над розгиначами<sup>3</sup>.

Відразу після народження дитину починають обмежувати в даній природою потребі рухової активності. На неї накладають пута – її сповивають і укладають так, що руки і ноги залишаються випрямленими, притиснутими до тулуба, що нефізіологічно для новонародженого і позбавляє немовля можливості змінювати положення. Це пеленання викликає марні зусилля звільнитись від пут, крик і плач. Дитина, тіло і кінцівки якої вільні, менше плаче, ніж дитина, туго сповита в пелюшки.

Коли дитина починає ставати на ноги і ходити – це викликає у неї радість і задоволення. Прагнення дитини у ранньому віці (1–3 роки) до самостійності, все відчувати на дотик виливає з природної потреби

пізнання світу і розвитку особистості. Непосидючість і надзвичайна цікавість щодо пізнання навколишнього середовища сприяє значному розширенню рухової активності. Дитина отримує перші уроки, пов'язані з активною руховою діяльністю – падіння, набиті кулі на голові чи інших ділянках тіла, садна та інші ушкодження, тому одним з основних завдань батьків є запобігати таким травмам. Усе ж таки при цьому треба пам'ятати, що біль можна перетерпіти, але дитину більше турбує страх, що його посилюють батьки своєю метушнею і занепокоєнням. Якщо батьки поведуть себе зважено і спокійно, дитина швидко заспокоюється і перестає відчувати біль. Якраз у цьому віці діти беруть перші уроки мужності, учаться зносити без страху легкі страждання і привчаються згодом зносити тяжкі. Цим самим дитина привчається також зі співчуттям ставитись до страждань інших людей. Саме в цьому віці у дітей починає формуватися особиста точка зору стосовно різних речей, тому необхідно, щоби батьки стали взірцем поведінки для своїх дітей, у тому числі й відносно основних постулатів валеології – рухової активності та здорового способу життя. Якщо дорослі (батьки, старші брати і сестри) виконують ранкову гімнастику, показуючи дитині, як правильно робити ті чи інші фізичні вправи та вмиваються після цього холодною водою, чи приймають холодний душ, то це запам'ятовується дитині набагато ліпше, ніж численні бесіди в школі про значення фізичної культури для здоров'я, і стає потребою та звичкою у майбутньому.

Якщо ж батьки годинами, сидячи або лежачи, дивляться телевізор чи тривалий час проводять в такому самому положенні, переглядаючи пресу, чи за комп'ютерними іграми, віддають перевагу транспорту перед ходьбою, бояться найменшої застуди, то це ніби вірусна хвороба передається дітям.

На жаль, доволі часто батьки обмежують рухову активність дітей. Дитина, граючись, шумить, кричить і цим самим заважає батькові, який, лежачи, дивиться цікаву передачу по телевізору або переглядає свіжу пресу, чи читає захоплюючий роман. Своєю грою дитина заважає матері розмовляти з подругами по телефону чи займатися своїми справами. Батьки, не бажаючи відволіктися від своїх справ та захоплень, починають “заспокоювати” і утихомирювати дитину, яка грається, словами: “не заважай”, “сядь каменем”, “посидь тихенько” або страхають “бабаєм” та іншими негативними для дитини персонажами, чи навіть вдаються до фізичного покарання, щоби обмежити біганину дитини, що приносить їй задоволення. Всі ці обмеження не

<sup>3</sup> Нонатология: Учебное пособие / Е. Н. Сушко, В. И. Новикова, Л. М. Туйкова и др. – Минск: Высшая школа, 1998. – С. 416.



сприяють закріпленню рухових навичок та належному фізичному і психічному розвитку дитини.

Часто з вуст батьків звучить: “не бігай, бо впадеш і буде боляче”, “не катайся на велосипеді, бо впадеш і розіб'єшся”, “не йди у воду, бо втопишся”, “не бігай багато, бо спітнієш і застудишся”. Подібні обмеження та заборони аж ніяк не сприяють фізичному розвитку дитини, її загартуванню та розвитку адаптаційних реакцій до мінливого зовнішнього середовища.

У дошкільних навчальних закладах починається планомерне і цілеспрямоване фізичне виховання дитини з включенням фізичних вправ на вироблення простих і складних видів рухової діяльності. Основні рухи розвиваються в процесі ранкової гімнастики, рухливих ігор, прогулянок, занять з фізичної культури. Фізичне виховання дошкільнят у дошкільних навчальних закладах і вдома з урахуванням анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей дитини сприяє їхньому всебічному розвитку і зміцненню здоров'я. Саме в цей період необхідно проводити також загартування та вправи на формування правильної постави і зміцнення стони.

Фізичний розвиток дошкільнят, їх загартування багато в чому залежать від сумліншої роботи вихователя групи та інструктора чи вихователя з фізичної культури дошкільного навчального закладу, які організують фізичне виховання дітей згідно з Наказом Міністерства освіти і науки України від 02. 08. 2005 р. № 458. Розвиток фізичних рухових якостей дошкільнят у значній мірі залежить від застосування рухливих ігор, у тому числі і народних. При цьому у фізичному вихованні значна роль відводиться і батькам, без активної участі яких неможливо забезпечити фізіологічні потреби у руховій активності дитини.

У загальноосвітніх навчальних закладах фізичне виховання регламентується цілою низкою законодавчих актів, які постійно оновлюються.

Згідно з цими законодавчими актами фізичне виховання покликане забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Воно включає: формування в учнівської молоді потреби у зміцненні здоров'я засобами фізичної культури і спорту, збільшення обсягу рухової активності, формування принципів здорового способу життя.

Фізичне виховання здійснюється шляхом проведення обов'язкових занять в дошкільних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до на-

вчальних програм, що забезпечує безперервність фізичного виховання в усіх його ланках.

Необхідно пам'ятати, що потреба дитини в рухах зумовлена біологічними законами її розвитку. Наукові дослідження вказують на недостатню рухову активність школярів та розвиток багатьох хронічних захворювань, серед яких домінують захворювання опорно-рухового апарата, в тому числі і постави<sup>4</sup>. Психологи свідчать, що чим молодша дитина, тим більша в неї потреба в рухах і тим важче вона переносить довготривале статичне положення під час навчання.

Ніхто не заперечує того факту, що в останні десятиліття знизилась рухова активність, у тому числі і серед школярів. Усі пам'ятають про шкідливий вплив гіпокінезії та гіподинамії на здоров'я, на що звертали увагу такі відомі вчені Стародавньої Греції, як Гіпократ, Аристотель та інші. Стародавні греки казали: “Хочеш бути здоровим – бігай, хочеш бути вродливим – бігай, хочеш бути розумним – бігай”. Цим самим вони підкреслювали, що рухова активність зміцнює здоров'я, формує чудову спортивну статуру, звертали увагу на безпосередній зв'язок і залежність розвитку нервової системи та психічних процесів і розумових здібностей від рухової активності.

#### *Висновки:*

1. Рухова активність починається в перенатальному періоді розвитку дитини.
2. З моменту народження спостерігаються періоди обмеження рухової активності.
3. Найважливішим періодом формування звичок рухових вправ в онтогенезі є переддошкільний період.

#### *Література:*

1. Баранов А. А., Щеплягина Л. А., Ильин А. Г., Кучма В. Р. Состояние здоровья детей как фактор национальной безопасности // Рос. педиатр. журн., 2005. – № 2. – С. 4–8.
2. Даценко І. І. Гігієна та екологія людини. – Львів: Афіша, 2000. – С. 248.
3. Залеський І. І., Клименко М. О. Екологія людини. – Київ: Академія, 2005. – С. 288.

<sup>4</sup> Баранов А. А., Щеплягина Л. А., Ильин А. Г., Кучма В. Р. Состояние здоровья детей как фактор национальной безопасности // Рос. педиатр. журн., 2005. – № 2. – С. 4–8.

Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – Москва: Медицина, 1991. – С. 272.

4. Неоиатология: Учебное пособие / Е. Н. Сушко, В. И. Новикова, Л. М. Туйкова и др. – Минск: Высшая школа, 1998. – С. 416.
5. Україна в цифрах 2005. Статистичний довідник / За ред. Осадленка О. Г. – Київ: Консультант, 2006. – С. 247.
6. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – Москва: Медицина, 1991. – С. 272.

## ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ ДІТЕЙ

*За кн.: Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. – Суми: ВТД “Університетська книга”, 2004. – 428 с. – С. 310–323.*

Ефективність педагогічного процесу в дитячому садку, спрямованого на зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток та оптимальну рухову підготовленість дітей дошкільного віку, залежить від урахування біологічних закономірностей їхнього організму, пов'язаних із значною потребою дитини у різноманітних рухах.

Наукові дослідження (Е. Вавілова, Е. Вільчковського, Т. Осокіна, Н. Денисенко, В. Шишкіна та ін.) довели, що рухова активність дітей обумовлена численними соціальними, психологічними та природними факторами (режимом, станом здоров'я дитини, руховою підготовленістю, кліматичними умовами та ін.).

Активна рухова діяльність для підростаючого організму має особливе значення як фактор, який сприяє розвитку та вихованню особистості дитини в цілому.

Тільки в процесі оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками удосконалюються психомоторні та вегетативні функції, поліпшується якісний аспект рухової діяльності, розвиваються фізичні можливості дітей.

Дослідженнями фізіолога І. Аршавського та його співробітників обгрунтовано “енергетичне правило” скелетних м'язів, згідно з яким особливості розвитку та діяльності фізіологічних систем зростаючого організму перебувають у прямій залежності від функціонування м'язів. Будь-який вид м'язової активності стимулює розвиток центральних регуляторних механізмів внутрішніх органів у такій мірі, що його можна вважати відповідальним за перехід організму дитини з одного ступеня вікового розвитку до іншого.

У дослідженнях відомих психологів: Л. Виготського, О. Запорожця, Ж. Піаже та ін. показана наявність тісного взаємозв'язку між кількістю та якістю рухової активності і проявом сприймання, пам'яті, мислення, емоцій у дітей дошкільного віку.

*Рухову активність дітей* можна умовно поділити на цілеспрямовану та довільну (самостійну). Виконання фізичних вправ під керівництвом вихователя під час занять, рапкової гімнастики, рухливих ігор та ін. є *цілеспрямованою руховою активністю*. Обсяг її в основному обумовлено програмою та встановленими методичними вимогами до організаційних форм з фізичного виховання дітей кожної вікової групи. Вона повинна становити не менше 1,5-2 годин на добу з урахуванням раціонального розподілу їх у режимі дитячого садка.

*До довільної рухової активності* зараховують самостійні ігри (в основному під час прогулянок), виконання фізичних вправ, різні пересування, коли діти вільні від занять або у зв'язку з самообслуговуванням і т. д. В умовах дошкільного навчального закладу довільна рухова активність також значною мірою може регулюватися вихователем. Тому одним із важливих напрямків виховної роботи з дітьми є створення необхідних умов для їх оптимальної рухової активності, яку розглядають з кількісного та якісного боків.

У поняття кількісної характеристики входять: обсяг рухів, які виконують діти у певному календарному періоді (доба, тиждень, місяць, рік), а також місце рухової активності в режимі дня дитини.

Якісною характеристикою є зміст рухової активності. Це форма занять, характер фізичних вправ, способи організації дітей під час їх виконання.

### Оптимальна рухова активність – необхідна умова всебічного розвитку дітей

Рухова активність є природною біологічною потребою дітей.

Рухи є важливою складовою будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів. Постійний приплив пропріоцептивної імпульсації, яка виникає під час м'язової діяльності, всебічно стимулює розвиток дітей у фізичному, сенсорному та інтелектуальному напрямках.

*Оптимальна рухова активність* виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти та соціального суб'єкта (Н. Лебедева, А. Маркосян, І. Муравов та ін.).

Руки, як писав академік І. Павлов, – основний прояв життя. Діяльність внутрішніх органів спрямована на забезпечення роботи м'язів, а тренування м'язів є одночасно й удосконаленням функцій інших органів та систем.

Необхідний обсяг рухової активності дітей є вирішальною гарантією виховання всебічно розвинутого, здорового підростаючого покоління. Без перебільшення можна стверджувати, що рухи також необхідні для нормального росту та розвитку дитини, як і повноцінне її харчування. Фізичні вправи не тільки розвивають та зміцнюють дитячий організм, попереджують різні захворювання, а також є одним із ефективних засобів лікування та відновлення сил дитини після хвороби.

Діти, які систематично виконують фізичні вправи, вирізняються бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом та високою працездатністю. При цьому більш висока тренуваність підвищує стійкість організму дитини до негативного впливу зовнішнього середовища: підвищення температури, гіпоксії, інфекційної туберкульозної палички та до загального гамма-випромінювання (О. Коробков, Л. Какурін).

Режим малорухливості (*гіподинамії*), який пов'язаний зі зниженням м'язової діяльності, призводить до затримки у розвитку організму дитини. При цьому відбувається порушення функцій та структури органів, регуляції обміну речовин та енергії, зменшується опірність організму до захворювань, що негативно позначається на здоров'ї дитини. Зайву вагу дошкільнят за рахунок жировідкладень також можна вважати однією з характерних ознак режиму малорухомості.

Гіподинамія є також однією з причин порушень постави дошкільників. Більш високий відсоток порушень стану опорно-рухового апарату було зафіксовано нами у малорухомих дітей (18 % порівняно з 6 % у активних дошкільнят).

Рухова активність дитини має певний взаємозв'язок з її фізичним розвитком. Активні діти мають кращий фізичний розвиток порівняно з менш активними. Це підтверджується дослідженнями (І. Ледовська, Л. Карманова, О. Сухарев та ін.) про те, що між вищезазначеними ознаками є тісний взаємозв'язок. “Більш висока рухова активність сприяє ліпшому розвитку, а ліпший фізичний розвиток стимулює рухову активність”, – писав К. Смирнов.

Вегетативні функції організму дитини та її руховий апарат також тісно пов'язані. Рухи стимулюють різноманітні життєдіяльні процеси, позитивно впливають на їх формування. У свою чергу, вегетативні функції забезпечують тканини, внутрішні органи поживними речо-

винами та киснем. Таким чином, гіподинамія може спричинити не тільки відставання у формуванні моторики дошкільника, а й затримку розвитку його вегетативних функцій.

Гіподинамія створює також несприятливі умови і для інтелектуального розвитку дитини, знижує її розумову працездатність. Дослідження М. Кольцової свідчать про те, що прогрес функцій мозку дитини значною мірою визначається прогресом у розвитку рухового аналізатора. Для удосконалення функцій вищої нервової діяльності необхідні не тільки різноманітні впливи зовнішнього середовища (екстрорецепції), а й постійний приплив тонізуючої його пропріоцептивної імпульсації, яка виникає внаслідок моторної діяльності.

Дефіцит фізичної активності негативно впливає на розвиток рухових якостей. У дошкільників у стані гіподинамії зафіксовано низький рівень функціональних можливостей і велику мобільність вегетативних функцій під впливом фізичних навантажень. При цьому спостерігається триваліший характер відновлювальних процесів, зниження опору до несприятливих факторів зовнішнього середовища та патогенних мікроорганізмів (Г. Сендек, О. Сухарев та ін.).

Однак рухова активність дошкільнят повинна мати свої межі, оптимальні для кожної вікової групи. Численними дослідженнями (А. Коробков, Б. Нікітюк, О. Сухарев та ін.) встановлено, що як недостатня, так і занадто велика рухова активність призводить до негативних змін у стані організму дитини.

О. Сухарев зазначає: “Гігієнічною нормою потрібно вважати такі величини рухової активності, які повністю задовольняють біологічну потребу у рухах, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я дітей, їхньому сприятливому та гармонійному розвитку у подальшому”.

В основу *норми рухової активності* може бути покладено принцип оптимальної кількості довільних рухів, які діти виконують впродовж дня. Наступний важливий принцип нормування рухової активності – оптимальність фізичних навантажень відповідно до функціональних можливостей організму, яка сприяє зміцненню здоров'я та всебічному розвитку дошкільників.

Аналіз середньомісячних даних рухової активності дошкільників свідчить також про те, що із підростанням дітей дещо підвищується кількість локомоцій, які виконуються ними протягом року. Це пояснюється більш високою руховою підготовкою старших дошкільників, їх руховим досвідом.

Рухова активність дошкільників усіх вікових груп упродовж дня розподіляється нерівномірно. Потрібно вважати, що така її хвилеподібність обумовлена в основному режимом дня у дитячому садку, який передбачає певний розпорядок проведення різних заходів. Найбільшу активність діти виявляють в процесі занять з фізичної культури (за умови проведення їх з високою моторною щільністю), а також при проведенні рухливих ігор та вправ спортивного характеру на відкритому повітрі під час прогулянок. Період зниження рухової активності припадає на час, який дитина проводить у приміщенні дитячого садка.

Таким чином, вивчення динаміки обсягу локомоцій у дошкільників упродовж календарного року дозволяє зробити висновки про те, що рухова активність дітей залежить в основному від ефективності системи фізичного виховання в дитячому садку та вдома, а також від кліматичних умов. Унаслідок впливу цих факторів у дошкільних навчальних закладах простежуємо різний рівень рухової активності дітей.

Варто зауважити, що рухова активність дошкільників визначається не стільки біологічною потребою (кінезофілією), скільки цілеспрямованим педагогічним впливом на дітей, який здійснюється у конкретному напрямку. Потреба дитини у руховій діяльності може бути придушена або навпаки – стимулюватися створеним руховим режимом у дитячому садку.

### Керівництво самостійною руховою діяльністю дітей

Фізичний розвиток дитини, стан її здоров'я, рухова підготовка залежать від тих умов, у яких вона живе, та запропонованого нагального режиму, певід'ємною частиною якого є руховий режим. До його змісту входять комплекс організаційних форм фізичної культури (зап'яття, ранкова гімнастика, фізкультхвилинка та ін.), який використовують у педагогічному процесі дошкільного навчального закладу, та самостійна рухова діяльність дітей.

Дитині властива потреба у рухах. У ранньому віці вона пов'язана з предметною діяльністю, а пізніше реалізується в різноманітних іграх, виконанні фізичних вправ та посильній праці.

*Самостійна рухова активність* займає у малюків половину часу від загальної їх діяльності протягом усього перебування у дитячому садку. Крім того, вона менш за все стомлює дітей.

На підвищення рухової активності малюків у самостійних іграх та вправах впливає правильне розміщення обладнання, іграшок та посібників, повизна ігрового матеріалу, достатня площа для ігор. Бажаю,

щоб у груповій кімнаті для дітей двох-трьох років була гімнастична стінка (одил-два прольоти), драбинка, гімнастична лава, куби, м'ячі, обручі, різні іграшки (автомобілі, візки), які стимулюють різноманітну рухову діяльність дітей. Вони розміщуються з таким розрахунком, щоб сприяти виникненню рухової творчості малюків, закріпленню набутих вмій та навичок.

Керування самостійною руховою діяльністю передбачає постійне спостереження вихователя за дітьми і своєчасне переключення їхньої уваги на інший вид діяльності. Необхідно спонукати дітей виконувати самостійно все те, що їм під силу, привчати їх до правильного виконання рухів у побутовій діяльності, під час ігор та на прогулянці. Враховуючи швидку стомлюваність малюків від одноманітних рухів та поз, їх невміння доцільно регулювати свою діяльність, необхідно слідувати за зміною рухів у чергуванні з короткочасним відпочинком.

Підвищення рухової активності дошкільників досягається перш за все заохоченням дітей до індивідуальних ігор з м'ячами, іграшками, а також у сюжетно-рольових іграх. Однак найсуттєвіше значення для створення повноцінного рухового режиму мають рухливі ігри, що організовує вихователь, та різноманітні самостійні ігри, а також вправи та ігри спортивного характеру, які виконують діти під час прогулянок.

Успішна організація самостійної рухової діяльності дітей залежить від їх фізичної підготовки та наявного рухового досвіду. Тому під час прогулянок її доцільно спрямовувати на удосконалення рухів та повторення ігор, які вже знайомі дітям. Підвищенню рухової активності під час ігор сприяє і спілкування дітей.

Намагаючись збагатити прогулянки рухливими іграми та фізичними вправами, треба пам'ятати, що рухову активність дітей наприкінці доцільно знижувати. Саме тому за 10–15 хвилин до закінчення ранкової прогулянки, незалежно від її змісту, рухливість дітей обмежують. Цим забезпечують спокійний перехід їх до обіду та денного сну.

Необхідно доцільно розподіляти рухову активність дітей впродовж їхнього перебування у дошкільному закладі. Особливої уваги потребує друга половина дня, коли часто організують малорухливі та спокійні види діяльності у дошкільнят. Тому на вечірній прогулянці потрібно застосувати більш динамічні засоби фізичної культури (основні рухи, вправи спортивного характеру, ігри, естафети).

У керуванні руховою діяльністю дітей під час прогулянки (за рекомендацією М. Рунової) можна виділити два етапи. Спочатку вихователь з'ясовує у дитини інтереси до ігор та вправ, взаємовідносини з однолітками, виявляє її рухову підготовку.

Для розвитку самостійної діяльності дітей створюють необхідні умови: своєчасна допомога кожній дитині у виборі гри та вправ, фізкультурних посібників. На цьому етапі застосовують такі методи та прийоми: спільне виконання вправ дитини зі своїми однолітками, пояснення та показ більш складних елементів рухів, заохочення. Основним напрямком у керуванні руховою активністю дітей у процесі самостійної діяльності є збагачення їх різноманітними рухами.

На наступному етапі здійснюється більш інтенсивний вплив вихователя на рухову активність дітей. Малорухливих дітей залучають до діяльності, яка сприяє розвитку інтересу до ігор та фізичних вправ. Дуже рухливих та збуджених дітей спрямовують на вправи, які вимагають від них точності рухів (метання в ціль, вправи у рівновазі). Вони стримують їх від посиленої рухливості і сприяють формуванню уваги та стриманості. Індивідуальний підхід до дітей різних вікових груп потрібно застосовувати з урахуванням інтересу дитини до ігор та різних видів фізичних вправ.

Вихователю потрібно добре знати стан здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовку, особливості поведінки та інші показники індивідуального розвитку дитини. У процесі самостійної рухової діяльності діти в основному самі регулюють фізичне навантаження, змінюючи більш інтенсивні рухи менш інтенсивними і за необхідності роблять паузи. Однак потрібно спостерігати за станом самопочуття дітей, керуючи їхньою діяльністю.

Індивідуальну роботу доцільно також спрямовувати на активізацію малорухливих дітей, поліпшення фізичної та рухової підготовки слабших дошкільнят.

Особливого підходу потребують діти, рухова активність яких обмежується після перенесених хвороб. Доцільно порадитися з лікарем, які вправи їм можна виконувати і в яких іграх їм брати участь.

## ДАТИ ДИТИНІ ПРОСТІР ДЛЯ РУХІВ

*За кн.: Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. – Київ: Вид. дім "Шкільний світ" – 2006. – 128 с. – С. 30–33.*

Батьки прагнуть, щоб дитина менше бігала вдома, а на прогулянці гралася у спокійні ігри, позбавляючи її багатьох радісних хвилин дитинства. Часто батьки не розуміють, що це не сприяє розвитку гармонії рухів, сиритності, витривалості, доброму вишколу. У дитини набувається звичка до малорухливого способу життя. Оберігаючи ма-

люка від фізичного навантаження, ми, дорослі, часто вважаємо, що дитя втомлюється з тих самих причин, що і ми. Забуваємо однак про одну характерну і суттєву особливість дитячого організму – швидку втомлюваність не від рухів (хоч і їхнє надмірне дозування теж шкідливе), а від неможливості рухатись або від одноманітної діяльності. Це спричинюється втомую окремих груп м'язів і відповідних їм центрів нервової системи. Якщо діяльність дитини різноманітна, то, відповідно, і робота певних груп м'язів і нервових центрів змінюється. М'язи і перві центри, які в цей час не працюють, ніби відпочивають, набираються сил. Коли дитина довго перебуває в статичному (нерухомому) положенні (довго сидить, стоїть, грається в одній позі тощо), то навантаження припадає на одні й ті самі групи м'язів і відповідні їм перві центри, які швидко втомлюються.

Дати дитині простір для рухів – означає забезпечити їй заряд бадьорості і доброго настрою.

Чи задумуються батьки над тим, як виробити у малюка потребу в рухах? Чи використовують такі відомі засоби, як спільні прогулянки й екскурсії у природу, піші переходи на далекі відстані, рухливі ігри? Чи прагнуть залучити до видів спорту, доступних для віку і фізичних можливостей?

Здорові діти можуть бути тільки у дбайливих батьків.

У наш час є достатньо рекомендацій, користуючись якими можна досягти високого рівня фізичного розвитку як дорослого, так і дитячого організму. Лікарі зазначають, що нині не тільки катастрофічно збільшилася кількість захворювань, а й різко знизився вік хворих. У чому причина? Вчені пояснюють це впливом двох факторів: спадковістю і зовнішнім середовищем. Проблема спадковості – питання складне. Уявити неможливо, які зміни відбулися у генетичній структурі великих популяцій людей за останні 50 років. Змінилися умови життя, які і призвели до росту серцево-судинних та інших недуг. Найголовніша причина – зниження рухової активності та надмірне харчування.

Рух і дитина – одне ціле. Потрібно радіти, коли вона рухлива і непосидюча, тому що саме у русі вона розвивається. Живе і рухливе дитя – це нормально, мляве і малорухливе – ознака тривожна. Неприпустимо з боку батьків чинити психічне насильство над дітьми. Наприклад: "Ось коли ти навчишся стрибати на одній позі, тоді будеш молодець". Або: "А Андрійко вже давно вмів їздити на велосипеді". У перекладі на дитячу мову це означає: "Зараз я тебе не

люблю. Ось коли ти навчишся робити це, тоді я тебе любитиму”. Ми заганяємо дитину в “кут”, у якому вона оточена жакливою сумішшю любові, насильства, страху, приниження. Якщо її тендітна душа не зможе з цим впоратися, вона почне захищатися. Один шлях – гальмування. Дитина завмирає у кутку, рятуючись хворобами, алергіями, переїданням. Другий шлях – безладна, неадекватна діяльність. Від неконтрольованих рухів дитини летить на підлогу посуд, завжди щось ламається, б’ється. Вона наштовхується на дорослих, на предмети, кричить. Кожен захищається, як може.

Переконання маленької дитини формуються через авторитети, через особистість батьків, учителів і замістити їх не можуть ані книжки, ані кінофільми.

Дуже важливий комплекс усіх діючих сил авторитету: симпатія, повага до розуму, моралі, сили і трохи страху.

Упродовж усього розвитку дитини родичі повинні ставити посилені для неї завдання і вимоги. Завищені вимоги викликають негативні емоції, набридають, а занижені – розслабляють. Для сучасних молодих батьків характерне недостатнє спілкування зі своїми дітьми. Причини криються в емоційній незрілості та інтелектуальній бідності.

Психологи виділили три групи сімей, які відрізняються тривалістю спілкування з дітьми. У сім’ях з високим рівнем спілкування протягом тижня дитина проводить з матір’ю 34 год, з батьком – 18; з середнім рівнем – мама займається дитиною 19,4 год, батько – 11 год; з низьким – з мамою – 7,5 год, а з батьком – 4,2 год. Різниця помітна, і це виражається у тому, що найбільш недисципліновані і невиховані діти саме в сім’ях з низьким і середнім рівнем спілкування. За даними психологів, близько 60 % дітей у сім’ях, де основний режим – повне нерозуміння один одного, егоїзм, брак чуйності, співчуття, – сироти при обох батьках. Така ситуація виникає, коли на ранніх етапах росту і розвитку дитини батьки будують свої взаємовідносини з нею лише на емоційних зв’язках, мало граються, майже не використовують іграшок, не привчають правильно користуватися речами домашнього вжитку, виконувати найпростіші фізичні вправи, надміру нестять дитину або, навпаки, часто сварять. Такі діти частіше від інших плачуть, бояться, нервують. Вони не хочуть спілкуватися з незнайомими, в той час як їхні однопітки виявляють інтерес до нової людини, прагнуть вступити з нею в контакт, граються. Тому головне у вихованні нормальної, здорової дитини – це обізнаність батьків з особливостями і критичними періодами її розвитку.

Кожний віковий період має певну специфіку. Для 4-5-річних визначають такі найважливіші функції: самостійна ходьба, різні рухові дії і мовлення. Здатність пересуватися значно розширює межі зовнішнього світу і тим самим створює можливість для інтенсивного нагромадження індивідуального рухового досвіду. Оволодіння словом дає змогу пізнати світ на основі загальнолюдиської культури. Так, наприклад, учені зазначають, що “лінгвістичні здібності” дитини найяскравіше виявляються у віці 4-5 років. У подальшому здатність оволодінням мовою помітно зменшується. Багато рухових, життєво важливих дій також здебільшого засвоюються дітьми саме у цьому віці.

Четвертий та п’ятий роки життя – вік, коли активно формується особистість. Але ми часто звипуваємо наших дітей, що вони безініціативні, що їм нічого не хочеться, нецікаво і т. д. Однак спробуємо стати на їхнє місце: ми вміємо ходити, бігати, стрибати, перед нами відкривається повий дивовижний, привабливий світ. Ось ключ від татового ящика, кухонний піж, кран на газовій плиті. Але варто потягти до цього руку – “не можна”, “не смій”, “не роби”. І так поступово дитина “за ґратами, сидить тихо у кутку”.

Дуже гірко усвідомлювати, що проблеми дорослих, їхні життєві турботи важливіші, ніж твої живі почуття. Це яскравий приклад незнання батьками того, що для дитини у віці 4-5 років характерне виділення власного “Я” із довкілля. Більш виразним стає протиставлення: Я та навколишні предмети, Я та інші люди. І все це відчувається, насамперед, емоційно, оскільки інтелектуальні можливості ще обмежені.

На четвертому-п’ятому році дитина сама бере участь у своєму становленні, тому виховання й освіта повинні будуватися на її активності. Важливе питання – як і скільки тренуватися інтелектуально і фізично. Видатний психолог Л. Віготський розвинув ідею про тренування, яке випереджає дозрівання на один крок. Він довів, що значне випередження позначається негативно і не дає очікуваного результату. Запізнілі вправи не стимулюватимуть росту нервових відростків, які визначають апалітичну структуру інтелекту, – писав М. Амосов. Це обмежить можливості навчання. При цьому людина буде більше знати, але здібності її не зростуть. Надзвичайно важливо, щоб інтелектуальний розвиток дитини відповідав її фізичному. А це досягається фізичним вихованням. Одне із його завдань у сім’ї – розвинути у дітей рухові якості сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. Систематичні фізичні вправи сприяють збільшенню резервів дитячого організму.

Рух – це природна потреба дитини, форма існування. За недостатньої рухової активності у дітей різко ослаблюється діяльність опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної, нервової систем

Отже, у батьків є можливість, підвищуючи функціональний стан усіх систем організму, цілеспрямовано впливати на нього і паралельно розвивати рухові здібності дитини.

Показником високого рівня фізичної підготовки є рівномірний і оптимальний розвиток основних рухових якостей (швидкісно-силових, спритності, сили, гнучкості).

Спритною можна вважати дитину, яка здатна:

- а) швидко оволодівати новими вправами;
- б) раціонально перебудовувати рухові дії відповідно до вимог, що змінюються;
- в) оволодівати координаційно складними руховими навичками;
- г) точно і економно виконувати рухові дії.

Рівень розвитку спритності дітей здебільшого визначається їхньою здатністю до самооцінки власних рухових дій, положення тіла в різних ситуаціях.

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ У КОНТЕКСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

*М. Гуменюк, старший викладач кафедри менеджменту  
Івано-Франківського обласного інституту  
післядипломної педагогічної освіти*

Формування фізичного, психічного, соціального здоров'я підрастаючого покоління є одним із пріоритетних напрямків діяльності дошкільних навчальних закладів. Реалізацію програми держави з вищезначеної проблеми покладено на вихователів дошкільних навчальних закладів та батьків, які, добираючи відповідні засоби підвищення рухової активності дітей, сприятимуть розвитку та зміцненню їхнього здоров'я.

Т. Самотулка зазначає, що рухова активність прямо впливає не тільки на здоров'я, але й на формування психічних властивостей дитини та її характер.

Для вихователів первинним завданням є реалізація фізкультурно-оздоровчих програм, делегованих Міністерством освіти і науки України, в основі яких рекомендується використання ігор, вплив яких на розвиток дітей є багатофункціональним, у тому числі і на фізичний

розвиток. Гра – як психічний механізм, за Е. Еріксоном, – це функція нашого “Я” в одиниці, яка має впливи на певні функції, за Ж. Піаже, – гра впливає на сенсорно-моторні дії від дня народження до 2 років життя, рольові ігри розпочинаються на другому році життя і виходять на пік 3-4 року життя, конструктивні ігри розпочинаються на кінець другого року життя, гру за правилами рекомендується використовувати для дітей віком від 2 до 7 років.

Гра, як діяльність дитини, за Ж. Піаже визначається як ігрова діяльність суспільної істоти, яка не підлягає законові інволюції і продовжується в дорослому віці в тій чи іншій формі з наперед визначеними цілями й чіткими правилами дії, вводить дітей в світ дійсності, світ дорослих.

Гра є якісним виховно-навчальним методом психо-сенсорного виховання шляхом розвитку гостроти сприймання і пізнання зовнішнього світу для набуття знань і вмінь для науки та розумової діяльності. Гра впливає на психо-моторний стан, охоплює фізичний розвиток дитини, моторні вміння, витримку, спритність, контроль своїх бажань, співпрацю в ігровій спільноті, щоб виграти. За допомогою гри у дитини формується психо-суспільний напрям розвитку, при якому дитина вчиться в спільноту, спочатку вужчу – родинну, а потім – у ширшу, з вмінням спілкуватися та бавитися, зокрема в ігрових групах. Процес усунювання дитини є довготривалим. Він проходить етапами самотньої гри, гри глядача, паралельної гри, асоціативної гри, кооперативної гри за правилами. В ігровій ситуації дитина здійснює свої бажання, свої ростові потреби, злагіднює чи нейтралізує свої емоційні конфлікти. У неї розвиваються фізична сила, моторні вміння, швидкість і точність рухів, координація. Гра охоплює все: рух, думання, нові інформації, новий досвід, комунікацію, працю та розвагу, дотримання правил, є середовищем фізичного, розумового, суспільного розвитку, формування характеру дитини.

Отже, доходимо висновку, що колектив дошкільного навчального закладу повинен постійно піклуватися про організацію систематичної роботи з батьками, доводити до їхнього відома сучасні способи підвищення рівня рухової активності дитини, вчити формувати позитивну реакцію на рух та заняття фізичними вправами та ін.

Вчені визначають, що біологічна потреба руху у вигляді гри у дошкільному віці складає 20 годин у тиждень і уже з 5-го року життя можна формувати навички “вірності руховій активності” у школі, а потім і впродовж дорослого життя.

Батьки і вихователі повинні постійно мати на увазі слова В. Сухомлинського: “Дитина має справжнє емоційне і інтелектуальне життя тільки тоді, коли вона живе в світі гри, казки, музики, фантазії і творчості. Без цього вона не краща за здавлену квітку”.

## РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ФІТНЕС І ЗДОРОВ'Я

За кн.: Хоулі Е., Френкс Б. *Руководство інструктора оздоровительного фітнеса.* – Київ: Олімпійська література, 2004. – 376 с. – С. 21–25.

Поняття “*рухова активність*” охоплює рух усього тіла або окремих його частин. Е. Хоулі, Б. Дон Френкс стверджують: “Існують докази, що рухова активність знижує ймовірність раннього виникнення багатьох захворювань, як, наприклад, атеросклероз, болі в попереку, деякі різновиди онкологічних захворювань, хронічні захворювання легень, коронарна хвороба серця, діабет, артеріальна гіпертензія, ожиріння, остеопороз та інсульт. Фізично активний спосіб життя сприяє його повноцінності, більш пізньому настанню недієздатності у старших людей, а також у людей з різними видами інвалідності, знижує ймовірність розвитку психічних захворювань і ранню смертність”.

Регулярні заняття фізичними вправами впливають на багато “факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, покращуючи показники вмісту холестерину в крові, артеріального тиску, толерантності до глюкози, а також допомагають людям навчитися протистояти стресам”. Описані фактори ризику захворювання серцево-судинної системи також зв'язані із легеневими захворюваннями (обструктивне хронічне захворювання легень) і порушення обмінних процесів.

### *Піраміда рухової активності*

#### *Скоротити*

- ✦ перегляд телевізора;
- ✦ комп'ютерні ігри;
- ✦ перебування в сидячому положенні більше 30 хв.

#### *2-3 рази на тиждень*

#### *Види активності на дозвіллі*

- ✦ посильні трудові завдання;
- ✦ ігри та ігрові вправи на свіжому повітрі.

### *Гнучкість і сила*

- ✦ вправи на розтягування;
- ✦ піднімання тулуба із положення лежачи;
- ✦ віджимання;
- ✦ піднімання ваги.

#### *3–5 разів на тиждень*

#### *Аеробні вправи*

- ✦ швидка ходьба;
- ✦ ходьба на лижах;
- ✦ їзда на велосипеді;
- ✦ плавання.

#### *Рекреаційні заняття (30 хв)*

- ✦ футбол;
- ✦ турпоходи;
- ✦ баскетбол, теніс;
- ✦ танці.

#### *Щодня (якомога більше)*

- ✦ посильна праця в саду спільно з дорослими;
- ✦ використання максимальної кількості кроків в день (до 10 000);
- ✦ піші прогулянки;
- ✦ відмова від ліфта;
- ✦ ходьба, спричинена життєвими потребами;

Будьте винахідливими в пошуку різних способів підтримки високого рівня рухової активності.

#### *Рекомендації до піраміди рухової активності*

#### *При організації рухової активності варто враховувати:*

- ✦ стан фізичної підготовки (здоровий, хворий);



- ✦ рівень початкової рухової активності;
- ✦ фізичні навантаження низької і середньої інтенсивності;
- ✦ допустима частота серцевих скорочень ( $ЧСС_{max} = 220 - \text{вік}$ );
- ✦ безпечність;
- ✦ поступове підвищення навантажень не менше 6 місяців до вироблення навиків “вірності” руховій активності;
- ✦ контроль за вагою тіла;
- ✦ збалансоване харчування;
- ✦ боротьба зі шкідливими звичками;
- ✦ уміння боротися зі стресами;
- ✦ регулярний сон;
- ✦ формування здорових навичок до фізичного розвитку і фізичного стану;
- ✦ біологічна потреба рухової активності<sup>5</sup>.

### ОБСЯГ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

(згідно з листом МОН України за № 1/9 – 438  
від 27. 08. 2004 р.)

	I молодша група (третій рік життя)	II молодша група (четвертий рік життя)	Середня група (п'ятий рік життя)	Старша група (шостий рік життя)
Щоденний об'єм рухової активності	3-4 год	3-4 год	4-5 год	4-5 год
Фізкультурні заняття	15–20 хв	20–25 хв	25–30 хв	30–35 хв

Рухливі ігри	Для всіх вікових груп			
	Під час ранкового прийому – 1-2 гри малої та середньої рухливості. На прогулянках у першій та другій половині дня – по 3-4 гри різної рухливості. Увечері (після 17 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup> ) – 1-2 гри середньої та малої рухливості.			
Дитячий туризм (1 раз на тиждень)	–	15–20 хв (в один бік)	20–25 хв (в один бік)	25–30 хв (в один бік)
Фізкультурні свята (2-3 рази на рік)	–	–	40–45 хв	1 год
Фізкультурні розваги (1-2 рази на місяць)	15–20 хв (друга половина дня)	20–30 хв (друга половина дня)	30–35 хв (друга половина дня)	35–40 хв (друга половина дня)
Дні здоров'я	1 раз на місяць	1 раз на місяць	1 раз на місяць	1 раз на місяць
Ранкова гімнастика (щодня)	4-5 хв	5-6 хв	6–8 хв	8–10 хв
Фізкультурні хвилинки (на заняттях, пов'язаних із тривалим сидінням)	–	–	1-2 хв	1-2 хв
Фізкультурні паузи (між заняттями)	–	–	4-5 хв	7-8 хв
Тижневий обсяг рухової активності	15–20 год	15–20 год	20–25 год	20–25 год
Загартування	+	+	+	+

<sup>5</sup> У дітей 8–12 годин у тиждень; у дорослих 4–6 годин на тиждень.

## ВІРНІСТЬ РУХОВІЙ АКТИВНОСТІ

За кн.: С. Вейнберг, Д. Гоулд "Психологія спорту". – Київ: Олімпійська література. – 2001 р. – 336 с.

### Інформованість про позитивний вплив фізичних навантажень

Знання про позитивний вплив фізичних навантажень на організм людини має мотиваційний характер, проте ці фактори не дають змоги прогнозувати ступеня "вірності" фізичним навантаженням. Нестача знань про користь рухової активності може негативно впливати на ступінь "вірності" фізичним навантаженням деяких людей. Тому фахівці в галузі фізичного виховання повинні поширювати інформацію про позитивний вплив фізичних навантажень як на психічне, так і на фізичне самопочуття людини.

Треба всіляко заохочувати заняття фізичною культурою з раннього дитинства, оскільки існує тісний позитивний взаємозв'язок між структурою рухової активності в дитинстві й у зрілому віці.

### Причини, що спонукають людей займатися фізичною культурою

Оскільки половина дорослого населення веде малорухливий спосіб життя, постає питання, як змусити цих людей розпочати заняття фізичною культурою. Існують різні способи заохочення людей до занять фізичною культурою, проте найефективніший той метод, що демонструє різні позитивні впливи фізичних навантажень.

**Контроль маси тіла.** Фізичні навантаження в поєднанні з раціональним режимом харчування забезпечують зниження маси тіла. Однак таке зниження має відбуватися поступово й повільною.

Зменшення маси має вагомий позитивний наслідок для здоров'я людини. Надмірна маса тіла та малорухливий спосіб життя – основні фактори розвитку серцево-судинних захворювань. Отже, регулярні фізичні навантаження не лише забезпечують контроль маси тіла, а й усувають фізичну малорухливість як фактор ризику.

**Зменшений ризик розвитку гіпертензії.** Регулярні фізичні навантаження зумовлюють зниження як систолічного, так і діастолічного артеріального тиску. Як і надмірна маса тіла, гіпертензія є одним із основних факторів розвитку серцево-судинних захворювань.

На думку вчених, оптимальні для довголіття показники артеріального тиску становлять 110 мм рт. ст. (систолічний) та 70 мм рт. ст. (діастолічний). Підвищення систолічного тиску до 150 мм рт. ст. збільшує ризик виникнення хвороб серця вдвічі. Результати багатьох досліджень вказують на те, що артеріальний тиск можна знизити регулярними фізичними навантаженнями.

**Зниження стресу та депресій.** Регулярні фізичні навантаження пов'язані з поліпшенням самопочуття. У сучасному суспільстві зростає кількість людей, що потерпають від депресії та підвищення стану тривоги. Фізичні навантаження – один із способів забезпечення раціонального ставлення до різних стресових ситуацій.

**Задоволення.** Багато людей розпочинає займатися фізичною культурою з метою зміцнити здоров'я або знизити масу тіла. Та якщо людина не має задоволення від занять, вона може перестати займатися. Основна причина участі підлітків в організованій спортивній діяльності – одержання задоволення. Із їхнім дорослішанням на перший план виступає потреба ефективно тренуватися й досягати успіху. Позитивний фізіологічний та психологічний вплив фізичних навантажень – один із способів переконати людей малорухливого способу життя розпочати заняття фізичною культурою.

**Розвиток самооцінки.** Фізичні навантаження тісно пов'язані з підвищенням почуття самооцінки та впевненості в своїх силах. Багато людей має задоволення від виконання того, чого раніше вони не могли виконати.

### Рекомендації щодо підвищення ступеня "вірності" фізичним навантаженням

1. Забезпечення задоволення від занять.
2. Добір адекватної інтенсивності, тривалості і частоти фізичних навантажень.
3. Підкріплення успіхів (вербальне, матеріальне).
4. Пошук зручного місця для проведення занять.
5. Використання музичного супроводу.

## СПІВПРАЦЯ ДИТЯЧОГО САДКА ТА СІМ'Ї У ПІДВИЩЕННІ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ

*М. Гуменюк, старший викладач кафедри менеджменту  
Івано-Франківського обласного інституту  
післядипломної педагогічної освіти*

Діти повинні мати достатнє уявлення про здоров'я, його складові. Вони повинні усвідомити взаємозалежність руху та його впливу на їхній організм. Це може бути початком шляху до самовиховання та фізичного самовдосконалення.

Однак дитину треба всьому навчити. Ці завдання можливо вирішити тільки спільними зусиллями батьків та педагогів. Необхідна тісна взаємодія дошкільного навчального закладу та сім'ї. Їхній обов'язок полягає у формуванні фізично і психічно здорової, морально та інтелектуально розвинутої особистості, підготовленої до майбутнього трудового, громадського життя.

За даними досліджень, нині фізичним вихованням дітей цікавиться не більше 20 % батьків. Переважно вони ставлять під сумнів необхідність занять фізичними вправами, доцільність витрачання часу на цей вид діяльності. Як результат, близько 90 % дітей мають відхилення у стані здоров'я, збільшилась кількість школярів з психічними розладами на 53 %, порушення постави тіла відбувається систематично і на завершення навчання в школі складає всі 100 %. Прикро, що у більшості сучасних родин не приділяють належної уваги руховій активності дитини. Змалку не формують позитивного усвідомлення установки на необхідність занять з фізичної культури. Недоліки соціального розвитку та захисту, проблеми медицини, низький рівень рухової активності, незбалансоване харчування обумовлюють напружену демографічну ситуацію: 40 % юнаків і кожна десята дівчина не доживають до 60 років. Ми дійшли до того, що визнали студентів найкваліфікованішою частиною населення України, у яких середній біологічний вік складає 35 років. Пересічний український юнак на 10–15 років старший за свій паспортний вік, а пересічна дівчина – на 5–10 років. Як зазначає О. Гірний, “кількість гармонійно розвинутих дітей не перевищує у 3-річному віці 18 %, у 6-річному віці – 18,6 %, у 16-17-річному – 7 %. Такі процеси “успішно” розпочинаються із дошкільних навчальних закладів, розвиваються і закріплюються школою за мовчазної згоди і участі батьків.

Всі ці соціальні “трагедії” зобов'язують дошкільні навчальні заклади та батьків спрямувати зусилля на удосконалення роботи щодо фізичного розвитку дітей, підвищення рівня їх рухової активності.

Згідно вимог основних нормативно-правових документів найважливішим завданням, яке стоїть перед педагогами та батьками є турбота про здоров'я учнів (його збереження та зміцнення). Адже воно є запорукою життєрадісності, бадьорості, повноцінного розумового і фізичного розвитку, віри в свої сили. Дорослі повинні знати індивідуальні здібності, потреби кожної дитини, створити відповідні умови для їх самореалізації, активізуючи та спрямовуючи її внутрішню енергію на самовиявлення та самоутвердження.

Окрім вищепазваних завдань потрібно виокремити й наступні: розвиток фізичної культури особистості, оволодіння основами оздоровчо-коригувальної та прикладної спрямованості фізкультурної діяльності, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості, загартування організму тощо.

Реалізацію цих завдань треба здійснювати шляхом комплексного підходу до вирішення таких навчальних, оздоровлювальних і виховних завдань:

- ✦ формування знань щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання для зміцнення здоров'я, проведення активного відпочинку та здорового способу життя;
- ✦ оволодіння елементарними знаннями з фізичної культури, гігієни, основ здоров'я;
- ✦ формування навичок самостійних занять фізичними вправами, коригування постави, профілактики травматизму та ін.;
- ✦ удосконалення функціональних можливостей організму, розвитку основних життєзабезпечуючих систем;
- ✦ виховання бережливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої соціальної цінності особистості;
- ✦ виховання інтересу, потреби і звички до занять фізичними вправами;
- ✦ розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості й швидкісно-силових, спритності) та координаційних здібностей (швидкості перешикування, узгодження рухових дій, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості тощо);
- ✦ формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, витривалості;

» виховання індивідуальних морально-вольових і психологічних якостей особистості.

Однак ці всі завдання неможливо вирішити лише зусиллями педагогів. Велике значення у їх вирішенні має спільна діяльність загальноосвітнього дошкільного навчального закладу та сім'ї.

Загальновідомо, що першими вихователями дитини є батьки. Сім'я – це народ, нація у мініатюрі. Роль сім'ї, як і навчального закладу, є не оціненою у фізичному вихованні дітей, оскільки вона завжди була та залишається природнім середовищем первинної соціалізації дитини.

Зміст співпраці дошкільного навчального закладу та сім'ї у фізичному вихованні дітей повинен спрямовуватись на формування ключових компетентностей: *соціальних* (здатність до співробітництва, розв'язання життєвих проблем, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя), *мотиваційних* (формування громадських і особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, виявлення творчості у застосуванні рухових дій у різних за складністю умовах, й адаптивності) та *функціональних* (розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно до вікових особливостей, засвоєння термінологічних і методичних компетентностей), які відбивають ієрархію вимог до фізкультурно-спортивної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється.

Р. Вейнберг, Д. Гоулд зазначають, що педагог з фізичної культури мотивує “вірність” до фізичних вправ, яка є вагомим як для дітей так і для батьків, що саме батько і мати власним прикладом, ставленням до фізичної культури суттєво впливають на ступінь “вірності” фізичному вихованню, причому цей вплив вагомий, ніж власне ставлення до фізичних навантажень.

Відомо, що діти, які полишили заняття фізичними вправами згідно з волею батьків, часто характеризуються байдужим або негативним ставленням до них; утричі більша кількість дітей з добрим ставленням до тих батьків, які заохочували і підтримували бажання займатися фізичними вправами. Підтримка хоча б одного з батьків, як правило, визначає позитивне ставлення дітей до фізкультурно-оздоровлювальної роботи та забезпечує її безперервність.

Тому необхідно створювати спеціальну програму орієнтації та просвітницької роботи з сім'єю стосовно всіх аспектів фізичного виховання. Батькам, які хочуть, щоб їхня дитина продовжувала займатися

фізичною культурою та спортом, достатньо сказати їй: “Я пишаюся тобою”, “Я радий, що ти ростеш здоровим та фізично розвиненим та ведеш здоровий спосіб життя”. Таке особистісно-соціальне підкріплення може позитивно вплинути на ступінь “вірності” руховій активності”<sup>6</sup>.

Заобами фізичного виховання у дитини формується психологічна витривалість, працездатність, їм властиві почуття особистого контролю ситуацій, здатність адаптуватись до неочікуваних змін у житті і т. д. Вагомим є те, що більшість батьків, мабуть, не знають, що фізичні навантаження позитивно впливають на психологічну витривалість та фізичне здоров'я, що саме це дає змогу дитині протистояти стресовим ситуаціям або давати їм раду.

Пам'яткою для батьків має бути знання того, що розвиток рухових здібностей має велике значення для розумових здібностей дитини.

Форми співпраці дошкільного навчального закладу та сім'ї у фізичному вихованні дітей можуть мати різноманітний характер та зміст. Зокрема сюди можна зарахувати проведення батьківських зборів, де інструктор з фізичного виховання спільно з медичним працівником або лікарем та вихователями розкривають роль сім'ї у вихованні здорової дитини. При цьому варто наголосити на необхідності ведення здорового способу життя в родині, занять фізкультурно-оздоровчою роботою в садку та вдома.

З метою удосконалення взаємозв'язку сім'ї та дошкільного навчального закладу з питань фізичного виховання дітей можуть бути: презентація досвіду із забезпечення фізичного розвитку та рухової активності дитини окремих сімей; обговорення раціонального режиму дня, здорового способу життя та побуту дітей, використання ранкової гігієнічної гімнастики у формуванні постави та гігієни тіла, порад лікарів, тижневого обсягу фізичних навантажень (8–12 годин), загартування організму та організація участі батьків у змаганнях сімейних команд.

#### *Завдання батьків в організації фізичного виховання дітей*

» Створення необхідних матеріально-технічних умов для занять фізкультурною удома.

» Контроль і сприяння дотриманню дітьми режиму дня, правил особистої гігієни, загартування, виконання ранкової гімнастики.

<sup>6</sup> Р. Вейнберг, Д. Гоулд. Психологія спорту. – Київ: Олімпійська література, 2001. – С. 336.

- ✦ Особиста участь у змаганнях сімейних команд, днях здоров'я, спортивно-художніх вечорах, іграх, розвагах, прогулянках.
- ✦ Організація змагань та ігор на дитячих майданчиках за місцем проживання.

#### Обов'язки батьків

- ✦ Визнати, що первинна відповідальність за добробут і фізичний розвиток дітей лежить на батьках.
- ✦ Вчити дітей особистим прикладом берегти своє здоров'я і працювати над вдосконаленням свого фізичного розвитку.
- ✦ Заохочувати дитину до систематичних занять фізичними вправами і поважати тих, хто веде здоровий спосіб життя.
- ✦ Знати і розуміти обов'язки та права дитини на заняттях з фізичної культури.
- ✦ Ознайомитись з навчальною програмою з фізичної культури.
- ✦ Дбати, щоб дитина була доглянута і охайна на заняттях з фізичної культури, і заохочувати до цього самих дітей.
- ✦ Заохочувати дитину розвивати відповідні стандарти етикету і поведінки в побуті та на заняттях з фізичної культури.
- ✦ Володіти інформацією про стан та вади фізичного розвитку дитини та не перешкоджати роботі щодо їх усунення.

#### Схема організації фізичного виховання дітей в сім'ї



#### Література:

1. Національна доктрина розвитку освіти.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002.
3. Програма педагогічної культури батьків / За ред. В. Г. Постоного. – Київ, 2003. – С. 108.
4. Р. С. Вейнберг, Д. Гоулд. Психологія спорту. – Київ: Олімпійська література, 2001. – С. 242-243.



**Примітка.** Загальна характеристика подана на основі джерел:

Вільчковський Е., Курок О. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. – Суми: ВТД “Університетська книга”, 2004. – 428 с.

Родино-сімєйна енциклопедія. Авт. кол. В. М. Благінін, Н. І. Белкіна та ін.; За заг. ред. Ф. С. Арвата та ін. – Київ: Богдана, 1966. – 438 с.

Ляшенко Г. Фізіологічні особливості дітей дошкільного віку. – Київ: Рад. школа, 1982. – 149 с.

Физиология развития ребенка / Под ред. В. И. Козлова, Д. А. Фарбер. – Москва: Педагогика, 1983. – 296 с.

### ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ: ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА

Анатомо-фізіологічні особливості – це вікові особливості будови і функцій організму в цілому і його окремих систем та органів. Знання і врахування цих особливостей необхідні батькам і педагогам для доцільно правильної організації виховання і навчання дітей у сім'ї та у навчальних закладах.

Процес *фізичного розвитку дітей* відбувається нерівномірно, хвилеподібно: в одному віці спостерігається прискорення росту (тіло дитини витягується), в іншому – навпаки, помітно збільшується маса тіла при одночасному сповільненні росту (тіло дитини стає повнішим, округленим). За цим показником можна виділити такі періоди тілесного розвитку дітей:

➤ період першого округлення (від 1 року до 4 років), для якого характерне щорічне збільшення маси при відносно невеликому рості тіла у висоту;

➤ період першого витягнення (від 5 до 7 років), який відзначається помітним ростом тіла при відносно незначному збільшенні маси;

➤ період другого округлення (від 8 до 10 років);

➤ період другого витягнення (від 11 до 16 років);

➤ період третього округлення, або період дозрівання, (від 16 до 20 років).

У процесі тілесного розвитку значних змін зазнають пропорції тіла дитини. У немовляти, наприклад, дуже велика голова у порівнянні з довжиною всього тіла і короткі руки та ноги, відносно довгий тулуб. З віком ці пропорції поступово наближаються до пропорцій дорослої людини.

*Кісткова тканина* у дітей гнучка, податлива. У маленьких дітей вона легко деформується. Повне окостеніння скелета закінчується лише у 24-25 років. Ці особливості кісткової системи важливо врахувати батькам вдома під час організації робіт, у ДНЗ, що вимагають силових зусиль на заняттях з фізичної культури. Рання спортивна спеціалізація може часом завдати шкоди нормальному фізичному розвитку дитини.

Від народження дитина має вже сформовану *м'язову систему*, проте м'язи її дуже тоненькі і ще не здатні до швидких і тривалих скорочень. У перші роки життя м'язи дитини ростуть тільки у довжину і залишаються ще тонкими і слабкими. Коли у дитини з'являється рухлива діяльність, її м'язи починають рости у ширину, збільшується їх білковий склад, поступово наростає м'язова маса. Збільшення м'язової маси не закінчується з окостенінням скелета. Воно продовжується до 30-річного віку і навіть далі.

М'язи дітей швидко стомлюються, і це варто мати на увазі під час організації в навчальному закладі і вдома трудових процесів і фізичних вправ.

У зв'язку з великою потребою у кисні дітям властива *гіпервентиляція легень*, об'єм повітря, що проходить через них, майже досягає норми дорослого. Аналогічна картина спостерігається і в *діяльності серця*. До 11-12-річного віку серце дитини щодо маси його тіла має відносно більші розміри, ніж у дорослих. Через ці особливості організм дитини потребує більше чистого повітря, ніж організм дорослого. Отже, треба дбати, щоб приміщення, у якому вона перебуває, добре провітрювалося.

Дуже важливе значення для розвитку дітей та підлітків має *раціональне харчування*. Оскільки дитячому організмові властива підвищена життєдіяльність, йому потрібна відносно більша кількість їжі на



кілограм маси, ніж дорослому. У ній має бути правильне співвідношення білків, жирів, вуглеводів (1:1:3–1:1:4), а також кальцію, фосфору, різноманітних вітамінів. Особливе значення має білковий мінімум, тобто та найменша кількість білка, яка необхідна для нормального розвитку дитини. Цей мінімум майже у чотири рази вищий, ніж у дорослих.

Характер та інтенсивність тілесного розвитку дітей великою мірою визначаються діяльністю *залоз внутрішньої секреції*. З їх роботою пов'язані ріст організму в цілому і окремих його частин, обмін речовин, робота м'язів і центральної нервової системи, розвиток первинних і вторинних статевих ознак тощо.

Загальний хід фізичного розвитку дитини, підпорядковуючись біологічним законам, зазнає значних змін під впливом різноманітних соціальних факторів: матеріального стану сім'ї, можливостей нормального харчування, сприятливих гігієнічних умов життя тощо.

Анатомо-фізіологічні особливості дітей в окремі вікові періоди у загальних рисах можуть бути охарактеризовані так.

**Період новонародженості, або неонатальний, (0-1 місяць).** Новонароджена дитина беззахисна і більшу частину доби (20-21 год) спить. Прокидається при потребі харчування або при подразненні шкіри екскрементами.

✧ **Безумовні рефлекси:** харчовий, смоктальний, ковтальний.

✧ **Оборонні:** крик, хапальний, змикання повік.

✧ **Орієнтувальний:** пошуковий.

У перші дні після народження спостерігаються певнопорядковані рухи рук і ніг, очей, крик без сліз, відсутність посмішки.

**Немовля** – від 1 місяця до 1 року. Період немовляти (грудного віку) характеризується розвитком складніших умовних рефлексів на основі вроджених безумовних рефлексів, а пізніше і на основі другої сигнальної системи – мови. Найбільший інтерес у цьому віці викликає початкова фаза розвитку вищої нервової діяльності. Немовля має три основних безумовних рефлекси:

✧ харчовий (смоктальні рухи);

✧ оборонний (крик у відповідь на несприятливі подразнення);

✧ орієнтувальний (поворот голови в бік світла та ін.).

У кінці 1-го місяця життя, на 2-му і 3-му місяці рухи очей стають координованими, дитина фіксує ними предмет, що рухається, повер-

тає голову в бік звуку, з'являється посмішка, плач із сльозами. На 4-му місяці формуються рухи з наміром щось схопити, дитина починає сидіти, впізнавати людей і прості предмети. На 7-8-му місяці певнопорядковані рухи поступово зникають, дитина починає стояти, тримаючись за опору, сприймати і запам'ятовувати слова. Наприкінці 1-го року дитина може вже ходити, промовляти перші осмислені слова.

**Ранній вік** – від 1-го до 3-х років. Наприкінці другого року у дитини прорізаються усі молочні зуби і відповідно змінюються процеси травлення. Відбувається більш енергійний ріст тіла, розвиток внутрішніх органів і рухового апарату. Протягом 2-3-го року життя інтенсивно збільшується запас слів дитини. На 3-му році, як правило, дитина оволодіває граматичною будовою мови, вміє правильно вживати відмінки і дієслівні форми.

**Дошкільний вік** – від 3-х до 7-ми років. Цей вік у певному розумінні є переломним: майже всі органи тіла (за винятком статевої системи) до 7 років набувають властивої їм структури і в подальшому їх розвиток виражається лише у рості та удосконаленні взаємин один з одним. У нервовій тканині закінчується утворення дендритів нервових клітин, завдяки чому поліпшуються процеси взаємозв'язків між різними відділами мозку. Знижується властива попередньому вікові легка збудливість нервових центрів, і посилюються гальмівні процеси. Краще починає діяти рухова ділянка кори – рухи дитини дошкільного віку більш координовані і більш складні та різноманітні у порівнянні з рухами дитини раннього віку. Дошкільник здатний оволодіти такими складними засобами пересування, як ходіння на лижах, катання на ковзанах, фігурне катання та ін. Він може виконувати такі дії, які вимагають точної координації рухів: тримати олівець і ручку при письмі та малюванні, зав'язувати вузлик тощо. Рухливість дошкільника не супроводжується ознаками втоми. Проте батькам і вихователям треба стежити за тим, щоб він не перевтомлювався. Справа в тому, що у дітей 6-7 років спостерігається деяка невідповідність у розвиткові серця і кровоносних судин: судини розвиваються швидше від серця, тому воно несе більше навантаження, ніж у попередніх і в наступних вікових періодах.

У дошкільному віці удосконалюється друга сигнальна система. Завдяки першим, поки що елементарним заняттям, спрямованим на оволодіння грамотою, в корі головного мозку починають формуватись фізіологічні механізми читання і письма. У 5-річній дитини починає складатися певний тип вищої нервової діяльності.

Відбувається подальший розвиток дитячого організму, всіх його органів і систем. Удосконалюються: фізіологічні функції, обмінні та терморегуляційні процеси, діяльність серцево-судинної та дихальної систем, що відбувається на зниженні частоти серцевих скорочень і частоти дихання у хвилину. Видозмінюється форма грудної клітини, інтенсивно формується череп, кістки рук, тазу, вигинів стовпа та хребта. Знижується темп розвитку легенів. Поступово формується тип грудного та грудно-черевного дихання. Структурні зміни відбуваються у м'язових тканинах, інтенсивно розвиваються моторні функції, зростає потреба у руховій активності та самостійних діях. Дитина четвертого-п'ятого років життя охоче виконує гігієнічні процедури, оволодіває навичками самообслуговування, починає розуміти правила безпечної поведінки. Зростає її інтерес до будови людського тіла, функціональних можливостей його певних частин, ознак статі, вона чекає від дорослого достовірної та доступної інформації, яка сприяє становленню її елементарної компетентності.

Збільшується маса мускулатури (особливо нижніх кінцівок), зростає сила та працездатність м'язів. Динамічна робота сприяє активному розвитку м'язової та кісткової системи, що зумовлює їх інтенсивне зростання, внаслідок чого довготривале статичне положення та надмірне м'язове напруження призводять до негативних змін: травм, плоскостопості та дефектів постави.

Суттєво зростає потреба дитини молодшого дошкільного віку у руховій активності, її самостійному виконанні. Обсяг рухової активності дітей складає 12–14 тис. умовних кроків, тривалість – 4 год 20 хв, інтенсивність – 48–54 рухів за хвилину.

У молодшому дошкільному віці підвищуються функціональні можливості дітей, зростає працездатність, удосконалюються координація рухів, орієнтування у просторі (під час бігу, ходьби, поворотів, лазіння, стрибків). Збереженню стійкого положення тулуба сприяють вправи з рівноваги. Рухи дитини чотирьох-п'яти років носять цілеспрямований характер, рухові дії стають більш усвідомленими. Молодший дошкільник прагне зіставити свої рухи із зразком, за показом дорослого та словесною інструкцією чітко виконати їх, охоче виконує їх разом з одиолітками. Проте йому ще важко розраховувати м'язові зусилля, оцінити власні можливості, він розраховує на допомогу і підтримку дорослого. З'являється інтерес до тілобудови та рухів.

Рухова активність у молодших дошкільників-хлопчиків, як правило, вища, ніж у дівчаток, вони надають перевагу швидко-силовим

виравам. Проте значних відмінностей у силових показниках хлопчиків і дівчаток в цьому віці не спостерігається.

Впродовж четвертого і п'ятого років життя відбуваються зміни у фізичних можливостях дитини: з віком вона стає більш самостійною у самообслуговуванні, виконанні гігієнічних процедур; зростає її свідоме ставлення до гігієнічних та загартувальних процедур, правильного харчування, їх значення для власного здоров'я, розвитку організму. У чотири роки у дітей завершується формування загальної структури бігу, проте біговий крок залишається недостатньо рівномірним і швидким, зі слабким відштовхуванням та пасивними рухами рук. Наприкінці п'ятого року життя спостерігається потяг дитини до вдосконалення техніки рухів: виявляється циклічність рухів ніг і рук, поступово розвивається ритмічність.

Молодший дошкільник оволодіває різними видами стрибків, їхня техніка стає досконалішою: він відштовхується двома ногами від опори та енергійно змахує руками, м'яко приземлюється, утримує рівновагу. Спостерігається стабільність фази польоту у різних видах стрибків, проте через слабкість м'язів під час їх виконання дитина швидко втомлюється. Поступово вона засвоює осінньо-зимові, весняні та літні спортивні вправи: катання на ковзанах, роликах, гойдання, їзду на дво- та триколісних велосипедах, рухи для плавання, катання на санчатах по льодових доріжках, ходьбу на лижах.

У старшому дошкільному віці дитину цікавлять питання функціонування основних органів та систем організму, здоров'я та нездоров'я, чинники здоров'я, можливості вдосконалення свого організму. Вона свідомо ставиться до власного здоров'я, починає обирати еталони для наслідування. Внаслідок цього формування основ здорового способу життя набуває для шести-семирічної дитини особливої актуальності.

Удосконалюються основні нервові процеси (рухливість, врівноваженість, стійкість), проте зберігається невисока здатність до інтенсивної та довготривалої діяльності – дитина швидко втомлюється (фізично та психічно), що передбачає необхідність чергування різних видів діяльності та інтенсивності її рухів.

Протягом шостого-сьомого років життя продовжується формування та окостеніння скелету; збільшується довжина рук та ніг, зростають їх силові показники; формується постава.

Рухова активність старшого дошкільника висока, а у порівнянні з попереднім віком стає більш цілеспрямованою, відповідає індивідуальним можливостям дітей, їхньому досвіду, інтересам, особистіс-



ним домаганням. Обсяг рухової активності складає біля 13–17 тис. умовних кроків, інтенсивність – 40–70 рухів за хвилину, тривалість протягом дня – 4,5–5 годин і більше.

Спостерігається статева диференціація у виборі рухів: хлопчики надають перевагу швидкісно-силовим вправам (стрибкам, меташю, бігові), а дівчата вправам, що вимагають координації рухів, чіткості виконання (вправам з рівноваги, стрибкам на скакалці, “класики”). Проте силові показники дітей обох статей можуть бути рівними. Дорослим потрібно враховувати вибір дітей, їх схильності до певних видів рухових дій.

У шестирічному віці встановлюється властива дорослій людині координація рухів різних м'язових груп. Діти починають розуміти залежність результату від якості виконання структурних елементів руху. Набуває значення аналіз результатів діяльності, порівняння, оцінка, використання пошукових ситуацій. За рахунок розвитку фізичних якостей (сили, гнучкості, швидкості, окоміру в рухах з'являється легкість та узгодженість, набутий руховий досвід діти доцільно використовують у різних видах діяльності. Відбувається усвідомлення власних можливостей для досягнення ліпших результатів. Діти здатні виявляти старанність, наполегливість у подоланні труднощів.

Діти не лише усвідомлюють, а й самостійно дотримуються правил безпечної поведінки та здорового способу життя. Здатні зрозуміти зв'язки між станом власного здоров'я та способом життя, факторами природи, що впливають на нього, можуть самостійно визначити необхідність провітрювання кімнати, прибирання, утримання тіла в чистоті. Можуть проаналізувати причини змін у своєму здоров'ї.

Наприкінці дошкільного віку рухи стають чіткими і впевненими, зростає динаміка кількісних та якісних показників: діти спроможні швидко адаптуватися до змінних умов, самостійно обирати доцільний спосіб виконання рухів, вищою стає загальна фізична працездатність та витривалість, з'являється стійке позитивне ставлення до сумісної рухової діяльності, виникають об'єднання за інтересами, довготривалі ігри та спільні рухові дії, узгоджена взаємодія заради досягнення спільної мети.

## ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ

### Загальна характеристика рухового розвитку

У дитячому віці відбувається інтенсивне фізичне зростання, змінюється співвідношення між величиною голови, тулуба і кішцівок. Певних змін зазнають антропометричні показники, середні характеристики яких подано нижче. Підвищується працездатність нервової системи, більш концентрованими стають процеси збудження і гальмування. Дитина оволодіває прямоходінням.

### Середні показники довжини, маси тіла, окружності грудної клітини дітей двох-трьох років

Вік	Стать					
	Хлопчики			Дівчатка		
	Довжина тіла (см)	Маса тіла (кг)	Окружність грудної клітки (см)	Довжина тіла (см)	Маса тіла (кг)	Окружність грудної клітки (см)
2 роки	85–95	12,5–14,7	48,9–53,4	82–90	11,7–14,1	47,6–52,5
3 роки	92–99	13,7–16,1	50,3–54,7	91–99	13,1–16,7	49,8–53,9

Визначити середній зріст дитини за віком можна за формулою:

$$75 \text{ см} + 5 \cdot B$$

5 – середнє річне збільшення довжини тіла

B – кількість років (вік).

### Вікові особливості фізичного розвитку

Поступово збагачуються уявлення дитини другого-третього років життя про свій організм та його можливості. Продовжується її активний сенсомоторний розвиток, зростають адаптивні можливості, розширюється коло рухових дій та збагачується їхній зміст: від збереження рівноваги під час ходьби – до орієнтації у просторі; від оволодіння початковими вміннями бігу, лазіння, стрибків та дій з м'ячем – до відносно координованих рухів. Збільшуються кількісні показники ос-

повних локомоцій (рухів з пересуванням) при наявній індивідуальній різниці в обсязі (від 5 до 12 тис. локомоцій в день), тривалості (від 70 до 140 хв), інтенсивності (від 30 до 85 рухів за хв). Діти другого-третього років життя часто змінюють види рухів і пози (до 550–1000 разів на день), завдяки чому вони не втомлюються (відбувається почергове напруження та розслаблення різних груп м'язів).

У ранньому віці не спостерігається суттєвих відмінностей у руховій діяльності хлопчиків і дівчаток.

Уявлення дитини раннього віку про зовнішність, тіло, основні органи, розвиток організму та гігієнічні чинники формуються під впливом взаємодії з дорослим і змінюються від пасивного відтворення думки дорослого – до початкових самостійних уявлень. Якщо на початку другого року життя дитина при виконанні рухових дій потребує допомоги та постійної уваги дорослого, то на третьому році життя вона все більше прагне до самостійності, спроможна обходитися без допомоги у звичайних умовах. На третьому році життя дитина ліпше орієнтується в просторі, зберігає стійке положення тіла, заданий темп руху, виявляє досконалішу координацію рухів під час ходьби, бігу, лазіння, стрибків; намагається дотримуватися напрямку в ході виконання дій з м'ячем.

Дитина другого-третього років життя ще не усвідомлює небезпеки, відрізняється недостатньо координованими рухами, що створює зону ризику для травматизму.

## ДІЯЛЬНІСТЬ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

Збільшення маси й об'єму серця найбільш інтенсивно відбувається в перші два роки життя. У 8 місяців серце збільшує свою масу вдвічі, у 3 роки – втричі, у 5-6 років – в 11 разів. Далі серце росте повільніше.

Існує три періоди, в які серце максимально збільшує свою масу й об'єм: у перші 2 роки життя, від 12 до 14 років та від 17 до 20 років.

Маса серця у хлопчиків більша, ніж у дівчаток, в усі вікові періоди, за винятком періоду 13-14 років.

У перші два роки життя інтенсивно ростуть передсердя. З 2 до 10 років збільшуються всі відділи серця. Після 10 років переважно збільшуються шлуночки серця. З 2 до 6 років формуються магістральні та вінцеві артерії. У дітей на 1-му році життя проекція серця на хребет визначається на рівні IV і VIII грудних хребців. Лівий край серця виступає за середньо-ключичну лінію, а правий – за груднину справа. У 3-4 роки збільшується грудна клітка, діафрагма опускається

ся, і тому серце набуває косоного положення, повертається лівим шлуночком уперед.

Межі серця у здорових дітей з віком змінюються. До двох-трьох років серце розташоване горизонтально. До передньої стінки грудної клітки притиснутий правий шлуночок, і він формує серцевий поштовх. Після трьох-чотирьох років зі зміною положення серця до передньої стінки грудної клітки притискається місце розташування міжшлуночкової перегородки. Серцевий поштовх формується лівим шлуночком. Верхівка серця в цей віковий період переміщується з четвертого до п'ятого міжребрового проміжку. Верхня межа серця за місяць життя опускається від рівня першого міжребрового проміжку до II ребра. У 2 роки верхня межа доходить до другого міжребрового проміжку. З 7 до 12 років вона знов опускається до рівня третього міжребрового проміжку. Одночасно зі змінами положення серця в грудній клітці, розмірів серця змінюються розміри грудної клітки та органів, які оточують серце.

Паралельно зі змінами розмірів серця відбувається тканинне диференціювання міокарда.

У перші 2 роки життя збільшується товщина м'язових волокон, зменшується кількість ядер у міоцитах і значно збільшується їх розмір. Сам розмір м'язових клітин збільшується. З'являються септальні перегородки і посмугованість клітин. Нарощуються спеціалізовані м'язові клітини провідникової системи – серцеві провідникові міоцити (їх ще називають волокнами Пуркіньє).

У період від 3 до 8 років відбувається остаточне диференціювання тканин серця. У 8 років серце має основні морфологічні риси серця дорослої людини. Відбувається інтенсивний розвиток міокарда, збагачення його сполучною та еластичною тканинами, подальше нарощування м'язових волокон. Після 10 років відбувається інтенсивний ріст усіх елементів, але особливо збільшується кількість сполучної тканини та еластичних волокон, з'являються краплі жиру. У 14-15 років закінчується гістологічна будова серця.

Головний стовбур легеневої артерії в момент народження відносно короткий і поділяється на дві рівні частини. У деяких дітей така будова призводить до коливань тиску в межах 8–15 мм рт. ст. Іноді з'являється систолічний шум над легеневою артерією.

У ранньому дитинстві діаметр легеневого стовбура більший за діаметр аорти. Діаметр артерій у цілому з віком зменшується відносно розмірів серця і довжини тіла.

Під впливом блукаючого нерва після 2 років зменшується серцевий ритм і може з'явитися синусова (дихальна) аритмія. Такі функції серця, як автоматизм, збудливість, провідність, скоротливість, тонічність здійснюються у дітей так само, як у дорослих.

Іннервація серця здійснюється завдяки поверхневим і глибоким сплетінням, які утворюють волокна блукаючого нерва і шийних симпатичних вузлів.

## ОРГАНИ ДИХАННЯ

До дихальної системи належать різні структури, головною функцією яких є розподіл повітря для обміну газів, доставка кисню і виведення вуглекислого газу. До моменту народження дихальна система ще недостатньо сформована, її розвиток та диференціювання продовжуються до періоду статевого дозрівання.

Органи дихання в процесі росту і розвитку дитини змінюються морфологічно і функціонально.

До верхніх відділів органів дихання належать ніс, порожнина носа з приносними пазухами, носова частина глотки, гортань, до нижніх – трахея, бронхи, легені.

*Зовнішній ніс* відносно невеликий, з вузькими носовими ходами. У новонароджених і дітей перших місяців життя нижнього носового ходу немає, він тільки формується, а ходи досягають повного розвитку десь до 3 років. Слизова оболонка порожнини носа вкрита миготливим епітелієм, ніжна, багата на кровоносні судини. Навіть невелике запалення її спричинює у маленької дитини звуження носових ходів, утруднюючи носове дихання і ссання грудей. Приносні пазухи (решітчаста і верхньощелепна) у немовлят розвинені слабо, а лобової і клиноподібної немає.

З другого року життя пазухи поступово збільшуються і починають розвиватися. До функцій приносних пазух належить зігрівання повітря, яке вдихається, і захист від шкідливих впливів. Оскільки у ранньому віці вони недостатньо розвинені, запальний процес з носа і носової частини глотки рідко переходить в лобову, клиноподібну і верхньощелепну пазухи.

*Глотка* у дитини раннього віку відносно вузька і мала. Слухова труба, яка з'єднує носову частину з барабанною порожниною, коротка і широка, має більш горизонтальний напрям, ніж у дорослого, що підвищує ризик занесення інфекції з носової частини глотки до

порожнини середнього вуха. Цим пояснюється частота його ураження при захворюваннях верхніх дихальних шляхів у дітей.

У глотці є глоткове лімфатичне кільце, яке у новонародженого виражене слабо; піднебінні мигдалики лежать глибоко між дужками і помітні при огляді зівя тільки наприкінці першого року життя, вони мають малу кількість судин. За будовою мигдалики подібні до лімфатичних вузлів, з віком вони збільшуються. Найбільшого розвитку лімфоїдна тканина досягає у 4–10 років, а до 14–15 років відбувається зворотний розвиток мигдаликів, які виконують захисну функцію. При пошкодженні мікроорганізмів лімфоїдна тканина розростається. Частина мікроорганізмів гине, а частина залишається, знаходячи поживне середовище в глибоких затоках (лакунах), і зумовлює у деяких дітей хронічне запалення мигдаликів (хронічний тонзиліт). Із збільшенням піднебінних мигдаликів спостерігаються часті ангіни, катарити носової частини глотки. В ранньому віці розростання горлового (аденоїдного) мигдалика може призвести до закриття задніх носових отворів (хоан) і утруднення носового дихання.

*Гортань* у дітей раннього віку має лійкоподібну форму і відносно довша, ніж у дітей старшого віку. Просвіт її вузький, хрящі піддатливі, слизова оболонка ніжна, багата на кровоносні судини. Голосова щілина вузька і коротка, через що звуження її (стеноз) спостерігається навіть при незначному запаленні слизової оболонки гортані. Слизова оболонка гортані ніжна, тонка, суха, багата на кровоносні та лімфатичні судини. Еластична тканина гортані розвинена погано.

*Трахея* до моменту народження дитини встигає повністю сформуватися, а протягом перших місяців життя має лійкоподібну форму, вузький просвіт. Хрящі її м'які і податливі. Трахея зафіксована слабо, слизова оболонка ніжна, багата на кровоносні судини. Вона має невелику кількість слизових залоз, що пояснює її сухість. Це сприяє розвитку в ній запальних процесів і виникнення стенозу.

*Бронхи* вузькі й короткі, хрящі їх м'які. М'язові та еластичні волокна розвинуті слабо, слизова оболонка багата на судини, суха. Правий бронх займає майже вертикальне положення, є ніби продовженням трахеї, лівий відходить під кутом.

*Легені* у новонародженого мають масу 50–60 г, що становить 1/50 маси тіла. Ліва легеня складається з двох часток (верхня і нижня), права – з трьох часток (верхня, середня і нижня). Окремі частки легень розвиваються нерівномірно. Основною структурною одиницею у дитини є ацинус, який складається з групи альвеол (20–25), дихальних бронхіол I, II і III порядку.

У ранньому дитячому віці в легенях переважає пухка сполучна тканина, еластичний каркас розвинений слабо. Цим можна пояснити схильність дітей раннього віку до ателектазів (спадання альвеол), особливо в задньобнижніх відділах легень, які погано вентилуються. Після народження відбувається дозрівання і формування дихальних альвеол і еластичної тканини.

**Грудна клітка** у повонародженої дитини та до 2 років має очкоподібну форму (поперечний розмір майже дорівнює середньо-задньому). Ребра відходять від хребта під прямим кутом, як при вдиху, і дихання здійснюється внаслідок опускання діафрагми вниз. Діафрагма у немовляти розміщена відносно вище, ніж у дорослого, скорочення її слабкі, тому у повонароджених дихання поверхневе. Метеоризм (здуття живота), заковтування повітря, збільшення печінки погіршують вентиляцію легень.

**Фізіологічні особливості дихання.** Анатомічні особливості органів дихання і грудної клітки зумовлюють у немовлят поверхневий характер дихання, його більшу частоту, аритмію, неправильне чергування пауз між вдихом і видихом. Глибина дихання (абсолютна ємність), тобто кількість повітря що вдихається, у повонародженого значно менша, ніж у наступні періоди дитячого віку та у дорослих. З віком ємність дихального акту збільшується. Частота дихань у дитини тим вища, чим вона менша за віком.

У дітей раннього віку потреба в кисні велика (підвищений обмін), тому поверхневий характер дихання компенсується його частотою.

Ритм дихання у дітей раннього віку нестійкий, паузи між вдихом і видихом нерівномірні. Це пов'язане з незавершеним розвитком дихального центру і підвищеною збудливістю вагусних рецепторів.

Новонароджена дитина перебуває ніби в стані постійної задишки (фізіологічна задишка повонароджених).

Кількість дихань за 1 хв у різні вікові періоди така: повонароджений – 40–60; 1-2 роки – 30–35; 3-4 роки – 25–30; 5-6 років – 25.

Прискорення дихання у дитини нерідко виникає, коли вона кричить, плаче, при фізичному напруженні, нежиті, бронхіті, запаленні легень.

Тип дихання у новонародженого і дитини на першому році життя діафрагмальний, або черевний, з 2 років дихання змішане – діафрагмально-грудне, а з 8–10 років у хлопчиків черевне, у дівчаток грудне.

Дихання регулюється дихальним центром, до якого надходять рефлекторні подразнення від гілок блукаючого нерва. Збудливість

дихального центру регулюється корою великого мозку і ступенем насичення крові вуглекислотою. З віком коркова регуляція дихання вдосконалюється.

Газообмін у легенях немовляти енергійніший, ніж у дітей старшого віку та у дорослих. Він складається з трьох фаз: 1) зовнішнього дихання – обміну через альвеоли легень між атмосферним повітрям (повітрям зовнішнього середовища) і легенеvim повітрям; 2) легеневого дихання – обміну між повітрям легень і кров'ю (пов'язане з дифузією газів); 3) тканинного (внутрішнього) дихання – газообміну між кров'ю і тканинами.

Правильний розвиток грудної клітки, легень, дихальних м'язів дитини залежить від умов, у яких вона росте.

**Гігієна органів дихання дитини.** Велику роль у попередженні захворювань органів дихання й голосового апарату має правильне дихання – глибоке і ритмічне. Таке дихання забезпечує добру вентиляцію легень, а отже, і достатнє постачання організму киснем при невеликій частоті дихальних рухів. Тому необхідно постійно піклуватись про вироблення в дітей звички дихати глибоко і ритмічно не тільки при виконанні фізичних вправ, а й під час занять, ігор, ходіння, фізичної праці. Дихати треба тільки через ніс. Проходячи через носову порожнину, повітря значно очищається в ній від пилу і мікробів, а також зігрівається, чого не буває при диханні через рот. Через рот діти, зазвичай, дихають під час нежиті та інших запальних процесів у верхніх дихальних шляхах, а також при аденоїдних розрощеннях у носоглотці. При диханні через рот частинки пилу і хвороботворні бактерії легко потрапляють у дихальні шляхи, а в холодну пору року може статись ще й різке охолодження дихальних шляхів. Все це може спричинити захворювання органів дихання.

Необхідно мати на увазі, що в дітей, які довгий час змушені були дихати через рот (наприклад, при нежиті), часто виробляється звичка дихати через рот навіть і тоді, коли нежить пройшов. У таких випадках потрібна увага з боку вихователів і батьків і роз'яснення дітям необхідності дихати через ніс.

Органи дихання, як і інші органи дитячого організму, що росте, для свого нормального розвитку потребують вправ. Тому в системі фізичного виховання дітей дошкільного віку велику увагу треба приділяти дихальній гімнастиці та іншим фізичним вправам, що розвивають мускулатуру, яка спричиняє рухи грудної клітки. Особливо корисні такі види спорту, як ходіння на лижах, катання на ковза-

нах, плавання та ін. Сприяє розвитку грудної клітки і правильне положення тіла (правильна поза) під час ходіння, стояння, сидіння за столом. Правильне положення тіла у всіх цих випадках сприяє розширенню грудної клітки, полегшує діяльність легень і забезпечує глибше дихання. При зігнутому положенні тулуба грудна клітка і легені стиснені, нормальна життєдіяльність і розвиток їх порушується, дихання стає поверхневим, повітря в легені заходить мало, тому постачання кисню органам зменшується.

## ОРГАНИ ТРАВЛЕННЯ

Травна система складається з органів, які здійснюють механічне та хімічне перероблення їжі, перетворювання харчових продуктів на продукти живлення, всмоктування цих продуктів, а також виведення утворених шлаків.

У дітей 2 років глотка і стравохід опускаються, вхід у стравохід на рівні IV-V шийних хребців. Шлунок у дитини одного року збільшується в 3 рази, у 5 років – у 6 разів, у 10 років – у 10 разів, у 20 років – у 24 рази. З віком збільшується і площа поверхні слизової оболонки. Уже в 3 місяці площа слизової оболонки збільшується в 3 рази, у 6 місяців – у 4 рази, у 2 роки – у 5 разів, у 16 років – у 120 разів.

Змінюється і положення *шлунка*, на другому році життя воно стає вертикальним. Поступово розвивається кардіальна частина шлунка і його дно. Усі частини шлунка повністю закінчують розвиватися у 8 років.

Для процесів травлення в шлунку дуже важливим є розвиток і формування шлункових ямок. У 3 місяці їхня кількість збільшується в 2 рази і досягає 700 000, у 2 роки – 1 300 000.

У дітей 1-2 років та особливо 4-14 років співвідношення площі слизової оболонки шлунка до поверхні тіла більше, ніж у новонароджених і дорослих. З віком збільшується секреція шлункового соку патше. Секреція соляної кислоти прямо залежить від віку та маси тіла дітей. У хлопчиків секреція вища, ніж у дівчаток такого самого віку і такої самої маси тіла. З віком збільшується інтенсивність секреції пепсиногенів залозами шлунка. Розвивається м'язовий шар, збільшується кількість еластичних волокон та інтрамуральних нервових закінчень. До трьох років життя стабілізується моторна діяльність шлунка.

На другому році життя удосконалюється гістологічна будова слизової оболонки тонкої кишки. У дитини віком 7 років вона не відрізняється від такої самої у дорослих.

*Товста кишка* анатомічно завершує свою будову у віці 3-4 роки, у 5-7 років кишки приймають положення, як у дорослих, удосконалюється їх моторика, механізм нервової регуляції.

*Підшлункова залоза* завершує свій розвиток у 10-12 років. Найінтенсивніше залоза росте в перші 3 роки і в період статевого дозрівання.

*Печінка з системою проток і жовчним міхуром* розвивається дуже швидко. У 2-3 роки її маса збільшується в 3 рази, у 7-8 років – у 5 разів. З віком збільшується і жовчний міхур. В 1 місяць його об'єм становить 3 мл, у 3 роки – 8 мл, у 10 років – 33 мл.

З посиленням харчування і отриманням різних продуктів у дітей посилюється секреторна і моторна діяльність травної системи. Єдиним типом травлення стає власне травлення під впливом ферментів у порожнині травного тракту.

З віком збільшується тривалість і об'єм виділення жовчі, зменшується латентний період скорочення жовчного міхура. У жовчі збільшується кількість жовчних кислот, що підвищує ефективність травлення жирів. Одночасно з посиленням секреції ферментів у тонкій кишці з віком зменшується проникність слизової оболонки і швидкість всмоктування поживних речовин у кров і лімфу.

Кількість калових мас з віком збільшується: в 1 рік – 69 г, у 3 роки – 90 г, у 7 років – 120 г.

На ранніх етапах розвитку травної системи діють гормональні та місцеві механізми регуляції діяльності травного тракту, але в подальшому до регуляції травлення включаються центральні механізми, що забезпечуються вегетативною нервовою системою й передніми відділами головного мозку.

Органи травлення у дітей раннього віку мають свої особливості. Дітям важко засвоювати суху, грубу, тверду їжу, у них легко виникають такі розлади, як блювання і зригування, проноси і запори. Проникливість стінок кишківника у дітей раннього віку підвищена, при його захворюваннях вона сприяє розвитку інтоксикації; кишкові інфекції часто супроводжуються ураженням нервової та серцево-судинної систем.

## ОСОБЛИВОСТІ ОБМІНУ РЕЧОВИН ТА ЕНЕРГІЇ

У дорослих спостерігається рівновага надходження та використання енергії. Енергія міститься в продуктах, які споживають гетеротрофні організми.

Поживні речовини мають не тільки енергетичне, а й пластичне значення. Вони використовуються для росту і самооновлення організму. Внутрішньоутробному періоду і періоду дитинства притаманні процеси синтезу росту, тому в ці періоди онтогенезу енергетичний обмін позитивний. Для організму, що росте, характерний позитивний білковий баланс, який супроводжується накопиченням в організмі азоту. Під час росту поживні речовини використовуються як будівельний матеріал, як джерело енергії для синтезу ферментів і нуклеїнових кислот. Енергетичні витрати організму складаються з основного обміну та робочих прибавок (витрати енергії та виконання фізичної роботи, на терморегуляцію та специфічно-динамічну дію їжі).

Тканини й органи дитини містять більше води, ніж тканини й органи дорослих. З віком вміст води зменшується. У новонародженої дитини вода становить 75,5 % від маси тіла, у дорослих людей – 60–65 %. Втрата води у новонароджених становить 8% від маси тіла.

На вміст води в тканинах організму впливає їжа і наявність у ній жиру. Жирова тканина утримує 22 % води. Рідини організму поділяються на внутрішньоклітинну і позаклітинну. Кожні 20 хв між кров'ю та рідиною тканин організму відбувається обмін води, рівний масі тіла.

Об'єм циркулюючої плазми змінюється щохвилини, з віком він зменшується. Якщо з віком вміст позаклітинної рідини зменшується, то внутрішньоклітинної – збільшується. Водний обмін у дітей інтенсивніший, ніж у дорослих. Так, молекули води в дорослому організмі перебувають 15 днів, у дітей – 3–5 днів. У дітей велика проникність мембран, а фіксація рідини в клітині і міжклітинних структурах слабка.

Склад солей, їх концентрацію визначає осмотичний тиск рідини. Важливу роль у цих процесах відіграють катіони –  $\text{Na}^+$ ,  $\text{K}^+$ ,  $\text{Ca}^+$ ,  $\text{Mg}^+$  та аніони: хлор, карбонат, ортофосфат, сульфат. Рівновага між ними зумовлює рН 7,4.

Характерним є значний вміст натрію в позаклітинній рідині. Рівень його зберігається протягом життя. Внутрішньоклітинний вміст натрію у дітей вищий, ніж у дорослих. Натрій регулює судинний тонус, потенціює активність адреналіну, зумовлює роботу натрієво-калієвого насоса. Затримка натрію характерна для гіпертонічної хвороби, інфаркту.

Вміст калію більший всередині клітини. Усі електрофізіологічні та енергетичні процеси відбуваються за участю калію. Він стимулює утворення ацетилхоліну – медіатора синапсів, який є каталізатором аденозинтрифосфornoї кислоти і входить до складу креатинфосфату, які є енергетичним матеріалом для клітин організму. Нестача калію спричинює слабкість серцевого м'яза. Збільшення вмісту калію призводить до внутрішньошлуночкової блокади, тремтіння шлуночків серця. Відносна потреба дітей у калії вища, ніж у дорослих. Нестача калію гальмує анаболічні процеси.

## ОСОБЛИВОСТІ ТЕРМОРЕГУЛЯЦІЇ

Розсіювання тепла тілом новонародженого, як і в дорослих, відбувається шляхом випромінювання, конвекції та випаровування.

Найважливішим чинником, який визначає особливості тепловіддачі у дітей, є велика поверхня тіла, яка припадає на одиницю маси тіла. На 1 кг маси тіла новонародженого припадає в 2,2 рази більша поверхня, ніж у дорослих. Другим чинником збільшення тепловіддачі у дітей є інтенсивніше кровопостачання шкіри. Кров, яка нагрівається у внутрішніх органах і приходить до шкіри, підвищує її температуру. Тепло у дітей віддається швидше тому, що у них шкіра тонша, теплоізоляція нижча. Через тонкий епідерміс та тонкі слизові оболонки дихальної системи вода швидко випаровується.

Через такі особливості організму дитини вона втрачає від 5 до 10 % від загальної кількості тепла. Це більші витрати, ніж у дорослих.

### *Регуляція температури тіла*

Однією із систем терморегуляції є термоіндиферентна зона – діапазон зовнішніх температур, у якому нормальна температура підтримується в умовах мінімальної теплопродукції, тобто в умовах основного обміну.

Терморегуляція у новонародженого на 1 кг маси в 1,4 рази більша, ніж у дорослих. Але і тепловіддача у новонароджених відбувається в 2,5 разів інтенсивніше, ніж у дорослих. Тому для підтримання постійної температури тіла потрібна вища температура навколишнього середовища.

Найважливішим захистом від перегрівання є потовиділення. У дітей максимальне підвищення теплопродукції відбувається у випадку збільшення основного обміну в 2 рази, а в дорослих – у 4 рази.

Збільшення маси тіла дітей супроводжується відносним зменшенням його поверхні. Зі збільшенням товщини підшкірного жирового шару посилюється теплоізоляція організму та інтенсивність теплопродукції. Унаслідок цього з віком термоіндиферентна зона знижується. Значно удосконалюються механізми терморегуляції, посилюється і прискорюється реакція судин шкіри, знижується поріг потовиділення.

Посиленню теплопродукції допомагає відносно збільшення маси скелетних м'язів. У дітей віком 1 рік уже підтримується температура тіла у випадку зміни температури повітря. Але у дітей дошкільного віку недостатньо розвинутий контроль температури тіла, вони відчувають дискомфорт у разі перегрівання та охолодження.

### СЕНСОРНОМОТОРНА ДІЯЛЬНІСТЬ

Згідно з теорією І. Павлова відтворення зовнішнього світу відбувається завдяки впливу навколишнього середовища. Структури, які здійснюють аналіз подразників І. Павлов назвав *аналізаторами*.

Розвиток окремих аналізаторів відбувається по-різному. Найраніше дозріває структура вестибулярного аналізатора, потім шохового, аналізатора смаку і шкірного. Пізніше відбувається розвиток слухового і зорового аналізатора.

#### Зоровий аналізатор

У момент народження дитини периферійна ділянка сітківки ока диференційована лініше, ніж центральна.

Світлова чутливість у новонароджених низька. Вона підвищується в перші місяці життя. З 7 до 18 років світлова чутливість очей збільшується в 2 рази. З віком підвищується функціональна рухливість зорових рецепторів. У маленьких дітей погано виражена темпова і світлова адаптація. Обидва процеси посилюються до 20–24 років.

Впродовж дитячого віку змінюється розмір очних яблук.

На третьому місяці життя в дітей виробляються умовні рефлексії на диференціювання кольорів у разі підкріплення безумовними подразниками. Наприклад, червоне світло підкріплюється безумовним подразником, зелене світло – не підкріплюється, і смоктальних рухів у дитини не буде. У 5 місяців дитинка починає вибирати іграшку за кольором. Свідоме сприйняття кольорів формується значно пізніше. У віці 2,5–3 років діти починають правильно називати кольори. Для розвитку кольорового зору має значення розвиток колбочкового

апарату, нейронів сітківки, центральних структур, що забезпечують кольорове сприйняття предметів.

*Сльозовий апарат* у новонароджених дітей сформований, але слезова рідина виробляється в малій кількості. Посилюється слезоутворення у дітей на третьому місяці життя.

Найбільш значний розвиток *органу зору* відбувається у перші роки життя дитини, коли паралельно з ростом і розвитком організму спостерігається зміна всіх частин ока. Це тривалий процес, особливо інтенсивно він триває між першим і п'ятим роками життя дитини. У цей період відбувається формування очниці, в основному завершується збільшення очної щілини, досягає нормальних розмірів рогівка, збільшується кришталік, продовжується розвиток ціліарного м'яза, який регулює ширину зіниці. На кінець п'ятого року життя дитини помітно збільшується розмір ока, маса очного яблука, заломлююча сила ока. Також поступово розвивається така важлива функція ока, як гострота зору.

*Гострота зору.* Гострота зору – основна функція зору людини. Це здатність ока сприймати предмети навколишнього світу, їх розміри, форму, положення в просторі. Гострота зору підвищується в дітей з віком. У 3–5 років гострота зору стає такою ж, як у дорослих.

#### Зміна гостроти зору з віком

(за Є. Ковалевським)

Вік дитини	Гострота зору (в одиницях)
1 тиждень	0,004–0,02
1 місяць	0,008–0,03
3 місяці	0,05–0,1
6 місяців	0,1–0,3
1 рік	0,3–0,6
2 роки	0,4–0,7
3 роки	0,6–1,0
4 роки	0,7–1,0
5 років	0,8–1,0
7 років	0,9–1,0

*Нормальна гострота зору, або нормальна рефракція (еметронія),* характеризується тим, що промені світла після заломлення в рогівці і кришталику збираються на сітківці, в ділянці жовтої плями. При цьому спостерігається найбільша контрастність (різкість) і найвища гострота зору.

Нормальна гострота зору формується у дітей не відразу і доволі сильно коливається залежно від їхнього віку. У перші дні, тижні і навіть місяці життя гострота зору дуже низька. Тільки на кінець першого року життя у дитини з'являється здатність розпізнавати геометричні форми, а на другому-третьому роках життя – зображення предметів. З віком гострота зору поступово розвивається і приблизно у 5 років вона досягає максимуму.

### **Слуховий аналізатор**

Розвиток слухової системи відбувається дуже повільно і закінчується тільки у віці чотирьох років.

Вушна раковина у новонародженого морфологічно розвинена, але має певні особливості. Зовнішній слуховий хід короткий, вузький, барабанна перетинка розташована більш горизонтально, має відносно більшу товщину, ніж у дорослих. Слухова труба коротка і широка. Середнє вухо до народження – без повітря, воно заповнене рідиною.

*Орган слуху* на момент народження в цілому майже сформований, а у віці 2–2,5 місяці дитина вже ловить звук у просторі.

Диференціювання звуків у дітей починається на третьому місяці життя. Після народження найнижчі пороги звукової чутливості містяться в середині слухових частот – 1000 гц. Пороги на низькі частоти менші, ніж на високі. З віком чутливість збільшується. Найбільше сприйняття різних звуків досягається в 14–19 років.

#### *Вестибулярний аналізатор*

Розвиток вестибулярного апарату відбувається одночасно з розвитком слухового. Мієлінізація вестибулярного нерва відбувається рано – на 4-му місяці внутрішньоутробного розвитку. Вестибулярні тонічні рефлекси з'являються у плода в 4-5 місяців.

У грудних дітей вестибулярні рецептори мають важливе значення у розвитку рефлексів, які забезпечують утримання голови, вміння сидіти, стояти, говорити.

### **Аналізатори смаку, нюху**

У новонароджених за смакову чутливість відповідає велика поверхня слизової оболонки ротової порожнини. Смакові рецептори визначаються на всій спинці язика, на нижній поверхні його кінчика, твердому піднебінні, на слизовій оболонці губ і щік. Новонароджений реагує на всі 4 види смакових подразників – солодкі, гіркі, кислі, солоні. Солодкі речовини викликають смоктальні рухи і заспокоюють, гіркі, кислі, солоні – викликають невдоволення, закриття очей, загальний рух, крик.

З віком смакова чутливість збільшується, особливо інтенсивно у дітей з 2 до 6 років. У дітей дошкільного віку смакова чутливість стає такою, як у дорослих.

Нюховий епітелій формується у плода 2 місяців. У 6 місяців площа нюхової зони зменшується, але клітини стають чутливішими до ароматичних речовин. Нюх досягає свого максимального розвитку в період статевого дозрівання.

## **ВИЩА НЕРВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ**

### **Нервова система**

*Нервова система* людини – біологічний субстрат її психіки – інтенсивно розвивається протягом усього дошкільного дитинства. На момент народження порівняно з іншими органами і системами вона найменш розвинена й диференційована. Більш завершений за будовою спинний мозок; головний мозок продовжує рости і розвиватися.

З віком маса головного мозку збільшується, змінюється його топографічне розташування, форма, кількість і розміри борозен і звивин кори великих півкуль. Особливо інтенсивно процес розвитку мозку відбувається на першому році життя. У новонародженого маса мозку складає 350–400 г, до 6 місяців вона збільшується в 2 рази, до 9 місяців – у 3 рази, після 5-6 років швидкість нарощування маси головного мозку зменшується. Після народження продовжуються зміни форми і величини борозен і звивин; особливо енергійно ці зміни відбуваються у перші п'ять років життя. Число нервових клітин у півкулях великого мозку новонародженого таке саме, як і у дорослого, але за будовою вони ще незрілі. Повне диференціювання нервових клітин відбувається до трьох років, а у 8 років кора великого мозку за будовою відповідає корі дорослої людини. Але анатомічно й гістоло-



гічно мозкові структури дозрівають до 20 років. Мієлінізація нервової системи завершується в основному до 3–5 років. Однак і в старших дітей окремі волокна ще залишаються без мієлінової оболонки.

Розвиток головного мозку запрограмований генетично: в певній послідовності на кожному етапі розвитку дозрівають його певні структури. Дозрівання молодих відділів найбільш еволюційно відбувається тільки під впливом зовнішнього середовища і залежить від надходження до мозку інформації. У міру росту і дозрівання мозку ускладнюється його взаємодія із зовнішнім середовищем, що стимулює розвиток мозку, вдосконалює його структурно-функціональну організацію. Чим вищий рівень розвитку мозку, тим складнішими і різноманітнішими стають психічні реакції, тим більшого значення в регуляції поведінки набуває життєвий досвід.

Отже, розвиток нервової системи і психіки дитини залежить не тільки від біологічної “програми”, закладеної генетично, але й від впливу факторів навколишнього середовища, перш за все – соціального.

Взаємодія організму з навколишнім середовищем здійснюється за допомогою безумовних (вроджених) і умовних (набутих) рефлексів. За принципом умовних рефлексів формуються поведінкові реакції. Умовні рефлекси можуть бути вироблені як на безпосередні подразники дійсності (запах, звук, вид і т. ін.) – перша сигнальна система, так і на слова, що безпосередньо замінюють подразники, – друга сигнальна система.

### **Вища нервова діяльність**

У період першого дитинства відбувається подальший розвиток усіх видів внутрішнього гальмування. Збільшується точність рухів, зменшується кількість “зайвих” рухів, дитина починає користуватися попереднім досвідом. Стереотипи продовжують грати значну роль у поведінці дітей, у них переважають прямі зв'язки. Наприклад, дітям важко вести зворотний рахунок (6, 5, 4, 3, 2, 1). Зворотні зв'язки з'являються пізніше. П'яти-шестирічним дітям уже не складно сприйняти перебудову стереотипів, і вони її сприймають як гру. Для цього віку характерна іррадіація збудження, а спеціалізація умовних рефлексів виробляється важко. Якщо вихователь пропонує підняти праву руку на слово “п'ять”, то діти будуть піднімати праву руку і на інші слова.

У дітей дошкільного віку формуються аналітико-синтетичні механізми, виробляються умовні рефлекси на складні подразники, розвивається взаємодія першої і другої сигнальних систем. Для дітей у цьому віці типовим є яскравий прояв емоцій, які мають нестійкий характер. Діти намагаються привернути до себе увагу.

У дітей шести років завдяки навчанню слово стає абстракцією, починає переважати словесне мислення з внутрішньою мовою, але тривалість розумової діяльності ще мала – не більше, ніж 15 хв. Уже з шести років діти можуть керувати своєю поведінкою, на основі попередніх словесних інструкцій зазнають програму рухів, яка складається з декількох рухових операцій.

Розуміння і виконання словесних інструкцій, дотримання програми поведінки, її пристосування до умов середовища, передбачення результатів потребує діяльності вищих асоціативних систем, передусім процесів, які відбуваються в корі лобних долей великих півкуль. Саме у семирічних дітей здійснюється морфологічне дозрівання лобного відділу кори великого мозку. Електрофізіологічні дослідження показали, що у шести-семирічних дітей посилюються міжцентральні зв'язки лобних відділів з іншими ділянками кори кімцевого мозку.

Злагоджена діяльність організму людини, його зв'язок з навколишнім середовищем здійснюються центральною нервовою системою, а саме: головним мозком. Головний мозок складається з підкіркових відділів і кори. Спільну діяльність цих двох відділів І. Павлов назвав вищою нервовою діяльністю. Основу її складають процеси збудження та гальмування.



## ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ФУНКЦІОНУВАННЯ ДЕЯКИХ ОРГАНІВ І СИСТЕМ ДИТЯЧОГО ОРГАНІЗМУ

### РУХ І ОПОРНО-РУХОВИЙ АПАРАТ

Специфіка фізичного виховання полягає у необхідності чітко дозувати інтенсивність та тривалість рухової діяльності дітей: вона має бути різноманітною, короткотривалою, з чергуванням вправ високого, середнього та низького ступенів інтенсивності.

Недостатній розвиток м'язів, нефізіологічні пози призводять до змін форми хребта, порушень постави, що може відбитись на функції внутрішніх органів.

Рухи тіла людини виникають і контролюються за допомогою зусиль, спричинених м'язами.

До групи м'язів належать усі м'язи, які викликають конкретні рухи в конкретному суглобі.

Рух у суглобах забезпечується скороченням м'язів або силою тяжкості.

### Рух у суглобах

З'єднання кісток	Рухи
Плечовий пояс	Піднімання, опускання, відведення, приведення, обертання вгору, обертання вниз, рух уперед і рух назад
Плечовий суглоб	Згинання, розгинання, відведення, приведення, обертання навколо осі, колові рухи
Ліктьовий суглоб	Згинання, розгинання, пронація, супінація
Проміневоzap'ястковий суглоб	Пронація, супінація, згинання, розгинання, відведення, приведення
Хребтний стовп	Згинання, розгинання, обертання, нахили вбік

Попереково-крижовий суглоб	Нахили тазу вперед, нахили тазу назад
Кульшовий суглоб	Згинання, розгинання, відведення, приведення, обертання навколо осі, колові рухи
Колінний суглоб	Згинання, розгинання
Гомілковоступневий суглоб	Згинання стопи, розгинання стопи, відведення, приведення, вивертання назовні, вивертання всередину, колові рухи

Під час навчання ходьби не потрібно водити дитину за ручку, оскільки при цьому може розвинутих викривлення хребта. Повне окостеніння хребта завершується до 20 років.

### Основні завдання

1. Ознайомлювати дитину з чинниками здоров'я; формувати практичні уміння піклуватися про власне здоров'я, фізичне зміцнення, безпеку свого організму.
2. Розвивати елементарні уявлення про будову людського тіла.
3. Сприяти оволодінню дітьми життєво необхідними рухами, спонукати до активності й самостійності в процесі виконання рухових дій.
4. Стимулювати інтерес та бажання брати участь у руховій діяльності разом з дорослим та іншими дітьми
5. Збагачувати руховий досвід, орієнтуючись на індивідуальні особливості та можливості кожної дитини.
6. Розвивати наполегливість, витримку, бажання виконувати рухові дії правильно та гарно, отримувати задоволення від рухової діяльності. Викликати інтерес до фізичних вправ, рухливих ігор та вправ з елементами спорту.
7. Сприяти руховій активності, ініціативності, самостійності та творчості дитини в процесі організації рухової діяльності.
8. Виховувати дружні взаємини з однолітками, вміння виявляти чуйність, доброзичливість та взаємодопомогу, позитивне ставлення до особливостей поведінки дівчаток та хлопчиків.
9. Формувати міцні рухові навички та забезпечувати якість їх виконання; розвивати рухові якості – швидкість, спритність, загальну витривалість, гнучкість і силу, поліпшувати орієнтацію у просторі, відчуття рівноваги, вміння утримувати рівну поставу.
10. Розвивати потребу в щоденній руховій діяльності.



11. Виховувати самостійність у рухливих іграх, дотримання правил гри, бажання допомагати одне одному.

12. Спонукаати дітей виявляти спритність, витривалість, сміливість і винахідливість, коректне ставлення до своїх ровесників, співпереживання з приводу невдач однолітків.

13. Підтримувати інтерес до занять фізкультурою, різних видів спорту й визначних подій спортивного життя в Україні та в світі.

## **Фізкультурно-оздоровча робота**

### *З дітьми молодшого дошкільного віку*

Щоденно проводять ранкову гімнастику та гігієнічну гімнастику після денного сну (тривалість 4–6 хв). Дорослий залучає молодших школярів до участі у спільних рухливих іграх і фізичних вправах, привчає гратися дружно, виконувати основні правила. Тривалість рухливих ігор, фізичних вправ на прогулянках становить 35–45 хв.

Щоденно проводять заняття з фізичної культури тривалістю 15–30 хв (два рази на тиждень у спортивній залі, двічі – заняття на свіжому повітрі в усі пори року, один раз на тиждень – пішохідний перехід).

У ході занять, в яких переважає розумова та ручна праця, педагог проводить фізкультурні хвилинки, а між малорухливими заняттями – фізкультурні паузи (динамічні перерви).

Під час фізкультурних розваг і свят дорослий заохочує дітей до вияву активності в іграх, атракціонах, змаганнях. Він оцінює успіхи дитини не за показниками її рухових досягнень, а враховуючи старанність, докладені вольові зусилля (дітям з надмірною вагою важче виявляти гнучкість під час підлізання, швидкість та спритність під час бігу, легкість у стрибках). Не варто ототожнювати досягнення високих і низьких дітей (те, що для високого є нормою, для низької дитини залишається перспективою).

### *З дітьми середнього дошкільного віку*

Основним завданням є формування у дітей вміння та навичок щодо правильного виконання рухів, удосконалення координації рухів, рівноваги.

Учити додержуватися певних інтервалів під час руху в різних шикунаннях, не відставати від того, хто йде попереду; бути ведучим в колоні, орієнтуватися в просторі.

Привчати дітей стежити за положенням свого тіла під час виконання різноманітних вправ, формувати поставу.

Навчити ходьби на лижах перемішним ковзним кроком, кататись на велосипеді, плавати.

Під час рухливих ігор привчати дітей чітко виконувати правила ігор, знати зміст і правила кількох (10–15) рухливих ігор, формувати вміння наприкінці навчального року самостійно організувати ігри з групою однолітків.

Заохочувати прояви дітьми рухової активності у різних видах самостійної діяльності.

На ранковій та гігієнічній гімнастиці після денного сну (тривалість 6–8 хв) доцільно привчати дітей активно виконувати різні види ходьби, бігу, стрибків і вправ для рук, ніг, тулуба.

Звертати увагу на чіткість прийнятих вихідних положень, вміння зберігати правильну поставу, виконувати вправи, які зміцнюють ступу.

### *З дітьми старшого дошкільного віку*

Роботу спрямовують на формування у дітей потреби у щоденному виконанні ранкової та гігієнічної гімнастики після денного сну (тривалість 8–10 хв); на розвиток вміння чітко виконувати загальнорозвивальні вправи з різних вихідних положень, з більшою амплітудою, в заданому темпі.

Педагог проводить щоденні заняття з фізичної культури тривалістю 35–40 хв, залучає дітей до підготовки та прибирання фізкультурного обладнання, заохочує до самостійної організації рухливих ігор й виконання фізичних вправ на прогулянці (тривалість 45–60 хв), гри в природних умовах, рухливих ігор, ігор-естафет, ігор спортивного характеру (городки, настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, хокей, футбол).

Під час занять з фізичної культури та на прогулянці вдосконалюються навички катання дошкільника на велосипеді, самокаті, ковзанах, санках, ходьби на лижах тощо.

Педагог залучає дітей до підготовки фізкультурних свят, спортивних розваг, командних змагань, днів здоров'я, продумує маршрут та завдання пішого переходу.

Дорослі спонукають дітей до вияву спритності, наполегливості, витривалості, винахідливості, співчуття, взаємодопомоги.

## Особливості форм рухової активності (м'язова, моторна)

У дітей молодшого дошкільного віку природні рухи стають цілеспрямованішими, інтенсивнішими, швидшими, тривалішими; у хлопчиків вищі показники швидкісно-силових вправ, у дівчат домінують вправи з рівноваги, стрибки на скакалці. З віком вони усе більше вдосконалюються.

*Показниками активності є:* фізична витривалість; координація рухів різних м'язових груп; розвипеність фізичних якостей (сила, гнучкість, спритність, швидкість, окомір); легкість, узгодженість, чіткість, впевненість рухів та їх доцільне використання; дотримання правил безпечної поведінки у замкненому просторі (залі, кімнаті, ігровому майданчику); правильне використання знайомого спортивного знаряддя та атрибутів; орієнтація в приміщенні під час руху та дозування його інтенсивності та швидкості.

## РУХ І КРОВООБІГ

Під час фізичного навантаження серцевий м'яз посилено працює, що сприяє зміцненню м'язової стінки серця, поліпшенню кровообігу.

Чим менша дитина, тим частіший її пульс. Так, у новонароджених він становить 120–140 ударів за хвилину, в 6 місяців – 130–135, в один рік – 120–125, у 3 роки – 105–110, в 7 років – 85–90 ударів за хвилину.

Фактори, які сприяють зменшенню змін частоти серцевих скорочень і артеріального тиску при м'язевій діяльності, збільшують можливість того, що подача крові до серцевого м'яза через коронарні артерії достатньою мірою задовольняють потребу серця у кисні.

Після тренувань на витривалість частота серцевих скорочень зменшується, систолічний об'єм крові збільшується в стані спокою і при роботі із субмаксимальними навантаженнями. І також збільшується хвилиний об'єм кровообігу.

## РУХ І КАРДІОРЕСПІРАТОРНА СИСТЕМА

Хвороби кардіореспіраторної системи зменшують максимальну аеробну здатність за рахунок зменшення здатності серця подавати кров до м'язів, значення максимального об'єму кисню покращуються при виконанні програм занять фізичними вправами на витривалість, оскільки збільшується максимальний систолічний об'єм крові при відсутності змін або менш значимій зміні частоти серцевих скорочень.

Кардіореспіраторна підготовка, або серцево-судинна, аеробна, полягає у здатності серця перекачувати насичену киснем кров до м'язів, хоча термін кардіо (серце), васкулярна (судини), респіраторна (легені і вентиляція) і аеробна (робота з кисневим енергозабезпеченням) відрізняється термінологічно. Всі вони відображають різні компоненти одного і того самого поняття – стан і підготовленість. Людина зі здоровим серцем може з кожним скороченням перекачувати в судинну систему великі об'єми крові, тим самим матиме високий рівень кардіореспіраторної готовності, що виражається такими критеріями:

– кількість кисню, що її споживає організм впродовж однієї хвилини (л/хв);

– кількість кисню, що її використовує організм людини впродовж однієї хвилини з розрахунку на 1 кг маси тіла (мл/кг/хв);

Малорухливий спосіб життя вважається фактором ризику не тільки ішемічної хвороби серця, але і гіпертонії, підвищення рівня глюкози (діабет дорослих), підвищеного вмісту ліпідів в сировотці крові (холестерин і тригліцериди), вміст холестерину, ліпопротеїнів низької щільності, ризику на стрес. Стає очевидним, що рухова активність як дотично, так і безпосередньо, знижує ризик розвитку багатьох захворювань.

Американська асоціація з проблем серця розцінює малорухливий спосіб життя і низький рівень фізичної підготовки в якості першочергового фактору ризику поряд з тютюнопалінням, гіпертонічною хворобою і високим рівнем холестерину в крові.

У дослідженнях Е. Хоулі, Б. Френкса доведено, що рухова активність (витрати енергії понад 2000 ккал/день) поряд з високим рівнем кардіореспіраторної підготовки (здатність більш тривало виконувати тест на тредмілі) є основними факторами профілактики захворювань серця і протидії загальній смертності. Систематичні заняття фізичними вправами впливають на багато факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, дихальної системи, вміст холестерину в сировотці крові, артеріального тиску, толерантності до глюкози і т. д. Заняття фізичними вправами допомагають людям навчитися перемагати стреси.

Зв'язок між фізичними вправами, для яких є необхідним аеробний процес, і функціями кардіореспіраторної системи забезпечують в більшості випадків основу для програмування фізичних вправ.

Фізичні вправи повинні бути достатньо насиченими (інтенсивними, напруженими) для того, щоб сприяти покращенню діяльності кардіореспіраторної системи.

## РУХ І ДИХАННЯ

До верхніх відділів органів дихання належать ніс, порожнина носа з припосовими пазухами, носова частина глотки, гортань, до нижніх – трахея, бронхи, легені.

Дихання – сукупність процесів, які забезпечують потребу організму в кисні і виділення вуглекислого газу. Біологічні процеси на рівні окремої клітини або цілого організму видозмінюються з використанням енергії. Для її утворення потрібне постійне надходження кисню до мітохондрій клітин. Надходження кисню, його використання в окисних процесах і механізм зворотного транспорту вуглекислого газу складає систему дихання, яка включає в себе такі процеси:

*зовнішнє дихання:*

обмін газів у легенях (між альвеолярним повітрям і киснем); транспортування газів кров'ю; обмін газів у тканинах між кров'ю капілярів і клітинами тканин;

*внутрішнє дихання* (біологічне окислення в мітохондріях клітин).

Припинення дихання призводить до загибелі перш за все нервових, а потім й інших клітин.

Кількість дихань за 1 хв у різні вікові періоди така: повонароджений – 40–60; 1-2 роки – 30–35; 3-4 роки – 25–30; 5-6 років – 25.

*Легенева вентиляція* це об'єм повітря, яке вдихається і видихається за одну хвилину.

Правильний розвиток грудної клітки, легень, дихальних м'язів дитини залежить від умов, у яких вона росте.

Прискорення дихання у дитини нерідко виникає, коли вона кричить, плаче, при фізичному напруженні, нежиті, бронхіті, запаленні легень.

Дорослі, вихователі й батьки повинні прищеплювати дітям навички правильного дихання, а також уміти організувати заходи, спрямовані на попередження захворювань органів дихання.

Зважаючи на те, що дихання дітей більш поверхневе, потреба організму в кисні доволі велика. Тому у місцях, де перебувають діти, повинно бути завжди свіже повітря. Для цього необхідно систематично кілька разів на день провітрювати групові та спальні приміщення.

Дітям необхідні рухливі ігри, посилена фізична праця на відкритому повітрі. Незважаючи на пору року і погодні умови, потрібно забезпечити перебування дітей на свіжому повітрі. Діти раннього віку повинні бути на свіжому повітрі не менше чотирьох годин на добу, дошкільного віку – не менше п'яти годин (звичайно, з перервами).

Для попередження захворювань органів дихання і голосового апарата дітей велике значення має відсутність різких коливань температури повітря та їжі. Не потрібно виводити дітей із сильно нагрітих приміщень або після гарячої ванни на холод, дозволяти пити холодні напої або їсти морозиво в розігрітому стані. Сильна напруга голосового апарата може спричинити запалення гортані (ларингіт). Для попередження ларингіту необхідно стежити за тим, щоб діти не розмовляли голосно тривалий час; не співали, не кричали і не плакали в сирих, холодних, забруднених приміщеннях або на прогулянці в несприятливу погоду.

Щоб голосові зв'язки не перенапружувались, декламувати вірші потрібно спокійно і неголосно; співати без напруги.

При доборі пісенного репертуару до музичних занять необхідно враховувати особливості дітей різних вікових груп. Вихователі повинні стежити за тим, щоб під час співу діти не опускали низько голову, оскільки при цьому стискається гортань і утруднюється проходження повітря. Все це викликає перенапругу голосових зв'язок.

Для ліпшої рухомості грудної клітки бажано, щоб дошкільники співали стоячи. Приміщення, де проводять музичні заняття, потрібно добре провітрювати, робити вологе прибирання; температура повітря в ньому повинна бути не нижчою 18–20 °С, а відносна вологість – 40–60 %.

Особливо корисні рухливі ігри на повітрі, спорт, фізичні виправи, сон на повітрі, регулярне провітрювання приміщень, де перебувають діти. Необхідно роз'яснювати батькам важливість усіх цих заходів.

## РУХ І ТРАВЛЕННЯ

Травна система складається з органів, які здійснюють механічне та хімічне перероблення їжі, перетворення харчових продуктів на продукти живлення, всмоктування цих продуктів, а також виведення утворених шлаків.

Раціон харчування і їжа мають велике значення для збереження доброго здоров'я. Навички харчування можуть впливати на ризик розвитку захворювань серця, приступів стенокардії, високого артеріального тиску і є однією із основних проблем охорони здоров'я – ожиріння, яке тісно зв'язано з ростом захворюваності діабетом.

Здоровий раціон залежить не тільки від кожної окремої харчової речовини або від групи харчових речовин, але від структури харчування. Основний принцип харчування – споживання різних харчових продуктів (вуглеводи, білки, жири, вітаміни і мінерали). Добираючи

продукти із цих основних груп, можна легко задовольнити потреби організму в харчуванні. Потрібно пам'ятати, що суттєве значення має загальна структура харчування, потрібно надавати перевагу різноманітності добору продуктів, поступово змінювати продукти харчування.

Рекомендований добовий раціон, встановлений Національною науково-дослідною радою Національної академії наук США, передбачає рівень споживання необхідних харчових продуктів, які здатні задовольняти потреби 98 % населення. Якщо індивідуальний раціон одного дня нижчий, а наступного – вищий, причин для турбот немає, оскільки існує механізм компенсації попереднього дефіциту. Таке посереднє споживання їжі від декількох днів до тижня допустиме. Виділяють такі основні чотири групи харчових продуктів:

- м'ясо, риба, птиця;
- молоко, молокопродукти;
- хліб і вироби із дробленого зерна;
- фрукти й овочі.

Як фактор контролю за масою тіла у кожної людини є свій енергетичний баланс – це співвідношення між споживанням і витратами калорій (кількість калорій, яку отримуємо із їжі й рідини, дорівнює кількості калорій, витрачених на основний обмін і довільну активність). Рівняння енергетичного балансу виражає це співвідношення у пропорції:

*споживання калорій = витратам калорій.*

Коли споживання калорій переважає їх витрати, людина перебуває у позитивному тепловому балансі. Таким чином, в організмі людини невикористані надлишкові кілокалорії накопичуються в якості жирової тканини, підвищуючи масу тіла. Якщо витрати калорій переважають їх використання, то людина перебуває у від'ємному тепловому балансі. Від'ємний енергобаланс досягається зменшенням вживання калорій, збільшенням витрат енергії з допомогою рухової активності або поєднання пониженого вживання калорій і підвищеної регулярної рухової активності.

На засвоєння продуктів харчування впливає місце вживання їжі, настрій, події життя, емоції, час прийому їжі, ступінь відчуття голоду, загальний рівень активності, якість вживаних харчових продуктів.

Спосіб життя, одноманітність продуктів харчування, обмеження рухової активності як засобу витрат енергії, відповідно вуглеводів, жирів, білків, сприяють появі надлишкової ваги.

Вітаміни необхідні для міцного здоров'я, але їх надлишкова кількість не поліпшує його, а може принести шкоду.

Поєднання дієти з руховою активністю сприятливо впливає на склад ліпідів (жирів) крові, знижуючи загальний вміст холестерину в ліпопротеїдах високої щільності.

Взаємозв'язок харчування та обміну енергії прямо залежить від фізичних навантажень. Окрім цього, можна використовувати фізичні вправи для створення дефіциту калорій.

Якщо використовують рухову активність для зниження маси тіла, необхідно пам'ятати: для збереження постійної маси тіла повинен бути досягнутий баланс між кількістю калорій, що їх споживають, і кількістю калорій, що їх витрачають.

Систематичні фізичні вправи, як правило, впливають на зниження маси тіла. З іншого боку, при відсутності рухової активності регуляція споживання калорій порушується і необхідність калорій підвищується. Малорухливі люди більше їдять і мають більшу вагу.

*Доцільно:*

- ✦ дотримуватися технології приготування їжі;
- ✦ обмежити використання в надлишкових кількостях жиру, солі й цукру; необхідно задовольняти добові потреби в жирах, білках, вуглеводах та вітамінах.

У практичній роботі вихователя дуже часто виникають проблеми, пов'язані з розладами травлення у дітей, особливо у ранньому віці. Розлади травлення призводять до розладу харчування, порушенню обміну речовин, що є однією з причин порушення функцій багатьох органів і систем. Усе це негативно впливає на нормальний розвиток дитини. У зв'язку з цим вихователі повинні бути обізнаними з особливостями травлення і з гігієною органів травлення.

Важливу роль у нормальній і узгодженій роботі органів травлення і травних залоз відіграє режим харчування. Чітко встановлений час прийому їжі сприяє зростанню активності травних залоз, вони починають виробляти травні соки ще до того, як їжа надійде у шлунок. У дитини з'являється апетит, вона охоче з'їдає запропоновану їжу, яка добре перетравлюється і засвоюється.

Органи травлення дуже чутливо реагують на загальний і, особливо, емоційний стан дитини. Дуже важливим є уважне ставлення як до емоційного стану дитини в цілому, так і до того, щоб з її харчуванням були пов'язані тільки позитивні емоції.

Не потрібно проявляти нетерплячість, якщо дитина їсть повільно, робити їй часті зауваження, пояснювати, як поводитися за столом. Це

відволікає, первує дитину, знижує її апетит і негативно впливає на засвоєння організмом харчових речовин.

Для нормальної діяльності органів травлення і загального доброго самопочуття дитини необхідно з перших місяців її життя виробляти навичку випорожнювати кишечник в один і той самий час.

Активні ігри на повітрі сприятимуть покращенню апетиту.

## РУХ І ОБМІН РЕЧОВИН ТА ЕНЕРГІЇ

У біологічних системах існує декілька видів енергії: електрична – в нервах і м'язах; хімічна – при синтезі молекул; механічна – при скороченні м'язів; тепла – що створюється в результаті всіх зазначених процесів, допомагає підтримувати температуру тіла. Вихідним джерелом енергії для біохімічних систем є Сонце. Сонячна енергія, яка передається у вигляді випромінювань, поглинається рослинами і використовується для перетворення простих атомів і молекул у вуглеводи, жири і білки, в яких вона зберігається у вигляді енергії хімічних зв'язків. Для використання цієї енергії клітинами тіла необхідно розщепляти харчові продукти таким чином, щоб збереглася більша частина енергії в хімічних зв'язках молекул вуглеводів, жирів і білків. Окрім цього, кінцевий продукт повинен бути у формі, зручній для використання клітиною.

Рухова активність дозволяє підвищити вихід енергії відповідно до її накопичення, що може обумовити зниження маси тіла або прискорити ефекти обмеженого споживання калорій опосередковано через дотримання дієти.

За відсутності рухової активності регулювання споживанням калорій порушується і споживання калорій росте. Малорухливі люди, а також і діти, їдять більше і мають більшу масу тіла.

У малорухливих повних дітей апетит після виконання фізичних вправ перед обідом знижується.

Вченими доведено, що чим більше дитина витрачає енергії, тим більше знижується потреба у їжі. Інакше кажучи, під час рухової активності людина втрачає можливість надлишкового харчування.

Чим більша рухова активність, тим вищий потенціальний дефіцит калорій, обумовлений обмеженням харчуванням.

Для збільшення рухової активності рекомендується ходьба, біг, плавання або їзда на велосипеді, різноманітні ігри.

Діти дуже чутливі до дегідратації, коли втрачається і позаклітинна, і внутрішньоклітинна рідина. Потреба дітей у воді значно вища,

ніж у дорослих. Необхідно забезпечувати водний та енергетичний баланс в організмі дитини.

Педагоги та батьки повинні враховувати особливості витрат енергії у гіперактивних та гіпоактивних дітей у різні режимні моменти та впродовж дня і відповідно до цього вибудовувати систему та режим харчування, дотримуючись відповідного балансу білків, жирів, вуглеводів, вітамінів, необхідних для росту та розвитку дитини.

## РУХ І ТЕРМОРЕГУЛЯЦІЯ

Внутрішня температура тіла в стані спокою становить менше 37 °С. В організмі встановлюється рівновага між утворенням тепла та його віддачею в навколишнє середовище. Під час виконання фізичних вправ механічний коефіцієнт корисної дії складає не більше 20 %, тобто більше 80 % енергії, що утворюється в тілі, перетворюється в тепло.

Тепло, одержане із оточуючого середовища, додається до тепла, що утворюється при м'язевій діяльності, і створює додаткові навантаження на органи регулювання температури тіла.

Інтенсивність фізичних вправ і температура оточуючого середовища є основними факторами, які викликають необхідність участі процесів віддачі тепла для підтримання внутрішньої температури тіла при виконанні фізичних вправ.

Під час виконання фізичних вправ у комфортних умовах внутрішня температура збільшується до значення, яке пропорційне відносній інтенсивності фізичних вправ, а потім стабілізується. Навколишнє середовище відіграє вагомую роль у розвитку серйозних проблем з підтримкою температури тіла в межах норми під час виконання вправ. Існують фактори підвищеного ризику для виникнення травм, на які впливають перегрів і переохолодження.

До процесів, які забезпечують віддачу тепла, належить і потовиділення, в результаті якого утворюється водний розчин на поверхні тіла. Виділення пари – це процес, у результаті якого молекули води в рідкому стані перетворюються в газ. Для цього процесу необхідно приблизно 580 ккал тепла на 1 л поту, що випаровується. Тепло при випаровуванні відходить від тіла. У стані спокою приблизно 25 % віддачі тепла забезпечується за рахунок випаровування, а під час виконання фізичних вправ випаровування стає основним процесом віддачі тепла.

Дорослі повинні знати симптоми перегрівання організму: стояче дибом волосся на грудях і плечах, озноб, головний біль, пульсуючий

тиск, блювота або нудота, утруднене дихання, сухі губи, надмірна сухість у роті, запаморочення, судоми м'язів, припинення потовиділення. Той, хто отримав тепловий удар, повинен припинити фізичні навантаження, відійти в тінь, поповнити запаси води і солі у вигляді соляних таблеток, спеціальних напоїв (вода із сіллю і цукром).

Нормальна температура тіла 36,6 °С. Температуру тіла вимірюють, поміщаючи термометр під язик (3 хв), під пахву (10 хв), у пряму кишку (1 хв).

Прохолодна, липка і волога шкіра свідчить про шок при тепловому перевантаженні; холодна суха – про перебування на холоді; гаряча і суха – вказує на жар або тепловий удар.

Втрата рідини, еквівалентна 3 % маси тіла, є небезпечною для здоров'я. Граничний показник втрати рідини – 5 %, а втрата 8 % рідини є небезпечною для життя. Якщо втрати рідини переважають 3 %, то це свідчить про підвищений ризик виникнення теплової травми.

### РУХ І СЕНСОРИКА

У 30–40 % дітей передньозадній розмір очей збільшується понад норму, і тоді розвивається міопія – короткозорість. У цих випадках дітям потрібно добирати окуляри. Такі діти перебувають на диспансерному обліку в офтальмологічних кабінетах.

Для того, щоб проводити ефективну профілактику міопії, потрібно знати причини її розвитку. До них належать:

- ✦ тривале розглядання близьких предметів;
- ✦ тривале напруження акомодациї (скорочення війкового м'яза);
- ✦ недостатнє освітлення робочого місця;
- ✦ звичка читати лежачи або під час проїзду в транспорті;
- ✦ велике навантаження на орган зору внаслідок тривалого перегляду телепередач.

Профілактика й усунення цих причин дасть змогу зберегти нормальний зір.

Дослідження гостроти зору – обов'язкове і важливе завдання в оцінці загального стану здоров'я дитини, тому проводиться при поглибленому медичному огляді дитини. Із трирічного віку гостроту зору визначають за спеціальними таблицями із зображенням різних фігурок. Найоптимальнішою вважають таблицю Є. Орлова.

З 5-річного віку гостроту зору досліджують за таблицею Головіна-Сівцова з кільцевими зображеннями.

Для зміцнення очей доцільними є відповідні вправи.

Для розвитку мовного і музичного слуху велике значення має спілкування дитини з дорослими.

Із анатомо-фізіологічних особливостей органу слуху потрібно звернути особливу увагу на ті, які впливають на велику частоту захворювань вуха у дітей, особливо першого року життя.

### РУХ І ВИЩА НЕРВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ

Вища нервова діяльність дитини раннього віку має свої особливості, знання яких допоможе уникнути багатьох помилок у вихованні дитини. Які ж це особливості?

1. Умовні рефлекси виникають у дітей порівняно швидко, але закріплюються вони повільно. Багато умовних рефлексів, а отже, уміння, звички, правила поведінки, навіть до трьох років не є досить стійкими. І якщо їх не підкріплювати, вони легко руйнуються. Тому формування звичок, правил поведінки в дитини можливе лише при постійному вправленні, нагадуванні про них і при єдності вимог до дитини з боку всіх дорослих, що виховують її.

2. Вища нервова діяльність дітей раннього віку характеризується неврівноваженістю двох основних нервових процесів. Процеси збудження переважають над процесами гальмування. Позитивні умовні рефлекси виробляються швидше, ніж гальмівні. Дитину значно легше навчити щось робити, ніж навчити втримуватися від бажаної дії. Гальмівні умовні рефлекси вимагають більшого числа повторень, ніж позитивні умовні рефлекси. Саме через ці особливості маленькій дитині дуже важко зберігати тривалий час гальмівні стани (наприклад, спокійно стояти біля мами і чекати, коли вона розв'яже усі проблеми з приятелькою. Дитина крутиться, а від мами йдуть розпорядження, яких вона виконати не може: "Так постій же ти спокійно! Не крутись!").

Однак у ранньому віці дитина повинна навчитися розуміти значення слів "треба", "можна", "не можна" і відповідно поводитися.

Починати формувати гальмівні умовні рефлекси, що затримують діяльність дитини на слово "не можна", потрібно наприкінці першого року життя. Слово "не можна" повинно обов'язково супроводжуватися припиненням діяльності дитини. От вона тягнеться до пожа, що лежить на столі, а їй кажуть "не можна" і забирають ніж, заміня-



ючи його безпечним предметом. У такому випадку використовують метод відволікання. Але цим методом можна користуватися тільки на першому році життя. На другому-третьому році необхідно дитині пояснювати, чому не можна брати той чи інший предмет, чому треба припинити дії. "Іринко, піж брати не можна. Віш гострий. Можеш порізатися, буде боляче!", "Софійко, грайся, будь ласка, тихше, не кричи так голосно: бабуся відпочиває". У дітей другого, а тим більше третього року життя можна виробити значне число гальмівних умовних рефлексів. Але робити це потрібно дуже обережно. Не можна постійно забороняти дитині, переривати її діяльність: "Не бігай, не кричи, поклади на місце" і т. д. Такі заборони можуть призвести до зриву первової системи: дитина в цьому випадку буває западто збудливою чи, навпаки, пасивною. І те й інше – погано.

Отже, формувати гальмівні рефлекси варто починати з раннього віку обережно і поступово. Це дасть змогу виховати дитину активною особистістю, що вміє стримувати шкідливі бажання.

3. До особливостей вищої первової діяльності дітей належить порівняно слабка рухливість первових процесів. Діти не можуть швидко почати чи загальмувати яку-небудь дію. Тому не можна чекати від них швидкого переключення з одного виду діяльності на інший.

4. При правильному вихованні в дітей раннього віку переважає бадьора активна поведінка. Вони рухливі, багато посміхаються, що відповідає оптимальному стану збудливості їхньої первової системи. Але треба мати на увазі, що в ранньому віці стан збудливості первової системи нестійкий. Оптимальний стан може навіть від незначних причин переходити у фазу підвищеної чи зниженої збудливості. Поведінка дитини в цьому випадку різко порушується. Дитина може голосно кричати, відмовлятися виконувати звичні для неї дії, вередувати, чи, навпаки, стає млявою, байдужою до всього навколишнього. Підвищення чи зниження збудливості спостерігається в дітей порівняно часто. Однак це не можна визнати природним для такого вікового періоду. Зміна збудливості найчастіше є результатом помилок виховання (порушення режиму, непосильні вимоги до дитини, часті заборони і т. д.). Врівноважена поведінка дітей може мінятися і внаслідок хвороби, неповного задоволення їхніх органічних потреб, дії неприємних дітям фізичних подразників. Постерігайте за дитиною, постарайтеся вчасно зрозуміти причини зміни поведінки дитини й усунути їх. Підвищене чи знижене збудження первової системи, а отже, неврівноважена поведінка дитини негативно позначається не тільки на її здоров'ї, але й

на розвитку. Для правильного розвитку первової системи, як кажуть, "з пелюшок" важливе значення має дотримання правил сну та режиму харчування. Пізніше на перший план виходять регулярне спілкування з батьками, врівноваженість у взаємовідносинах з дитиною обох батьків. Велику психічну травму наносять дитині сварки і бійки в сім'ї і т. п. Сімейні та виробничі негаразди, які стають причиною стресових ситуацій, під час вагітності викликають гормональні порушення в організмі майбутньої мами, що через спільний кровообіг несприятливо впливає на стан плода, і після народження може призвести до виникнення різноманітних перово-психічних розладів у дитини.

Для профілактики і лікування таких розладів велике значення має нормалізація сну дитини. Цьому сприяють рухові ігри, прогулянки на свіжому повітрі.

Організація правильного догляду, дотримання режиму сну, харчування, відпочинку, сприяють підвищенню адаптаційних можливостей дитини і служать ефективним попередженням перово-психічних порушень та зміцненню здоров'я.

Отже, під час виховання дитини необхідно враховувати основні особливості первової системи дитини, тоді дитина ростиме здоровою, врівноваженою, веселою, а її розвиток буде відповідати віковим нормам.

## РУХ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

У сучасному суспільстві існують складні проблеми, пов'язані з психічними аспектами фізичного виховання та фізичної культури, де різні види рухової активності використовують для зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, підвищення працездатності, організації гармонійного дозвілля, боротьби з шкідливими звичками.

Близько 30 % випадків госпіталізації в США пов'язані з різними психічними розладами, хоча не всім їм властиві психопатологічні стани і багатьом притаманний суб'єктивний дистрес. Для всіх таких людей регулярні фізичні заняття мають терапевтичне значення та допомагають знижувати відчуття тривоги й депресії, як основних негативних чинників психічного здоров'я.

Багатьох фахівців освіти і медицини, психології фізичної культури і спорту цікавлять психологічні причини збудження, стресу, тривожності не тільки за умов занять фізичною культурою, а із повсякденним процесом адаптації дитини в дитячому садку, школі, суспільстві.

Чи сприяють регулярні фізичні вправи зниженню рівня стресу? Як знизити тривожність?

*Збудження* становить собою “загальну фізіологічну та психологічну активізацію організму людини, що коливається в континуумі від стану глибокого спокою до стану інтенсивного збудження”. Інтенсивність збудження коливається від стану цілковитого спокою (кома) до стану повного збудження (маніакальне), для якого характерна психічна активність, підвищена частота серцевих скорочень, часте дихання, рясне потовиділення, що спричиняються як приємними, так і неприємними подіями.

*Тривожність* – це негативний емоційний стан, позначений відчуттям нервозності, хвилювання і тривоги в поєднанні з активізацією і збудженням організму. Вона призводить до стану тривоги, постійно-змішаного компонента настрою, та визначається як емоційний стан, позначений суб’єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями тривоги й напруженості, що супроводжуються або пов’язані з активізацією чи збудженням автономної нервової системи.

Тривалий постійний синдром тривожності може вилитись у стрес. *Стрес* визначають як “істотний дисбаланс між потребою (фізіологічною або психологічною) та здатністю до реакції за умов, коли неможливість задоволення потреби має суттєві наслідки”.

За дослідженнями вчених, існує позитивний зв’язок між фізичними навантаженнями та психічним здоров’ям.

Психіка значною мірою впливає на тіло. Це підтверджує поширення таких психомоторних розладів, як головний біль під час мігрені, гіпертензії тощо.

Фізичні навантаження можуть знижувати ступінь різних видів депресії, стану тривоги та ін. Крім цього, є дослідження, які доводять, що навантаження аеробної спрямованості пов’язані з іншими позитивними змінами, зокрема підвищеною самооцінкою, настроєм, ейфорією та іншими рівнями продуктивності.

Одним із індикаторів розмежування функціональних стимулів від стрес-факторів є їхня різноманітна взаємодія з фізичними навантаженнями. Розмежування дії короткотермінової і довготривалої рухової активності на стресові реакції також може бути корисною.

Регулярна інтенсивна рухова активність позитивно впливає на зміни настрою, зменшення напруженості, дає можливість уникнути надмірної нервозності.

## ГІПЕНІЧНА ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Дошкільний вік (3–6 років)* характеризується швидкими темпами росту скелета і м’язової маси. Особливості психіки дітей цього віку зумовлюють доцільність коротких за часом, але часто повторюваних занять різноманітного ігрового змісту. Неприпустимі перевантаження організму, пов’язані з силовими навантаженнями і загальною втомою. У *молодшому дошкільному віці* (3-4 роки) необхідно створити всі умови для засвоєння дитиною багатьох видів найпростіших рухів, дій і загартувальних процедур. У *5-6 років дітям* необхідно опанувати нові види фізичних вправ, підвищити рівень фізичної спроможності, слід заохочувати їх до участі в колективних іграх і змаганнях з однолітками. Заняття фізичними вправами доцільно проводити щоденно у формі ранкової гімнастики, запрять для засвоєння і вдосконалення рухів та різноманітних ігор. Тривалість заняття у трирічному віці на початку періоду – 10–15 хв, на його кінець – 20–25 хв; у чотирирічному віці – 30–35 хв 3-4 рази на тиждень; у п’ятирічному віці – до 40 хв.

Потрібно враховувати, що п’ятий рік життя є критичним для багатьох параметрів фізичного здоров’я дитини. У цей період спостерігається ослаблення деяких ланок м’язової системи і суглобових зв’язок, що може призвести до порушення постави, плоскостопості, сплюснення грудної клітки. І тільки правильно організована фізична активність дітей, регулярні і правильно побудовані заняття фізичними вправами запобігають розвитку цих порушень.

На шостому році життя дедалі більшу увагу треба приділяти спеціальному розвитку окремих фізичних якостей і здібностей, особливо витривалості та швидкості. Завдання таких занять полягає в підготовці дитини до керування рухами та їх енергетичного забезпечення, а також психіки до значного підвищення розумових і фізичних навантажень, які виникнуть у зв’язку з початком навчання у школі.

Спостерігаючи за тим, як ходять три-п’ятирічні діти, можна помітити, що темп їх ходьби нерівномірний, діти часто махають у такт ходьби однією рукою, ідуть, згинаючи коліна, зовсім не відривають ніг від підлоги, сутуляться, дивляться під ноги, опускають голову на плечі. У цьому віці треба насамперед звернути увагу на координацію рухів, привчати до поперемінного рухання руками в такт ходьбі, орієнтації в просторі.

Дошкільнятам рекомендується ходьба з гімнастичною палкою на плечах, лопатках, перед грудьми, з фіксованим положенням рук (на плечах, уздовж тулуба, розведеними врізпобіч, за головою).

Треба також вправлятися у ходьбі на носках та п'ятках, зовнішній та внутрішній поверхні ступні, на пальцях, з високим підніманням стегна.

У старших дітей продовжують удосконалювати навички ходьби (правильна постава, рівномірний рух руками). Дошкільнята повинні навчитися ходити в організованій колоні зі зміною темпу та напрямку.

Під час бігу можна спостерігати дрібний крок, значне розведення рук в боки, біг на зігнутих у коліншому суглобі ногах. Неправильний біг зумовлений недостатнім розвитком опорно-рухового апарата. Тому треба вчити дітей правильних рухів зігнутими в суглобах руками, ставити ногу з носка, тримати тулуб під час бігу рівно з невеликим нахилом вперед.

Оволодіти навичкам бігу допомагають підготовчі вправи: біг з високим підніманням стегна, біг з перешкодами. У віці 6-7 років навчаються бігові з прискоренням до максимального значення, бігові зі зміною темпу та напрямку за сигналом, бігові зі скакалкою, м'ячем, наввипередки.

Вправи з рівноваги сприяють розвиткові координації рухів, спритності, сміливості, впевненості в своїх силах. Спочатку навчаються виконувати вправи з рівноваги на підлозі: ходьба між лініями, пред-метами, по дошці певної ширини. Потім виконують складніші вправи – ходьба по гімнастичній лаві (висотою 20 см), один край лави піднімають на висоту 15–20 см, пізніше – ходьба по дошці, що піднята одним краєм на висоту 15–20 см над підлогою.

Необхідно стежити, щоб під час ходьби дитина дивилася перед собою, зберігала правильну поставу, руки можуть бути опущені вздовж тулуба, підняті перед собою, розведені в сторони.

Вправи з лазіння корисні для дошкільнят, але вони потребують значного фізичного навантаження. Не можна вимагати правильного виконання завдання через недосконалу координацію рухів. На це необхідно звертати увагу, стежити, щоб діти це пропускали шаблі при лазінні. Дошкільнята досить швидко оволодівають навичками підлізання під різні предмети, перелізання через них.

Дітей дошкільного віку привчають правильно стрибати у довжину з місця, з розбігу в глибину, висоту.

*Стрибок у довжину з місця.* Вихідне положення перед стрибком – ноги напівзігнуті, тулуб нахилений уперед, руки відведені назад врізнобіч. Відштовхуються обома ногами, з одночасним змахом руками вгору. У польоті ноги згинають в колінах та виносять уперед, руки в

цей час опущені вздовж тулуба. Під час приземлення дитина присідає, руки виносить уперед і врізнобіч.

Навчають техніці стрибка з місця лише після того, як діти оволодіють навичками підстрибування на двох ногах, розмішених разом, із пересуванням уперед, стрибків через стрічку, через “струмок”. З віком ширину “струмка” поступово збільшують.

*Стрибки в глибину.* Навчають дітей цьому виду стрибків тоді, коли діти оволоділи навичками стрибка з місця. Найважче – правильно приземлитися (щоб уникнути травмування). Тому потрібно приземлюватися обов'язково на м'яку опору.

*Стрибок у довжину з розбігу* належить до досить складних видів стрибків, тому його виконують діти з п'яти-шестирічного віку.

Техніка виконання стрибка з розбігу така: після рівноприскореного розбігу останній крок роблять дещо коротшим, відштовхуються однією ногою з одночасним махом рук вперед, вгору. Потім ноги згинають, а перед приземленням виносять уперед. Приземляються на п'ятки чи на всю поверхню ступні, руки виносять уперед і вбік.

Формування навичок у виконанні стрибка з розбігу здійснюється послідовно. Спочатку треба освоїти відштовхування однією ногою та приземлення, правильного маху руками з розбігу, а потім виконувати стрибок.

Діти віком 5–7 років можуть виконувати стрибок у висоту з розбігу. Навчаються виконувати цей стрибок поступово. Спочатку стрибають через мотузку з розбігу в один крок, мотузка знаходиться на висоті 10–15 см. Потім збільшують довжину розбігу до 8–12 м, а висоту до 55 см.

Необхідно підібрати місце для приземлення. Це може бути килимок, мат чи пісочниця. Не дозволяється під час виконання стрибка приземлитися на одну ногу, оскільки значно збільшується навантаження на опорно-руховий апарат.

Техніка виконання стрибка: розбіг проводиться перпендикулярно до перешкоди (мотузка чи резинка, натягнута між двома стояками), відштовхування однією ногою з одночасним змахом рук вгору, у фазі польоту ноги максимально згинають, приземлення відбувається на обидві ноги.

*Стрибкам зі скакалкою* навчають з п'ятирічного віку. Добирають скакалку в залежності від росту дитини. Починають вправу так: стають двома ногами на середину скакалки. Вона повинна бути дібрана так, щоб руки при оптимальній довжині її були на рівні пояса. Потім

обертають у повільному темні, а далі – у швидкому. Стрибати треба поперемінно на обох ногах.

*Вправи з метання* розвивають влучність, координацію рухів, зміцнюють м'язи рук та тулуба. Цікаво для дітей підкидати м'яч вгору та ловити його, ловити м'яч після відбиття від підлоги, котити його до предметів, з метою збити їх.

Техніка метання предмета: при метанні предметів правою рукою дитина повертається боком у напрямку кидка, відставляє назад праву ногу, переносить на неї вагу тулуба, виконуючи змах рукою з-за спини через плече. Під час кидка вага тулуба переноситься на праву ногу. Метати потрібно як правою, так і лівою рукою. Це забезпечує рівномірне навантаження на м'язові групи тулуба.

П'яти-семирічні діти повинні оволодіти навичками кидання та ловіння м'яча в парах і по колу.

### **Гігієнічні вимоги до проведення ранкової гімнастики**

Ранкова гімнастика – це обов'язкова форма занять фізичними вправами. Вона сприяє посиленню діяльності всіх органів і систем, підвищує фізіологічні процеси (обмін речовин, кровообіг, дихання, діяльність центральної нервової системи).

Ранкову гімнастику в дитячих закладах починають проводити регулярно з дітьми, що досягли трирічного віку. Систематичне заняття ранковою гімнастикою сприяє розвитку правильної постави, тренує організм, активізує діяльність внутрішніх органів, готує організм до навантажень протягом дня. Тривалість її у молодшій групі (3-4 роки) – 4-5 хв; у середній (4-5 років) – 5-6 хв; у старшій (5-6 років) – 6-8 хв.

Основною вимогою до гімнастики в літній період є проведення її на свіжому повітрі – на майданчику для гри, а в зимовий період – у добре провітреній кімнаті при температурі повітря не більше 18 °С.

Для того, щоб заняття підвищували опірність до несприятливих кліматичних умов, одяг під час виконання вправ повинен бути легким. Варто одягати трусики та майку, спортивні таночки.

Вправи повинні бути прості та доступні для виконання, доцільно включати стрибки, біг, ходьбу, різноманітні вправи для різних груп м'язів.

На початку заняття ввідна ходьба (до 1 хв) та короткочасний біг (15–20 с). Це сприяє організації колективу та підготовці до фізичного

навантаження. Потім – шиккування в шеренгу чи в коло для виконання гімнастичних вправ.

Першими, як правило, виконують вправи для м'язів плечового пояса і верхніх кінцівок, які сприяють розширенню грудної клітки, поглибленню дихання, формуванню правильної постави (потягування, піднімання рук врізнобіч, вгору, кругові рухи руками). Потім виконують вправи для нижніх кінцівок, м'язів тулуба та живота. У молодшій групі треба виконувати по одній вправі для різних груп м'язів, у старшій та підготовчій групах по 2-3 (присідання, нахил вперед та сторони, піднімання ніг). Більшість вправ, що входять до складу ранкової гімнастики для дітей старшої та підготовчої групи доцільніше проводити із вихідного положення лежачи. Це створює тверду опору, зумовлює правильність виконання вправ, допомагає формуванню правильної постави.

Повторюють вправи для дітей молодшої групи 4–6 разів, для старшої – 6–10 разів.

До комплексу доцільно ввести спеціальні вправи коригувального характеру. До групи вправ, що сприяють закріпленню правильної постави, входять такі, що укріплюють м'язи спини, плечового пояса, живота. З метою випрямлення хребта та вірного утримання голови необхідні вправи, під час яких дитина одночасно витягує вгору руки та підіймає голову ("човник", "жабка", "крапелька"). Рекомендують також вправи для розвитку рухливості хребта (нахили та повороти в сторони). З метою зменшення лордозу необхідно виконувати вправи з прогинанням спини, для збереження правильної постави – вправи для укріплення м'язів живота і спини (нахили та випрямлення тулуба, згинання та розгинання ніг, піднімання прямих ніг в положенні лежачи на спині).

До комплексу вправ для ранкової гімнастики доцільно вводити вправи для зміцнення та правильного формування скелітної ступні: ходьба на носках та на зовнішньому боці ступні, по ребристій дошці, піднімання на носки, катання стопами м'ячів.

Закінчують ранкову гімнастику стрибками на місці чи бігом і короткою ходьбою. Мета цих вправ – привести організм до звичайного стану, стрибки повторюють 6–8 разів (діти 4 років).

При виконанні вправ ранкової гімнастики необхідно використовувати додаткові предмети (м'ячі, обручі, прапорці), що сприяє підвищенню інтересу до вправ.

## Гігієнічні вимоги до проведення фізкультурного заняття

*Фізкультурне заняття* – основна форма систематичного навчання дітей, завданням якого є вдосконалення рухових навичок і виховання фізичних якостей.

Фізкультурне заняття складається з трьох взаємопов'язаних частин – вступної, основної та заключної.

*Завдання вступної частини* – викликати інтерес та емоційний стан до заняття, активізувати увагу, підготувати організм до фізичного навантаження.

З цією метою дітям пропонують знайомі вправи для формування правильної постави, профілактики плоскостопості, пов'язані з орієнтуванням в просторі та колективі. До таких вправ відносять шеренгові: різні шикуння в шеренгу (по одному, двоє, троє, четверо), ходьба різних видів (навшипнишки, на п'ятках, на внутрішній стороні ступні, навприсядки), біг з різними завданнями (поворотом за вказаним напрямком, зміною ведучих, темпу). Закінчується вступна частина шикунням у шеренгу чи коло.

*Завдання основної частини* – навчити виконувати загальнорозвивальні вправи, ознайомити з технікою виконання нових вправ, повторити вправи на рухи, які вже відомі. Після цього проводять рухливу гру.

Для зацікавлення загальноукріплювальні вправи виконують з дрібним інвентарем: прапорці, гімнастичні палки, обручі, м'ячі та ін. Підбирають вправи так, щоб поступово включалися в роботу різні групи м'язів. Першими потрібно виконувати вправи для розвитку м'язів плечового пояса, з метою формування правильної постави; другими – вправи для розвитку черевного преса та ніг; третіми – вправи для розвитку м'язів спини та гнучкості хребта. Виконання цих вправ передбачає поступове підведення організму до значного фізичного навантаження.

Під час поєднання вправ та рухів, необхідно враховувати їх інтенсивність (вправи чи рухи високої інтенсивності поєднують з вправами низької інтенсивності, чи двома вправами середньої інтенсивності). Такий добір вправ (з правильним чергуванням різної важкості та моментів активного відпочинку) забезпечує умови регуляції функції центральної нервової системи, діяльності серцево-судинної та дихальної систем, забезпечує підтримку фізичної працездатності на високому рівні.

Виконання основних рухів, що потребують участі всієї м'язової системи, підвищує функціональний стан організму і підводить його до значного навантаження в рухливій грі.

Рухлива гра характеризується високим ступенем емоційного пастрою.

Під час рухливих ігор рівень рухової активності у дітей одного віку різний. Одні діти багато бігають, стрибають, інші – пасивні та малорухливі. Малорухливих дітей потрібно стимулювати до гри, доручати їм “активні ролі”, а збудженим дітям – ролі для подолання активних рухів.

Зацікавлення змістом та процесом гри, швидкість та точність реакції на сигнали – це кульмінація підняття життєвих сил. Тривалість заняття наведена в таблиці.

Загальна тривалість і тривалість структурних частин фізкультурного заняття дітей 3–6 років

Вікова група (роки)	Загальна тривалість заняття (хв)	Тривалість структурних частин (хв)				
		Вступна	Основна		Заключна	
			загально-розвивальні вправи	навчання основних рухів		рухливі ігри
3-4	15–20	2-3	4-5	9-10	3-4	2-3
4-5	20–25	3-4	5-6	11-12	3-4	3-4
5-6	25–30	3-4	6-7	13–15	4	4-5

*Заключна частина заняття* включає ходьбу в інтенсивному темпі з поступовим зменшенням його. Ходьба може бути замінена малорухливою грою чи хороводною грою. У заключній частині навантаження потрібно знизити, щоб зменшити зсув у показниках серцево-судинної та дихальної систем і наблизити їх до вихідних даних.

Рухливі ігри – основна рухова діяльність. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво-необхідних рухів, розвитку фізичних якостей, моторики і рухових навичок, вихованню рис характеру. Цінність ігор у тому, що в них рухи виконують у різних ігрових ситуаціях, що сприяє удосконаленню рухових навичок, розвитку координації рухів, вихованню сміливості, сміливості. Щоб використати всі можливості для ігрової діяльності протягом дня, необхідно до-

тримуватись установленого режиму, враховувати вікові особливості, фізичну підготовленість, інтереси, кліматичні умови.

Плануючи рухливі ігри потрібно зважати на пору року і погодні умови. Восени та в зимові морозні дні свіже чисте повітря сприятливо впливає на організм, загартовує нервову систему, підвищує опірність до захворювань. Якщо холодно, ігри з активним рухом чергують з іграми з помірним рухом. Таке чергування характеру та темпу рухової діяльності створює можливість для відпочинку.

У теплу пору року розширюють вибір рухливих ігор. Для організації гри необхідно використовувати природні умови. Майданчики для гри повинні бути обладнані фізкультурними знаряддями (прапорці, обручі, гімнастичні палки, м'ячі, скакалки, машинки, лопатки, відерця та ін.)

В силу різної фізичної підготовки та індивідуальних особливостей вищої нервової діяльності, стану здоров'я, діти одного віку по-різному переносять однакове фізичне навантаження. Вихователь повинен стежити за тим, як дошкільники виконують фізичні вправи: одних малюків обмежувати, інших – стимулювати.

Отже, різноманітні рухливі ігри сприяють гармонійному розвитку та оздоровленню організму.

### Гігієнічні вимоги до проведення занять з додаткових форм фізичного виховання

До додаткових форм фізичного виховання належать фізкультхвилинка, фізкультрозминка, прогулянка.

*Фізкультпауза* (короткочасні фізичні вправи). Фізкультпаузу проводять у дошкільному навчальному закладі в перерві між навчальними заняттями. Значення її полягає в зміні характеру діяльності та положення дитини шляхом рухової активності, зняття втомленості.

Якщо в процесі заняття дитина довго сидить, то виникають застійні явища, які негативно впливають на нервову систему та викликають почуття втомленості. Це виникає при порушенні тривалості заняття.

Фізкультпауза спрямована на відновлення уваги та стану всього організму. Виконання фізичних вправ чи рухлива гра зумовлює роботу м'язів. Це посилює кровообіг, підвищує інтенсивність роботи серця, дихання, активізує кровообіг в мозку, відновлює емоційний стан, підвищує увагу.

*Фізкультхвилинка* складається з 2-3 вправ на розгинання тулуба, рухів руками, ходьби на місці. Її мета така сама, як і у фізкультпаузи, лише проводиться вона в середині заняття і з меншою кількістю вправ.

*Прогулянка* – це повітряна ванна в русі (завдяки впливу свіжого повітря на тіло). Регулярне проведення її удосконалює рухові навички, загартовує організм, виховує витривалість, сприяє пізнанню навколишнього світу.

Пішохідні прогулянки та екскурсії за межі дошкільного закладу корисні для дітей. Доцільніше їх проводити влітку. До змісту прогулянок вводять рухливі ігри з використанням дрібних фізкультурних знарядь. У зимовий час прогулянки також доцільні. Вони мають оздоровче та виховне значення, виховують інтерес до туризму, бадьорість духу, витривалість. На прогулянці діти йдуть вільно, групуючись за бажанням. Групування по парах доцільне в тому випадку, коли необхідно перейти дорогу.

Якщо під час прогулянки заплановано провести заняття з фізичної культури, то до нього вводять вправи з використанням природних умов; з предметами; з вихідного положення сидячи, стоячи; метання на дальність у ціль (невеликими каміннями, шишками, каштанами) та ін.

### Спортивні розваги

Одним з найважливіших засобів фізичного навантаження є вправи спортивного характеру: катання на санках, ковзанах, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання, спортивні ігри: хокей, футбол, теніс, баскетбол.

*Спортивні розваги* (катання на ковзанах, санках, ходіння на лижах) дуже корисні, бо сприяють загартовуванню організму, поліпшують роботу легень і серця, виховують у дітей любов до спорту.

Найпоширенішим видом спортивних розваг для малят є катання на санках.

Привчають дітей кататися на санках з трьох-чотирьох років. На подвір'ї роблять гірку зі снігу, утрамбовують і поливають водою. Дорослі стежать, щоб діти під час катання не перебігали гірку впоперек спуску, а піднімались збоку.

Дітей чотирьох-п'яти років можна привчати ходити на лижах, які треба правильно підбирати. Лижі підбирають по зросту. Так, для ди-

тини 5 років підійдуть лижі довжиною 110–115 см. Палиці дають лише тоді, коли діти навчаться вільно рухатися без них. Спочатку дітей одягають як звичайно (шуба або зимове пальто і зимова шапка), коли ж вони засвоять прийом ходіння на лижах, їм дозволяють їздити в лижньому костюмі, під який одягають теплу білизну (в холодну погоду – вовняні речі). Тривалість лижної прогулянки для дітей 5-6 років – 25–30 хв з перервами через кожні 10 хв по 2 хв на відпочинок. Дитину привчають доглядати за лижами, очищати їх від снігу, насухо витирати.

Ходьба на лижах зміцнює і розвиває всі основні групи м'язів, сприяє вдосконаленню діяльності серцево-судинної і дихальної систем.

Дуже корисно також бігати на ковзанах. Катання на ковзанах рекомендується навчати дітей з 5 років. Кріплення на них повинні бути міцним. Спочатку дитина може ковзатися на ділянці з утрамбованим снігом, а коли навчиться правильно їздити, – і на справжній ковзанці (від 10 до 30 хв). Якщо температура повітря нижча 10 °С, дітей на ковзанку не пускають. Цей вид спортивних вправ за правильною його організації позитивно впливає на розвиток основних груп м'язів, сприяє формуванню правильної постави, стопи, розвиває такі фізичні якості як швидкість, витривалість, спритність, рівновагу.

Найулюбленішим видом спорту влітку є їзда на велосипеді (на подвір'ї).

Катання на велосипеді доступне дітям з 2-3 років. Розміри велосипеда повинні відповідати зросту дитини. Тривалість їзди без перерви з переминою швидкістю зростає: від 10–12 хв у дітей 3-4 років до 20–25 хв у дітей 5-6 років.

Катання на велосипеді сприяє розвитку фізичних якостей – витривалості, спритності. У процесі катання на велосипеді зміцнюються м'язи ніг і стопи, тренуються серцево-судинна і дихальна системи.

Плавання є життєво необхідною навичкою, якою повинні оволодіти всі діти. Питання щодо навчання дітей плаванню з раннього віку (2-3 місяців) вивчаються в усьому світі. Спостереження показують, що діти, які займаються плаванням з раннього віку, значно рідше хворіють, мають хороший фізичний розвиток і здоров'я. При систематичних заняттях плаванням у дітей формується правильна постава, вдосконалюються основні рухи.

Під час навчання дітей плаванню в дошкільних навчальних закладах потрібно дотримуватися принципу систематичності і поступовості

збільшення часу перебування в басейні з поступовим виробленням навичок плавання.

Вправи спортивного характеру можна проводити одночасно з усією групою чи індивідуально з кожною дитиною. Найважливіша умова для виконання таких вправ – дозування фізичного навантаження відповідно до віку.

## ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЛЬНІ ВПРАВИ ТА ІГРИ

### Для дітей молодшого дошкільного віку

*Ходьба.* Звичайна; “зграйкою” у заданому напрямі; по колу, змінюючи напрям; обходячи предмети; парами по колу, тримаючись за руки; приставними кроками вперед, убік; імітаційні види ходьби (як курочка, як слопик, як косячки, як курчата, як мишенята, як лисички та ін.).

*Вправи з рівноваги.* Ходьба по доріжці, покладеній на підлогу; по дошці; по похилій дошці, край якої піднято на 10–15 см (ширина – 25 см, довжина – 1,5–2 м); по перекинутому догори дном ящику (50 см×50 см), сходити вниз; переступання через перешкоди (кубики), через палицю або мотузку; підніматися на горбочки.

*Вправи з бігу.* Біг “зграйкою” за вихователем (до 10 м); біг до вихователя і від нього; до предметів; біг в різних напрямках, не наштовхуючись один на одного; наздоганяти предмети, що котяться; біг у колоні невеликими групами і всією групою (по доріжці шириною 35–25 см) з предметами (ляльки, стрічки); біг у середньому темпі 15–20 с, у повільному (30–50 с).

*Вправи у повзанні та лазінні.* Перелізання через колоду, лаву; повзання в упорі, стоячи на колінах та кистях рук в різних напрямках; до предмета (4-5 м); по доріжці між двома паралельними лініями (як жучки, як собачки, як кішечки, як ведмедики та ін. зі звуковимовою); підлізання під мотузку, дугу (заввишки 40–30 см); пролізання в обруч; лазіння по драбинці (до 1–1,5 м) приставним кроком; по похилій дошці; гімнастичній стінці.

*Вправи з кочення, кидання, ловіння.* Скочування великих м'ячів по похилій площині; кочення м'яча двома і однією рукою з положення сидячи та стоячи один одному з відстані 1–1,5 м; прокочування м'яча під дугою на відстані до 1 м; по доріжці; по дошці, покладеній на підлогу; збивання предметів (кубики, кеглі); кидання маленьких м'ячів однією рукою (правою чи лівою) на дальність (знизу, від грудей,

із-за голови); перекидання маленького м'яча однією рукою (правою і лівою) через мотузку на рівні грудей (голови, згодом – вище голови дитини); кидання предметів правою та лівою рукою в горизонтальну ціль, обома руками знизу в горизонтальну ціль; кидання маленького м'яча знизу у вертикальну ціль, що розміщена на рівні очей дитини, з відстані 1–1,5 м.

**Вправи зі стрибків.** З двох років – підстрибування на місці на обох ногах, пересуваючись вперед, дістаючи предмети, що розміщені на рівні піднятої руки дитини (згодом – на 10 см вище); перестрибування через лінію (мотузку, палицю), що лежать на підлозі; через дві паралельні лінії (відстань 15–30 см); стрибки в довжину з місця, відштовхуючись двома ногами якомога далі; зістрибування з висоти 10–15 см з предметів (куб, лава).

**Вправи для рук і плечового пояса.** Піднімати руки вперед, угору, ховати за спину. Піднімати руки вперед, угору, вбік, опускати вниз, згинати і розгинати перед грудьми, розводити їх врізнобіч, відводити назад за спину. Плескати в долоні перед собою, над головою. Розмахувати руками вперед-назад (з положення руки вниз), виконувати махи над головою і перед собою. Стискувати і розпрямляти пальці рук.

**Вправи для ніг.** Ходити на місці. Робити кроки вперед, убік, назад. Присідати, тримаючись за опору. Згинати і розгинати одну ногу в коліні, стоячи на другій. Підніматися навшпиньки, виставляти ногу вперед на п'ятку, ворухити пальцями, згинати і розгинати стони, ритмічно присідати і випрямляти ноги.

**Вправи для тулуба.** Сидячи на підлозі й повертаючи тулуб вправо і вліво, передавати предмет; стоячи нахилити тулуб вперед, убік, випрямляти тулуб. Виконувати повороти вправо, вліво. Лежачи на спині, піднімати і опускати ноги та рухати одночасно руками і ногами. Стоячи на колінах, сідати на п'ятки і підніматись. У положенні лежачи, перевертатись зі спини на бік, на живіт.

**Шиккування та перешикування.** Шикуватись у коло підгрупами і всією групою за допомогою вихователя, ставати один за одним в колону, шикуватись у пари.

**Ігри з ходьбою, бігом, рівновагою.** Залучати до самостійних ігор з каталками, візочками, автомобілями та ігор, що організовує дорослий: “Принеси м'яч”; “Дожди мене”, “Дожди м'яч”; “До ляльок у гості”, “Потяг”, “Пройди по доріжці”, “Через струмок”, “Хто тихіше”, “Повітряна кулька”, “Парами на прогулянку”, “Горобчики і автомобілі”, “Літаки”, “Сонечко і дощик”, “Жили у бабусі”.

**Ігри з повзанням і лазінням.** “Доповзи до брязкальця”; “Проповзи у ворітця”, “До ведмедика в гості”, “Не зачепи”, “Перелізь через колоду”, “Збери іграшки”, “Не заступи за лінію”, “Мавпочки”, “Кощенята”, “Собачки”, “Курочка-чубарочка”.

**Ігри з киданням та ловінням м'яча.** “Прокоти м'яч”, “Скоти з гірки”, “Передай м'яч”, “Кинь і дожди м'яч”, “Влучи у ворітця”, “Збий кеглю”, “Упіймай м'яч”, “Перекинь через мотузку”, “Цілься в коло”.

**Ігри зі стрибками.** “Пружинки”, “Дістань долоню”, “Задзвони у дзвіночок”, “Упіймай комара (метелика)”, “Мій дзвінкий веселий м'яч”, “Зайчик біленький сидить”, “Пташки літають”, “Зістрибни у воду”.

**Ігри на орієнтацію в просторі.** “Де подзвонили?”, “Знайди предмет”, “Дзвіночок”.

## Для дітей старшого дошкільного віку

**Ходьба.** Дітей залучають до ходьби в колоні по одному, парами, четвірками, змінюючи напрям за вказівкою дорослого; під час ходьби виконують різноманітні рухи руками; ходять звичайним, гімнастичним, схресним кроком, на носках, п'ятках, зовнішньому та внутрішньому боках стони, випадками і у присіді, спиною вперед, приставним кроком, уперед і назад, із заплученими очима (3-4 м).

**Біг.** Діти бігають навшпиньки піднімаючи коліна; короткими та широкими кроками; з подоланням перешкод – оббігати та перестрибувати предмети (іграшки, кубики); бігають в колоні по одному і парами, перешиковуються за певним сигналом (з бігу врозтіч, у колону, по одному); бігають “змійкою”, між розставленими на підлозі предметами в одну лінію, “зигзагом”, “равликом”; човниковий біг 3–5 разів по 10 м на швидкість; бігають спиною вперед, зберігаючи напрям і рівновагу; зі скакалкою, м'ячем, по дошці, лаві, колоді; бігають з високого старту; навипередки 25–30 м; з максимальною швидкістю (20 м за 5,4–4 с, 30 м за 7,9–6,5 с), у повільному темпі 2–3,5 хв; пробігають у середньому темпі дистанцію 350–450 м по пересіченій місцевості.

**Стрибки.** Діти стрибають по черзі на правій, лівій нозі, просуваючись уперед на 5-6 м; штовхаючи перед собою маленький предмет (м'ячик, камінчик); на обох ногах на місці з поворотом кругом; рухаючись уперед із затиснутою між ногами торбинкою з піском або м'ячем; перестрибують на обох ногах 5-6 предметів (висота 15–20 см), стрибають на одній нозі (правій, лівій), просуваючись уперед; застри-



бують на предмети (колоду, лаву, куб, пеньок заввишки до 20 см); підстрибують на місці і з розбігу (три-чотири кроки), памагаючись дістати предмет, підвішений на 15–30 см вище від піднятої вгору руки; стрибають в довжину з місця (відстань 80–110 см), у висоту (30–55 см), в довжину (на 130–200 см) з розбігу 8–12 м (повільного, потім інтенсивного), в глибину (з колоди, куба заввишки 30–40 см) у зазначене місце та з поворотом вліво, вправо; через довгу і коротку скакалку різними способами.

**Кидання, ловіння та метання.** Дошкільник перекидає м'яч із однієї руки в іншу в різному темпі (повільному, швидкому); відбиває м'яч об землю на місці (не менше 12 разів підряд) у різних темпах та просуваючись уперед поперемінним і приставним кроком (до 5-6 м); перекидає м'яч іншій дитині обома руками від грудей, з-за голови, стоячи або рухаючись вперед; ловить його з різних вихідних положень (стоячи, сидячи), знизу з відскоком від підлоги з відстані 3-4 м; підкидає м'яч і ловить його обома руками до 20 разів підряд; б'є м'ячем об землю, об стіну, підкидає угору і ловить його після виконання додаткових рухів (оплеску перед грудьми, під колінами, за шиєю); перекидає набивні м'ячі (маса 1 кг) іншій дитині та ловить їх; кидає великі та маленькі (діаметр 25 см) м'ячі від грудей, знизу та з-за голови однією та обома руками в кільце, прикріплене на відстані 2,2 м від підлоги (землі), з різною швидкістю та положенням тіла (стоячи на місці або рухаючись повільним, швидким кроком уперед); кидає м'ячі, торбинки (маса 200 г) з підскоком правою та лівою рукою у вертикальну та горизонтальну ціль з відстані 3,5–5 м, на дальність на 5–12 м (наприкінці року); кидає предмети в ціль (м'яч, обруч), яка рухається.

**Повзання та лазіння.** Повзає на передпліччях і колінах, штовхаючи головою перед собою м'яч (45 м); повзає по підлозі, лаві, колоді в упорі стоячи на колінах і спираючись кистями рук; пролізає в обруч, підлізає під дугу (висота 40–50 см) прямо та боком; лазить по гімнастичній стінці, драбинці (висота 2,2–2,5 м) різнойменним та однойменним способами, перелізає з одного прольоту стінки на інший приставним кроком; лазить по мотузній драбинці довільним способом, між рейками парканчика, по похилій дошці, драбині (кут нахилу 25–30°) в упорі стоячи; перелізає з похилої дошки (заввишки 30–40 см) на гімнастичну стінку; перелізає через лаву (колоду); підлізає під дугу, мотузку, палицю, розміщені на висоті 40–50 см; вилізає по канату (шесту) на довільну висоту.

**Рівновага.** Ходить по дошці, гімнастичній лаві (завширшки 25–15 см, заввишки 30–40 см), по колоді прямо і боком, тримаючи у руках палицю, м'яч, переступаючи через кубики, мотузку (заввишки 25–35 см); ходить по гімнастичній лаві, колоді назустріч одне одному, на середині розминутися, підтримуючи партнера за плечі, лікті; ходить по гімнастичній лаві, колоді, підкидаючи м'яч угору (під крок лівої ноги) і ловлячи його обома руками (під крок правої ноги переступає через предмети – кубики, м'ячі); виконує повороти, присідання, підстрибування, елементи танцю; ходить і бігає по дошці, покладеній похило (завширшки 20–15 см, кут нахилу 15–20°); ходить по рейці гімнастичної лави, по мотузці (завдовжки 8–10 м), покладеній на підлогу прямо, по колу, зигзагоподібно, з торбинкою на голові (маса 500–700 г); стоячи на гімнастичній лаві (колоді), піднімається навшипінки, повертається навколо себе; стоїть на одній позі (друга відведена назад, руки врізнобіч); після бігу, стрибків присідає на пальцях, руки врізнобіч, вгору, на поясі, робить “ластівку”; крутиться з іншою дитиною парою, тримаючись за руки.

**Вправи для рук і плечового пояса.** Обирає різні вихідні положення: руки перед грудьми, руки до плечей (лікті опущені, лікті вбік); розводить руки врізнобіч, випрямляє вперед, розгинаючи в ліктях; піднімає руки вгору, розводить в боки долонями вгору; з положення “руки за голову” розводить руки вбік, піднімає вгору; піднімає одночасно руки вперед і вгору, підводячись навшипінки з положення стоячи, ступні паралельні; піднімає руки вперед-угору зі зчепленими в замок пальцями (кисті повертати всередину); піднімає обидві руки вгору-назад по черзі й одночасно; піднімає та опускає кисті, стискує і розтискує пальці; енергійно розгинає вперед зігнуті в ліктях руки (“бокс”); двічі-тричі відводить лікті назад, випрямляє руки вбік з положення “руки перед грудьми, зігнуті в ліктях”; робить колові рухи вперед і назад по черзі і разом прямими руками; виконує різноманітні рухи руками, лежачи на підлозі.

**Вправи для тулуба.** Стає до стіни без плітуса, притискається до неї потилицею, плечима, шиєю, сідницею і п'ятами; піднімає руки вгору й опускає їх униз; притиснувшись шиєю до гімнастичної стінки, береться руками за рейку (на рівні стегон), по черзі піднімає зігнуті і прямі ноги; стоячи обличчям до гімнастичної стінки, береться руками за рейку на рівні пояса, нахилиється уперед, згинаючись; повертається, розводячи руки врізнобіч, з положення перед грудьми, за голову; нахилиє тулуб ліворуч і праворуч; нахилиє тулуб якнайни-

жче вперед, торкаючись руками підлоги; кладе і бере предмети біля носка правої (лівої) ноги збоку, піднімає за спиною зчеплені руки; тримаючи руки вгорі, нахилиється праворуч чи ліворуч; сидячи на підлозі і спираючись ззаду руками, піднімає, опускає витягнуті ноги, переносить одночасно дві ноги через палицю, скакалку; нахилиється до правого та лівого коліна, торкається їх лобом, допомагаючи собі руками, сидячи на підлозі, склавши ноги навхрест; обирає упор присівши, з упору присівши, переходить в упор присівши на одній нозі, відводячи другу вбік; стоячи на колінах, сідає на підлогу справа і зліва від колін; лежачи на спині, рухає ногами, схрещує їх; підтягує голову, ноги до грудей – групується; піднімає одночасно голову і плечі, відводить руки назад, прогинається, лежачи на животі; піднімає ноги, зігнуті в колінах, виконує рухи ними (“велосипед”), лежачи на спині; піднімає одночасно витягнуті ноги, лежачи на спині.

*Вправи для ніг.* Переступає на місці, не відриваючи від опори пальців ніг; присідає кілька разів підряд, з кожним разом нижче, піднімає пряму ногу вперед махом, плескає під ногою в долоні; присідає, торкаючись спиною і потилицею стіни; присідає, піднімаючи руки вперед, угору з предметами і без них; робить випад уперед, убік, тримаючи руки на поясі, виконуючи руками рухи вперед, убік, угору; захоплює предмети пальцями ніг, трохи піднімає і опускає, перекладає або пересуває їх зліва направо; ходить по палиці босоніж приставним і змішаним кроком; стрибає на місці на обох ногах, виконуючи рухи руками.

*Танцювальні вправи.* Невимушено рухається відповідно до характеру та темпу музики; погоджує рухи з музичними фразами; виконує приставні кроки з присіданням, крок галопу, бічний галоп; плавний танцювальний крок, крок польки, підскоки (легкі та сильні), змінює характер рухів на швидкий, пожвавлений, точно виконує ритмічний малюнок; чергує простий і дрібний крок, виконують перешиковування в колі; розходяться та сходяться парами; творчо застосовує знайомі танцювальні дії. Бере участь у танцях та хороводах.

*Шиккування та перешиковування.* Діти самостійно шикуються в колону, шеренгу по одному, парами, в коло, перешиковуються з однієї колони в три, чотири через центр трійками, четвірками; повертаються вправо і вліво. Рівняються в колоні, шерензі, по лінії, носках. Розмикаються у колоні на витягнуті руки вперед, у шерензі, колі – на витягнуті руки врізнобіч.

Розмикаються і змикаються приставними кроками. Перешиковуються з колони по одному в колону по чотири, розходяться праворуч,

ліворуч і змикаються у пари, четвірки. Розподіляються на “перший-другий”, після чого перешиковуються з однієї шеренги в дві.

*Ігри з ходьбою, бігом, рівновагою.* “Птахи і зозуля”, “Гуси-лебеді”, “Ми веселі діти”, “Чия ланка швидше збереться”, “Зроби фігуру”, “Каруселі”, “Хто перший”, “Мишоловка”, “Квач”, “Карасі і щука”, “Хитра лисиця”, “Шпаки”, “Теремок”, “Два Морози”, “Зміни прапорець”, “До жени свою пару”, “Сміливіше вперед!”, “Рибалки і рибки”, “Швидко візьми, швидко поклади”, “Визволяй!”, “Совонька”, “Третій зайвий”, “Трактористи”, “День і ніч”, “Квачі парами”, “Шуліка”, “Пастух і вовк”, “Заєць без хатки”, “Білки, жолуді горіхи”, “Слухай сигнал!”, “Море хвилюється”, “Білі ведмеді”, “Вільне місце”, “Пастух і вівці”, “Чаклун”.

*Ігри з повзанням і лазінням.* “Ведмідь і бджоли”, “Хто швидше до прапорця”, “Курочка і горошинки”, “Пожежники на навчанні”, “Мисливці і мавпи”, “Розвідники”, “Птахи в клітці”.

*Ігри з киданням та ловінням предметів.* “Мисливці і зайці”, “Серсо”, “Підкинь і злови”, “Не давай м’яч”, “Кільцекид”, “Мисливці і звірі”, “Квач з м’ячем”, “Хто далі кине?”, “Не давай м’яча ведучому”, “Передай і встань”, “Снігові кола”, “Влучи в кільце”, “Влучи м’ячем”, “М’яч середньому”, “М’яч у повітрі”, “Вантаження кавунів”, “Переправа”, “Спіймай м’яч”, “М’яч через шеренгу”.

*Ігри зі стрибками.* “Вудочка”, “Хто краще стрибає”, “Чижик у клітці”, “Не боюсь”, “Снігурі і кіт”, “Не залишайся на підлозі”, “Вовк у рові”, “Горобці і білий котик”, “Жаби і чапля”, “Стрибуни”, “Бій півнів”, “Класи”, “Зайчики і кульбаби”, “Білочки”.

*Ігри на орієнтування у просторі.* “Піжмурки”, “Горидуб”, “Заборонений рух”, “Бережи предмет”, “Чий вінок кращий”, “Довгоносий журавель”, “Ходить гарбуз по городу...”, “Груша, струнко!”, “Подоялочка”, “Як у нас біля воріт”, “До свого прапорця!”, “Зозуля”, “Карлики і велетні”, “Калина”.

*Ігри-естафети.* “Зустрічна естафета”, “Естафета з прапорцями”, “Естафета з викликом номерів”, “Зустрічна естафета із перешкодами”, “Естафета парами”, “Естафета з ведінням м’яча”.

*Бадмінтон.* Дитина уміє: правильно тримати ракетку, бити по волану, перекидаючи його на бік партнера (без сітки, через сітку чи мотузку); вільно рухатися на майданчику, намагаючись не пропустити волана.

*Городки.* Кидає бити від плеча і збоку, зберігаючи правильне вихідне положення (півоберта до кону з опорою на праву ногу, що

стоїть позаду); знає чотири-п'ять фігур; вміє вибивати городки з кону (відстань 6 м) і півкону (3 м).

**Баскетбол.** Веде м'яч правою та лівою рукою з підскоком від землі (підлоги), рухаючись у різних напрямках; кидає м'яч у кошик обома руками від грудей, знизу, зверху, від плеча; передає м'яч іншій дитині обома руками від грудей у русі; ловить м'яч, що летить на різній висоті (на рівні грудей, над головою, збоку, знизу, біля підлоги тощо), з різних боків; грає за спрощеними правилами.

**Настільний теніс.** Правильно тримає ракетку, виконує підготовчі вправи з ракеткою і м'ячем (підкидає і відбиває м'яч ракеткою трохи вгору, підкидає м'яч і ударяє ним об підлогу, стінку); перебиває м'яч через сітку після відсакування від столу, грає в теніс за спрощеними правилами.

**Футбол.** Виконує удар по м'ячу з місця та розбігу; веде м'яч правою та лівою ногою: по прямій, "змійкою", між розставленими предметами (кубики, кеглі), із зупинками м'яча за сигналом; ударяє м'ячем об стінку кілька разів поспіль; передає м'яч ногою іншій дитині та одержує його від неї, пересувається у парі з іншим (відстань 3–6 м); влучає м'ячем у предмети, забиває м'яч у ворота; зупиняє м'яч, який котиться, підшвою чи внутрішньою стороною стопи, відбиває його у зворотному напрямі; підбиває м'яч угору верхньою частиною стопи після відсакування його від землі; виконує удари правою і лівою ногою по м'ячу, який котиться; засвоює дії воротаря з м'ячем: ловіння м'яча обома руками, відбивання кулаками та введення в гру (удар по перухомому м'ячу); грає у футбол за спрощеними правилами.

**Ігрові вправи.** "Влучи у ворота", "Влучи в кеглю", "Проведи м'яч", "М'яч у стінку", "Точний пас", "Гол у ворота", "Не пропусти м'яча", "Зустрічна естафета з м'ячем", "М'яч ведучому", "Дальній удар".

**Хокей.** З дітьми можна грати у хокей взимку, коли є сніг, без ковзанів та на траві в теплу пору року. Заохочувати прокочувати шайбу (маленький м'яч) ключкою одне одному в парах. Прокочувати шайбу (м'яч) ключкою у заданому напрямі; вести шайбу ключкою, не відриваючи її від шайби, прямо і "змійкою". Виконувати удари по шайбі (м'ячу) з місця, влучати шайбою у ворота, б'ючи по ній з місця і після ведення. Грати за спрощеними правилами.

**Ігрові вправи.** "Збий шайбу у ворота", "Збий городок", "Естафета "змійкою", "Естафета з шайбою", "Влучи шайбою у коло", "Вибий кулю".

**Катання на санках.** Катаються з гірки по одному, по двоє; катають по рівному місці один одного; спускаючись з гірки, піднімають предмет (сніжку, прапорець, гілочку та ін.); виконують ігрові завдання (проїхати у "ворітця", влучити сніжкою в ціль, проїхати далі).

**Ігри-естафети із санчатами.** "Естафета на санках", "Парна естафета", "Хто перший до прапорця", "Хто швидше".

**Ходьба на лижах.** Ходить попереминим ковзним кроком з палицями; робить повороти переступанням на місці кругом (праворуч, ліворуч), у русі; ходить на лижах по місцевості з невеликим схилом і рівними ділянками; піднімається на гірку різними способами: ступаючим кроком, "драбинкою", "панів'ялинкою", "ялинкою"; спускається з гірки (до 20°) в середній стійці (трохи зігнувши ноги в колінах) без палиць, гальмує під час спуску: "панівплугом", "плугом"; проходить на лижах 600–800 м у середньому темпі, 1,2–2,5 км – у повільному.

**Ігри.** "Дожди!", "Гонки на одній лижі", "Швидко вгору", "На лижах з гірки", "Підніми", "Зустрічна естафета", "Пройди і не зачеши", "Естафета з перенесенням лижних палиць", "Квач на лижах", "Поміняй прапорець".

**Катання на ковзанах.** Обирає правильне вихідне положення: ноги напівзігнуті, тулуб нахилений уперед, голову тримає рівно, дивиться перед собою; робить в цьому положенні кілька пружних присідань; зберігає рівновагу на ковзанах на місці, в русі (на снігу і на льоду); розганяється і ковзає на обох ногах; під час ковзання виконує повороти праворуч і ліворуч, уміє гальмувати, катається на ковзанах по прямій, по колу, зберігаючи при цьому правильну поставу; самостійно взуває черевики з ковзанами.

**Ігри.** "Проковзни у ворота", "Хто далі", "Не торкнись!", "Пружинки на льоду", "Крок-велетень і крок-малютко", "Змійка", "Назви передки", "Потяг", "Естафета парами", "Квач".

**Катання на велосипеді.** Катається на двоколісному велосипеді по прямій, по колу, "змійкою"; робить повороти праворуч, і ліворуч; уміє гальмувати; керує велосипедом однією рукою (правою, лівою), сигналізуючи іншою; катається на самокаті, відштовхуючись правою або лівою ногою.

**Плавання** (проводять за наявності відповідних умов). Дитина грає і плескається у воді (басейні, озері); виконує ковзання на грудях, робить вдих, потім видих у воду (до 10 разів підряд), занурюється у воду з головою, розплющує очі у воді; ковзає на грудях і спині, відштовхнувшись ногами від дна, рухає ногами вгору-вниз, пересува-

ючись по дну водойми на руках; плаває з надувними іграшками або кругом у руках; плаває довільним способом до 10–20 м.

*Ігри у воді.* “Фонтан”, “Море хвилюється”, “Потяг у тунелі”, “Гойдалка”, “Рибалки” “Хоровод”, “Сом у сітці”, “Брід”, “Щука”, “Карасі і коропа”, “Дивись уважно,” “Вудочка”, “Я пливу”, “Торпеди”, “Квач”, “Хто швидше”.

*Пішохідні переходи.* Ходить в природному темпі в два переходи (по 25–30 хв кожний), згодом (по 35–40 хв кожний), з активним відпочинком між ними, який може складатися з кількох ігор за вибором дітей.

### ПАМ'ЯТКА ДЛЯ ДОРОСЛИХ

1. Створити умови для різноманітної рухової активності.
2. Щоденно проводити ранкову гімнастику тривалістю 4-5 хвилини, що складається з 3-4 загальнорозвивальних вправ.
3. Залучати дітей до активної сумісної рухової діяльності на заняттях з фізичної культури (тривалістю 10–20 хв) та в ході ігрових вправ і рухливих ігор під час прогулянок (тривалістю 20–35 хв).
4. Хвалити не лише дитину, яка легко і швидко виконала вправу, але й ту, яка вирізняється гіршою координацією рухів, має надлишок ваги, проте виявила старанність, доклала особистих зусиль.
5. Враховувати, що кожна дитина набуває рухового досвіду в прирідному для неї темпі, в залежності від рівня її рухливості, віку, природних можливостей та ін.
6. Реалізовувати індивідуальний та диференційований підходи.
7. Використовувати музику під час виконання дітьми таких основних видів руху як ходьба, біг, стрибки.
8. Заохочувати прояви елементарної моторної самостійності.
9. Ввести правило: щоденне проведення ранкової гімнастики. Можна скористуватися вже готовими комплексами вправ для дітей дошкільного віку, але можна їх і добирати самостійно. Однак при цьому варто пам'ятати, що головним показником правильного проведення гімнастичних вправ є позитивна емоційна реакція дитини. Тому доцільно керуватися такими правилами:

✦ Вправи повинні бути розраховані на виконання п'яти завдань (виховання правильної ходьби, почуття рівноваги, профілактика плоскостопості, правильна координація рухів, вправи для м'язів спини).

- ✦ Вправи повинні бути розраховані для чотирьох груп м'язів (плечового пояса, м'язів ніг, живота, спини).
- ✦ Добирати вправи необхідно з урахуванням роботи і відпочинку м'язів. Тому недоцільно давати 2 вправи підряд для одного і того самого м'яза.
- ✦ Проводити чергування гімнастичних вправ з масажем.
- ✦ Обов'язкова наявність гімнастичного знаряддя.



## ІГРИ, СПРЯМОВАНІ НА АКТИВІЗАЦІЮ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Рухливі і спортивні ігри розвивають силу, спритність, витривалість, відвагу, рішучість, ініціативу, товариську взаємодопомогу, привчають долати психічні й фізичні навантаження, гартують організм, створюють у дітей бадьорий і веселий настрій.*

М. Стельмахович

### ІГРОВІ ВПРАВИ

#### Вправи з ходьби

*Унадився журавель до бабиних конопель*

Ходити на носках, високо піднімаючи коліна, на зовнішній стороні стопи, на п'ятках, приставними кроками вперед, убік. Ходити в колоні, по колу, не тримаючись за руки; парами один за одним та в різних напрямках. Ходити, виконуючи завдання вихователя, із зупинками, присіданням, повертанням, "змійкою" (між предметами, що на підлозі).

#### Вправи з бігу

*Змійка, потяг, водії*

Бігати в колоні по одному, невеликими групами, всією групою в одному напрямку, змінюючи напрям руху (оббігаючи предмети, що стоять на підлозі), по прямій і звивистій доріжці (ширина 25–30 см, довжина – 5–6 м); у різних напрямках, із зупинками (присідання). Тікати від того, хто ловить, наздоганяти того, хто тікає. Пробігати швидко до 20 м. Бігати у середньому темпі 25–30 с.

#### Вправи для рук і плечового пояса

*Ріпка*

Руки на поясі. Піднімати руки вгору через боки; опускати руки по черзі (спершу одну, потім – другу, обидві разом). Перекладати предмет з однієї руки в другу перед собою, за спиною, над головою. Плескати в долоні перед собою і ховати руки за спину. Піднімати руки вперед, вбік, повертаючи їх долонями вгору, піднімати та опускати кисті, рухати пальцями. Виконувати обертальні рухи прямими руками вперед і назад.

1. Росла на городі ріпка. Вона тягнулась до сонечка (піднімання рук вгору) і виросла велика-велика (опускання рук через боки вниз).

2. Прокинувся дідусь. Потягнувся до сонечка (піднімання рук вгору) і глянув на годинник. А годинник: тік-так; тік-так (ночергове піднімання та опускання рук). Час на город іти, ріпку з грядки тягти.

#### Вправи для ніг

*Ой у полі жито, сидить зайчик*

Стати навшпиньки. Виставляти ногу вперед на носок, назад, убік. Робити 2-3 напівприсідання підряд. Присідати, піднімаючи руки вперед, спираючись руками об коліна, обхоплюючи коліна і пригинаючи голову. По черзі піднімати ноги, зігнуті в колінах; робити під зігнутою в коліні ногою оплеск.

*Спритні ніжки*

Сидячи, захоплювати ступнями ніг м'яч, торбинки з піском. Пересуватися по палиці, валику (діаметр 6–8 см) приставними кроками в сторони, опираючись на середину ступні.

#### Вправи для тулуба

*Де подзвонили?*

Повертатися праворуч, ліворуч, піднімаючи руки вперед.

*Поклади предмет*

Сидячи на підлозі, повертатися і класти предмет збоку, повертатися, брати предмет.



### *Равлику, равлику, вистав ріжки!*

В упорі сидячи згинати ноги, складаючи їх калачиком, випрямляти; піднімати по черзі ноги вгору, згинати їх, обхопивши коліна руками; піднімати по черзі ноги вгору і класти їх одна на одну (праву на ліву і навпаки).

Сидячи на підлозі, нахилити тулуб вперед. Стоячи на колінах, нахилити тулуб вперед та вбік; лежачи на спині, піднімати одночасно обидві ноги вгору.

### *Велосипед*

Лежачи на спині, рухати ногами, як під час їзди на велосипеді. Лежачи на животі, згинати і розгинати ноги (по одній і разом).

### *Покажи (заховай) спинку (живіт)*

Повертатися зі спини на живіт і назад.

### *Жабки*

Лежачи на животі, прогинатися і піднімати плечі, розводячи руки вбік.

## **НАРОДНІ РУХЛИВІ ІГРИ**

*Як дитина бігас і грається, то їй здоров'я усміхається*

Народна мудрість

**Примітки.** 1. Більшість запропонованих народних ігор педагоги та батьки можуть використовувати для активізації рухової діяльності, дозуючи кількість та силу навантаження на дітей, а також враховуючи стан їхнього здоров'я, індивідуальні особливості розвитку тощо.

2. Народні ігри подані в алфавітному порядку за їхніми назвами.

3. Описи ігор здійснено на основі збірників:

Боберський Г. Рухові ігри та забави. – Тернопіль, 1991.

Верховиниць В. Весняночка. – Київ, 1989.

Воробей Г. Народні ігри та забави. – Івано-Франківськ, 1992.

Дитячий фольклор / Упоряд. і передмова Г. Довженко. – Київ: Дніпро, 1986.

Закувала зозуленька. Антологія української народної творчості. – Київ: Веселка, 1989.

Чарівна скрипка: Зб. фольклору для дошкільників / Упоряд. Л. Калуська. – Івано-Франківськ, 1995.

### *А ми просо сіяли, сіяли*

Дівчат і хлопців розподіляють на дві однакові групи. Перша співає, друга відповідає.

*Перша група.* А ми просо сіяли, сіяли,  
Ой дід ладо, сіяли, сіяли.

*Друга група.* А ми просо витопчем, витопчем,  
Ой дід ладо, витопчем, витопчем.

*Перша група.* А чим же вам витоптать, витоптать?  
Ой дід ладо, витоптать, витоптать?

*Друга група.* А ми коней випустим, випустим,  
Ой дід ладо, випустим, випустим.

*Перша група.* А ми коней виловим, виловим,  
Ой дід ладо, виловим, виловим.

*Друга група.* А чим же вам виловить, виловить?  
Ой дід ладо, виловить, виловить?

*Перша група.* А шовковим поводом, поводом,  
Ой дід ладо, поводом, поводом.

*Друга група.* А ми повід викушим, викушим,  
Ой дід ладо, викушим, викушим.

*Перша група.* А чим же вам викупить, викупить?  
Ой дід ладо, викупить, викупить?

*Друга група.* А нам треба дівчинку, дівчинку,  
Ой дід ладо, дівчинку, дівчинку.

*Перша група.* А яку вам дівчинку, дівчинку?  
Ой дід ладо, дівчинку, дівчинку?

*Друга група.* А нам треба Галочку, Галочку,  
Ой дід ладо, Галочку, Галочку.

### *А ми рутоньку посієм, посієм*

Дівчат і хлопців розподіляють на дві однакові групи. Перша співає, друга відповідає.

*Перша група.* А ми рутоньку посієм, посієм!  
Зеленую руту, жовтий цвіт  
Посієм.

*Друга група.* А ми рутоньку поподем, поподем!  
Зеленую руту, жовтий цвіт  
Поподем!

*Перша група.* А ми рутоньку нарвемо, нарвемо!  
Зелену руту, жовтий цвіт  
Нарвемо!

*Друга група.* А ми віночки сплетемо, сплетемо.  
Зелену руту, жовтий цвіт  
Вплетемо!

### *Батько й діти*

Майданчик ділять навпіл. На одній – гурт дітей, на другій – сидить “батько”. Діти тихенько домовляються, який рух будуть виконувати перед “батьком”, тому що мають йому повідомити без слів “де були і що робили”.

Гравці шеренгою йдуть до “батька”, зупиняються перед ним і тричі клацаються. Батько віддає поклін і питає:  
Розкажіть, гей, мої діти,  
Що чули й де були?

*Діти* (хором). По широкому світі блукали і щастя шукали,  
Багато ми там видали – аж у Києві спочивали.

*Батько.* Розкажіть, гей, мої діти,  
Що ж ви там робили?

*Діти.* Уважай і вгадай, наш батьку дорогий:  
Ось так, ось так ми всі там робили.

Після цих слів усі наслідують певний рух, а “батько” має назвати, що це було. Коли відгадає, діти тікають, а він їх доганяє. Спійманий перед лінією поділу стає новим “батьком” і учасники придумують нові рухи. Якщо “батько” до трьох разів не відгадає, то на його місце вибирають іншого.

### *Бочечка*

Діти – у колі, в центрі – бондар.  
*Діти.* Котилася велика бочка  
Із маленького горбочка.  
Та об землю – трісь,  
Та об землю – трах –  
Розбилася так...

Відповідно до слів малюки розширюють коло, присідають, плескають два рази у долоні, розбігаються в різні боки, а “бондар” паздо-

ганяє їх. Ті, до кого він доторкнувся, мають розважити гурт, виконавши завдання (прокукурікати, пострибати, як зайчик, та ін.). Після цього вибирають нового “бондаря”.

### *Василю*

Лічилкою вибирають хлопчика, який виконуватиме роль Василя. Він виходить до іншої кімнати. Решта дітей домовляються між собою, що робитимуть перед Василем (наприклад, шити, колоти дрова, грати на скрипці тощо), а він мусить відгадати. Якщо це йому не вдається, знову йде за двері. Коли вгадає, малюки кричать “вгадав” і втікають, а Василь ловить їх. Піймана дитина буде Василем. Під час гри діти рухаються по колу і співають:

Ой Василю, друже милий, ну ж бо глянь ти на нас.  
Чи вгадаєш, друже милий, яка праця у нас?  
А як не вгадаєш, будемо карати.  
Тоді будеш перед нами  
Три дні танцювати.

### *Відьма*

Діти, міцно взявшись за руки, утворюють коло і співають. “Відьма” ходить поміж ними і б’є їх по руках.

Ходить відьма по бору, по бору  
І рве траву лебеду, лебеду.  
Ой, що ж вона париває,  
У три оберемки складає.  
Ой ти, відьмо, ой ти, лиса, геть од мене!

Тоді “відьма” грудьми навалюється на стиснуті руки, щоб розірвати коло. Якщо вона не вирветься, гра починається спочатку. Якщо виривається, всі її доганяють. Хто спіймає, стає “відьмою”.

### *Вовк і лисичка*

“Вовк”, присівши, копає ямку, решта дітей – “лисичка” з “лисенятами” – ходять по колу навколо нього й приказують:

Тричі, двічі обкручусь,  
Вовку в вічі подивлюсь. (2 рази)

Потім “лисичка”, що йде попереду, перемовляється з “вовком”:  
Вовче, вовче, дай води!

*Вовк.* Піди до верби!

*Лисиця.* Боюся жаб!  
*Вовк.* Так потовчи!

Усі починають тупотіти ногами, а “вовк” тим часом намагається спіймати когось із “лисенят”.

#### *Вовк і хорт*

У грі бере участь парна кількість дітей. Гравці утворюють чотири колони, в яких четвірки беруться за руки. На команди ведучого “Ліворуч!”, “Праворуч!” учасники повертаються на 90°, стрибком перешикуючись у шеренги. Під час поворотів руки роз’єднують, а в колонах і шеренгах з’єднують, утворюючи при цьому ряди.

Гру розпочинають двоє дітей: “хорт” переслідує “вовка”. Забороняється бігати попід руками, розривати ряди. Ловити дозволяється на вільних “вуличках”.

*Усі співають.* Ой, дзвони дзвонять,  
Хорти вовка гонять,  
По болотах, очеретах,  
Де люди не ходять.

“Вовк” вважається спійманим, коли “хорт” торкається його рукою.

#### *Ворона*

Поміж собою діти обирають “матку” і “ворону”. “Ворона” відходить вбік, “матка” лишається з дітьми. Всі діти (один за одним) чіпляються за “матку”, а “ворона” летить до “матки”, щоб відняти дітей. Вона старається забігти назад і схопити дитину. “Матка” розставляє руки, махає ними перед “вороною”.

Діти повертаються від “ворони” в протилежний бік. Коли “матка” не встереже, вона встигає добігти до останньої дитини і забрати її. Отак вона перекраде половину дітей.

Тоді шукають палицю: “матка” і “ворона” беруться за палицю руками, а діти чіпляються ззаду за них; діти воронині – за “ворону”, а матчині – за “матку”. Хто швидше відпустиє палицю, той буде “вороною”. І гра починається спочатку.

#### *Вуж*

Усі діти утворюють колону, в якій міцно тримають один одного за плечі або за пояс. Направляючий (“голова вужа”) рухається, наслідуючи вужа, “змійкою” і “кусається за хвіст”.

Це робиться так: направляючий ловить за руку останнього в колоні – утворюється коло, в якому учасники проходять попід руки кожної пари.

Виповзає вуж з трави  
Вихилясом, викрутасом,  
Жабки, мишки – їх лови!  
Гей, біда всім! Гей біда!  
Бо сивенький вуж уже  
В гаю хоче погуляти,  
Сам себе за хвіст бере,  
І сам буде обертатись!

#### *Горішок*

Дівчата беруться за руки в ряд так, щоб по краях стояли вищі ростом, і бігають: один кінець пробігає попід руки другому.

*Всі співають.* Ой котиться горішок крізь ручки.  
Ой ловіться, дівочки, за ручки!  
Гей, ловіться чотири, чотири,  
Щоб горішки вам рясно родили.

#### *Горю-дуб*

Усі стають по двоє, пара за парою. Один – “горю-дуб” – попереду на віддалі співає:

Горю, горю, налаю,  
Кого схочу, спіймаю.  
Раз, два, три! Біжіть!

Перша пара біжить до “горю-дуба” і, розірвавши руки, намагається оббігти його з двох боків і знов з’єднатися. Якщо “горю-дуб” когось спіймає, то стає з ним позад усіх, а хто залишився без пари, стає “горю-дубом”.

#### *Гра з хусточкою*

Діти беруться за руки і утворюють коло. В центрі його стоїть дівчинка (Галя) з білою хусточкою у руці.

*Усі співають.* Галя по садочку ходила,  
Хусточку біленьку згубила.

Усі рухаються по колу, а Галя йде у протилежний бік і на слові “згубила” впускає хусточку з рук. Дитина, біля якої вона впала, піднімає її і ховає за спину. Усі співають наступні два рядки першого куплета:



Ходить по садочку, блукає,  
Хусточку біленьку шукає.

Галя шукає хусточку, та, не знайшовши її, сідає у центрі кола й “плаче”. Діти співають другий куплет:

Не журися Галю – серденько,  
Ми знайшли хустинку біленьку  
У садочку біля малини,  
Під зеленим листям тершини.

Йдуть звичайним кроком, звужуючи коло. Потім розширюють його, зупиняються і кажуть:

Ти хустинку пошукай,  
Де сховали, – відгадай!

Галя ходить по колу, шукаючи хустинку. Якщо вона знаходить відразу, то танцює з нею під мелодію цієї пісні. Якщо дівчинка ніяк не може знайти хусточку, інша дитина з хусточкою сама входить у коло й танцює з Галею. При повторенні гри вихователь вибирає іншу Галю.

#### Гречка

Всі діти стають у колону. Кожен згинає ліву ногу в коліні і гримає її лівою рукою. Праву руку кладе на плече попередньому гравцю. Зоставшись на одній позі, починають одночасно стрибати в певному напрямку, приспівуючи:

Ой чук, гречки,  
Чорні овечки,  
А я гречки намелю,  
Гречаників напечу.

Якщо стомилися, стрибки виконують на другій позі.

#### Грушка

Діти сідають у коло, беруться за руки й співають. Посередині – “грушка” – хлопець або дівчина.

Як послала мати  
Грушки садити.  
Моя грушка отака, отака,  
Бийте, дівки, гонака, гонака.  
Як послала мати  
Грушки поливати.

Моя грушка отака, отака.  
Бийте, дівки, гонака, гонака.

Як послала мати  
Грушки наглядати.  
Моя грушка отака, отака,  
Бийте, дівки, гонака, гонака.

Як послала мати  
Грушки трусити.  
Моя грушка отака, отака,  
Бийте, дівки гонака, гонака.

Діти виконують рухові дії, відповідно до тексту.

#### Гуси

Діти вибирають “матку” і “вовка”. Решта – “гуси”. “Матка” жене гусей в поле, а сама сидить на певній відстані за лінією, яка називається “городом”. Між нею та “гусятами” відбувається такий діалог:

– Гуси, додому!  
– Чому?  
– Вовк за горою.  
– Що він робить?  
– Гуси скубе.  
– Які?  
– Сірі, білі. Гуси волохаті, тікайте просто до моєї хати.

У цей час “гуси” біжать у “город”, а “вовк” перебігає їм дорогу й памагається кого-небудь зловити.

Піймане за лінією “гусеня”, “вовк” не бере до себе, а забирає на шляху до “города”.

Гра продовжується до того часу, поки “вовк” не переловить усіх “гусей”.

#### До цілі

Діти стають в один ряд і відраховують четвірки. Потім співають, беруться за руки по чотири й четвірками заходять до місця бігу. Всі мають змагатися в бігу до означеної мети (дерева, стовпа і т. п.) на 20–30 м.

Гей, котиться горішок крізь ручки,  
Гей, ловіться, дівочки (хлопчики), за ручки.  
Гей, ловіться, чотири, чотири,  
Щоб змірятись, хто спритніший у цілі.

Після слів: “Щоб змірятись...” перша четвірка вибігає із свого місця. Хто перший добіжить до мети, стає осторопъ. Інші відходять і стають за четвірками. Потім друга четвірка підходить на місце першої і теж біжить до мети і т. д., до тих пір, поки по чергову це позмагалися всі четвірки.

Із гравців, що перші добігли до мети, утворюють нові четвірки, які знову змагаються з бігу.

У кінці пробують свої сили два найшвидші бігуни. Хто перший прибіг до визначеної мети – переможець.

#### *Двоє – мало, третій – зайвий*

Діти стають у круг по двоє, один за одним обличчям у коло. Одна пара бігає: один тікає, а другий його наздоганяє і памагається торкнутися. Втікач стає попереду якоїсь пари і той, що опинився ззаду третім, мусить тікати.

Якщо гравець, що доганяє, торкнеться гравця, що тікає, тоді вже перший тікає, а другий починає його доганяти.

#### *Довга лоза (Дикі кози)*

Дівчата беруться за руки і стають попарно в ряд. Перші дві роблять ворота, обернувшись до ряду обличчям і піднісши вгору руки. Ряд біжить попід їх руками (“воротами”) й співає:

Попід понові лози  
Скакали дикі кози;  
То в гору, то в долину,  
То в рожу, то в калину,  
За ними козенята  
Поламали пожепята.

Тепер роблять “ворота” ті дві дівчини, що першими бігли попід “ворота”, а ті дві, які раніш стояли, приєднуються до ряду ззаду. Далі ті, що були “ворітьми”, залишаються в кінці, а інші, на котрих приходить черга, підносять руки і роблять “ворота”, щоб решта перебігала попід ними.

#### *Жайвір*

*Дівчатка.* Ой чого ти, жайворонку,  
Рано з вирію вилітав?  
Ще по горах сніженьки лежать,  
По долинах криженьки стоять.

*Хлопчики (жайворонки).* А ми тії сніженьки  
Крильцями розметем,  
А ми тії криженьки  
Ніжками потопчем.

#### *Жнива*

Діти в шерензі розраховуються на перший, другий, третій і шикуються в колону по три: другі номери стають за першими, а треті – за другими. Трійки повертаються направо (наліво) і розмикаються на 1-2 кроки.

*Всі співають.* Як діждемо літа, то нажнемо жита.

Поставимо в копи та вдаримо в гони.

Гоц, гоц, гоц, гоц, гоц та вдаримо в гони.

До слів: “Як діждемо літа, то нажнемо жита” всі згинаються і виконують рухи женців.

При словах: “Поставимо в копи...” трійки з’єднуються в коло і, тримаючись за руки, підносять їх вгору.

При словах: “Гоц, гоц...” всі опускають руки, беруться в боки й танцюють.

#### *Іди, іди, дощичку*

Діти стають рядочком або колом проти вікна й співають.

Іди, іди, дощичку,

*(Руки піднімають вгору долонями доверху.)*

Зварю тобі борщику.

*(Наче помішують правою рукою борщ.)*

Поставлю в куточку

*(Вдають, наче беруть горщик і ставлять його на землю.)*

На терновім пруточку.

*(Показують правим пальчиком вгору.)*

*Дощик:* Хлюп, хлюп, хлюп!

*(Під час цього підіймають обидві руки вгору і, опускаючи згори донизу, припадають на одне колінце й пристукують пальчиком об долівку, удаючи хлюпотіння краплин дощу.)*

Коли хочуть зімітувати сильний дощ, то співають голосно:

Іди, іди, дощичку,

Цебром, відром, дійницею,

*(Показують, наче несуть велику дійницю.)*

Над нашою пашницею.

*(Розводять руками, наче показують, що перед ними розстелена пашниця.)*

І знову – “хлюп, хлюп, хлюп!”, але уже голосніше, плещучи в долоні. Це ніби імітація великого дощу.

*І рву, і рву горішечки*

“Вовк” десь ховається, а діти, рвучи горішки, промовляють:

І рву, і рву горішечки,

Не боюсь вовка пітрішечки.

Вовк за горою, а я за другою,

Вовк у жупані, а я в сарафані.

Усі розбігаються, а “вовк” доганяє й забирає шанку. Коли всіх переловить, кожен викупує свою річ, віддаючи фантик.

*Кавуни*

На піщаному майданчику – “баштані” – нагортають купи піску – “кавуни”. Частину майданчика обводять: то буде “курінь” для “сторожа”. Обравши сторожа, гравці ховаються по кущах. Вибравши зручний момент, вони вискакують із кущів, руйнують купи піску – “рвуть кавуни” – і вигукують:

– А ми рвемо кавуни, а сторож не бачить!

– Рву-рву кавуни, діда не боюся!

– Поки дід прибіжить – уся каша збіжить!

Коли наближається “сторож”, гравці тікають і забігають із другого боку “баштана”. “Баштанник” ловить їх і садить у “курінь”. Коли всіх гравців буде переловлено, знову нагортають купи піску, обирають нового “сторожа” і набіги тривають далі.

*Качки і рибалки*

Учасників – парна кількість. На кінці ігрового майданчика позначають “пристань”, де розташовують один гурт дітей (“рибалки”). Другий – “качки”. “Качок” стільки, скільки “рибалок”. Вони ходить морем, розташованим за “пристанню”. “Рибалки” співають:

Пливе качка з каченятами

На море почувати,

А за пєю – сизий селезень

Та став їй казати.

Виходить “стара качка”, а вслід – усі інші, імітують руками рух під час польоту і плавання.

Назустріч цьому гуртові виходить одна дитина (“селезень”) і, допливши до “старої качки”, погрожує їй пальцем і співає:

Стривай, качечко, стривай, старая,

Розкажу тобі вісті:

Був я на морі, чув поговори:

На тебе плетуться сіті.

“Стара качка” затримується, а “каченята” збираються навколо неї і “селезня”. У цей час “рибалки” беруться за руки, немов ставлять тенета і тихенько наближаються до “качок” та замикають їх у коло. “Качки” бігають усередині, а “стара качка” співає:

Нехай же плетуть, переплітають,

Я того не боюся,

Діточки пірнуть, сіточки порвуть,

А я стара перепливу.

Під кінець співу діти намагаються розірвати коло (в одному місці) і, коли їм вдається, юрбою вибігають з нього.

“Рибалки” продовжують лови, об’єднавшись у пари. Спіймані можуть чинити опір, тобто переривати “невід”, але з “пристані” втікати їм забороняється. Двом “рибалкам” дозволяється ловити лише по одній “качці”.

У той час, коли всі “качки” будуть біля пристані, учасники міняються ролями і гра повторюється.

*Кіт Опанас*

Діти стають у коло і лічилкою вибирають kota. Зав’язавши йому очі, промовляють такі слова:

Ой ти, коте Опанасе,

Не спіймаєш нас ні разу.

То лови ж нас безупинно,

Не знімаючи хустину.

“Кіт” із зав’язаними очима ловить “мишей”, що бігають по колу і плескають у долоні. Кого він спіймав, стає “котом”, і гра повторюється.

*Кицька*

“Кицька” входить у коло весела й відповідає на запитання, що їй задає гурт, ілюструючи свої відповіді рухами та жестикуляцією. На

запитання: “Де ти, кицько, ходила?” “кицька” відповідає: “У млині сиділа”. Тут же трішки присідає і розводить руками в боки, наче показує на ту лавицю або стілець, на якому вона у млині сиділа.

*Гурт.* Що ти, кицько, робила?

*Киця.* Житечко молола.

*(Правою рукою робить у повітрі кола, наче меле жито в млині.)*

*Гурт.* Що ти, кицько, заробила?

*Киця.* Шапочку дукатів!

*(Пальцем правої руки збирає з лівої долоні гроші, підіймає їх угору й висипає назад на долоню, наче в шапочку, при цьому перебирає пальцями.)*

*Гурт.* Що ти, кицю, купила?

*Киця.* Бубликів багато!

*(Вказуючи пальчиками обох рук описує четверо малих кіл перед собою.)*

*Гурт.* З ким ти бублички поїла?

*Киця.* З гостями у свято.

*(І знову присідає так, як спочатку розводить руками в боки й схиляє голову, наче вклоняється гостям, що з нею поїли у свято бублики.)*

Всі рухи “киця” виконує сама або з усіма дітьми разом.

#### *Кіт і миша*

Дівчатка і хлопці беруться за руки і стають у коло. Двоє гравців залишаються всередині: дівчина – “миша”, хлопець – “кіт”. Усі діти піднімають руки вгору. “Миша” втікає від “кота” попід руками гравців. Куди біжить “кіт” – руки вниз, а в іншому місці – ні. Як “кіт” пробіжить назовні, то всі підіймають руки вгору – “миша” під руками забігає всередину, і всі опускають руки вниз. У цей час діти співають:

А до нори, мишо, до нори,

До золотої комори,

Мишка у нірку,

А котик за ніжку:

Ходи сюди.

А що ж то за мишка – не втече,

А що ж то за котик – не дожене.

Мишка у нірку,

А котик за ніжку:

Ходи сюди, ходи сюди.

Після того, як “кіт” спіймав “мишку”, вибирають нових “кота” і “мишу”, і гра повторюється.

#### *Коза*

У цю гру грають дівчатка. Вибирають “козу”, підводять до стіни, а самі сідають оддалік і глузують з неї: мекають по-козячому, передражнюють: “Коза, коза, бе-е!”

Коза сердиться, тупає ногами, погрожує:

Я коза-дереза,

Півбока луплена,

За кону куплена,

Тупу-тупу ногами,

Сколю тебе рогами,

Ланками загребу

Хвостиком замету.

Між “козою” і гравцями відбувається така розмова:

– Козо-козо, де ти була?

– Траву їла.

– Чого сюди прийшла?

– Відпочити.

Потім дівчата розбігаються, а “коза” ганяється за ними і намагається когось спіммати. Спіймана дівчина стає “козою” і гра повторюється.

#### *Кози*

Діти, за загальною згодою, вибирають “вовка” і “козу”. Всі інші – “козенята”. “Вовк” ховається десь за кущами. “Коза” зганяє “козенят”, щоб сиділи всі вкупі і не йшли з хати, бо неподалік “вовк”.

*Коза.* Сидіть, дітки, дома,

Я піду в ліс по дрова,

Вам каші наварю,

Молока принесу.

“Козенята” й сидять купкою. Приходить “вовк”.

– Що ви, дітки, робите?

– Граємося, скачемо! Кашу їмо! *(Хто що хоче, то й каже.)*

– А де ваша мама?

– Пішла в ліс по дрова.

– Ваша мамка дика з'їла гилого індика! – та й ну ловити “козенят”, а ті врозтіч. Кого виймає, той буде “вовком”.

Як надійде “коза”, то віджене “вовка” і знов зганяє “козенят”.

Сидить, дітки, дома,  
Я піду в ліс по дрова,  
Вам суничок принесу.

Гра починається спочатку.

#### *Лисиця і заєць*

Діти стають понарно в різних кінцях майданчика лицем один до одного, узявшись за руки. Одного вибирають “зайцем”, іншого “лисицею”. “Заєць” ховається від “лисиці”, поспішає до якоїсь пари і стає спиною до одного з гравців. Той стає “зайцем”, тікає й так само хоче стати в середину іншої пари. Тим часом “лисиця” памагається його спіймати. Спійманий стає “лисицею”, а “лисиця” – “зайцем”, гра повторюється.

#### *Мак*

Дівчатка, взявшись за руки, стають у коло, а одна сідає всередину. Навколо неї ходять і співають:

Ой на горі мак,  
Під горою так.  
Мак, маки, маківочки,  
Золотії голівочки,  
Станьте ви так,  
Як зелений мак.

Поспівавши, питають у дівчини:

– Козачок, чи виорав паш мачок?

Дівчина відповідає:

– Виорав.

Тоді знову ходять навколо і співають ту саму пісню. Питають знову.

– Козачок, чи посіяв мачок?

– Посіяв.

*(Співають.)*

– Козачок, чи посходив мачок?

– Посходив.

*(Співають.)*

– Козачок, чи пора полоть мачок?

– Пора.

*(Співають.)*

– Козачок, чи цвіте мачок?

– Цвіте.

*(Співають.)*

– Козачок, чи поспів мачок?

– Поспів.

*(Співають.)*

– Козачок, чи пора брать мачок?

– Пора.

Тоді усі гуртом кидаються на дівчину, що сидить усередині, трясуть її, злегка торкають за вуха. Дівчина пручається, доки не розірве рук у колі, та й тікає. На цьому гра закінчується.

#### *Метеличок*

Діти стають колом, в середині чотири квітки. Всі співають.

Метеличок, метеличок, у садок прилетів,  
На квіточку білесеньку він тихенько присів.

А Грицько наш малий метелика ізловив,  
За крилечка піймав, у скляночку посадив.

А Галиночка-сестриченька просить, молить Грицька:  
“Ой випусти, мій братіку, із тюрми метелика”.

А Грицько наш малий добре серденько мав,  
Не морив метелика, йому воленьку дав.

Та й каже до нього: “Ось тепер гуляй”.

Під час першого куплета вилітає “метелик”, присідає біля однієї квіточки і кладе на її голівку руки, наче медок п'є.

Під час другого куплета підкрадається Грицько, ловить “метелика” й відводить його набік, садовить на стільчику та прикриває пащеровою глибокою шапкою.

Під час третього куплета підходить Галинка й заступається за “метелика”.

Під час четвертого куплета Грицько знімає з “метелика” шапочку, випускає його на волю. Вдаючи літання, “метелик” стрибає з Галинкою поміж квіточок.

#### *Ой, вийтєся, опрочки*

Ця гра дуже гарна, коли її проводити у два кола. Вона досить проста і спокійна, а тому до неї можна залучити і старших, і молодших

дітей. Маленькі діти роблять менше коло – внутрішнє, а старші – більше, зовнішнє. На середину виходять двоє “жучків”.

Одне коло починає обертатися в один бік, друге – в інший.

*Діти співають.* Ой вийтеся, огірочки,  
Та в зелені пуп'яночки.

Приспів: Грай, жучку, грай –  
Тут тобі край!

Ходить жучок і жучина  
По високій деревині.

Приспів.

Дайте, хлонці, околота,  
Повезем жучків в болото.

*Ой на горі жито*

Ой на горі жито, сидить зайчик,  
Він піжками чеберяє.  
Коли б такі піжки мала,  
То я б ними чеберяла,  
Як той зайчик, як той зайчик.

Діти утворюють коло, в центрі якого стоїть вихователька. Трьох малюків вона призначає “зайчатами” й каже лічилку.

Станьте в коло,  
Раз, два, три.  
Першим зайцем  
Будеш ти.  
Довговухий в гречку – скік.  
В просі заець – Сірий бік.  
Всі ховайтесь зайці в ліс:  
За кущами – хитрий лис.

Останні рядки кажуть усі діти. “Зайці” вибігають у центр кола, присідають, тримають зігнуті руки (лапки) перед собою, а малята співають.

Ой на горі жито, сидить зайчик.

Звужуючи коло, діти підходять до “зайців”. Коли малята проспівують останні слова, зайці повинні встати.

Він піжками чеберяє

Малята відходять назад, розширюючи коло. “Зайці” виставляють по черзі ноги на п'яту.

Коли б такі піжки мала,  
То я б ними чеберяла,  
Як той зайчик, як той зайчик.

Усі діти повторюють рухи “зайчиків”. На закінчення першого куплета пісні “зайці” присідають.

Ой на горі гречка, сидить зайчик.

Повторюють рухи перших двох рядків першого куплета.

Він піжками чеберяє.

Розширюють коло, а “зайці” виставляють піжки на носочок.

Коли б такі піжки мала,  
То я б ними чеберяла,  
Як той зайчик, як той зайчик.

Виставляють ноги на носочок, наслідуючи рухи зайців.

Ой на горі просо, сидить зайчик.

Повторюють рухи перших двох рядків першого куплета.

Він піжками чеберяє.

Розширюють коло, а “зайці” роблять напівприсідання (“пружинка”).

Коли б такі піжки мала,  
То я б ними чеберяла,  
Як той зайчик, як той зайчик.

Усі, повторюючи рухи “зайчиків”, роблять напівприсідання.

*Ой на горі – льон, а в долині – мак*

Діти утворюють коло, стаючи на відстані один-два кроки один від одного. Всередині дівчина, що починає виконувати рухи.

*Всі співають.* Ой на горі льон,  
А в долині мак,  
Мої любі сусідоньки,  
Просимо вас, голубоньки,  
Зробіть ось так.

При словах: “Ой на горі льон” роблять декілька кроків вправо, на слова: “А в долині мак” – кілька кроків вліво й затримуються на місці, та пильно дивляться на дитину посеред кола. При слові: “Просимо” виконують легкий поклін, при: “Зробіть ось так” – виконують рух, який започатковує дитина посеред кола.

Співаночку співають досхочу, тільки за кожним разом, на слова: “Зробіть ось так” виконують інший рух (беруться за руки, присідають, підіймають руки вгору, беруться в боки, пританцьовують тощо).

#### Оса

Гравців – непарна кількість. Діти утворюють пари. Той, хто залишився сам, “оса”. Вона займає визначене місце. Пари розлучаються і діти юрбою прибігають до “оси” й питають: “Осо, осо, ти дуже лиха?” Та відповідає: “Як укушу, так знатимеш! Я не зла, не лиха, а кого захочу, того й зловлю”. Після цих слів вона ловить тих дітей, що біжать або стоять поодинокі. В момент наближення “оси” гравці швидко об’єднуються в пари, при її віддаленні – розлучаються і переміщуються довільно. Гравець, котрого “оса” спіймає, стає “осою”.

#### Панас

Діти в колі вибирають Панаса. Панас – у центрі, діти, взявшись за руки, ідуть по колу і промовляють:

Панасе, Панасе, не лови нас. (2 рази)

Дам тобі кошик груш,

Тільки ти нас не руш. (2 рази)

На рахунок “Раз, два, три” хлопчики й дівчатка промовляють: “Раз, два, три – нас лови”. Панас ловить дітей. Спійманий – стає Панасом, і гра повторюється.

#### Перепілка

Діти стоять у колі і лічилкою вибирають “перепілку”, яка всередині кола виконуватиме всі рухи, про які піде мова у пісні. Малюки повинні повторювати приспів. Лічилкою вибирають “шуліку”, який має бути поза колом.

Діти співають.

А в нашої перепілоньки та й голівка болять.

Приспів: Тут була, тут була перепілонька,

Тут була, тут була білозірочка.

А в нашої перепілоньки білі ручки болять.

Приспів.

А в нашої перепілоньки та й колінця болять.

Приспів.

А в нашої перепілоньки та й плечики болять.

Приспів.

А в нашої перепілоньки крильця не болять.

Перепілка літає у колі та поза ним.

На сигнал “Шуліка летить” “перепілка” залітає у коло, “шуліка” намагається спіймати її. Спіймана “перепілка” стає на місце. Вибирають іншу “перепілку”, і гра повторюється.

#### Петрушка

Дівчата сідають на землю в рядок, одна одній на коліна. Одна із дівчаток не сідає, а підходить до першої в ряду й каже:

– Просили мати петрушку на юшку.

Сказавши так, бере її за руки й хоче вирвати з рук подружки, яка, обхопивши руками, не пускає. Вирвавши і поставивши її обіч, підходить до другої, далі – до третьої і так до останньої. Якщо дівчинка, котра рве “петрушку”, слабенька, то довго старається, поки їй вдасться витягнути гравця з рук іншого.

#### Повінь

Діти утворюють коло, присідають і вдають, що сплять. Один із гравців (“вартівник”) ходить у середині, сторожує і кричить: “Повінь! Рятуйтеся!” Тоді всі розбігаються, шукаючи собі притулок (зависають на плоті, паркані, дереві, стають або сідають на камінь, на сходи, драбину). Примостившись, перебігають з місця на місце, а “вартівник” намагається їх спіймати. Котру дитину спіймає, та стає “вартівником”. Хто не знайшов придатного для себе місця, йде на допомогу “вартівникові”.

#### Птахи

Діти називають себе іменами пташок і сідають на відкритому місці. Один хлопець підходить до них і каже: “Дайте мені голуба”.

Той, хто назвався “голубом”, встає і біжить, а цей хлопець його наздоганяє. Якщо “голуб” не встигне сісти на своє місце і його спіймають, то стає на місце того, котрий ловив, а той сідає. Гра продовжується доти, доки діти не втомляться.

#### Півник

Грають три дівчинки старшого дошкільного віку. Дві дівчинки сідають на траві, простягнувши ноги одна проти одної і поклавши одну ногу на носок іншої. Зверху ставлять руки так, щоб утворився бар’єр. Через нього перестрибує третя дівчинка так, щоб не зачепитися й не впасти. Якщо перестрибне чисто, то стрибає ще, а як не перестрибне стрибає інша, з тих, що сиділи.

### Подоляночка

Усі водять хоровод, а одна дитина, яка стоїть у колі, робить рухи, що відповідають змістові пісні.

Десь там була подоляночка,  
Десь там була молодесенька.  
Тут вона стояла,  
До землі припала.  
Личка не вмивала,  
Бо води не мала.  
Устань, устань, подоляночко,  
Промий очки, як ті скляночки,  
Та візьмися в боки.  
Та й піди у скоки,  
Підскочи до гаю, бери дівча скраю.

Дитина, що у колі, вибирає когось із кола замість себе, і гра повторюється.

### Пускайте нас!

Дітей розподіляють на дві групи. Перша група береться за руки, а друга – тримається гуртом і співає:

Пускайте нас,  
Пускайте нас  
За гори погуляти.

*Перша група.* Не пустимо,  
Не пустимо,  
Бо близько Дунай.

*Друга група.* А ми мости  
Помостимо  
За райський Дунай.

*Перша група.* А ми мости поломимо,  
Самі собі поїдемо  
За райський Дунай.

Діти з другої групи розбігаються і силоміць прориваються крізь зчеплені руки гравців першої групи. Після цього всі міняються місцями і гра повторюється.

### Ріпка

Дітей розподіляють на дві групи. Одна група – “ріпка” – сідає на землю в ряді так, що ноги в колінах згинаються, а стони оберті в

землю і з’єднані. Друга група – “посли” – стає в ряд навпроти першої групи на відстані кількох кроків і починає гру. Діти наближаються до “ріпки” і хором кажуть: “Стук, стук у ворота”. Діти (“ріпка”) запитують: “За чим ви прийшли?” “Посли”: “Хазяйка хвора, ріпки захотіла”. “Хазяїн поїхали орать”, – відповідають діти (“ріпка”). Посли відходять. Опісля знову приходять по ріпку і отримують відповідь: “Поїхали сіяти!” На третій раз послам дозволяють рвати “ріпку”: “Рви, рви, та гляди, коріння не порви”. Тоді посли підходять до дітей першої групи, подають їм руки, опираються стопами на стони своїх пар і стараються їх підняти із землі.

Діти (“ріпка”) впираються і не дають себе підвести. Через деякий час послам вдається вирвати кілька “ріпок”. Пізніше групи міняються ролями так, що “ріпки” стають “послами”, а “посли” займають місце “ріпок”. Переможе група, яка висмикала більше ріпок.

*Варіант гри:* “посли” стають спиною до “ріпки” і подають руки своїй парі назад, після чого намагаються підвестися.

### Рибалки й риби

У грі беруть участь 20–50 дітей. Місце проведення – майданчик (40 на 50 кроків).

В одному куті майданчика (“саджавці”) позначають менше коло – “хата рибалок”. Гравців розподіляють на два гурти: “риби бігають по саджавці, “рибалки” в хаті беруться за руки і творять “волок”.

На команду гурту: “Рибалки, на лови!”, вони вибігають, і намагаються замкнути два краї “волока”. На команду: “Тягни!” приводять спійману рибу до хати. Роблять це доти, поки не виловлять усю рибу. Після цього міняються ролями. Рибу не дозволяється брати руками. Якщо “волок” розірветься, його треба спочатку “залатати”.

*Варіант гри.* Двоє рибалок, взявшись за руки, бігають за рибою, щоб оточити її. Кожна спіймана риба приєднується до рибалок і утворюється невід. Гра закінчується, коли залишається одна риба.

### Сад і горобці

На ігровому майданчику накреслюють коло діаметром 10 кроків, всередині якого розташовані “фруктові дерева” (учасники гри). Поміж ними ходить “садівник”, відганяючи двох “горобців”, що намагаються забігти в коло, торкнутися якого-небудь “дерева” рукою і втекти разом з ним. Ударить його “садівник” при цьому джгутом – “горобець” стає “деревом”, а “дерево” – “горобцем”.



*Усі співають.* Два горобчики,  
Ласі хлопчики,  
З боку чиркають,  
В садах виркають.  
Один із малинами,  
Ще й із вишнінами,  
Яблука, груші,  
Сливи-чорнуші.  
Скач же в садочок  
По горішечок!  
Ягідку в дзьобик  
Тікай, як можеш!

#### *Синичка*

Діти стають у коло, лічилкою вибирають “синичку”. Дівчинка виконує всі рухи, про які йдеться у веснянці. Малюки йдуть по колу в один бік, “синичка” рухається в інший.

*Діти.* Синичко, синичко, пташко маленька,  
Чи видиш, чи знаєш, як сіють мак?

*Синичка.* Ось так, ось так, так сіють той мак. (Двічі)

*Діти.* Синичко, синичко, пташко маленька,  
Чи видиш, чи знаєш, як сходить мак?

*Синичка.* Ось так, ось так, так сходить той мак. (Двічі)

*Діти.* Синичко, синичко пташко маленька,  
Чи видиш, чи знаєш, як росте мак?

*Синичка.* Ось так, ось так, так росте той мак. (Двічі)

*Діти.* Синичко, синичко, пташко маленька,  
Чи видиш, чи знаєш, як полють мак?

*Синичка.* Ось так, ось так, так полють той мак. (Двічі)

*Діти.* Синичко, синичко, пташко маленька,  
Чи видиш, чи знаєш, як цвіте мак?

*Синичка.* Ось так, ось так, так цвіте той мак. (Двічі)

*Діти.* Синичко, синичко, пташко маленька,  
Чи видиш, чи знаєш, як їдять мак?

*Синичка.* Ось так, ось так, так їдять той мак. (Двічі)

#### *Сірий кіт*

Гравці стоять у ряд один за одним, узявшись ззаду за пояс, ходять у різних напрямках – прямо, кружком, в’ються. У цей час, коли

вони так ходять, “сірий кіт”, тобто гравець, який стоїть перший і усіх водить, запитує:

– А є миші в стозі?

Ті, що стоять у ряду останніми і називаються “мишами”, відповідають:

– Є!

– А не бояться кота?

– Ні.

– Ой як кіт вусами поворушить, то всіх мишей подушить.

З цими словами “кіт” ловить “мишей”. Кого спіймає, той стає “котом”, а кіт – “мишею”.

#### *Пригоди киці*

Діти шикуються у два ряди, обличчям один до одного. Один ряд є “котиками”, а другий ряд – “кицями”. Відстань між рядами – 8–12 кроків.

*Усі співають.* Ой піди ж ти, кицю,

Піди по водицю,

Тільки добре уважай,

Не впади у криницю!

Пішла киця по водицю,

Та й упала у криницю.

Побіг котик рятувати,

А вже киці не видати.

Витяг кицю за вухо

Та й положив, де сухо.

Лежи ж, кицю, тута,

А я знайду прута.

Прута ще не пошукав,

А вже киці не застав.

Промовляючи слова: “Ой піди ж ти, кицю”, ряд “котиків” іде вперед, махає рукою, кличе “кицю” і стає.

Промовляючи слова: “Піди по водицю”, ряд “киць” іде вперед і стає. На слова: “Тільки добре уважай...”, наживують “котики” “кицям”, вказуючи пальцем.

Промовляючи слова: “Пішла киця по водицю...”, “киці” і “котики” роблять чверть повороту (праворуч або ліворуч). “Киці” йдуть наперед кілька кроків і ніби несуть збанок.

Промовляючи слова: “Побіг котик...”, “котики” йдуть кілька кроків наперед і звертаються до “киць”, заглядаючи вниз, піби в крипицю.

Промовляючи слова: “Витяг кицю...”, “котики” беруть за руки своїх “киць”, які стають, потім лягають боком на землю.

Промовляючи слова: “Лежи ж, кицю, тута...”, “котики” грозять “кицям” пальцем, повертаються і відходять у ряді на своє давнє місце. Тут стають, виконують чверть повороту ліворуч ідуть на місце киць. Після цього “киці” стають у ряді, роблять чверть повороту ліворуч на місце “котиків”.

Закінчивши пісню, діти міняються ролями і грають спочатку.

#### *Топтати ряст*

Навесні, коли розцвітають проліски та ряст, парубки і дівчата гутом ходили в ліс і топтали ряст, приспівуючи:

Топчу, топчу ряст, ряст,  
Бог здоров'я дасть, дасть.  
І ще буду топтати,  
Щоб на той рік діждати.

#### *У залізного ключа, або У вовка*

Діти стають у коло, взявшись за руки, а один гравець залишається всередині і памагається вирватися, палягаючи їм на руки. Його питають:

– Який ключ?  
Він відказує:  
– Залізний!

Як розщепить чийсь руки, то виривається з кола і втікає, а його доганяють та співають:

Ой дзвони дзвонять,  
Чорти вовка гонять  
По болотах, очеретах,  
Де люди не ходять.

Хто його ввіймає, той стає вовком, і гра починається спочатку.

#### *У річку, гоп!*

Дітей шикують у дві шеренги, одна навпроти одної, на відстані двох метрів. Ведучий подає команду:

– У річку, гоп! – Всі стрибають уперед.  
– На берег, гоп! – Всі стрибають назад.

Часто ведучий повторює одну й ту саму команду декілька разів. У такому випадку всі повинні стояти на місці. Наприклад:

– У річку, гоп! – Всі стрибають уперед.  
– У річку, гоп! – Всі стоять на місці.  
Хто стрибував, той вибуває з гри.

#### *Чабан*

Ведучий гри – “чабан”. Діти імітують “овець”, кілька дітей – “вовки”. “Чабан” зі словами: “Ой у лісі, у лісі я овечки пасу” виганяє “овець” пастися на лужок. “Вівці” розбігаються, пасуться. “Чабан” стереже їх.

*Чабан.* День кінчається,  
Овечки додому вертаються,  
Через ліс біжать,  
А там вовки сидять.

З цими словами жене “овець” додому. По дорозі їх перестривають “вовки”, ловлять “овечок”. Кого ввіймають, відводять до свого лігва. “Чабан” знову жене свою “отару” пастися. Гра починається спочатку.

#### *Чаклун*

Лічилкою вибирають “чаклуна”. На рахунок “раз, два, три” діти розбігаються, а він наздоганяє. Спійманий завмирає, розводячи руки в сторони. “Відчарувати” дитину можуть інші гравці, доторкнувшись до неї рукою. Але “чаклун” стежить за своєю жертвою, і як тільки хто-небудь знімає чари, він старається повторним доторком знову папустити їх. Крім того, памагається зачарувати й тих, хто наважиться виручити товариша.

#### *Чорний лицар*

Один гравець – “Чорний лицар” – стає посередині, решта – в кінці майданчика. Завдання “Чорного лицаря” – ловити гравців, що перебігають з кінця в кінець. Йому не дозволено бігати за ними. Він ловить лише по поперечній лінії ігрової зони, коли ті пробігають повз нього.

*Гравці.* Хоч грізний, Чорний лицарю,  
Та не пам,  
Нас багато, бач, зібралось,  
А ти сам.

*Чорний лицар.* Хоч і всі ви там зібрались,  
Сам я тут,

*Гравці.*

Хоч на мене ви завіялись  
Вам не будь!  
Сам нас, лицарю, не зловиш,  
Хоч би що.  
Скорі поги собі змориш  
На ніщо.  
Ми не боїмось нічого,  
Ані раз!  
Ось побачиш, як втечемо  
Усі враз!  
Ти нас ловиш по одному  
Або два.  
Кукіль зловиш, та пшениці –  
Ні зерна.

#### *Щітка*

Хлопці і дівчата стають один за одним і кладуть руки на плечі попереднього. Першим стоїть найменший на зріст. Ведучий ходить навколо цього ряду і співає:

Ой щі-щітка маленька,  
Скажи, скажи, де твоя нецька?  
На морквиці сиділа, сиділа,  
Дрібний мачок дзьобала, дзьобала.  
Ой дзюб, дзюб, дзюбанець,  
По три кони гребінець,  
По чотири – щітки,  
Кошикові дітки.

Закінчуючи слова, ведучий бере останнього за руку і вже вдвох обходять цілий ряд співаючи. Так гра повторюється, аж поки не залишиться найменший на зріст. Тоді всі гуртом підкидають його вгору.

#### *Яструб і курчата*

За загальною згодою діти поміж себе вибирають “квочку”, “яструба” і “бабусю”. Решта – “курчата”.

Діти в’яжуть колесо, обвивають “квочку”, весело співають, присідають і квокають:

Загадала бабусенька та й забагатіти,  
Підсипала куряточку, щоб вивела діти.  
Кво, кво, куд-ку-дах, кво, кво, куд-ку-дах. *(Двічі)*

Ой погнала бабусенька куряточка пасти,  
Сама сіла під типочком куделючку прясти.  
Дир, дир, дир. *(Двічі)*

Ой хмариться, туманиться, став дощ накрапати,  
Стала баба куряточка в хату заганяти:  
Ціп, ціп, ціп. *(Двічі)*

А ще троє не загнала, ось яструб кружляє,  
Гей урозтіч, курчаточка, вже яструб ханає,  
Ох, ох, ох. *(Двічі)*

Під час другого куплета “баба” жене всіх “курчаток” на пасовисько. Всі присідають і ніби пасуться, а “баба” пряде.

Під час третього куплета всі дивляться вгору й розглядаються, чи хмариться, притупують ногами, перебирають пальцями й наслідують капання дощу.

Під час четвертого куплета “яструб” вилітає із “гнізда”. “Курчата” розбігаються в різні боки, “яструб” починає їх ловити. Якщо “курчатко” присяде, то не можна його ловити. “Курчатко”, яке “яструб” зловив, стає у новій грі “яструбом”.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Вейнберг Р., Гоулд Д. Психологія спорту. – Київ: Олімпійська література, 2001.
2. Вільчковський Е., Курок О. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. – Суми: ВТД “Університетська книга”, 2004.
3. Вільчковський Е. Рухливі ігри в дитячому садку. – Київ, 1989.
4. Вільчковський Е. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. – Київ, 1998.
5. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини – Київ: Вид. дім “Шкільний світ”, 2006.
6. Душанін С., Пирогова О., Івашенко Л. Оздоровчий біг. – Київ: Здоров'я, 1982.
7. Клатт Р. Живіть довго і з насолодою. Медичні поради. (Wiesbaden, 2001). – Київ, 2004.
8. Линець М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для фізкультурних вузів. – Львів: Штабр, 1997.
9. Линець М., Андрієнко Г. Витривалість, здоров'я, працездатність. – Львів, 1993.
10. Ляшенко Г. Фізіологічні особливості дітей дошкільного віку. – Київ: Рад. школа, 1982.
11. Програма з фізичної культури для дошкільних закладів фізкультурно-оздоровчого напрямку / Укладач: Вільчковський Е. – Київ: ІЗІН, 1998.
12. Родино-сімейна енциклопедія. Авт. кол. Благінін В., Белкіна Н. та ін.; за заг. ред. Арвата Ф. та ін. – Київ: Богдана, 1966.
13. Цьось А. Українські народні ігри та забави. – Луцьк: Надстир'я, 1994.
14. Архипов А. На лыжах за здоровьем. – Киев: Здоровье, 1987.
15. Волков В. Спортсменам об отдыхе. – Москва: ФиС, 1972.
16. Волкова С. Как воспитать здорового ребенка. – Киев, 1981.
17. Гилмор Г. Бег ради жизни: Бег трусцой с Артуром Лидьярдом. – 2-е изд. испр. и доп. – Москва: Физкультура и спорт, 1970.
18. Годик М. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. – Москва, 1998.
19. Готовцев П. Долголетие и физическая культура. – Москва: Физкультура и спорт, 1985.

20. Гутько И., Соколов В., Забаровский К. Азбука здоровья. – Минск: Польша, 1988.
21. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. 2-е изд. доп., перераб. – Москва: Физкультура и спорт, 1989.
22. Ленешин В. Универсальная таблица физического развития выносливости // Физическая культура в школе. – 1999. – № 3.
23. Максименко А. Основы теории и методики физической культуры. – Москва, 1999.
24. Матвеев Л. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – Москва: ФиС, 1991.
25. Озолень П. Адаптация сосудистой системы к спортивным нагрузкам. – 2-е изд., перераб. и доп. – Рига: Знание, 1984.
26. Паукова М., Черемисин В. Учить оценивать свои движения // Физическая культура в школе. – 1984. – № 12.
27. Пирогова Е., Івашенко Л., Страпко Н. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – Киев: Здоровье, 1986.
28. Розенблат В. Проблема утомления / Изд. 2-е, перераб. и доп. – Москва: Медицина, 1975.
29. Розенцвейг С. Красота – в здоровье: Пер. с англ. – Москва: Физкультура и спорт, 1985.
30. Сухарев А. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – Москва: Медицина, 1991.
31. Холодов Ж., Кузнецов В. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – 2-е изд. испр. и доп. – Москва: Издательский центр “Академия”, 2002.
32. Чайковский А., Шенкман С. Искусство быть здоровым. – 2-е изд. перераб. – Москва: Физкультура и спорт, 1987.
33. Физиология развития ребенка / Под ред. Козлова В., Фарбер Д. – Москва: Педагогика, 1983.

## ДОДАТКИ



### Додаток 1. АБЕТКА ЗДОРОВ'Я І НЕЗДОРОВ'Я

#### Вплив рухової активності на психічне здоров'я

Корисно для здоров'я	Шкідливо для здоров'я
Збільшення розумової активності, наполегливості, впевненості, емоційної стійкості, успішності, пам'яті, сприйнятливості, позитивних образів, самоконтролю, відчуття благополуччя тощо.	Низький рівень рухової активності викликає відчуття тривожності, збентеженості, депресії, головного болю, ворожості, напруженості, самоконтролю.

#### Рухова активність і харчування

Корисно для здоров'я	Шкідливо для здоров'я
Баланс між споживанням їжі і витратами енергії під час рухових дій. Добрий апетит.	Часто дисбаланс між споживанням їжі і витратами енергії за відсутності рухових дій призводить до порушень обміну речовин, часто викликає ожиріння.

#### Рух та ігри на свіжому повітрі

Корисно для здоров'я	Шкідливо для здоров'я
Заняття на свіжому повітрі діють на організм як чудовий загартовувальний засіб, підвищують опірність організму до різних застудних і інфекційних захворювань, підвищують стійкість до дії низьких температур тих частин тіла, на які найчастіше впливає холод (гортань, голова і т. д.).	Відсутність регулярних занять фізичною культурою, у тому числі й на повітрі, призводить до зниження опірності організму простудним захворюванням.

#### Рух і фізичний стан організму

Корисно для здоров'я	Шкідливо для здоров'я
Рух та ігри на повітрі: сприяють доброму сну. поліпшують наше самопочуття і загальну активність; активізують процеси обміну речовин, регуляцію ваги; зміцнюють серцевий мускул, поліпшують кровообіг і знижують кров'яний тиск; стимулюють імунну систему; поліпшують функцію легень; активізують діяльність кишківника; знижують сприйнятливості до стресів, має антидепресивну дію; попереджають зношення рухового апарату, поліпшують його координацію; запобігають виникненню жовчних каменів; регулярні фізичні навантаження сприяють зниженню систолічного і діастолічного тиску; регулярні фізичні навантаження зменшують ризик розвитку серцево-судинних захворювань, забезпечують контроль маси тіла, усувають фізичну малорухливість.	Пересування у пасивному стані в погано провітрюваному приміщенні забирає сон. Гіпокінезія сприяє розвитку атеросклерозу, гіпертонії, серцево-судинних захворювань, порушенню обмінних процесів, діабету, остеопорозу (крихка кістка), застійним явищам дихальної системи та ін.

#### Плавання

Корисно для здоров'я	Шкідливо для здоров'я
Плавання підвищує: опірність організму до впливу температурних коливань і застудних захворювань; виправляє порушення постави, плоскостопості; гармонійно розвиває майже всі групи м'язів (особливо плечового пояса, рук, грудних м'язів, живота, спини і ніг);	Шкідливо відмовлятися від оволодіння навичками плавання та доцільно і безпечно поведінки на воді. Невміння плавати небезпечно для життя.



<p>відіграє важливу роль у поліпшенні функцій дихання і серцево-судинної системи; незамінна коригувальна гімнастика для дітей, молоді та людей старшого віку; завдяки симетричності рухів і горизонтальному положенню тіла у воді, розвантажується хребет від тиску на нього всього тіла.</p>	
---	--

## Ходьба

Корисно для здоров'я	Шкідливо для здоров'я
<p>Оздоровча ходьба: найдоступніший вид фізичних вправ, речомодований людям усіх вікових груп, які мають різну підготовку і стан здоров'я; корисна людям, які ведуть малоактивний спосіб життя; під час ходьби тренуються м'язи, серцево-судинна і дихальна системи; під час ходьби можна зняти напруження, заспокоїти нервову систему. Оздоровчий вплив ходьби полягає у підвищенні скорочувальної здатності міокарда, збільшення діастолічного об'єму серця і венозного повертання крові до серця.</p>	<p>Сидіти довго біля телевізора чи комп'ютера. Вести малорухливий спосіб життя; користуватися ліфтом замість крокування по сходах.</p>

## Додаток 2. КОРОТКИЙ ТЕРМІНОЛОГІЧНИЙ СЛОВНИК ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ

**Примітка.** Словник укладено на основі:

Родинно-сімейна енциклопедія. Авт. кол. В. М. Благінін, Н. І. Белкіна та ін. / За заг. ред. Ф. С. Арвата та ін. – Київ: Богдана, 1966. – 438 с.

**Адаптація** – процес пристосування організму, його функціональних систем, органів і тканин до мінливих умов зовнішнього середовища.

**Адинамія** – стан надзвичайної м'язової слабкості, яка часом доходить до того, що людина не може ходити, стояти, навіть сидіти. Загальна адинамія, яка охоплює увесь організм, може виникнути в результаті мозкового захворювання (енцефаліт), а також гострих чи хронічних інфекційних захворювань, отруєнь або тривалого голодування.

У дитячому віці однією з ранніх ознак туберкульозного менінгіту є адинамія, яка іноді поєднується з підвищеною сонливістю. Дитина стає млявою, малорухливою, поступово втрачає інтерес до іграшок, до школи і до друзів. Такий стан повинен насторожити батьків, педагогів і лікаря. Хворого треба негайно покласти в лікарню.

Діти, які перенесли черепно-мозкову травму, згодом іноді стають адинамічними, повільними. Це може надовго понизити їхню працездатність і успішність у школі. Адинамія іноді виникає у дітей і після вірусного грипу, пневмонії та інших хвороб поряд з астеничними явищами. У цих випадках корисним є загальнозміцнююче і тонізує лікування, суворо дозований режим праці і відпочинку і поступове загартовування, найліпше в санаторних умовах.

**Акомодація** – це пристосування ока отримувати на сітківці чітке зображення предметів, які розглядаються на різній відстані.

**Активний відпочинок** – відпочинок за рахунок зміни видів діяльності, наприклад, зміна розумової діяльності фізичною і навпаки.

**Анаеробний поріг** – момент, коли потреби організму в енергії під час фізичного навантаження не задовольняються аеробними джерелами з використанням кисню. У цьому випадку відбувається забезпечення енергією без кисню.

**Артеріальний тиск** – тиск крові всередині кровеносних судин на їхні стінки. Розрізняють максимальний (систолический) артеріальний тиск (АТ), який створюється при систолі (скороченні) серця, і мінімальний (діастолічний) АТ, який відзначається в момент його діастолі (розслаблення). Тиск вимірюється в міліметрах ртутного стовпчика (мм рт. ст.).

**Атрофія** – зменшення розміру чи маси тканини тіла, наприклад, м'язова атрофія внаслідок бездіяльності.

**Білки** – життєво необхідні речовини. Вони мають пластичне значення: служать матеріалом для побудови клітин, тканин і органів, утворення ферментів і більшості гормонів, гемоглобіну й інших сполук, які виконують в організмі особливо важливі і складні функції.

**Витривалість** – здатність протистояти стомлюваності. Розрізняють м'язову і кардіореспіраторну (аеробну чи загальну) витривалість.

**Витривалість загальна** – здатність людини виконувати динамічну роботу протягом тривалого часу, який вимірюється десятками хвилин і годинами.

**Витривалість силова** – здатність зберігати працездатність під час динамічної роботи зі значними навантаженнями.

**Витривалість статична** – здатність до тривалої безупинної підтримки м'язових зусиль.

**Витривалість швидкісна** – здатність підтримувати високий темп руху при дуже швидкому чи максимально швидкому пересуванні на короткі дистанції.

**Вітаміни** – це біологічно активні речовини, які містяться у невеликій кількості в продуктах харчування і необхідні для нормального функціонування організму. Вітаміни поділяють на водорозчинні (С, В, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, В<sub>5</sub>, РР та ін.) й жиророзчинні (А, Д, Е, К).

Вуглеводи складають основну частину харчового раціону і забезпечують 50–60 % його енергоцінності. З їжею надходять прості й складні вуглеводи, засвоювані та незасвоювані вуглеводи.

**Гіпертензія (гіпертонія)** – аномально високий тиск крові; у дорослих – це систолічний тиск, вищий за 140 мм рт. ст., і діастолічний – вищий за 90 мм рт. ст.

**Гіподинамія** – зменшення м'язових зусиль, які затрачаються на фізичну роботу. Характеризується зниженням діяльності всіх органів, систем і розладом їхніх взаємозв'язків в організмі.

**Гіпокінезія** – обмежена рухова активність організму, яка зумовлена малорухомим способом життя.

**Гнучкість** – це морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітуду різноманітних рухів людини.

**Гомеостаз** (гр. *homois* – подібний, *stasis* – стан, нерухомість) – відносна динамічна сталість внутрішнього середовища і деяких фізіологічних функцій організму за рахунок пристосувальних реакцій, спрямованих на усунення чи обмеження впливу зовнішніх чи внутрішніх факторів, що порушують цю сталість.

**Дихальна система (ДС)** – органи, що забезпечують циркуляцію повітря і газообмін між повітрям, яке надходить у легені з кров'ю. До органів ДС належать порожнина носа, глотка, гортань, трахея, бронхи, легені.

**Енерговитрати під час фізичного навантаження** – це кількість енергії, яка витрачена організмом за визначений проміжок часу під час роботи.

**Жири (ліпіди)** входять до складу клітин і клітинних структур (пластичне значення), беруть участь в обмінних процесах, є одним із джерел енергії. При кімнатній температурі у рідких жирах переважають ненасичені жирні кислоти (більшість рослинних олій), у твердих жирах – насичені (жири тварин і птахів).

**Завершальна розминка** – легка рухова активність після завершення тренувального заняття. Дозволяє м'язам ніг продовжувати перекачувати кров у напрямку серця, у той час як при різкому припиненні вправи кров скупчується в області ніг.

**Загартовування** – комплекс заходів, які спрямовані на підвищення функціональних резервів організму і його стійкості до несприятливих умов довкілля. Загартовування можна розглядати як адаптацію, яка досягається шляхом систематичного багаторазового впливу того чи іншого фактора на організм.

**Здоровий спосіб життя** – типова сукупність форм і способів повсякденної життєдіяльності особистості, заснована на культурних нормах, цінностях, сенсі діяльності, яка зміцнює адаптивні можливості організму.

**Здоров'я** – нормальний стан людини, який відображає його повне фізичне, психічне і соціальне благополуччя і забезпечує повноцінне виконання трудових, соціальних і біологічних функцій.

**Зони інтенсивності фізичних навантажень** – це режим навантаження, обмежений у виконанні вправи певними показниками: фізіологічними (пульс, споживання кисню, нагромадження лактату в крові й ін.) чи педагогічними (швидкість, темп, зусилля й ін.).

**Кардіореспіраторна функція** – діяльність серця і системи дихання.

**Кровообіг** – безупинний рух крові в організмі. До системи кровообігу належать серце, яке забезпечує рух крові, і судини, які виконують транспортну функцію.

**Кругове тренування** – заняття з послідовним виконанням вправ, які виконуються одна за одною у визначеному порядку.

**Культура фізична** – одна із складових частин загального виховного процесу, спрямована на фізичний розвиток, зміцнення здоров'я і продовження життя людини.

Фізичне виховання починається з перших днів життя дитини. Воно поєднує у собі гігієнічний догляд, правильне і раціональне харчування, перебування на свіжому повітрі, загартування. Метою його є також підвищення працездатності, розвиток волі, розуму, особистості в цілому.

У молодшому шкільному віці, коли зміцнюються навички культурно-гігієнічної поведінки, які мали бути прищеплені у дошкільні роки, дитина повинна засвоїти їх свідомо, під наглядом батьків.

**Максимальна частота серцевих скорочень** ( $ЧСС_{\text{макс}}$ ) – максимальний показник частоти серцевих скорочень при максимальному зусиллі – до знемоги. Прогнозовану максимальну ЧСС людини можна визначити, віднявши від 220 її вік. Нормальне відхилення становить  $\pm 11$  ударів/хв.

**Масаж** – механічна дія спеціальними прийомами (погладжування, розминання, розтирання та ін.) з певною силою і в певній послідовності.

Масаж має на організм різноманітний вплив: посилює приплив крові до м'язів і тим поліпшує їх живлення, розширює капіляри, посилює тепловіддачу і поліпшує приплив лімфи, цим сприяє вивільненню м'язів від втоми.

**Мінеральні речовини** – залежно від їхнього вмісту в організмі і харчових продуктах підрозділяють на макро- і мікроелементи. На сьогодні 14 мікроелементів визнані необхідними для життєдіяльності: залізо, мідь, марганець, цинк, кобальт, йод, фтор, хром, молібден, ванадій, нікель, стронцій, кремній, селен.

**М'язова діяльність аеробного характеру** – м'язова діяльність середньої інтенсивності, під час якої великі м'язові групи забезпечуються енергією за допомогою аеробних процесів.

**М'язова діяльність анаеробного характеру** – м'язова діяльність високої інтенсивності, під час якої потреби в енергії перевищують здатність виконати аеробну роботу.

**Надлишкова маса тіла** – маса тіла, яка перевищує нормальну чи стандартну для даного індивіда, залежно від статі, росту, віку і статури.

**Оздоровчий ефект** від виконання фізичних вправ виникає за таких умов:

✦ участь у роботі великих м'язових груп (не менше 2/3 від маси тіла);

- ✦ можливість тривалого виконання вправ (не менше 20–40 хв);
- ✦ енергозабезпечення роботи м'язів в основному за рахунок аеробних процесів;
- ✦ пульс 130–150 ударів/хв;
- ✦ регулярні заняття (не менше 3-4 разів на тиждень).

**Поріг** – мінімальна величина стимулу, яка необхідна для того, щоб викликати реакцію. Часто її використовують для характеристики мінімального рівня інтенсивності фізичного навантаження, яке необхідне для підвищення кардіореспіраторної функції.

**Принцип індивідуалізації** – теорія, відповідно до якої будь-яка програма фізичних навантажень повинна враховувати індивідуальні можливості кожної особи, яка займається фізичними вправами.

**Принцип поступового збільшення навантаження** – теорія, відповідно до якої всі тренувальні програми повинні забезпечувати поступове збільшення загального обсягу фізичного навантаження чи інтенсивності, в міру підвищення рівня фізичної підготовленості.

**Принцип систематичності** – теорія, відповідно до якої програма тренування повинна передбачати систематичне виконання фізичних вправ, інакше досягнуте буде втрачено.

**Реабілітація** – відновлення здоров'я, спеціальної тренуваності (спортсменів) після перенесених захворювань, травм і патологічних станів. **Фізична реабілітація** – діяльність із відновлення засобами фізичної культури частково втрачених або ослаблених фізичних функцій та здібностей людини.

**Рекреація** – широке поняття, яке пов'язане з відпочинком, відновленням сил, використанням природних можливостей. **Фізична рекреація** – здійснення активного емоційно забарвленого відпочинку за допомогою фізичних вправ.

**Ритміка (ритмічна гімнастика)** – система фізичних вправ, виконуваних у супроводі музики, що має на меті розвиток у дітей музично-естетичного сприйняття, почуття ритму, музичної пам'яті та слуху, уваги, м'язової волі, пластичної виразності рухів.

У заняття ритміки входять гімнастичні, танцювальні, імітаційні рухи, стрибки, біг, які сприяють фізичному розвитку дітей, виробленню у них правильної постави, координації рухів та координування у просторі. Ритмічні рухи під музику удосконалюють процеси гальмування у дітей, виховують дисциплінованість, загальну організованість.



**Ріст** – кількісні зміни, які зумовлюють поступове збільшення розмірів і ваги тіла людини. Ріст також супроводжується якісними змінами організму і пов'язаний з його розвитком.

Звичайно людина росте до 20–25 років. Темп росту в різні вікові періоди людини неоднаковий. Особливо швидко росте дитина у перший рік життя (грудний період). Так, новонароджена дитина в середньому важить 3 кілограми, у 5 місяців життя її вага подвоюється, а до 12 місяців – потроюється. За той самий період довжина тіла збільшується у півтора рази (приблизно 50 сантиметрів у новонародженої, 70–75 сантиметрів – в однорічної дитини).

**Розминка** – комплекс підготовчих вправ, що їх виконують для підвищення працездатності перед тренувальним заняттям.

**Рухова активність** – природна і спеціально організована рухова діяльність людини. Оптимальна рухова активність забезпечує розвиток і вдосконалення різноманітних процесів життєдіяльності, підтримання і зміцнення здоров'я.

**Самоконтроль** – систематичні самостійні спостереження людини за станом свого здоров'я, фізичного розвитку, динамікою впливу фізичних навантажень, вправ.

**Серцево-судинний тонус** – той, що стосується серця і кровоносних судин.

**Сила** – здатність людини переборювати опір чи протидіяти йому за рахунок роботи м'язів.

**Спорт** – складова фізичної культури, засіб і метод фізичного виховання, заснований на використанні змагальної діяльності і підготовці до неї, у процесі чого порівнюються й оцінюються потенційні можливості людини.

**Стонюваність (при м'язовій діяльності)** – особливий вид функціонального стану людини, який тимчасово виникає під впливом тривалої чи інтенсивної роботи і призводить до зниження її ефективності.

**Стрес** – сукупність неспецифічних змін, які виникають в організмі під впливом сильних чи тривалих подразників. При цьому розвивається комплекс змін, названий Г. Сельє загальним адаптаційним синдромом.

**Тест** – система завдань, вправ, яка дозволяє виміряти рівень розвитку певних якостей, властивостей, знань особистості.

**Тренованість** – рівень працездатності особи, яка займається фізичними вправами. Тренованість підвищується при систематичних тренуваннях та знижується після їх припинення.

**Тренування** – вправи, що їх виконують регулярно протягом визначеного періоду часу.

**Тренування аеробної спрямованості** – тренування, яке підвищує ефективність аеробних систем утворення енергії, а також кардіореспіраторну (загальну) витривалість.

**Тренування анаеробної спрямованості** – тренування, яке підвищує ефективність анаеробних систем утворення енергії, а також м'язову силу.

**Фізична підготовленість** – рівень розвитку рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, працездатності) та рухових навичок.

**Фізичне виховання** – педагогічний процес, спрямований на формування фізичної культури особистості в результаті педагогічних дій і самовиховання.

**Фізичне навантаження** – основний фактор, який обумовлює ступінь впливу тренувального заняття на організм.

**Фізичні (рухові) якості** – певні сторони рухових здібностей людини – сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність (координаційні можливості).

**Фізичний розвиток** – комплекс морфофункціональних показників, який визначає віковий рівень розвитку людини і містить соматичні (довжина тіла і кінцівок, маса тіла тощо), соматосконічні (форма грудної клітки, спини, ніг, постава тощо), фізіометричні (життєва ємність легень, кистьова та станова динамометрія) характеристики організму.

**Функціональний стан** визначається дослідженням функцій, систем, органів людини в стані спокою і під впливом різних навантажень та інших факторів.

**Частота серцевих скорочень (ЧСС)** – кількість ударів серця за 1 хв. ЧСС у спокої в середньому складає 60–80 ударів на хвилину.

**Швидкісні здібності людини** – це комплекс функціональних властивостей, які забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час.

### Гігієна органів дихання дитини

Велику роль у попередженні захворювань органів дихання та голосового апарата має правильне дихання – глибоке і ритмічне. Таке дихання забезпечує добру вентиляцію легень, а отже, і достатнє постачання організму киснем при невеликій частоті дихальних рухів. Тому необхідно постійно піклуватися про вироблення в дітей звички дихати глибоко і ритмічно не тільки при виконанні фізичних вправ, а й під час занять, ігор, ходіння, фізичної праці.

Дихати треба тільки через ніс. Проходячи через носову порожнину, повітря значно очищається в ній від пилу і мікробів, а також зігрівається, чого не буває при диханні через рот.

Зазвичай через рот діти дихають під час нежиті та інших запальних процесів у верхніх дихальних шляхах, а також при аденоїдних розрощеннях у носоглотці. При диханні через рот частинки пилу і хвороботворні бактерії легко потрапляють у дихальні шляхи, а в холодну пору року може статись ще й різке охолодження дихальних шляхів. Все це може спричинити захворювання органів дихання.

Необхідно мати на увазі, що в дітей, які довгий час змушені були дихати через рот (наприклад, при нежиті), часто виробляється звичка дихати через рот навіть і тоді, коли нежить пройшов. У таких випадках потрібна увага з боку вихователів і батьків та роз'яснення дітям необхідності дихати через ніс.

Органи дихання, як і інші органи дитячого організму, що росте, для свого нормального розвитку потребують вправ. Тому в системі фізичного виховання дітей дошкільного віку велику увагу треба приділяти дихальній гімнастиці та іншим фізичним вправам, що розвивають мускулатуру, яка спричиняє рухи грудної клітки. Особливо корисні такі види спорту, як ходіння на лижах, катання на ковзанах, плавання.

Сприяє розвитку грудної клітки і правильне положення тіла (правильна поза) під час ходіння, стояння, сидіння за столом. Правильне положення тіла у всіх цих випадках сприяє розширенню грудної клітки, полегшує діяльність легень і забезпечує глибше дихання.

При зігнутому положенні тулуба грудна клітка та легені стиснені, нормальна життєдіяльність і розвиток їх порушується, дихання стає поверхневим, повітря в легені заходить мало, тому постачання кисню органам зменшується.

Зважаючи на те, що дихання дітей більш поверхнєве, потреба організму в кисні відносно велика, слизова оболонка дихальних шляхів легко ушкоджується. Тому в приміщеннях, де перебувають діти, повинно бути завжди свіже повітря. Для цього необхідно систематично (кілька разів на день) провітрювати групові та спальні приміщення.

Для попередження захворювань органів дихання і голосового апарату у дітей велике значення має відсутність різких коливань температури повітря та їжі. Не потрібно виводити дітей із сильно нагрітих приміщень чи після гарячої ванни на холод, дозволяти їм у розігрітому стані пити холодні напої або їсти морозиво. Сильна напруга голосового апарата може спричинити запалення гортані (ларингіт). Для попередження ларингіту необхідно стежити за тим, щоб діти не розмовляли голосно тривалий час; не співали, не кричали і не плакали в сирих, холодних, забруднених приміщеннях або на прогулянці в несприятливу погоду.

Розучування віршів на заняттях з розвитку мови та співи на музичних заняттях (з дотриманням голосового режиму й дихання) сприяють розвитку і зміцненню гортані, голосових зв'язок і легень. Щоб голосові зв'язки не перенапружувалися, декламувати вірні потрібно спокійно і неголосно; співати без напруги.

При доборі пісенного репертуару до музичних занять враховувати особливості дітей різних вікових груп. Вихователі повинні стежити за тим, щоб під час співу діти не опускали низько голову, оскільки при цьому стискається гортань і затруднюється проходження повітря. Все це викликає перенапругу голосових зв'язок. Для кращої рухомості грудної клітки бажано, щоб дошкільники співали стоячи. Приміщення, де проводять музичні заняття, потрібно добре провітрити, зробити вологе прибирання; температура повітря в ньому повинна бути не нижчою 18–20 °С, а відносна вологість – 40–60 %.

### Користь рухливих ігор на повітрі

Якщо діти мало перебувають на свіжому повітрі, вони стають млявими, блідими, часто хворіють на недокрів'я. Діти, які значну частину часу проводять на свіжому повітрі – біля річки, в парку, на городі, в саду, в лісі тощо, – енергійні, бадьорі, життєрадісні. В них, зазвичай, добрий апетит і міцний, здоровий сон.

Свіже, чисте повітря посилює й активізує процеси дихання, кровообігу, обмін речовин, діяльність м'язово-рухового апарата дитини.

Перебування на відкритому повітрі зміцнює нервову систему дитини, загартовує її організм, підвищує опірність організму проти інфекційних захворювань. Відомо, наприклад, що ті діти, яких батьки занадто оберігають від значних коливань температури повітря і завжди надмірно тепло одягають, частіше хворіють на грип, ангіну, бронхіт; такі діти мерзнуть тоді, коли інші почувають себе добре.

Особливо корисні рухливі ігри на повітрі, спорт, фізичні вправи, сон на повітрі, регулярне провітрювання приміщень, де перебувають діти. Необхідно старанно провітрювати приміщення під час прибирання, роз'яснювати батькам важливість цього заходу.

## ПРО АВТОРІВ

### **Калуська Любомира Василівна**

Завідувачка кафедри педагогіки та психології Івано-Франківського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент.

Народилася 14 жовтня 1949 року в селі Угринів Тисменицького району Івано-Франківської області у родині робітників.

Автор понад 200 публікацій, серед них – 42 посібники (у тому числі 9 із грифом Міністерства освіти і науки України). Майже все своє трудове життя (понад 20 років безпосередньої роботи з дітьми і 14 – в Івано-Франківському обласному інституті післядипломної педагогічної освіти) присвятила проблемі виховання дітей дошкільного віку. В цій освітній галузі здобула науковий ступінь кандидата педагогічних наук та вчене звання доцента. Нагороджена трьома Почесними грамотами Міністерства освіти і науки України, знаком “Софія Русова”, переможець Всеукраїнського конкурсу на кращий методичний посібник, організований редакцією газети “Дитячий садок” видавництва “Шкільний світ” спільно з Департаментом вищої освіти Міністерства освіти і науки України (III місце за посібник “Безпека життєдіяльності дошкільників”), переможець конкурсу освітніх технологій – 2005, організований редакцією журналів “Дошкільне виховання”, “Палітра педагога”, “Джміль” спільно з Міністерством освіти і науки України.

У творчому доробку є чотири авторські програми: “Дитина в довкіллі”, “Бережи здоров’я змалку”, “Ознайомлення старших дошкільників з Гуцульщиною”, “Ознайомлення старших дошкільників з народними ремеслами”, кілька спеціальних випусків газети “Дитячий садок”, численні статті в освітянських періодичних виданнях.

Життєве кредо:

*Люблю життя, люблю людей,  
Милуюся красою світу.  
Живу в полоні багатьох ідей,  
Щоб зберегти дошкільну всю освіту.*

Калуська Любомира Василівна  
Калуський Зеновій Васильович  
Гуменюк Михайло Миколайович

## ДОШКІЛЬНЕ ТІЛОВИХОВАННЯ

Вплив рухової активності на здоров'я  
дитини дошкільного віку

НБ ПНУС



722671

Головний редактор проекту: Б. Фенюк  
Редактори: Т. Ухіна, С. Лакоцька  
Технічний редактор: А. Трут  
Комп'ютерне верстання: С. Лакоцька  
Обкладинка: О. Курило

Підписано до друку 15. 11. 2007. Формат 60x84 1/16. Папір офсетний. Гарнітура “Петербурґ”. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 25,4. Обл.-вид. арк. 30,5. Наклад 3000.  
Видавництво “Мандрівець”, свідоцтво про державну реєстрацію ДК №1847.  
46001, м. Тернопіль, вул. Качали, 3. Тел./факс (0352) 52-06-20, 43-42-35, 52-43-38.

Друк: Редакція газети “Підручники і посібники”, 46020, м. Тернопіль, вул. Поліська, 6 а.  
Тел. (0352) 43-15-15, 43-00-21

**Калуський Зеновій Васильович**

Кандидат медичних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Народився 12 лютого 1941 року в селі Угринів Тисменицького району Івано-Франківської області у робітничо-селянській багатодітній родині.

У 1965 році закінчив Івано-Франківський державний медичний інститут за спеціальністю лікар-лікувальник, працював хірургом. З 1972 року викладав хірургію у вищих медичних закладах Харкова та Івано-Франківська на посаді асистента, а пізніше – доцента.

Автор 45 наукових публікацій з проблем діагностики та лікування хірургічних захворювань та оздоровлення. Співавтор 5 навчально-методичних посібників (“Невідкладна хірургічна патологія органів черевної порожнини”, Івано-Франківськ, 1995. – 116 с.; “Хірургічна патологія шлунку і дванадцятипалої кишки”, Івано-Франківськ, 1995. – 34 с.; “Хірургічна патологія легень, молочної залози і раку стравоходу”, Івано-Франківськ, 1995. – 16 с.; “Факультетська хірургія”, Івано-Франківськ, 1995. – 238 с.)

Отримав 8 свідоцтв на раціоналізаторські пропозиції.

**Гуменюк Михайло Миколайович**

Старший викладач кафедри менеджменту та освітніх інновацій Івано-Франківського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти.

Народився 21 листопада 1947 року в селі Грушка Тлумацького району Івано-Франківської області у селянській родині.

У сфері фізичної культури працює з 1973 року (старший викладач кафедри фізичного виховання Івано-Франківського інституту нафти і газу; начальник управління з питань фізичної культури і спорту Івано-Франківської обласної державної адміністрації), член Національного олімпійського комітету України (1990–1998 рр.). Автор 11 публікацій.

Нагороджений двома Почесними грамотами Державного комітету з фізичної культури і спорту України.



**Калуська Любомира Василівна**  
Завідувачка кафедри  
педагогіки та психології  
Івано-Франківського обласного інституту  
післядипломної педагогічної освіти,  
кандидат педагогічних наук, доцент.



**Калуський Зеновій Васильович**  
Кандидат медичних наук,  
доцент кафедри теорії та методики  
фізичної культури і спорту  
Прикарпатського національного  
університету імені Василя Стефаника.



**Гуменюк Михайло Миколайович**  
Старший викладач кафедри  
менеджменту та освітніх інновацій  
Івано-Франківського обласного інституту  
післядипломної педагогічної освіти.

НБ ПУУС



722671



ISBN 978-966-634-353-9



9 789666 343539



46008, м. Тернопіль  
А/С 534  
«Книга поштою»  
тел. (0352) 51-16-07