УДК

**РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ ТА РІВНОВАГИ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Оксана ДУМИЧ, Юлія КАСІЯН, Христина СТАСЮК**

*Педагогічний коледж*

*Львівського національного університету імені Івана Франка, м. Львів,* Україна,

*e-mail: oleg.stas88@gmail.com*

**Вступ.** Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання, які сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, фізичному розвитку та зміцненню здоров’я дитини, вихованню моральних і вольових якостей.

**Мета**: визначити вплив рухливих ігор на розвиток швидкості та рівноваги.

**Методи:** педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики,.

**Результати дослідження і обговорення.** Для забезпечення фізичного розвитку дитини важливо змінювати умови проведення гри, урізноманітнювати способи виконання, що дасть можливість удосконалити рухові вміння та навички.

Результати аналізу розділу «Фізичний розвиток» програми «Українське дошкілля» свідчать, що існує потреба уніфікувати і рівномірно розподілити рухливі ігри. Програма пропонує для розвитку спритності - 50% ігор, швидкості - 47%, сили – 2%, **уваги - 1%,** гнучкості і рівноваги - 0%.

Для визначення впливу рухливих ігор на розвиток фізичних якостей дітей дошкільного віку був проведений педагогічний експеримент, у якому увага приділялась іграм для розвитку рівноваги і швидкості, використовувалися прийоми регулювання навантаження. Експериментом було охоплено 22 дітей старшої групи ДНЗ «Берегиня» м. Львова.

 Для визначення рівноваги проведено пробу Бірюк, в результаті якої було виявлено, що показник 41 % респондентів високого рівня на початок проведення експерименту зріс до 54 % на кінець експерименту(приріст 13%), респонденти з середнім рівнем не змінили своїх показників 32 %, респондентів низького рівня 27 % зменшилося до 14 %(спад 13%), отже, зі збільшенням часу утримання рівноваги та зміні вихідних положень респонденти усіх трьох рівнів суттєво покращили свої результати.

Дослідження з визначення показників швидкості виявило, що початковий показник високого рівня пробігу 32% респондентів на кінець експерименту збільшився до 72%(приріст 40%), середній рівень, відповідно, зменшився – з 41% до 28%(спад 13%), низький – з 27% до 0%(спад 27%). Таким чином, використані прийоми регулювання навантаження, а саме: кількість повторень гри, темп виконання гри, час виконання гри, - суттєво вплинули на покращення показників швидкості.

**Висновки.** На розвиток швидкості і рівноваги дошкільнят суттєво впливають рухливі ігри з врахуванням дозування рухів, визначенням інтенсивності і тривалості їх виконання, кількості повторень та інтервалу відпочинку. Розвиток рівноваги і швидкості у віці 5-6 років сприяє більшій стійкості тіла, витривалості.

Проведене дослідження свідчить про доцільність уніфікувати і рівномірно розподілити рухливі ігри для розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку у навчальній програмі, оскільки в іграх, які представлені програмою (50%), і які відсутні, показники значно покращені.

**Ключові слова:** рухливі ігри, діти дошкільного віку.

**Список літератури:**

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Навч. посіб. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. – 126-127, 192-193, 196, 205с.
2. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське довкілля» / О.І. Білан, Л.М. Возна, О.Л. Максименко та ін. – Тернопіль Мандрівець, 2013. – 174, 180с.
3. Щебеко В.М., Єрмак М.М., ШишкінаВ.А. Фізичне виховання дошкільнят. Практикум. – М.: Академія. – 1899. –160с..