**УДОСКОНАЛЕННЯ ОСНОВНИХ РУХІВ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ЗАНЯТЬ ГРА-ЕСТАФЕТА**

Думич Оксана, Свідерок Катерина

*Педагогічний коледж*

*Львівського національного університету імені Івана Франка*

**Анотація.** У статті розглянуто удосконалення навичок основних рухів у дітей старшого дошкільного віку засобами занять гра-естафета.

**Abstract.** This article describes the improvement of the basic movement skills of senior preschool children with the help of relay games.

*Ключові слова :* основні рухи, діти старшого дошкільного віку, заняття гра-естафета.

*Ключевые слова :* основные движения*,* дети старшего дошкольного возраста, занятия игра – эстафета.

*Keywords* : are basic motions, to put senior preschool age, employment relay game-race.

**Актуальність теми** обумовлюється тим, що систематичне та цілеспрямоване виконання основних рухів позитивно впливає на гармонійний фізичний розвиток дитини та розвиток її фізичних якостей.

**Мета:** експериментально дослідити вплив занять гра-естафета на удосконалення основних рухів у дітей старшого дошкільного віку .

**Завдання дослідження:**

1. проаналізувати літературні джерела з обраної теми;
2. виявити рівень сформованості основних рухів у дітей старшого дошкільного віку;
3. розробити заняття гра-естафета для використання в практиці роботи дошкільних навчальних закладів, які стимулюють покращення виконання основних рухів;
4. експериментально дослідити особливості впливу занять гра-естафета на удосконалення навичок основних рухів у дітей старшого дошкільного віку;
5. сформувати висновки та практичні рекомендації.

Для вирішення поставлених у роботі завдань застосували такі **методи дослідження:**

* аналіз літературних джерел;
* педагогічне спостереження, аналіз та моделювання рухової діяльності;
* методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Основною метою виховання є всебічний і гармонійний розвиток особистості дитини. Фізичне виховання – невід’ємний елемент цього процесу. У сучасному суспільстві ведеться активна пропаганда здорового способу життя: активний відпочинок, заняття фізичними вправами та розвиток основних рухів під час занять з фізичної культури, які є основою зміцнення здоров’я дітей дошкільного віку.

Формування багатьох життєво важливих навичок для людини починається у переддошкільний період. Становлення цих навичок, їх удосконалення та автоматизація відбуваються у дитини протягом дошкільного віку.

Основні рухи характерні для повсякденної та трудової діяльності людини. Вони є органічною складовою рухливих ігор, важливим засобом фізичного виховання, оскільки становлять необхідну основу для загального всебічного розвитку дошкільнят - допомагають їм глибше пізнати навколишній світ[4,101].

Більшість рухів людини розвиваються у процесі її життя, в результаті нагромадження індивідуального досвіду. Дослідження, які проводили у цій галузі І.О.Курок, М.Ю. Кистяковська, Д.В.Хухлаєва, Е.С. Вільчковський та ін., свідчать про те, що завдяки високій пластичності нервової системи нові рухи краще засвоюються дітьми, тому формування рухових навичок потрібно починати з дошкільного віку.

Розвиток фізичних якостей здійснюється у процесі навчання дітей рухових дій. Науковці О.В. Вавілова, Е.С. Вільчковський, Т.І. Осокіна та ін, дослідивши проблему удосконалення основних рухів за допомогою різних типів занять, стверджують, що навчання рухових дій - важлива сторона педагогічного процесу на заняттях з фізичної культури, де в єдності формуються рухові навички та розвиваються фізичні якості дітей різних вікових груп [1,6].

Основна мета занять - зміцнювати здоров’я дітей, загартовувати їх організм, формувати навички виконання життєво необхідних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання та ін.), виховувати позитивні моральні та вольові риси характеру, розвивати фізичні якості та інтерес до доступних дошкільникам видів рухової діяльності[1,359].

 Дослідження А. В. Кенеман і Г. П. Лісковського переконливо довели, що під час навчання фізичним вправам важливо давати дітям знання про техніку виконання рухів, щоб формування рухових умінь і навичок здійснювалося не тільки через велику кількість повторень, а впливало на швидкість засвоєння рухів через реалізацію принципу усвідомленості в навчанні. Тим самим було поставлено питання не тільки про формування рухових навичок, але і про залучення дошкільників до фізичної культури суспільства [3, 305].

Фізкультурні заняття забезпечують засвоєння програмного матеріалу в певній [послідовності](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D0%BB%D1%96%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96), дозволяють, у міру необхідності, повторювати і закріплювати рухові дії. Навчання проводиться систематично. Заняття будуються за певним планом і тому дозволяють дозувати фізичне навантаження, поступово і обережно збільшуючи його, що сприяє підвищенню витривалості організму. Підготовка організму до виконання складних рухів дозволяє попередити травматизм при їх виконанні[1,268].

Існують різноманітні інноваційні заняття у дошкільному навчальному закладі. Здоров'я-зберігаюча педагогіка, продиктована проблемами сучасності, передбачає інтегрований підхід до занять з фізичної культури. Для розвитку основних фізичних якостей вся робота повинна бути організована цікаво та зрозуміло для дитини, викликаючи у малюка позитивні емоції: радість руху, задоволення від власної спритності, захоплення своїми досягненнями та успіхами своїх товаришів. При втіленні цього підходу у своїй практиці використовуємо різні типи занять: гра, казка, профілактично-оздоровчі заняття, комплексні, фізкультурно - валеологічні , ритмічна гімнастика, силові, сюжетні, навчально-тренувальні ігрові, ігри-атракціони, заняття-похід [5].

Пропонуємо додати заняття гра – естафета, яке спрямоване на удосконалення навичок основних рухів, формування фізичного розвитку та емоційного стану дітей старшого дошкільного віку. Інноваційні технології дають змогу удосконалювати загальний фізичний розвиток, покращувати роботу всіх систем організму, роботу опорно-рухового апарату та формування навичок основних рухів у старших дошкільників.

Впровадження інноваційних занять з фізичної культури у дошкільних навчальних закладах є необхідними для задоволення потреб дітей. Саме інноваційні технології дають змогу зацікавити дітей та створюють передумови для формування і вдосконалення основних рухів. Кожному інноваційному типу заняття відповідають певні педагогічні завдання, які випливають із дидактичної мети – сформувати конкретні рухові вміння та навички [1, 268].

Педагогічний процес навчання дітей основних рухів та розвиток рухових якостей під час занять здійснюється на основі реалізації дидактичних принципів, де виражені об'єктивні закономірності, що визначають систему вимог щодо організації, змісту та методики навчання. Ці принципи дидактики мають тісний взаємозв'язок та складають єдину систему навчання, яка реалізується у процесі фізичного виховання у дошкільному закладі [4, 105].

Для забезпечення підвищення функціональних можливостей організму дитини, удосконалення її рухових якостей необхідно регулювати фізичне навантаження, збільшувати його обсяг та інтенсивність, варіативність рухів, умов їх виконання, динамічність, завантаженість, різноманітність методів їх застосування. Все це сприяє формуванню всебічної рухової підготовленості дітей.

Однак слід пам'ятати, що діти дошкільного віку швидко втомлюються від одноманітної рухової діяльності, тому необхідна варіативність під час навчання, яка передбачає зміну умов щодо виконання руху, широке застосування рухливих ігор та ігрових завдань для їх закріплення та вдосконалення. Багаторазове повторення рухів в умовах, що постійно змінюються, - обов'язковий елемент формування міцних та пластичних навичок, а також комплексного розвитку рухових якостей [2, 147].

Для дослідження розвитку основних рухів у процесі проведення заняття гра-естафета був проведений педагогічний експеримент, яким були охоплені 23 дітей старшої групи садочку «Берегиня» міста Львова (з них - 11 хлопчиків та 12 дівчат). Під час проведення експерименту діти займались за програмою «Я у світі » розділ «Фізичний розвиток».

 Під час формувального етапу дослідження був проведений контрольний замір стрибків з місця в довжину, метання в горизонтальну ціль, біг – дистанція 20 метрів, були розроблені заняття гра – естафета, в основу яких включені ігри та естафети, використані прийоми регулювання навантаження для удосконалення основних рухів:

* кількість повторення гри чи естафети;
* умови виконання поставлених завдань;
* час виконання завдань.

Добираючи завдання до цих занять звертали увагу на їх ефективність у покращенні стрибка з місця у довжину, бігу, метання в горизонтальну ціль та їх вплив на загальний фізичний розвиток, а також було проаналізовано чіткість виконання попередньо названих основних рухів.

Під час проведення заняття гра – естафета були включенні рухливі ігри та естафети, які розвивали та удосконалювали попередньо названі різновиди основних рухів більш ефективним способом.

**Рис.1** Початкові та вихідні показники стрибків з місця у довжину

З Рисунку1 бачимо, що вихідні показники високого рівня значно покращилися з 22% до 52 % (на 30%) за рахунок середнього рівня, а вихідні показники середнього рівня поповнилися за рахунок низького рівня.

Результати Рисунку 1 дають змогу переконатись в ефективності використання рухливих ігор та естафет для покращення результатів виконання стрибка з місця у довжину.

**Рис.2** Початкові та вихідні показники метання в горизонтальну ціль

З Рисунку 2 бачимо, що вихідні показники високого рівня покращилися за рахунок початкових показників середнього рівня і склали 61%, що на 39% більше ніж початковий показник високого рівня. Дослідження показали покращення техніки виконання метання в горизонтальну ціль після застосування рухливих ігор та естафет.

**Рис.3** Початкові та вихідні показники бігу. Дистанція 20м.

Таким чином проведене дослідження виявило, що вихідні показники високого рівня значно покращилися за рахунок респондентів з середнім і низьким рівнем (на 36 %), що відображено на Рис.3.

**Висновки**

Отримані результати дослідження дають підставу стверджувати про необхідність впровадження у навчальний процес інноваційні заняття гра-естафета, які спрямовані на удосконалення навичок основних рухів, а також позитивно впливають на формування фізичного розвитку та емоційного стану дітей старшого дошкільного віку.

Внесення елементів новизни шляхом включення нових способів організації діяльності дітей, знань і фізичних вправ, поглиблення і розширення діапазону відомих дій, або вдосконалення способів застосування вивченого матеріалу в нових умовах є одним із кращих прийомів активізації дітей на заняттях.

Для покращення процесу навчання основних рухів у дітей старшого дошкільного віку та їх удосконалення були розроблені такі практичні рекомендації:

1. застосовувати імітаційні та ігрові завдання, які сприяють розвитку інтересу до вправ, що вивчаються;
2. враховувати доступність фізичних вправ в залежності від рухової підготовленості дитини та об’єктивних труднощів, властивих кожному руху, що вивчається;
3. включати у режим дня старших дошкільників більше рухових дій, які сприятимуть ефективному засвоєнню техніки виконання рухових дій.

Перспективи подальших досліджень необхідно спрямовувати на впровадження інноваційних занять типу гра-естафета, які позитивно впливають на розвиток фізичних якостей, удосконалення основних рухів та гармонійний розвиток дітей старшого дошкільного віку.

**Список літератури:**

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. - Суми : ВТД «Університетська книга», 2004. - 428 с. - Режим доступу: www.psyh.kiev.ua / Вільчковський Едуард Станіславович
2. Комісарик М., Чуйко Г. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку:підручник. – Чернівчці:Книги –ХХІ, 2013. – 484 с.(о)
3. Кенеман А.В., Хухлаєва Д.В. Теогія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. М., Просвітництво. 2002. -386с.
4. Прогама розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі»(нова редакція).У2.Ч.2 Від трьох до шести(семи) років/Аксьонова О.П., Аніщук А.М., Артемова Л.В.; наук.кер. О.Л. Кононко – К.: ТВО « МЦФЕР – Україна», 2014. – 452с.
5. Режим доступу: - http://dnz5.osvitakp.com.ua/?p=1840