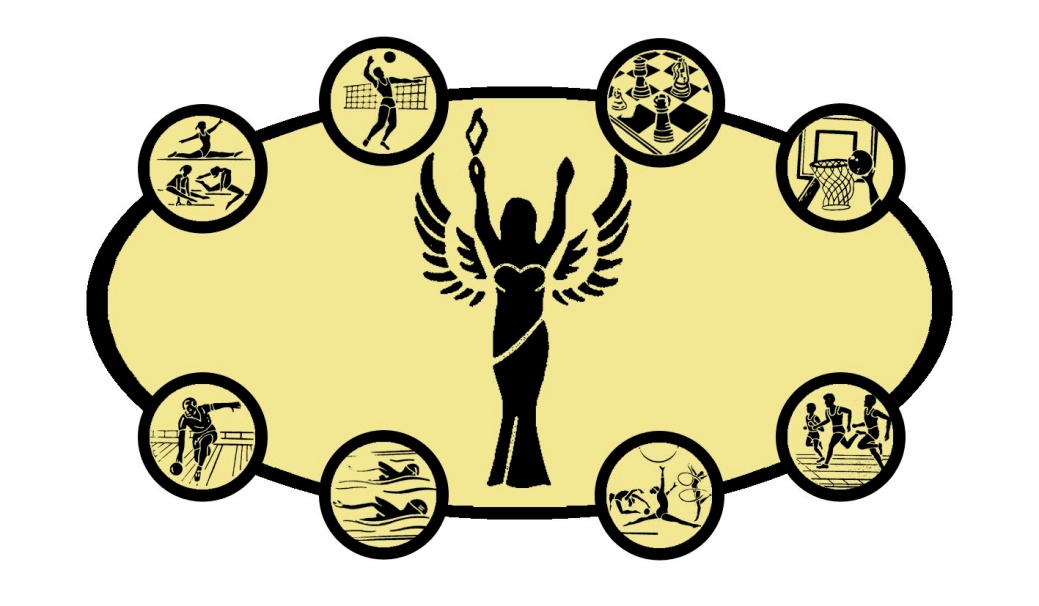
Міністерство освіти і науки України

Львівський національний університет імені Івана Франка

Педагогічний коледж

Циклова комісія викладачів гуманітарної та соціально-економічної підготовки



Оксана Думич

***Вплив рухливих ігор та ігор з елементами спорту на розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку***

Львів – 2018

Міністерство освіти і науки України

Львівський національний університет імені Івана Франка

Педагогічний коледж

Циклова комісія викладачів гуманітарної та соціально-економічної підготовки

Оксана Думич

***Вплив рухливих ігор та ігор з елементами спорту на розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку***

***(методична розробка)***

Львів – 2018

Розглянуто на засіданні циклової комісії викладачів гуманітарної та соціально-економічної підготовки.

Протокол №…… від \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 р.

Схвалено на засіданні методичної ради Педагогічного коледжу Львівського національного університету імені Івана Франка.

Протокол №…… від \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 р.

Рецензенти:

Семенова Н.Г. - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри Теорії і методики фізичної культури Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Матвіїв Н.Г – керівник фізичного виховання Львівського коледжу транспортної інфраструктури ДНУЗТ імені В.Лазаряна.

Думич О.М. Вплив рухливих ігор та ігор з елементами спорту на розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку/О.М. Думич. – Львів, 2018. – 40 с.

У методичній розробці висвітлено, що важливим етапом методики розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку є використання рухливих ігор та ігор з елементами спорту розрахованих на дошкільнят.

**ЗМІСТ**

**ВСТУП……………………………………………………………………………….**6

**РОЗДІЛ І.** **Теоретичні засади розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку**

1.1. Думка науковців стосовно розвитку фізичних якостей у дітей дошкільного віку…………………………………………………………………….8

1.2. Анатомо-фізіологічні особливості дітей старшого дошкільного віку…………………………………………………………………………………..13

1.3. Загальна характеристика фізичних якостей……………………….…..17

1.4. Розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку…….19

**РОЗДІЛ ІІ.** **Рухливі ігри та методика їх проведення**

2.1. Класифікація рухливих ігор і ігор з елементами спорту……….…….27

## 2.2. Особливості організації та проведення рухливих ігор та ігор з елементами спорту………………………………………………………...…….…29

## РОЗДІЛ ІІI. Аналіз програми «Українське дошкілля», та практичні рекомендації стосовно впливу рухливих ігор та ігор з елементами спорту на розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку

## 3.1. Аналіз програми «Українське дошкілля», розділ «фізичний розвиток»………………………………………………………………...…….........33

**ВИСНОВКИ**………………………………………………………………………..37

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**………………………………….39

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження** полягає в цілеспрямованій організації [процес](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81)у розвитку фізичних якостей засобами рухливих ігор та ігор з елементами спорту. Аналіз науково-методичної літератури вказує на необхідність звернути увагу на [розвиток](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BA) фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку, оскільки в ранньому віці закладаються основи фізичного розвитку. У дошкільних навчальних закладах шляхом використання засобів фізичного виховання та оздоровчої роботи, проведення різноманітних форм рухової активності формуються фізичні якості дошкільників.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку є складовою фізичної культури особистості, як її діяльнісна сторона. Фізична культура особистості вченими визначається, як сукупність властивостей дитини, що набуваються в процесі фізичного виховання і відображаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне вдосконалення особистої фізичної природи та ведення здорового способу життя. Вартісною основою змісту фізичної культури є раціональна рухова активність дитини, як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Згідно з Базовим компонентом, дитина має володіти певними руховими навичками.

Важливим етапом методики розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку є використання рухливих ігор та ігор з елементами спорту розрахованих на дошкільнят.

Питанням розвитку фізичних якостей під час проведення рухливих ігор та ігор з елементами спорту у дітей старшого дошкільного віку у галузі фізичного виховання займались такі науковці: Е. Вільчковський, Л. Волкова, Н. Денисенко, О. Курок, Т. Осокіна, Є. Тімофєєва, Є. Прахін, М. Бутій, О. Козленко вони вважали, що розвиток рухових якостей у дошкільників відбуваються під впливом таких чинників, як природно-вікові зміни організму (морфофізіологічна та функціональна перебудова) та режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання і самостійна рухова діяльність дитини.

А Ученими (Б. Ашмаріним, М. Віленським, Е. Вільчковським, Л. Волковим, Є. Ворсіним, Л. Глазирною, К. Грантинем, О. Гужиловським, Б. Шияном та ін.) встановлено, що засвоєння рухової дії дитиною пов’язане не тільки з формуванням навичок, але й з розвитком тих якісних особливостей, які дозволяють виконувати фізичні вправи з необхідною силою, швидкістю, витривалістю, спритністю та гнучкістю.

**РОЗДІЛ І.** **Теоретичні засади розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку**

**1.1.Думка науковців стосовно розвитку фізичних якостей у дітей дошкільного віку**

Науковці Е. Вільчковський, Л. Волков, Н. Денисенко, О. Курок, Т. Осокіна, Є. Тімофєєва, Є. Прахін, Ж. Рапопорт та інші свідчать про те, що розвиток рухових якостей у дошкільників відбуваються під впливом таких чинників, як природно-вікові зміни організму (морфофізіологічна та функціональна перебудова) та режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання і самостійна рухова діяльність дитини.

На думку Е. Вільчковського, процес розвитку рухових якостей у старших дошкільників здійснюється у відповідності до морфологічних особливостей та функціональних можливостей їхнього організму. Учений підкреслює, що при цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей 3-6 років. [13, C. 61]

Аналіз наукових досліджень засвідчив, що система засобів фізичного виховання передбачає реалізацію принципу всебічного розвитку особистості дитини, яка зумовлює різнобічний вплив на різні сторони її рухової функції, включаючи комплексний розвиток усіх фізичних якостей. Виконання фізичних вправ (основних рухів, загальнорозвивальних вправ, участь у рухливих іграх) вимагає від дітей одночасного прояву різних рухових якостей. Так, стрибки в довжину і висоту з розбігу розвивають швидкість, силу, спритність, а біг під час різноманітних рухливих ігор – ті ж самі якості та швидкісну витривалість; метання предметів у ціль – силу та спритність; лазіння по гімнастичній драбині розвиває спритність, гнучкість, витривалість. Слід зазначити, що оптимальні показники можуть бути досягнуті лише при певному рівні розвитку інших якостей. Е.Вільчковський доводить, що рівень розвитку фізичних якостей значною мірою зумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне їх вирішення в різноманітних життєвих ситуаціях. [13, C. 61]

Загальні фізіологічні закономірності розвитку фізичних якостей людини під впливом занять фізичними вправами розглянуто у працях Л. Волкова, О. Вікулова, Е. Вільчковського, М. Бутій, Л. Глазиріної, О. Козленко та ін. Їх дослідження стверджують, що фізіологічною основою розвитку рухових якостей є морфологічні та функціональні зміни м‟язової системи, а також нервової регуляції рухових і вегетативних функцій організму.

У численних дослідженнях (Е. Вільчковський, Л. Волков, Є. Вавілова та ін.) зроблено висновки про необхідність комплексного розвитку рухових якостей дітей. Автори наукових робіт вказують, що найбільш ефективними для покращення загальнофізичної підготовки дітей є застосування вправ, виконання яких сприяє проявленню спритності, гнучкості, витривалості у порівнянні з засобами, які спрямовані лише на розвиток однієї з вищезазначених якостей. [13, C.62]

Фізичні якості мають певну залежність одна від одної в процесі свого розвитку, тому що вони є функцією одного й того ж нервово-м’язового апарату і відображають вікові та статеві особливості організму дітей.

Ученими (Б. Ашмаріним, М. Віленським, Е. Вільчковським, Л. Волковим, Є. Ворсіним, Л. Глазирною, К. Грантинем, О. Гужиловським, Б. Шияном та ін.) встановлено, що засвоєння рухової дії дитиною пов‟язане не тільки з формуванням навичок, але й з розвитком тих якісних особливостей, які дозволяють виконувати фізичні вправи з необхідною силою, швидкістю, витривалістю, спритністю та гнучкістю.

Аналіз наукових пошуків щодо вживання поняття „фізична якість” свідчать про різні тлумачення цієї дефініції („фізичні якості”, „рухові якості”, „фізичні можливості”). На думку Б. Шияна, „фізична якість відображає рухові можливості людини, в основі яких лежать її природні задатки”. „Фізичні якості ” – це розвинуті в процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Дослідник В.А. Романенко називає фізичні якості ознаками організму, підкреслюючи, що життєдіяльність організму людини визначається його природними та надбаними в процесі індивідуального розвитку і професійної діяльності якостями, властивостями та признаками. До них він відносить такі фізичні якості, як швидкість, спритність, силу, гнучкість, витривалість. Учений відносить фізичні якості до рухових здібностей індивіда, він визначає їх як енергетичні можливості, що забезпечують певний рівень його адаптації до різних видів фізіологічної активності. У такому розумінні рухові здібності слід розглядати як проявлення моторики (швидкість, сила, маса). [13, C.63]

Г.М. Шамардіна вважає, що основу рухових здібностей людини складають фізичні якості, а форму прояву – рухові вміння та навички. До рухових здібностей науковець відносить силові, швидкісні, швидкісно-силові, рухово-координаційні здібності, загальну та специфічну витривалість.

Науковці Ж. Холодов, В. Кузнєцов свідчать про те, що в сучасній літературі поруч з терміном „фізичні якості”, використовують термін „фізичні (рухові) здібності”. Однак, на думку вчених, вони не тотожні. У самому загальному вигляді рухові здібності можна розуміти як індивідуальні особливості, які визначають рівень рухових можливостей людини. Основу рухових здібностей людини складають фізичні якості, а форму виявлення – рухові вміння та навички. Учені підкреслюють, що коли йдеться про розвиток сили м’язів або швидкості, то під цим слід розуміти процес розвитку певних силових або швидкісних здібностей. [13, C.63]

О.Безкопильний та В.Іващенко під фізичними якостями розуміють якісно відмінні прояви моторики, що визначають її енергетичну складову. Це такі якості, як сила, прудкість (швидкість), витривалість, гнучкість.

Дослідники Б. Ашмарін, М. Віленський, К. Грантін під фізичними якостями (руховими) розуміють якісні особливості рухової дії: силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Вони підкреслюють, що обидва терміни „рухові” і „фізичні” якості – правомірні в науці про фізичне виховання, отже, акцентують увагу на різних чинниках, які визначають ці якісні особливості. З точки зору зв’язку з центрально-нервовими регуляторними процесами управління рухами вживають термін „рухові якості”. Якщо ж необхідно виділити біохімічну характеристику рухів, використовують термін „фізичні якості”. При розгляданні якісних особливостей рухової дії з позиції фізіологічного та психологічного регулювання (проявлення волі дитиною) вживається третій термін – „психомоторні якості”. [13, C.63]

Незважаючи на розбіжність цих понять серед науковців, у них є єдина думка про те, що фізичні якості позначають окремі сторони рухових особливостей дитини як особистості. У нашому дослідженні вищезазначені поняття розглядатимуться як рівнозначні.

Однак більш вживаним буде поняття „фізичні якості”. Через те, що це поняття пов'язується нами з таким поняття, як „фізична культура особистості дитини старшого дошкільного віку”, яка визначається Б.Шияном як сукупність властивостей дитини, що набуваються в процесі фізичного виховання і виражаються в її активній діяльності, спрямованій на всебічне вдосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя.

Отже, до „властивостей” дітей ми відносимо „фізичні якості”, які представляють „результативну” частину фізичної культури особистості, яка є позитивними результатами розвитку фізичних якостей завдяки „функціонально-забезпечуючій” стороні фізичної культури (використання засобів, методів і умов). [13, C.64]

Фізичні якості прийнято поділяти на відносно самостійні групи: силові, швидкісні тощо. Науковець Б.Шиян тлумачить розвиток, як зміни в показниках фізичної якості, що викликані запрограмованим природою шляхом. Термін „виховання фізичних якостей” вчений розуміє, як зміни в процесі спеціального втручання, цілеспрямованої роботи з прогнозом результатів, тобто виховання є процесом управління розвитком тієї чи іншої фізичної якості, її вдосконалення.

Учені Б. Ашмарін, М. Віленський та К. Грантін надають переваги терміну «розвиток рухових якостей». Це пов’язано з тим, що рухові якості в процесі фізичного виховання розвиваються. Якісні властивості рухових дій у своїй елементарній формі мають навіть новонароджені діти і проявляються вони в безумовних рефлексах. У зв’язку з цим руховим якостям найбільш підходить термін „розвиток”, який визначає в самому широкому сенсі зміни, що відбуваються в організмі; а в більш вузькому – покращення, розвиток того, чим володіє людина. Якщо ж здійснюється процес виховання дитини або під час формування нових рис особистості, не заданих від народження, тоді діє термін „виховання”. [13, C.64]

Поділяючи думки вчених Б. Ашмаріна, М. Віленського, К. Грантина та Б. Шияна щодо понять „розвиток” і „виховання” фізичних якостей, нами буде вживатися термін „розвиток фізичних якостей”. Це пов’язано з тим, що рухові якості є складовою фізичного розвитку старших дошкільників та результативною стороною фізичної культури, яка інтенсивно формується в процесі організації ігор спортивного характеру. Отже, фізичні якості також розвиваються в спортивних іграх, рухливих іграх та іграх з елементами спорту.

Аналіз численних наукових досліджень (Е. Вільчковського, М. Віленського, Л. Волкова, О. Безкопильного, М. Борисової, В. Іващенка, Н. Кожухової, Л. Рижкова та ін.) засвідчив, що розвиток рухових якостей відбувається за фазами. Фізичні якості дитини в процесі особистого розвитку змінюються нерівномірно. У сенситивні періоди та чи інша якість має найбільш високі темпи приросту. Такі вікові періоди (високого розвитку) можуть чергуватися з роками дуже малих змін (приросту) у якості або навіть спаду її показників. У контексті цього робиться висновок про сенситивні періоди розвитку фізичних якостей. Найбільш сенситивним вчені вважають старший дошкільний вік. Сензитивний період для дошкільників має спритність та прудкість (швидкість). У старшому дошкільному віці найбільш інтенсивно починають розвиватися гнучкість, спритність, витривалість. Однією з закономірностей розвитку рухових якостей є їх зв'язок з навчанням дітей рухів у різних видах фізичних вправ (основних, загальнорозвивальних і стройових), рухливих ігор. Б. Шиян доводить, що навчання вправ та розвиток фізичних якостей – це взаємопов’язані складові фізичного виховання. Виконання вправ, рухливих ігор та ігор з елементами спорту неодмінно впливає на розвиток певних фізичних якостей. [13, C.65]

* 1. **Анатомо-фізіологічні особливості дітей старшого дошкільного віку**

Дошкільний вік з 3 до 6 років є прямим продовженням раннього віку в плані загальної сензитивності, здійснюваної нестримність онтогенетичного потенціалу до розвитку. У цей період у дитини продовжують розвиватися і вдосконалюватися всі рухові навички, проте його [спілкування](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BF%D1%96%D0%BB%D0%BA%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) з навколишнім світом поки ще обмежено. Проте поступово діти набувають самостійність, їх організм міцніє, рухи стають більш чіткими, впевненими, швидкими. Збагаченню життєвого практичного досвіду сприяє вдосконалення дій з різними предметами домашнього вжитку та іграшками. [6, С.8]

Дії стають більш точними, осмисленими, цілеспрямованими.  Правильно організоване [фізичне виховання](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B5_%D0%B2%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) сприяє розвитку у дошкільнят [мислення](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F), пам'яті, ініціативи, уяви, самостійності, вироблення основних гігієнічних навичок. У дошкільному віці, як і в ранньому дитинстві, велике значення для формування чітких уявлень про навколишній світ має чуттєвий досвід дитини. У цьому періоді гра стає провідним видом діяльності, але не тому, що дитина, як правило, більшу частину часу проводить у розважаючих іграх, - гра викликає якісні зміни у психіці дитини. [Гра дошкільника](http://ua-referat.com/%D0%93%D1%80%D0%B0_%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0) значно ускладнюється: у ній набувається життєвий досвід, все виразніше простежується певний задум, виявляється і розвивається творча уява. З кожним роком в розумовому розвитку дітей все більшу роль починають грати словесні пояснення і завдання дорослого. Одними з найважливіших засобів виховання здорової дитини є фізичні вправи, рухливі ігри та спортивні розваги. Займаючись фізичними вправами з дітьми, важливо уважно стежити за їх здоров'ям, звертати увагу на їх зовнішній вигляд, настрій, самопочуття, втомлюваність, апетит і сон. [6, С.9]

Умовно прийнято наступні періоди дитинства:   
 Період новонародженості - перші 3-4 тижні життя. З огляду на те, що дитина пристосовується до нових умов (у нього виникає легеневе дихання, починає функціонувати [травний тракт](http://ua-referat.com/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82), встановлюється теплорегуляція); його [нервова система](http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0) ще незріла - через недосконалість кори головного мозку, виражені тільки безумовні [рефлекси](http://ua-referat.com/%D0%A0%D0%B5%D1%84%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81). Грудний період - перший рік життя. Починають вдосконалюватися [функції](http://ua-referat.com/%D0%A4%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%97) центральної нервової системи; виробляються умовні рефлекси; формуються руху, швидко збільшуються вагу і зріст.   
 Переддошкільного період - від 1 року до 3 років. Оскільки зростання трохи сповільнюється, рухові навички удосконалюються; формується [мова](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%BE%D0%B2%D0%B0); дитина набуває деяких гігієнічні навички.   
 [Дошкільний період](http://ua-referat.com/%D0%94%D0%BE%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%BE%D0%B4) - від 3 до 7 років. Так само, як і переддошкільного, він характеризується деяким уповільненням зростання. Дитина втрачає надлишкову округлість, у нього міцніє мускулатура, сильно розвивається скелет. До кінця дошкільного періоду починається зміна молочних зубів. Дитина переходить на режим [харчування](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D1%87%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) дорослих, стає більш стійким до захворювань. [19, С.68]

Розвиток дітей від 3 до 6 років. У [дошкільний період](http://ua-referat.com/%D0%94%D0%BE%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%96%D0%BE%D0%B4) як би закладається фундамент здоров'я та повноцінного фізичного розвитку.   
Для дітей дошкільного віку [характерні](http://ua-referat.com/%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80) недостатня [стійкість](http://ua-referat.com/%D0%A1%D1%82%D1%96%D0%B9%D0%BA%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C) тіла і обмежені рухові можливості. У них швидко розвивається [нервова система](http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%B2%D0%B0_%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0), росте кістяк, зміцнюється м'язова система і удосконалюються руху.[Увага](http://ua-referat.com/%D0%A3%D0%B2%D0%B0%D0%B3%D0%B0) стає більш стійким, діти набувають елементарні трудові навички. Дітям 3-4 років властиві загальна статична нестійкість тіла і обмежені динамічні можливості. У дітей цього віку порівняно великий розвиток верхньої частини тіла і мускулатури плечового пояса і м'язів-згиначів. Дошкільнята 3-4 років мають високу руховою активністю при недостатній узгодженості рухів, в яких беруть участь великі групи м'язів. У цьому періоді відзначається підвищена стомлюваність при тривалому збереженні однієї і тієї ж пози та виконанні однотипних рухів. Структура легеневої [тканини](http://ua-referat.com/%D0%A2%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B8) до 7 років ще не досягає повного розвитку; носові ходи, трахея і бронхи порівняно вузькі, що дещо ускладнює надходження повітря в легені; ребра незначно нахилені, діафрагма розташована високо, у зв'язку з чим амплітуда дихальних рухів невелика. Дитина дихає поверхово і значно частіше, ніж дорослий: у дітей 3-4 років частота дихання - 30 за хвилину, 5-6 років - 25 у хвилину; у дорослих -16-18. Неглибоке дихання у дітей веде до порівняно поганої вентиляції легенів і до деякого застою повітря, а зростаючий організм вимагає підвищеної доставки кисню до тканин. [Саме](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B5) тому особливо важливі фізичні вправи на свіжому повітрі, активізують [процеси](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D1%86%D0%B5%D1%81) газообміну. Життєва ємність легень (ЖЕЛ) у дітей 3-4 років становить 400 - 500 см , 5-6 років -800-900 см3. [19, С.69]

Діяльність серцево-судинної системи у дошкільників добре пристосована до вимог зростаючого організму, а підвищена потреба тканин у постачанні кров'ю задовольняється легко. Адже судини у дітей ширше, ніж у дорослих, і [кров](http://ua-referat.com/%D0%9A%D1%80%D0%BE%D0%B2) по них тече вільніше. Кількість крові у дитини відносно більше, ніж у дорослого, але шлях, який вона повинна проходити по судинах, коротше, а швидкість кровообігу більше. Так, наприклад, якщо пульс у дорослого дорівнює 70-74 ударам на хвилину, то у дошкільнят у середньому 90-100 ударів. Нервова регуляція серця недосконала, тому воно швидко збуджується, ритмічність його скорочень легко порушується, і серцевий м'яз при фізичному навантаженні досить швидко стомлюється. Однак при зміні діяльності [серце](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D1%86%D0%B5) дитини швидко заспокоюється і відновлює свої сили. Ось чому під час занять з дітьми фізичні вправи потрібно урізноманітнити: чергувати рухливі ігри з іграми малої рухової активності і часто давати дитині короткочасний [відпочинок](http://ua-referat.com/%D0%92%D1%96%D0%B4%D0%BF%D0%BE%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%BA). Нервова система в дошкільному віці розвинена краще, ніж у дітей до 3 років. У цьому періоді закінчується дозрівання нервових клітин в головному мозку, який за зовнішнім виглядом і вагою наближається до мозку дорослого, але сама нервова система ще слабка. В результаті цього потрібно враховувати легку збудливість дошкільнят, дуже обережно ставитися до них: не давати тривалих непосильних навантажень, уникати надмірного стомлення, тому що процеси збудження в цьому віці переважають над процесами гальмування. [114, С. 173]

  У дітей до 7 років процес утворення кісток не завершений, незважаючи на те, що кровопостачання у них краще, ніж у дорослих. У [скелеті](http://ua-referat.com/%D0%A1%D0%BA%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D1%82) багато хрящової тканини, завдяки чому можливе подальше його зростання; в той же час цим обумовлюється м'якість і податливість кісток. Зростання м'язової тканини відбувається в основному за рахунок потовщення м'язових волокон. Однак через відносну слабкість кістково-м'язового апарату і швидкої стомлюваності дошкільнята ще не здатні до тривалого м `язової напруги.

Діти молодшого дошкільного віку ще не володіють чіткими рухами при ходьбі: вони не можуть ритмічно бігати, часто втрачають рівновагу, падають. Багато хто з них погано відштовхуються від підлоги чи землі, бігають, спираючись на всю стопу. Вони не можуть підняти своє [тіло](http://ua-referat.com/%D0%A2%D1%96%D0%BB%D0%BE) навіть на невелику висоту, тому їм ще недоступні стрибки у висоту, через перешкоди і стрибки на одній нозі. Дошкільнята цього віку охоче грають з м'ячем, проте руху їх ще недостатньо узгоджені, окомір не розвинений: їм важко ловити м'яч. Вони швидко втомлюються від різноманітних рухів, відволікаються. [15, с.174]

До 4,5-5 років руху дітей стають більш координованими: вони освоюють стрибки, перестрибування через перешкоди, ловлю м'яча. У 6-річних з'являється легкість, біг стає ритмічним, зменшуються бічні розгойдування; вони стрибають у висоту, довжину, через перешкоди, освоюють метання м'яча в ціль, починає розвиватися окомір. У дітей старшого дошкільного віку в порівнянні з молодшим тіло міцніше, пропорційний розвиток мускулатура. У них поступово доводяться до [автоматизму](http://ua-referat.com/%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0) основні рухи в ходьбі та бігу, покращується узгодженість рухів, помітно підвищується здатність до ручної праці. Завдяки більшої стійкості тіла дитині стають доступнішими [найпростіші](http://ua-referat.com/%D0%9D%D0%B0%D0%B9%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%D1%88%D1%96) вправи в рівновазі, бігу на спритність. Діти стають значно витривалішими, проте їм потрібно частіше міняти початкові положення та урізноманітнити рух. Звідси випливає, що їх діяльність у цьому віці поступово наповнюється змістом і стає більш свідомою. [19, с.71]

* 1. **Загальна характеристика фізичних якостей.**

Фізичне виховання складається з фізкультурної освіти і фізичної підготовки. Фізична підготовка — це організований процес рухової діяльності людини з метою оптимізації розвитку її фізичних якостей.

Термін "фізична якість" віддзеркалює рухові можливості людини в основі яких лежать її природні задатки.

Таким чином, фізичні якості — це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за якомога менший час потрібна прудкість; для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи потрібна витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою необхідна гнучкість; а для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов необхідна спритність. [12, С.254]

Для подальшого розгляду фізичних якостей є потреба з'ясувати ще два терміни: "розвиток фізичних якостей" та "виховання фізичних якостей". Різні автори відстоюють той чи інший варіант, маючи на увазі одні і ті ж процеси. Тим не менше ми не віддалимось далеко від істини, якщо під терміном "розвиток" будемо мати на увазі зміни в показниках фізичної якості, що викликані запрограмованим природою шляхом.

Більшість фізичних якостей людини у процесі особистого розвитку змінюються нерівномірно. В деякі роки та чи інша якість має дуже високі темпи приросту. Ці вікові періоди можуть чергуватися з роками дуже малого приросту якості або навіть спаду її показників. Термін "сенситивний" увійшов у спеціальну літературу і тому повинен бути знайомим майбутнім фахівцям оскільки означає особливо чутливі або "сенситивні" періоди стосовно розвитку фізичних якостей. [16, С.98]

Навчання вправ та виховання фізичних якостей — дві тісно взаємопов'язані складові фізичного виховання. Неможливо навчитись, не повторюючи вправ, а повторне виконання неодмінно впливає на розвиток певних фізичних якостей, і якщо ми їх розглянемо окремо, то це продиктовано бажанням глибше проаналізувати кожну із названих сторін процесу фізичного виховання.

Серед українських і зарубіжних вчених існує думка про те, що в процесі розвитку фізичних якостей відбувається тісний зв'язок між ними. У теорії фізичного виховання це називають „переносом”. Він може бути як „позитивним”, так і „негативним ”. Позитивний сприяє розвитку однієї якості та позитивно впливає на прояв іншої, а негативний – це коли розвиток однієї якості негативно впливає на прояв іншої. Так, на першому та другому етапах навчання дітей ходьби та бігу (циклічні рухи) зростання максимальної сили позитивно позначається на прояві спритності. Збільшення ж максимальної м’язової сили на заключному (третьому) етапі може призвести до зниження загальної витривалості. Це пояснюється тим, що максимальна м’язова сила підвищує фізичні навантаження, які не завжди бувають під силу дітям старшого дошкільного віку. Окрім того, зростання сили може негативно вплинути на техніку бігу або ходьби. Прогнозуючи розвиток фізичних якостей у процесі ігор спортивного характеру, позитивний перенос гнучкості має вплинути на спритність дітей під час стрибків, підстрибувань, бігу в різні сторони та ін. У науковій літературі простежується думка про те, що головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичне навантаження, яке одержує дитина у процесі виконання фізичних вправ, рухливих ігра та іграх з елементами спорту. Фізичне навантаження – це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) його функціонування. [19, С.97]

Таким чином, важливо зауважити, що найбільш тісний позитивний взаємозв'язок між фізичними якостями спостерігається в дітей до настання статевої зрілості.

При цьому чим нижчий рівень розвитку фізичних якостей, тим тісніший позитивний взаємозв'язок між ними, і навпаки.

Може також спостерігатись позитивний перенос з однієї вправи на інші, або на виробничі і побутові рухові дії.

Нарешті позитивний перенос спостерігається з однієї групи м'язів на іншу. Так, встановлено, що витривалість з тренованої ноги майже на 45% переноситься на нетреновану, а при тривалому силовому тренуванні правого чи лівого боку тіла спостерігається збільшення сили м'язів симетричного нетренованого боку. [12, С. 262]

У зв’язку з цим, фізичні якості будуть розвиватися інтенсивно, якщо фізичне навантаження буде не максимальним, а оптимальним не за віком, а за індивідуальними особливостями дітей, їх фізіологічними показниками (частотою пульсу, дихання, кров’яного тиску), тобто воно буде сприяти ефективному розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку.

Отже, фізичне навантаження зумовлюється роботою внутрішніх органів і має назву „внутрішнє навантаження”. До зовнішнього навантаження належить його обсяг та інтенсивність. Інтенсивність навантаження є кількістю виконаних рухів за певну одиницю часу. Інтенсивність обумовлює силу впливу конкретної вправи на організм дитини. Обсяг навантаження вчені визначають тривалістю та загальною кількістю вправ, що виконувалися дошкільниками на занятті.

* 1. **Розвиток фізичних якостей у дітей дошкільного віку**

Всебічна фізична підготовка дітей дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку рухових (фізичних) якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. Рівень їх розвитку значною мірою обумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне їх використання у різноманітних життєвих ситуаціях.

Розвиток рухових якостей у дитини відбувається під впливом двох факторів: природно-вікових змін організму (морфологічна та функціональна перебудова) та режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та його самостійна рухова діяльність. [5, С.126]

Цілеспрямований розвиток фізичних якостей повинен починатися у дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загальнофізичну підготовленість дитини. Процес розвитку рухових якостей у дошкільників здійснюється відповідно до морфологічних особливостей та можливостей функціонування їхнього організму.

Система засобів фізичного виховання передбачає реалізацію принципу всебічного розвитку особистості дитини, що обумовлює різнобічний вплив на різні сторони її рухової функції, включаючи комплексний розвиток усіх рухових якостей. Виконання основних рухів, загальнорозвиваючих вправ, участь у рухливих іграх та іграх з елементами спорту, вимагає від дітей одночасного прояву різних рухових якостей. Наприклад, стрибки у довжину і висоту з розбігу розвивають швидкість, силу, спритність, а біг під час різноманітних рухливих ігор – ті ж самі якості та швидкісну витривалість; метання предметів у ціль – силу та спритність і т. ін. При цьому оптимальні показники у будь-якому виді рухових якостей можуть бути досягнуті лише при певному рівні розвитку інших якостей.

Педагогічний вплив на розвиток тих чи інших якостей забезпечується правильним добором фізичних вправ та методикою їх проведення. Так, завдання для старших дошкільників стрибнути з місця якомога далі сприяє формуванню у них швидкісно-силових якостей; коли ж дітям пропонують приземлитися в обумовленому місці (на синю, жовту чи зелену стрічки, розташовані на відстані 40, 60, 80 см від місця відштовхування), то тут акцент робиться вже на розвитку спритності, тобто вмінні співвідносити м'язові зусилля з вимогою вихователя.

Здійснюючи комплексний підхід до різнобічної фізичної підготовки дошкільників, більшу увагу у цей період необхідно приділяти розвитку швидкості, спритності та гнучкості, тобто тих якостей, які найбільш активно розвиваються у дошкільному віці. [5, С.126]

***Швидкість*** – це здатність людини виконувати різноманітні дії (фізичні вправи, трудові операції) у мінімальний для даних умов відрізок часу. Рівень розвитку цієї якості визначається станом опорно-рухового апарата (ступенем розвитку м'язової системи), рухливістю, силою, врівноваженістю процесів збудження і гальмування центральної нервової системи.

Дошкільний вік найсприятливіший для розвитку швидкості. Відповідність короткочасних навантажень функціональних можливостей організму дітей обумовлена високою збуджуваністю іннерваційних механізмів, що регулюють діяльність опорно-рухового апарата. Висока динаміка нервових процесів, властива дошкільникам, обумовлює швидку зміну скорочення і розслаблення м'язів, максимальний темп рухів. [5, С.128]

Виконання рухів з максимальною швидкістю значною мірою залежить від розвитку інших якостей (спритності, сили, гнучкості). Тому розвиток швидкості у дошкільників пов'язаний з удосконаленням усього комплексу рухових якостей. Однак у дошкільному віці, враховуючи анатомо-фізіологічні здібності дітей, розвитку швидкості приділяють особливу увагу.

У дошкільний період важливо використовувати різноманітні засоби, які сприяють розвитку швидкості, їх основна мета – охопити різні м'язові групи, які беруть участь у виконанні рухів, й удосконалювати регуляторну діяльність центральної нервової системи. [5, С.129]

Розвитку швидкості сприяють вправи та рухливі ігри, що виконуються з максимальною динамікою. Тому для розвитку цієї якості варто добирати ті рухи, що діти попередньо засвоїли. Тоді основна увага та зусилля дитини концентруватимуться не на способі, а на швидкості виконання рухової дії. При цьому розвиток швидкості досягається за рахунок виконання з максимально можливою швидкістю руху в цілому, а також за рахунок зростання швидкості виконання окремих його елементів (кидок м'яча при метанні у рухливу ціль, відштовхування і мах ногою під час стрибка у висоту та ін.). Вирішенню таких завдань сприяють різноманітні рухливі ігри, під час яких дитина повинна швидко реагувати на дії своїх партнерів, виконувати певні рухи відповідно до створеної ситуації (швидкість реакції) та ін.

На розвиток швидкості ефективно впливають рухливі ігри та ігри з елементами спорту,а також вправи, що стимулюють дошкільників до виконання швидких рухів.

Найпоширенішим способом розвитку швидкості є біг, який широко використовується під час ранкової гімнастики, занять з фізкультури, рухливих ігор та ігор з елементами спорту, ігрових дій типу естафет, де діти змагаються між собою.

У дітей старших вікових груп розвитку швидкості сприяє застосування змагального методу у процесі проведення занять з фізкультури та рухливих ігор. [5, С.1230

Таким чином, широке використання різноманітних рухових дій швидкісного характеру у процесі ранкової гімнастики та на заняттях з фізичної культури, систематичне проведення рухливих ігор з елементами змагань створюють оптимальні умови для розвитку швидкості у дошкільників усіх вікових груп.

***Спритність*** *–* це здатність людини чітко виконувати рухи у складних координаційних умовах. Координаційна складність рухових дій є одним з основних критеріїв спритності. До другого критерію відносять точність рухів, до якого входить точність просторових, часових та силових характеристик.

Рівень розвитку спритності у дошкільників має пряму залежність від обсягу раніше сформованих вмінь та навичок, тому що збільшення арсеналу різноманітних рухів позитивно впливає на функціональні можливості їхнього рухового аналізатора.

На розвиток спритності у дошкільників впливають різноманітні рухливі ігри та ігри з елементами спорту, фізичні вправи: загальнорозвиваючі, основні рухи (стрибки, метання, вправи з рівноваги та ін.), вправи в шикуванні та перешикуванні, які вимагають для правильного їх виконання відповідної координації рухів. [5, С.131]

Існує декілька напрямків у розвитку спритності дошкільників. Як зазначалося вище, використання різноманітних вправ за умови, що вони мають елементи новизни, стимулюють удосконалення даної якості. У цьому випадку рекомендується під час виконання загальнорозвиваючих вправ частіше змінювати вихідні положення, запобігати стандартним (одноманітним) повторенням, частіше використовувати вправи з предметами (гімнастичні палиці, скакалки, м'ячі та ін.), особливо у старших групах.

З цією метою дітям пропонують виконувати рухливі ігри, а також ігри з елементами спорту з конкретним руховим завданням (цільовою настановою), точно дотримуватися напрямку, амплітуди, швидкості та величини м'язових зусиль. Одним із, проявів спритності є вміння зберігати рівновагу в статичному положенні та під час руху [5, С.132]

Ефективним засобом розвитку спритності у дітей є виконання вправ з раптово зміненими ситуаціями, з швидким реагуванням на раптові зміни обставин й прийняття відповідно до цього оптимального рішення, яке проявляється в конкретній руховій дії. Найбільшу доцільність при цьому мають рухливі ігри, як універсальний засіб у розвитку різних сторін даної якості. [5, С.131-134]

Тому рухливі ігри, ігри з елементами спорту та вправи спортивного характеру (у старших вікових групах) відносять до найбільш дійових та доступних засобів, які стимулюють розвиток даної якості у дітей 3-6 років.

***Гнучкість*** *–* це здатність виконувати рухи з найбільшою амплітудою. Таким чином, гнучкість характеризує ступінь рухливості у різних ланках опорно-рухового апарата людини. Вона залежить від форми та будови суглобів, еластичності м'язів та зв'язок, а також від функціонального стану центральної нервової системи та рухового апарата. При цьому найбільше значення має зміна процесу напруження процесом розслаблення тих м'язових груп, які підлягають розтягуванню.

У дітей дошкільного віку є всі передумови для успішного розвитку гнучкості. Морфологічні особливості опорно-рухового апарата: висока еластичність м'язів, рухливість хребетного стовбура сприяють підвищенню ефективності вправ для розвитку цієї якості.

Розвиваючи гнучкість у дошкільників, слід дотримуватися певної міри, чітко дозувати навантаження і не намагатися надмірного розтягування м'язів та зв'язок. Рухи на розтягування виконуються з поступовим збільшенням амплітуди, так, щоб не викликати больових відчуттів.

Слід бути особливо обережними під час виконання вправ, спрямованих на збільшення рухливості хребетного стовпа та плечових суглобів, бо ці ланки опорно-рухового апарата при різних рухах з максимальною амплітудою в суглобах можуть бути травмовані у дітей. [5, С.135]

Для оптимального розвитку гнучкості у дітей 3-6 років використовують вправи, що сприяють розтягуванню м'язів і зв'язок опорно-рухового апарата. Вони виконуються з великою амплітудою, і максимальний ефект дають за умови систематичного застосування їх у комплексах ранкової гімнастики, фізкультурних хвилинок, на заняттях з фізичної культури. Найраціональніші тут пружні (нахили і випрямлення тулуба, напівприсідання) та махові рухи (верхніми і нижніми кінцівками) з різних вихідних положень. [5, С.135-137]

Таким чином, вправи на розтягування у дошкільників засто­совуються в основному в активному руховому режимі. При цьому слід пам'ятати, що розвиток гнучкості не повинен приводити до порушень постави дітей, які можуть викликатися розтягуванням зв'язок, а також недостатнім розвитком окремих м'язових груп (спини, живота), що належать до «м'язового корсета».

***Витривалість***характеризує здатність людини до тривалого виконання динамічної роботи на необхідному рівні інтенсивності та здатність протистояти стомленню. Витривалість в цілому забезпечується підвищеними можливостями функціональних систем організму.

У процесі фізичного виховання дошкільників частіше за все доводиться спостерігати загальне втомлення дітей, яке викликається впливом загальнорозвиваючих вправ, основних рухів, рухливих ігор та ігор з елементами спорту. Однак розвиток загальної витривалості у дітей при застосуванні вищезазначених засобів не виключає також удосконалення спеціальної витривалості і деяких статичних зусиль та рухів, пов'язаних з ходьбою, бігом (швидкісна витривалість) і т.д.

Розвиток витривалості на відміну від інших рухових якостей вимагає особливого підходу у зв'язку з певною небезпекою, викликаною негативним впливом великих навантажень на організм дітей 3-6 років. У дитячому віці значна частина енергетичних ресурсів витрачається на розвиток дитини і дуже великі фізичні навантаження можуть негативно позначитися на його організмі.

Застосування великих фізичних навантажень неприпустимо через те, що у цей віковий період відбувається інтенсивне удосконалення тимчасових зв'язків, які регулюють діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. [5, С.138]

У дітей 3-6 років доцільно розвивати витривалість до праці помірної та перемінної інтенсивності. При цьому фізичні навантаження повинні суворо відповідати анатомо-фізіологічним особливостям організму дитини. Розвиток загальної витривалості повинен розглядатися як фактор, що сприяє природному становленню даної якості, зміцненню здоров'я та підвищенню працездатності організму дошкільників.

Встановлено, що при одноманітній м'язовій діяльності у дітей швидше настає втома, яку супроводжує охоронне гальмування. Тому дошкільники краще переносять різноманітні за змістом та короткочасні фізичні навантаження. Таким чином, розвиток витривалості відбувається у взаємозв'язку з іншими якостями: швидкістю, силою та спритністю.

Найбільш поширеним засобом розвитку витривалості у дошкільників є загальнорозвиваючі вправи. Однак під час використання даних вправ необхідно дотримуватися оптимальних інтервалів для відпочинку між їх виконанням. Незначні паузи (15-20 сек.), необхідні для зміни вихідного положення та нагадування наступної вправи, дозволяють дошкільникам здійснювати рухову діяльність при високій активності серцево-судинної та дихальної систем. [5, С.139]

Підвищення моторної щільності занять з фізичної культури, оптимальне дозування вправ позитивно впливають на розвиток витривалості у дітей всіх вікових груп. Тривалість пауз між ви­конанням основних рухів у процесі занять повинна бути 30-40 сек. після вправ середньої та низької інтенсивності (метання предметів в ціль та на дальність, вправи у рівновазі, стрибки у довжину з місця, глибину та ін.) і 1,5-2 хв після вправ високої інтенсивності (стрибки у висоту та довжину з розбігу, лазіння по гімнастичній, стінці або канату, біг в естафетних іграх та ін.).

З метою розвитку даної якості у дітей старшого дошкільного віку доцільно використовувати рухливі ігри та ігри з елементами спорту, у яких короткочасно повторюються дії сюжетного характеру («Горобчики та автомобіль», «Гуси-лебеді», «У ведмедя у бору» та ін.). У цих іграх розвивається витривалість різного виду, в тому числі до безперервної роботи циклічного характеру. Фізичне навантаження дозується кількістю повторень гри, часом безперервної ігрової діяльності дітей та тривалості пауз для відпочинку між її повтореннями.

Всі ці засоби фізичної культури показують суттєвий вплив на удосконалення вегетативних функцій та систем організму дитини, підвищують його витривалість до різних м'язових зусиль. Цим створюється певний резерв для підвищення загальної працездатності дітей дошкільного віку. [5, С.140]

***Сила***– це здатність людини подолати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Оптимальний рівень розвитку сили сприяє гармонійності ростучого організму дитини.

При виконанні різних рухових дій сила вступає у взаємозв'язок з іншими руховими якостями: швидкістю, спритністю, гнучкістю та витривалістю. Тому досить складно виділити «чисте» проявлення якості сили при виконанні тих або інших рухів.

Починаючи з трирічного віку у дошкільників відмічається різниця в силі кистей правої та лівої руки. Дані відмінності, з одного боку, спадково обумовлені, а з іншого – визначені різною участю правої та лівої руки у побутових та трудових діях. У хлопчиків різниця у силі правої та лівої руки значно більша, ніж у дівчаток. Це пояснюється специфікою ігрової діяльності (вправи з метань предметів, специфічні будівельні ігри та рухові дії), що дає їм змогу більше вправляти праву руку (більш сильну у більшості дітей). Цим створюються передумови для розвитку так званої правобічної динамометричної асиметрії.

За твердженням І.С. Гусєвої, роль вправ (у побуті, заняттях з фізичної культури, праці) може бути для дошкільників настільки суттєвою, що генотипний лівша стає правшою. [5, С.141-142]

**РОЗДІЛ ІІ.** **Рухливі ігри та методика їх проведення**

**2.1. Класифікація рухливих ігор і ігор з елементами спорту.**

Є кілька класифікацій видів рухливих ігор залежно від ознак, що покладена в основу тієї чи іншої класифікації. Насамперед це:

- рухливі ігри з простими та складними правилами;

- сюжетні і несюжетні;

- ігрові вправи;

- ігри-естафети;

- ігри з елементами спорту;

-ігри-атракціони.

В іграх з простими правилами саме правило підказує дитині її дії у грі. У цих іграх всі діти виконують однакові рухові дії і використовувати їх варто у роботі з дітьми молодшого дошкільного віку.

В основу сюжетних ігор покладено певний сюжет. Сюжет та правила гри обумовлюють характер рухів дітей. Такі ігри переважно колективні (від 5 до 25 учасників). Сюжетні ігри використовуються в усіх вікових групах ДНЗ.

Несюжетні ігри - це ігри на зразок ловилок, наприклад "Квач". Вони не мають сюжету, в їх основу покладено лише рухові дії. До несюжетних належать ігри з використанням різних предметів. У цих іграх виконуються конкретні рухові завдання: накинути кільце на палицю, потрапити кулькою в кеглі. Треба зазначити, що такі ігри вимагають самостійності від дітей, швидкості, орієнтації в просторі. Несюжетні ігри доцільно використовувати у середньому і старшому дошкільному віці. [18, С.23]

Ігрові вправи теж діляться на вправи сюжетного і несюжетного характеру.  
 Вправи сюжетного характеру - "Ведмедик на поваленому дереві" (повзання по лаві); "Папуга на жердині" (ходьба у рівновазі по гімнастичній палиці) тощо.

Ігрові вправи несюжетного характеру - це вправи, в основу яких покладено дії з предметами: "Добіжи до прапорця", "Пролізь в обруч".

Ігрові вправи мають ряд переваг: вони виконуються кожною дитиною і виконання рухового завдання не пов'язане з діями інших дітей; вихователь домагається засвоєння того чи іншого руху усіма дітьми; в ній більш чітко виступають завдання прямого навчання. [10]

До ігор спортивного характеру належать городки, волейбол, баскетбол, футбол, більшість з них вводяться із старшої групи.

Також ігри-естафети, які застосовуються в роботі з дітьми середнього та здебільшого у старшому дошкільному віці.

До ігор-атракціонів належать ігри естафетного характеру з елементами змагань (стрибки на одній нозі - другу тримає товариш; закидання м'яча в рухому ціль; перетягування канату, ходьба на низьких ходулях) - "Бій півнів", "Пес". Їх доречно використовувати на заняттях з фізичної культури та спортивних святах у старшому дошкільному віці.

Ігри-естафети - це безсюжетні рухливі ігри з правилами, емоційного характеру, які побудовані на елементах змагань в різних основних рухах, часто в складних умовах. Проводяться тільки в старшому дошкільному віці. Найкраще їх проводити в І половину дня, бо це велике навантаження на психіку дітей, які розуміють, що треба виконувати рухи змагаючись. Якщо діти справляються із завданням в процесі змагання, то, значить, вони не просто закріпили основний рух, а цей рух у них перетворився в навичку. [10]

За ступенем фізичного навантаження ігри бувають великої, середньої і малої інтенсивності.

До ігор великої інтенсивності належать ті, в яки активну участь бере вся група і зміст яких становлять інтенсивні рухи - біг, стрибки у поєднанні з іншими основними рухами.

В іграх середньої інтенсивності беруть участь всі діти, але характер рухів спокійний: метання, ходьба, переступання через предмети. До цих ігор належать всі хороводні ігри. [18, С.25]

Ігри малої рухливості передбачає участь частини дітей або однієї дитини - інші спостерігають, рухи виконуються у повільному.

Ефективність рухливих ігор для вирішення завдань фізичного виховання багато в чому залежить від умов їх проведення – емоційної насиченості, різноманітності рухового змісту, наявності просторого приміщення та достатньої кількості необхідних для дітей предметів.

**2.2**. **Особливості організації та проведення рухливих ігор та ігор з елементами спорту.**

Рухливі ігри доволі важливі для всебічного розвитку дитини, а також їх вплив на розвиток фізичних якостей у дітей. . Цінність їх не лише в тому, що вони розвивають рухи дітей, а й  у тому, що спонукають малят бути активними, діяльними, вчать міркувати, досягати успіху. Завдяки іграм увесь організм дитини втягується в роботу, в неї покращується апетит і травлення, стає глибшим дихання, зміцнюється нервова система, виховуються такі риси характеру, як дисциплінованість, стриманість тощо. [19.]

Рухливі ігри мають чимало переваг перед гімнастичними вправами і незамінні для рухового розвитку дитини. Розглянемо їхні особливості:

1.    Емоційна насиченість надає рухливим іграм привабливості, мобілізує зусилля дитини, викликає у неї радість і задоволення. Емоційне піднесення зростає завдяки наявності в іграх елементів несподіванки та змагання.

2.    Характер рухової діяльності у більшості ігор (біг, стрибки, кидання) забезпечує роботу значної маси великих м’язів, що відповідає особливостям рухового апарату дошкільняти, а також в них розвиваються фізичні якості такі як: швидкість, спритність, витривалість, силу, гнучкість.

3.    Різноманітність рухів — заміна під час гри одних видів іншими (діти бігають або тихо підкрадаються, присідають, нахиляються вперед або зупиняються) — запобігає швидкій втомі.

4.    Можливість саморегулювання темпу, енергії та тривалості рухів (за бажанням і відповідно до потреби можна або пришвидшити чи сповільнити біг, або зробити перерву й присісти) робить гру привабливою, рухи легше виконуються.

5.    Можливість для виявів особистої ініціативи дітей (попри готовий зміст гри й окреслювану правилами довільність рухів є достатній простір для власних пропозицій) активізує рухову творчість.

6.    Наявність передумов для розвитку низки базових якостей особистості — колективізму, дисциплінованості, сміливості, винахідливості, самостійності, відповідальності — сприяє моральному становленню дитячої особистості.

Рухливі ігри та ігри з елементами спорту стимулюють розумовий розвиток дитини, регулюючи й поглиблюючи її уявлення про довкілля, розвиваючи увагу, пам’ять, спостережливість. Динамічність, чіткість, плавність рухів, шикування (у пари, колони, коло), різні фігури, образи, словесний супровід тішать малих, вчать їх розуміти красу. [19.]

Отже, рухлива гра є потребою здорової дитини, викликає у неї радість і втіху, розвиває здатність усвідомлювати свої дії та вчинки, сприяє формуванню внутрішнього ставлення до того, що її оточує і розвиває у дитини усі фізичні якості. Тобто рухлива гра є для дітей своєрідною формою пізнання світу, задовольняючи їхні пізнавальні, соціальні, моральні та естетичні потреби.

Проте рухливі ігри та ігри з елементами спорту будуть ефективним виховним засобом за умови забезпечення правильного керівництва з боку вихователя. Ця вимога зумовлюється своєрідним характером такої рухової діяльності дітей.

У дошкільному навчальному закладі ігровою діяльністю керує педагог. Його роль залежить від характеру самої гри і від сезону, від кількісного та вікового складу групи, від поведінки учасників, їхнього фізичного стану та рівня рухового розвитку. [10]

Плануючи ту чи іншу гру, вихователь має знати, які саме навички та якості він хоче в ній розвинути або закріпити: в одній грі переважає біг, в іншій — метання, одна потребує витримки, інша — спритності тощо.

Діти полюбляють рухливі ігри, а також ігри спортивного характеру й охоче грають у них, однак не завжди збираються на гру швидко й організовано. Тому збирати малюків на гру треба не більше 1-2 хв. Тривалий збір послаблює інтерес і дезорганізує дітей. Рухливу гру можна проводити на початку,  в середині та у кінці прогулянки,  залежно від того, яке заняття їй передувало і який її загальний характер. Якщо перед цим були спокійні заняття, то гру можна організувати на початку, а якщо малюки захопилися цікавою творчою грою, то не треба переривати їх — ліпше зібрати для рухів уже в кінці прогулянки. Часом буває так, що трудовий процес або творча гра швидко закінчується, і дітям важко знайти собі іншу справу чи забаву. В такому разі можна пограти з ними в рухливу гру відразу ж після цього.

Перед проведенням гри потрібно дошкільнят нею зацікавити — це допоможе їм краще засвоїти правила, чіткіше виконувати рухи, створить емоційне піднесення. Посилити цікавість до гри можна, ставлячи дітям запитання або використовуючи іграшки, картинки, загадки, казки чи вірші на відповідну тему. Коли діти зберуться, вихователь повідомляє назву гри, розповідає її зміст (стоячи так, щоб усі його бачили). Викладає зміст гри й пояснює правила чітко та лаконічно. [19.]

Важливе значення має також інтонація: слово вихователя, відповідно інтоноване, набуває особливої ваги й особливого змісту. Тож педагог під час проведення рухливої гри має бути жвавим і водночас спокійним.

Складні ігри не потрібно пояснювати відразу — пояснення можна чергувати з розподілом ролей між гравцями, з показом деяких рухів, які можуть виявитися складними для дошкільнят. Вихователь сам показує потрібні рухи або вибирає для цього когось із дітей. [18, С.25]

Суттєвою умовою при формуванні рухових навичок є попереднє подання руху — словесне або наочне. Не треба зловживати під час гри вказівками і поправками щодо точності й правильності виконання, бо це лише забирає радість від гри, зменшує її емоційність. Навчання рухів здебільшого відбувається на заняттях з фізичної культури, а в рухливих іграх закріплюють набуті навички. Під час гри педагог спостерігає поведінку всієї групи й окремих дітей. Своїм жвавим інтересом підтримує в малят радісний настрій, заохочує прояви винахідливості, рішучості, спритності, ініціативи. Водночас він стежить за тим, щоб діти не перевтомлювалися. Розподіляючи дітей для гри, вихователь об’єднує слабших і тих, хто не вміє виконувати вправи, із сильнішими: хлопчиків – з дівчатками. Під час гри стежить, щоб діти не були тривалий час незадіяні, оскільки в них може зникнути інтерес і вони не одержать достатнього фізичного навантаження.

Тривалість рухливої гри, також ігор з елементами спорту залежить від її характеру, умов проведення та складу гравців. Важливо закінчити гру своєчасно: передчасне закінчення гри так само небажане, як і її затягування.

Вихователь має визначити оптимальний момент закінчення гри. Тільки-но в дітей з’являться перші ознаки втоми (неуважність, порушення правил, неточність виконання рухів, недостатня активність у досягненні мети, зниження інтересу, збільшення частоти дихання), гру треба завершувати. [10.]

Підбиваючи підсумки гри, доцільно, коли є змога, проаналізувати її, зазначаючи допущені гравцями помилки.

Таким чином, провести рухливу гру досить складно: тут важливі не лише вік і особливості дітей, безпосередні умови, а і їхній настрій та майстерність вихователя.

## РОЗДІЛ ІІI. Аналіз програми «Українське дошкілля», та практичні рекомендації стосовно впливу рухливих ігор та ігор з елементами спорту на розвиток фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку

**3.1. Аналіз програми «Українське дошкілля», розділ «Фізичне виховання»**

Аналізуючи програму «Українське дошкілля», розділ «Фізичне виховання», а саме підбір рухливих ігор та ігор з елементами спорту які пропонують для розвитку фізичних якостей у дітей старшого дошкільного віку. Таким чином розглянувши рухливі ігри та ігри з елементами спорту ми дізнаємось, які саме фізичні якості розвиваються у дітей старшого дошкільного віку під час проведення тої чи іншої гри. Див. Таблицю. [15, С.180]

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рухливі ігри за напрямком розвитку фізичних якостей** | | | | | | |
| **№** | Назва гри | Фізичні якості | | | | |
| Витривалість | Спритність | Сила | Швидкість | Гнучкість |
| **1** | **«**Птахи і зозуля» | **-** | **+** | **-** | **+** | **-** |
| **2** | **«**Каруселі» | **-** | **+** | **-** | **+** | **-** |
| **3** | «Хто перший» | **-** | **+** | **-** | **+** | **-** |
| **4** | «Карасі і щука» | **-** | **+** | **-** | **+** | **-** |
| **5** | «Квач» | **-** | **+** | **-** | **+** | **-** |
| **6** | «Хто швидше до прапорця» | **-** | **+** | **-** | **+** | **-** |
| **7** | «Курочка та горошинки» | **-** | **+** | **-** | **+** | **-** |
| **8** | «Мисливці і зайці» | **-** | **+** | **-** | **+** | **-** |
| **9** | «Влучно цілься» | **-** | **+** | **+** | **-** | **-** |
| **10** | «Серсо» | **-** | **+** | **-** | **-** | **-** |
| **11** | «Підкинь і злови» | **-** | **+** | **-** | **+** | **-** |
| **12** | «Не давай м’яч» | **-** | **+** | **-** | **+** | **-** |
| **13** | «Кільцекид» | **-** | **+** | **-** | **-** | **-** |

**Проаналізувавши програму «Українське дошкілля» нами було виявлено нерівномірний підбір ігор для розвитку фізичних якостей. Для розвитку витривалості 0% запропонованих ігор, для розвитку спритності пропонують 52% ігор, 1% ігор пропонують для розвитку сили, на розвиток швидкості виявлено 47% ігор, для розвитку гнучкості ігор не пропонують взагалі тобто 0%.** [15, с.180]

**У дітей старшого дошкільного віку на розвиток витривалості ігор не подають взагалі через те, що** розвиток витривалості на відміну від інших рухових якостей вимагає особливого індивідуального підходу у зв'язку з певною небезпекою, викликаною негативним впливом великих навантажень на організм дітей 3-6 років. Але подають вправи на розвиток витривалості такі як: метання предметів в ціль та на дальність, вправи у рівновазі, стрибки у довжину з місця, глибину, стрибки у висоту та довжину з розбігу, лазіння по гімнастичній, стінці або канату, біг в естафетних іграх та інші. У дитячому віці значна частина енергетичних ресурсів витрачається на розвиток дитини і дуже великі фізичні навантаження можуть негативно позначитися на його організмі. Застосування великих фізичних навантажень неприпустимо через те, що у цей віковий період відбувається інтенсивне удосконалення тимчасових зв'язків, які регулюють діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. [5, С. 139]

Ми бачимо, що на розвиток спритності пропонують 52% ігор, тому, що рухливі ігри та ігри з елементами спорту у дітей старшого дошкільного віку відносять до найбільш дійових та доступних засобів, які стимулюють розвиток даної якості у дітей 3-6 років. Наприкінці дошкільного віку при відповідному навчанні діти оволодівають вмінням дозувати свої м'язові зусилля, у них покращується регулююча роль кори головного мозку. Тому у даний період створюються необхідні передумови для оптимального розвитку спритності, що, в свою чергу, забезпечує удосконалення координаційних можливостей дітей у різноманітних видах рухових дій.

На підставі отриманих даних випливає, що на розвиток сили, ігор майже не пропонують, на цій підставі ми можемо зробити висновок, що у цьому віці для розвитку сили потрібен індивідуальний підхід, через те, що при виконанні різних рухових дій сила вступає у взаємозв'язок з іншими руховими якостями: швидкістю, спритністю, гнучкістю та витривалістю. Тому досить складно виділити «чисте» проявлення якості сили при виконанні тих або інших рухів. [15, С.180]

47% ігор пропонують на розвиток швидкості тому, що дошкільний вік найсприятливіший для розвитку швидкості. Розвитку швидкості приділяють особливу увагу, враховують анатомо-фізіологічні здібності дітей. Найпоширенішим способом розвитку швидкості є біг, який широко використовується під час ранкової гімнастики, занять з фізкультури, рухливих ігор, ігрових дій типу естафет. Систематичне проведення рухливих ігор та ігор з елементами спорту створюють оптимальні умови для розвитку швидкості у дошкільників усіх вікових груп.

Незважаючи на те, що для розвитку гнучкості ігор також не пропонують, ми вважаємо що саме у віці 5-6 років найкраще розвивати гнучкість. Тому, що у дітей цього віку є всі передумови для успішного розвитку гнучкості. Морфологічні особливості опорно-рухового апарата: висока еластичність м'язів, рухливість хребетного стовбура сприяють підвищенню ефективності вправ для розвитку цієї якості. Цьому сприяють анатомо-фізіологічні особливості дітей старшого дошкільного віку. **Тому ми пропонуємо під час занять з фізичної культури включати комплекс фізичних вправ для розвитку гнучкості.**

**ВИСНОВКИ**

Таким чином проаналізувавши характеристику фізичних якостей нами було виявлено, що фізичні якості — це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Розглянувши класифікацію рухливих ігор та ігор з елементами спорту ми з’ясували, що є кілька класифікацій видів рухливих ігор залежно від ознак, що покладена в основу тієї чи іншої класифікації. Це: рухливі ігри з простими та складними правилами; сюжетні і несюжетні; ігрові вправи; ігри-естафети; ігри з елементами спорту; ігри-атракціони.

Зупинившись на особливостях організації та проведення рухливих ігор і ігор з елементами спорту ми дійшли висновку що, рухлива гра є потребою здорової дитини, викликає у неї радість і втіху, розвиває здатність усвідомлювати свої дії та вчинки, сприяє формуванню внутрішнього ставлення до того, що її оточує і розвиває у дитини усі фізичні якості. Тобто рухлива гра є для дітей своєрідною формою пізнання світу, задовольняючи їхні пізнавальні, соціальні, моральні та естетичні потреби.

Проаналізувавши програму «Українське дошкілля», розділ «Фізичний розвиток» **нами було виявлено нерівномірний підбір ігор для розвитку фізичних якостей. Для розвитку витривалості 0% запропонованих ігор, для розвитку спритності пропонують 52% ігор, 1% ігор пропонують для розвитку сили, на розвиток швидкості виявлено 47% ігор, для розвитку гнучкості ігор не пропонують взагалі тобто 0%. Проте ми дійшли висновку, що у дітей старшого дошкільного віку потрібно формувати саме гнучкість тому, що саме** у віці є всі передумови для успішного розвитку гнучкості. А також цьому сприяють анатомо-фізіологічні особливості дітей старшого дошкільного віку.

Для більш ефективного формування гнучкості нами розроблено наступні практичні рекомендації.-

* частіше включати комплекси фізичних вправ на розвиток гнучкості в заняття з фізичної культури;
* підбирати комплекси ранкової гімнастики для розвитку цієї якості;

## проводити рухливі ігри та ігри з елементами спорту для розвитку цієї фізичної якості;

## використовувати різноманітні ігрові вправи які сприятимуть розвиткові гнучкості;

## підбирати фізкультхвилинки та фізкультпаузи які б сприяли розвитку цієї якості;

* грати рухливі ігри та ігри з елементами спорту які розвивають гнучкість під музичний супровід;
* виконувати вправи на гнучкість з великою амплітудою.

Підсумовуючи сказане ми дійшли висновку, що важливим етапом методики розвитку фізичних якосте дітей дошкільного віку є використання рухливих ігор та ігор з елементами спорту розрахованих для дітей старшого дошкільного віку, а також вправ на гнучкість.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні // Дошкільне вихо­вання. - 1999. - № 1. - С. 6-19.
2. Боберський І. Рухливі забави та ігри. — Львів: НТШ, 1994. — 64 с.
3. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри: навч. посіб. / О. Л. Богініч; М-во освіти і науки України, НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2-ге вид. – К.: НПУ, 2007. – 140 с.
4. Бурова А. П. Організація ігрової діяльності дітей дошкільного віку / А. П. Бурова. – Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 256 с.
5. 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.
6. Дегтярьов І.П. Фізичний розвиток. [Київ](http://ua-referat.com/%D0%9A%D0%B8%D1%97%D0%B2) 2005 - С.23-48
7. Денисенко Н. Ф. Витоки здоров’я дитини: навч.-метод. посіб. / Н. Ф. Денисенко, Л. В. Лиходід, С. В. Лупінович, А. Ф. Михайличенко. – Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 160 с.
8. Долинна О. Науково-методичне забезпечення фізичного виховання дошкільнят / Ольга Долинна // Дошкільне виховання. - 2007. - № 7. -С. 14.
9. Загородня Л. П. Фізичне виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник / Л. П.Загородня, С. А Тітаренко, Г. П. Барсуковська; за заг. ред. Л.П.Загородньої. - Суми : Університетська книга, 2011. - 272с.
10. Заїка А. Дитячi iгри // Дошкiльне виховання. – 1997. – №7.
11. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні: нау­ково-методичний посібник / наук. ред. О. Л. Кононко. - К.: Редакція журналу «Дошкільне виховання», 2003. - 243 с.
12. Комісарик М.Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку:підручник /Марія Комісарик, Галина Чуйко., 2013. – 484с.
13. Конох О.Є. Вісник Запорізького національного університету № 2, 2009. – С. 61-65.
14. Піроженко Т. О. Особистість дошкільника: перспективи розвитку: навч.-метод. посіб. / Т. О. Піроженко. – Тернопіль: Мандрівець, 2010. – 136 с.
15. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля»/О.І.Білан, Л.М.Возна, О.Л. Максименко та ін. – Тернопіль: Мандрівець, 2013. – 264с.
16. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку / М. О. Рунова.; пер. з рос. - X.: Ранок, 2007. - 192 с.
17. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного вихован­ня : навч. посіб. / О. М. Худолій.- 2-ге вид., випр. - X., 2008. - 406 с.
18. Шейко М. К. Рухливі ігри дошкільників / М. К. Шейко. - К. : Рад. школа, 1972. - 108 с.
19. Щебеко В.М., Єрмак М.М., Шишкіна В.А. Фізичне виховання дошкільнят. Практикум. - М.: Академія .- 1999 .- 160 с
20. Особливості організації та проведення рухливих ігор та ігор з елементами спорту [Електроний ресурс] : - Режим доступу: <http://ds5.lg.vua.su/?page_id=488>