УДК:371.13+7+37.037+796.011.3

С. О. Ігнатенко *(Україна, м. Одеса)*

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У роботі досліджено вплив сім'ї на фізичний розвиток і фізичну підготовленість дітей 5-6 років. Розроблена і впроваджені методики занять з акробатики для формування координаційних здібностей в умовах дитячого садку дітей дошкільного віку.

Ключові слова: *дошкільники, сім'я, фізичне виховання, акробатика, дитячий садок.*

Дошкільний вік є найважливішим періодом у розвитку життєдіяльності та побутових навичок, зміцнення здоров'я у підготовці до навчання у школі.

У цей період дитині необхідно оволодіти базовими руховими навичками, які б сприяли освоєнню більш важливих рухових дій. Після оволодіння основними або базовими навичками дитина зможе легко освоїти й інші види діяльності без вагомої втрати часу.

Сьогодні немає програми формування базових і необхідних рухових навичок, якими б володіли діти в 4-6 років. Деякі автори вказують, що в дошкільних закладах, занять з фізичного виховання які проводяться за типовою програмою, подекуди недостатньо для розвитку дитячого організму і вони не сприяють ефективному розвитку більшості фізичних якостей (Е.Н. Вавилова, 1986; Е.Н. Янкелевич, 1999 тощо). Тому дослідження, які спрямовано на покращення дошкільного фізичного виховання, пов'язані з розробкою та впровадженням у практику роботи дошкільних закладів програм і методик для підвищення ефективності процесу фізичного виховання дітей.

Мета роботи – вдосконалення системи фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах дошкільного закладу.

Завдання роботи:

1. Визначити вплив у родини на рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей 4-6 років.
2. Розробити методику формування навички координаційних здібностей у дітей за допомогою занять з акробатики в умовах дитячого садка.

Методи і організація досліджень. Дослідження проводилось у ІІІ етапи в дитячому садку "Берізка" м. Одеса. У дослідженні взяло участь 58 дітей 4-6 років, а також 34 батьків та 19 працівників дошкільної установи (вихователі, інструктори з фізичного виховання).

На І етапі вивчалася науково-методична література, досвід роботи вихователів, а також рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей.

На ІІ – було проведено педагогічний експеримент, на якому вивчалися вплив спільної роботи дошкільної установи та родини на фізичне виховання дітей у різноманітних формах роботи з батьками, а також вплив розробленої методики навчання дітей акробатичних вправ на успішність оволодіння руховими діями з метою покращення рівня фізичної підготовленості дітей.

На ІІІ етапі була проведена обробка та аналіз отриманих результатів.

Результати досліджень. Відомо, що фізичні вправи – високоефективний засіб поліпшення здоров'я та підвищення рухової активності [2]. Вони давно й заслужено звертають увагу до себе вчених, які намагаються знайти відповіді на питання про сенс оздоровчого впливу фізичної культури, тому постійно йде пошук оптимальних та ефективних форм і засобів рухової діяльності.

Рух надає всебічний вплив на органи людини і цей вплив неодмінно вище для дитячого організму, що росте та розвивається. Оскільки у період дошкільного дитинства закладаються основи здоров'я, всебічної рухової підготовленості і гармонійного фізичного розвитку, то вкрай важливо дати правильну основу фізичного виховання саме в цьому віці, що дозволить організму дитини накопичити сили та забезпечити в майбутньому не тільки повноцінний фізичний, але й розумовий розвиток.

Всі батьки бажають своїй дитині здоров'я, тому проблема родини і дитини вимагає значної уваги, оскільки проблема дитини – це, в першу чергу, проблема родини, а потім вже й держави в цілому.

Для процесу фізичного виховання в родині необхідно дотримуватись таких умов: здоровий спосіб життя всіх членів родини, де зростає та розвивається дитина, дотримання вікового та раціонального харчування, забезпечення нормального фізичного та нервово-психологічного розвитку, гігієнічних норм та привчання до виконання їх дітьми.

Головна роль у виконанні цих умов належить родині, а потім – дошкільному дитячому закладу, який контролює цей процес. У результаті анкетного аналізу було виявлено 33,5% батьків, які знайомі з питанням підвищення рухової активності дітей; тільки 19,2% батьків проводять спільні з дітьми фізкультурні заходи; 82,7% - уважають, що фізичні навантаження корисні для дітей. Однією з причин батьки називають брак часу; 8,3% уважають, що питаннями фізичного розвитку повинні займатись у дошкільних установах. На недоліки знання з питань фізичного виховання вказують 64% батьків, а охочих відвідати заходи щодо набуття знань – 86,4% батьків.

Нами була розроблена методика взаємодії дошкільної установи (дитячого садку) і родини з питань підвищення рівня фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. На початку роботи ми запропонували для

батьків лекторій, в якому висвітлювались основні питання пов'язані з вивченням та створенням умов для підвищення рухової активності дітей.

Організація роботи лектора є основою для ухвалення рішення про організацію нетрадиційної форми взаємодії дитячого садку та родини – консультаційного центру. Крім цього, в умовах дитячого садку була відкрита секція з акробатики. На заняттях з акробатики за основу було покладено вивчення фізичних вправ, спрямованих на розвиток координаційних рухів. Заняття проводилися три рази на тиждень по 25-30 хвилин. Крім цього, нами були розроблені два варіанти методики. У першому варіанті акробатичні вправи на розвиток координації руху були скомпоновані і проводилися на секційних заняттях та ранковій гімнастиці (зарядці).

Перший варіант методики (І) – це 10-ти хвилинна щоденна ранкова гімнастика, в яку входили: 4 хвилини – вправи на координацію рухів та 6 хвилин – вправи загально-розвивального характеру; а також 25-30 хвилин на тиждень заняття у спортивній секції з акробатики, в якій вправи були спрямовані на розвиток координації рухів. Всього було 10 варіантів комплексів зарядки з різними наборами вправ у 5-ти секційних занять.

У другому варіанті (ІІ) методики акробатичні (спеціальні) вправи використовувалися тільки на секційних заняттях. У цих фізкультурних заняттях вправи були спрямовані на розвиток координації рухів і займали 20 хвилин від загального часу. Всього було 13 варіантів секційних занять з різним набором вправ.

За цими методиками діти займалися три місяці перед літнім відпочинком. Потім, після трьох місяців відпочинку було проведено тестування для збереження отриманого в експериментах результату. Заняття за розробленою методикою, були продовжені протягом наступних 3-х місяців. За перші 3 місяці (березень, квітень, травень) до відпочинку в першій експериментальній групі (щоденна зарядка та допоміжні вправи на фізкультурних заняттях 3 рази на тиждень) час, який витрачено на вправи, спрямовані на розвиток координації рухів у сумі складало 10 годин. Протягом 3-х місяців занять (вересень, жовтень, листопад) після канікул на спеціальні вправи було витрачено 10 годин 50 хвилин. Загальний час, витрачений на виконання вправ, спрямованих на розвиток координації рухів, склав 20 годин 50 хвилин. У другій експериментальній групі (заняття в секції з акробатики 3 рази на тиждень) за перші 3 місяці занять – 12 годин, за 3 місяці після канікул – 13 годин. Всього було витрачено 25 годин.

Контрольна група займалася за державною програмою "Дитина" 3 рази на тиждень по 25-30 хвилин. Два заняття проводилося в залі, а одне – на вулиці. Для вивчення впливу розробленої методики на успішність оволодіння різними рухами дітей були використані 5 незнайомих раніше вправ:

- Метання в мішень з відстані 2-х метрів м'яча.
- Лазіння по гімнастичній стінці.
- Асиметричні рухи руками (в балах).
- Перекид у бік, встати і поворот у стрибку на 360° (в балах).
- Пролазіння в обруч, що котиться.

Найбільш важким для виконання було пролазіння в обруч, що котиться. Суттєвих різниць між трьома групами не було зафіксовано.

Інші контрольні вправи (метання, лазіння, перекид) групи дітей, які займалися за визначеними методиками, виконували краще за контрольну групу.

За контрольні вправи на виконання асиметричних рухів руками процентне відношення вимірювалося за кількістю помилок.

Результати дослідження показали, що за результатами метання м'яча в ціль серед першої експериментальної групи (І варіант методики) виконали вправу 33,33% з першої спроби та 37,5% - з другої.

У другій експериментальній групі (ІІ варіант методики) з першої та третьої спроби – 29,63%, а з другої – 40,74% дітей.

У контрольній групі з першої спроби не виконав жоден, з другої – 25,0%, з третьої – 30,0%. 45% дітей не змогли виконати цю вправу за три спроби.

Отже, проблема родини і дитини сьогодні вимагає значно більшої уваги, оскільки – це, в першу чергу, проблема сім'ї, а потім вже держави в цілому, але при цьому вони нерозривно пов'язані.

Запропонована методика взаємодії дитячого садка і сім'ї (консультаційний центр) забезпечує динамізм підвищення рухової активності дітей, що сприяло поліпшенню рівня фізичного розвитку дітей.

Аналіз результатів експериментальних груп показав, що заняття з акробатики в умовах дитячого садку ефективно впливають на моторику дитини та розвитку її координаційних здібностей.

Таким чином, дослідження показали, що щоденні заняття спеціальними вправами (І варіант методики), які спрямовані на формування навичок координації рухів, найбільш ефективні для викладання вихователями та інструкторами з фізичного виховання.

Ефективність авторської методики полягає в кращому виконанні дітьми експериментальних груп контрольних вправ. Статистично достовірних відмінностей у виконанні всіх вправ між І та ІІ експериментальними групами не було зафіксовано ($P>0,05$). У той самий час, при порівнянні з контрольною групою, перевага була на боці експериментальної групи ($P<0,05$).

ЛІТЕРАТУРА

1. *Вавилова Е.Н.* Укрепляйте здоровье детей: [Пособие для воспитателя детского сада] / Е.Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986. – 128 с.

2. *Вільчковский Е.С.* Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковский. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 336 с.

3. *Янкелевич Е.И.* Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет / Е.И. Янкелевич. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 206 с.

Подано до редакції 09.07.12