

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).26  
УДК 796:372.36-053.4

Шуба Л. В.  
доцент, кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри управління фізичною культурою та спортом  
Національний університет «Запорізька політехніка»,  
Шуба В. В.  
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології  
Придніпровська державна академія фізичною культури і спорту,  
Нагорна Л. М.  
студентка кафедри дошкільної освіти і соціальної роботи ДО 211М  
Навчально-науковий інститут соціально-педагогічної та мистецької освіти, Мелітопольського державного  
педагогічного університету імені Богдана Хмельницького  
Шуба В. О.  
доцент, професор кафедри інноваційних технологій в педагогіці, психології  
та соціальної роботи, Університет імені Альфреда Нобеля

### ВИКОРИСТАННЯ РІЗНОВИДІВ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У дошкільному віці формується фундаментальна основа здоров'я та повноцінний фізичний розвиток. Для дітей дошкільного віку характерно швидкий темп зростання та розвитку організму. У загальній системі освіти України передбачено особливе місце для фізичного виховання дітей дошкільного віку. В результаті цілеспрямованого педагогічного впливу саме в цей важливий період життя у дітей формується здоров'я, основні фізичні якості, такі як сила та витривалість, а також спритність, швидкість та гнучкість. Важливим є і те, що в результаті грамотного та правильного впливу, у дітей складається інтенсивне зростання та розвиток систем організму. Тому що саме в цьому віці формуються передумови фізичних, інтелектуальних, духовних здібностей, а також всебічного розвитку особистості загалом. Мета дослідження – розробити методіку використання рухливих ігор дітей старшого дошкільного віку як засіб розвитку фізичних якостей. Дослідження проводиться на базі комунального закладу дошкільної освіти (ясла-садок) компенсуючого типу №310 Дніпровської міської ради. У дослідженні взяло участь 30 дітей 5-6 років, які були поділені на контрольну та експериментальну групи. За станом здоров'я були віднесені до спеціальної медичної групи. Дослідили ефективність розробленої методіки. Відсотковий приріст показників розподілюється на три групи: найменший, середній та найвищий. Відмічаємо, що запропонована методіка дійсно має позитивний характер та може використовуватися для методистів, вихователів та інструкторів з фізичної культури.

**Ключові слова:** дошкільний вік, фізичне виховання, фізичні якості, спеціальна медична група.

**Shuba L.V., Shuba V.V., Nagorna L.M., Shuba V.O. The using of outdoor and indoor games for the physical development of the older preschool children.** In preschool age, the fundamental basis of health and full-fledged physical development is formed. Preschool children are characterized by a rapid rate of growth and body development. In the general education system of Ukraine, a special place is provided for the physical education for preschool children. Children develop health, basic physical abilities such as strength and endurance, as well as coordination, speed and flexibility during this important period of life as a result of targeted pedagogical influence. Correct development of the preschool child is impossible without adequate physical activity. It is also important that the children have intensive growth and development of body systems as a result of competent and correct exposure. The prerequisites for physical, intellectual, and spiritual abilities and also comprehensive development of the personality in general are formed at this age. The purpose of the study is to create a methodology of using outdoor and indoor games for the older preschool children as a remedy for physical abilities development. Study was performed at the Communal Preschool Education Institution №310 (Nursery-Kindergarten of compensating type), Dnipro City Council. It was attended by 30 older preschool children, who were divided into experimental and control groups. All children were classified in the special medical group. Investigated the effectiveness of the created methodology. The percentage increase in indicators was divided into three groups: lowest, average and highest. It is noted that the developed methodology is really positive and can be used by methodologists, educators and physical culture instructors.

**Key words:** preschool age, physical education, physical abilities, special medical group.

**Постановка проблеми та аналіз літературних джерел.** Становлення людини – це процес фізичного, психічного і соціального формування, що охоплює всі кількісні та якісні зміни вроджених і набутих якостей, які відбуваються під впливом навколишньої дійсності. Одним з основних завдань, визначених Законом України «Про дошкільну освіту», є збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини [1, 2, 8, 11].

Всебічне фізичне виховання є однією із важливих задач суспільства. Формування в процесі занять з фізичної культури і спорту міцного здоров'я, сильної волі, високої працездатності й активності є основою для інтелектуального розвитку та фізичного вдосконалення людини [3, 7, 14].

Аналіз фізичного стану та рухового компетентності дитячого організму старшого дошкільного віку, а також показників здоров'я в останні роки виявили тривожні тенденції: за даними А. Кошель, В. Кошель, К. Сілка, О. Пуйо,

L. Narimbaeva до 40% дітей старших дошкільнят знаходяться на низькому рівні рухового розвитку, причини якого у сучасному способі життя. Тому що дослідження вчених переконують – стан системи охорони здоров'я обумовлює лише близько 10% усього комплексу впливів. Останні 90% припадають на екологію (до 20%), спадковість (близько 20%) і найбільше – на умови та спосіб життя (близько 50%) [3, 4, 6, 11].

На сьогоднішній день відзначають єдину тенденцію для дошкільних закладів – зниження рухової активності дітей фахівці з психології, педагоги та лікарі (О. Богініч, Н. Левінець, Л. Лохвицька, А. Кошель, Л. Сварковська, N. Hamidovna, S. Stork, W. Sanders.). Проблему здорового способу життя неодноразово розглядали в науково-методичних джерелах вітчизняні та закордонні авторів: Є. Приступа, Ю. Петришин, Б. Виноградський, Р. Петрина, В. Пасічник, М. Brandi, R. Eveland-Sayers, D. Farley, D. Fuller, J. Morgan, та інші. Якщо взяти до уваги, що рухова компетентність це ще й умова, яка стимулює чинники розвитку інтелектуальної, емоційної, фізичної та інших сфер діяльності дитини, то актуальність обраної теми дослідження стає гостро та своєчасно. Однак питання щодо витоків здоров'я дошкільника (основні шляхи та засоби оздоровлення) ще не достатньо висвітлене в науково-методичній літературі [2, 4, 5, 9, 14].

Рухова компетентність – це невід'ємна потреба організму в русі, задовольнити яку, є найважливіша умова багатостороннього розвитку та виховання дитини. Тільки за наявності спеціально створених умов організації занять фізичною культурою та регулярних прогулянок, а також додаткових оздоровчо-спортивних заходів можна досягти поставлених цілей та завдань на досить високому рівні [1, 3, 8]. У вирішенні цієї проблеми фундаментальну роль відіграє виявлення джерел поповнення та збагачення засобів рухової активності дитини. Ефективним засобом розвитку рухової активності дітей дошкільного віку є рухливі ігри, які всебічно та позитивно впливають на організм [6, 10, 12, 13].

Таким чином, можна виділити суперечність між сучасними вимогами до дошкільнят, погіршенням стану здоров'я вихованців у дошкільних закладах. Ця суперечність дозволила сформулювати проблему дослідження: Необхідність пошуку ефективних засобів роботи з підвищенням рівня фізичного розвитку дошкільнят, та створенням умов розвитку рухової компетентності дітей дошкільного віку.

У зв'язку з цим актуальною є проблема розробки науково-обгрунтованої методики використання рухливих ігор у процесі розвитку рухової компетентності дітей старшого дошкільного віку, що й обумовлено темою нашого дослідження.

**Мета дослідження** – розробити методику використання рухливих ігор дітей старшого дошкільного віку як засіб розвитку фізичних якостей.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження проводиться на базі комунального закладу дошкільної освіти (ясла-садок) компенсуючого типу №310 Дніпровської міської ради. У дослідженні взяло участь 30 дітей 5-6 років (15 – контрольна група, 15 – експериментальна група), які за станом здоров'я були віднесені до спеціальної медичної групи.

Для вирішення завдань дослідження застосовувались наступні методи: аналіз наукової літератури; педагогічний експеримент (для проведення педагогічного експерименту, розділили учасників на контрольну та експериментальну групи); педагогічне тестування:

- підкидання та лов м'яча (діаметр 15-20 см) (кількість разів) – тестування координаційних здібностей,
- човниковий біг 3 x 10 м (с) – тестування спритності,
- нахил уперед із положення, стоячи (см) – тестування гнучкості,
- стрибки у довжину з місця (см) – тестування швидкісно-силових здібностей,
- підйом із положення, лежачи на спині (кількість разів) – тестування силових здібностей.

Ці тестові завдання діти виконували на початку та в кінці дослідження, що дозволило визначити рівень розвитку фізичних якостей та рівень фізичної підготовленості.

А також використовувалися статистичний аналіз: дані проводили за допомогою програми SPSS Statistica.

Фізичне виховання – [педагогічний процес](#) спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення [організму](#), навчання основним життєво важливим руховим навичкам та вмінням, зв'язаних знаннями для майбутньої успішної діяльності [2, 7, 11].

Старший дошкільний вік є найважливішим у розвиток низки фізичних якостей: спритності, швидкості, координаційних здібностей, що дозволяє за раціональної методики навчання легко опанувати різноманітними руховими навичками [1, 5, 8, 9]. У цьому періоді у дітей відзначається підвищена рухова активність. Вони мають достатній запас рухових умінь і навичок, їм краще вдаються руху, що вимагають швидкості і гнучкості [2, 6, 10, 12, 13]. Тому при виборі рухливих ігор ми опирались на ці догми.

При побудові нашої методики ми враховували, що діти грають як на вулиці, так і в групі. Тому ігри повинні були не тільки цікаві, але і багатогранні із використанням різноманітного обладнання яке легко може змінюватись в залежності від місця проведення гри. Також для дітей старшого дошкільного віку дуже важливо спрямованість та пізнавальний характер гри. У цей період життя закладається основа майбутньої життєдіяльності людини. Чим більший запас рухових умінь та навичок опанує дитина, тим легше їй буде у подальшому житті. Рухливі ігри були розділені на три блоки: ігри лише в приміщенні, ігри лише на вулиці та міксовані (універсальні). Універсальна (міксована) гра, це така гра яку можливо адаптувати до різних умов. Для того щоб дитині завжди було цікаво ігри змінювались кожні три тижні, але для тренування пам'яті дитини та закріплення отриманих умінь раніше вивчені ігри періодично вводили до нових ігор. Рухливі ігри були підібрані з урахуванням вікових особливостей та спрямовані на розвиток фізичних якостей. Рухливі ігри різної спрямованості дозволяють удосконалювати такі якості як спритність, швидкість, сила, координація. При раціональному використанні гра стає ефективним методом фізичного виховання та формування рухової активності.

Отримані дані показують, що групи є більш однорідними за показниками тестів: підкидання та лов м'яча ( $V = 9,21\%$  – КГ,  $V = 9,45\%$  – ЕГ), човниковий біг 3 x 10 м ( $V = 8,32\%$  – КГ,  $V = 8,26\%$  – ЕГ), нахил уперед із положення

стоячи ( $V = 4,11\%$  – КГ,  $V = 4,42\%$  – ЕГ), стрибки у довжину з місця ( $V = 5,49\%$  – КГ,  $V = 5,61\%$  – ЕГ), підйом тулуба ( $V = 6,72\%$  – КГ,  $V = 6,19\%$  – ЕГ).

Також ми проаналізували відсотковий приріст показників розвитку фізичних якостей.

Найменший приріст показників був в тесті: «Підкидання та лов м'яча» у контрольній групі підвищився на 4,12%; у експериментальній групі на 6,14%.

Середній приріст показників був в тестах: «Човниковий біг 3 x 10 м»: у контрольній групі підвищився на 5,09%; у експериментальній групі на 9,21%; «Стрибок у довжину з місця»: у контрольній групі підвищився на 6,48%; у експериментальній групі на 9,51%.

Найбільший приріст показників був в тестах: «Нахил уперед із положення стоячи»: у контрольній групі підвищився на 7,89%; у експериментальній групі на 11,47%; «Підйом тулуба»: у контрольній групі підвищився на 8,24%; у експериментальній групі на 12,71%.

Організація раціональної рухової активності є основною умовою нормального розвитку дитини та забезпечення життєдіяльності її організму. Від рухової активності багато в чому залежить розвиток моторики, фізичних здібностей, стан здоров'я, працездатність, успішне засвоєння матеріалу з різних предметів.

**Висновки.** Проаналізували стан наукової літератури: філософської, педагогічної та психологічної направленості. Існуючих методик та засобів формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Дослідили ефективність розробленої методики при порівнянні отриманих показників у контрольній та експериментальній груп. Відсотковий приріст показників розподілився на три групи: найменший, середній та найвищий. Але в експериментальній групі всі показники покращились, в контрольній – деякі з них дещо покращились, інші не зазнали значних змін.

Відмічаємо, що запропонована методика дійсно має позитивний характер та може використовуватися для методистів, вихователів та інструкторів з фізичної культури щодо використання рухливих ігор під час прогулянок та занять з фізичної культури для підвищення рухової компетентності та рівня фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

#### Література

1. Беленька, Г.В., Богиніч, О.Г., Богданець-Білошакаленко, Н.І. (2016). Освітня програма від 2 до 7 років «Дитина». Retrieved from <https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/osvitnya-programaditina-nmc.pdf>
2. Богиніч, О.Л., Левінець, Н.В., Лохвицька, Л.В., Сварковська, Л.А. (2013). Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку. Київ : Генеза.
3. Кошель, А., Кошель, В., & Сілка, К. (2021). Деякі аспекти зміцнення здоров'я дітей згідно оновленого базового компоненту дошкільної освіти України. Збірник наукових праць ЛОГОС. <https://doi.org/10.36074/logos-19.03.2021.v3.20>
4. Кошель, А.П. (2016). Використання здоров'язбережувальних технологій у дошкільному закладі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки, (135), 41-45. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP\\_2016\\_135\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2016_135_12)
5. Приступа, Є.Н., Петришин, Ю.В., Виноградський, Б.А., Петрина, Р.Л., Пасічник, В.М. (2014). Дидактичні ігри з м'ячами. Львів : ЛДУФК
6. Пуйо, О.І. (2019). До проблеми формування ціннісних орієнтацій дітей старшого дошкільного віку засобами рухливої гри в закладах дошкільної освіти. Народна освіта, 2, 60-66.
7. Шиян, Б.М. (2007). Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга. Богдан.
8. Abdullayev, A. A. (2020). System of information and communication technologies in the education. Science and World, 5(81), 19-21.
9. Brandi, M. Eveland-Sayers, R.S., Farley, D.K., Fuller, D.W., Morgan, J.L. (2019). Physical Fitness and Academic Achievement in Elementary School Children. Journal of Physical Activity and Health, 6, 99-104
10. Hamidovna, N.R. (2020). Preparation of children in schools by making technological techniques in pre-school education. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 8(2), 120-124.
11. Narimbaeva, L.K. (2020). The Development Of The Preschool Education System Is A Requirement Of The Times. The American journal of social science and education innovations, 2(11), 108-111.
12. Nosirova, R.K. (2020). Methodology for teaching outdoor games in preschool institutions. Academic Research in Educational Sciences, 1(4).
13. Pasichnyk, V., Melnyk, V., Levkiv, V., Kovtsyn, V. (2020). Effectiveness of integral-developmental balls use in complex development of physical and mental abilities of senior preschool age children. Journal of Physical Education and Sport, 15, (4), 775-780
14. Stork, S., Sanders, W. (2017) Physical Education in Early Childhood. The Elementary School Journal, 108, (3), 197-206.

#### References

1. Belenka, H.V., Bohinich, O.H., Bohdanets-Biloskalenko, N.I. (2016). Educational program from 2 to 7 years "Child" Retrieved from <https://mon.gov.ua/storage/app/media/programy-rozvytku-ditey/osvitnya-programaditina-nmc.pdf>
2. Bohinich, O.L., Levinets, N.V., Lohvytska, L.V., Svarkovska, L.A. (2013). Physical Education, Bases of Health and Safety for Older Preschool Children. Kyiv, 2013.
3. Koshel, A., Koshel, V., & Silka, K. (2021). Some aspects of strengthening children's health according to the updated basic component of preschool education in Ukraine. Collection of scientific papers ЛОГОС. <https://doi.org/10.36074/logos-19.03.2021.v3.20>

4. Koshel, A.P. (2016). The use of health-saving technologies in a preschool institution. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Pedagogical sciences, (135), 41-45. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP\\_2016\\_135\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2016_135_12)
5. Prystupa, Y.N., Petryshyn, Y.V., Vinohradskyi, B.A., Petryna, R.L., Pasichnyk, V.M. (2014). Didactic games with balls. Lviv: LDUFK
6. Puyo, O.I. (2019). To the Problem of Formation of Value Orientations of Children of the Senior Preschool Age by Means of the Moving Game in Institutions of Preschool Education. Public education, 2, 60-66.
7. Shiyan, B.M. (2007). Theory and methods of physical education for schoolchildren. Ternopil: Educational book. Bohdan
8. Abdullayev, A. A. (2020). System of information and communication technologies in the education. Science and World, 5(81), 19-21.
9. Brandi, M. Eveland-Sayers, R.S., Farley, D.K., Fuller, D.W., Morgan, J.L. (2019). Physical Fitness and Academic Achievement in Elementary School Children. Journal of Physical Activity and Health, 6, 99-104
10. Hamidovna, N.R. (2020). Preparation of children in schools by making technological techniques in pre-school education. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, 8(2), 120-124.
11. Narimbaeva, L.K. (2020). The Development Of The Preschool Education System Is A Requirement Of The Times. The American journal of social science and education innovations, 2(11), 108-111.
12. Nosirova, R.K. (2020). Methodology for teaching outdoor games in preschool institutions. Academic Research in Educational Sciences, 1(4).
13. Pasichnyk, V., Melnyk, V., Levkiv, V., Kovtsyn, V. (2020). Effectiveness of integral-developmental balls use in complex development of physical and mental abilities of senior preschool age children. Journal of Physical Education and Sport, 15, (4), 775-780
14. Stork, S., Sanders, W. (2017) Physical Education in Early Childhood. The Elementary School Journal, 108, (3), 197-206.