

ПОБУДОВА РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сергій Козіброцький¹, Михайло Мельничук²

¹Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки, Kozibrotskyu.Sergiy@vnu.edu.ua;

²Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Зараз простежується значне підвищення інтересу до вивчення історії свого народу, звичаїв і традицій, проводиться просвітницька робота щодо збереження і транспортації різних форм і засобів народної фізичної культури та етнопедagogіки до сучасних педагогічних систем [1].

Актуальним для дошкільної педагогіки залишається питання розробки змісту фізичного виховання для дошкільних навчальних закладів з урахуванням особливостей регіону, кліматичних, географічних умов, етнічних традицій, впровадження в практичну роботу дитячих садків таких засобів народної фізичної культури, які формують спеціальні навички, уміння, що відображають трудову діяльність людини

Методи дослідження. Теоретичні: вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, нормативних і програмних документів, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних та експериментальних даних; емпіричні: методи педагогічної діагностики, що передбачають систематичне і цілеспрямоване спостереження, бесіди.

Результати дослідження. Науковці, що вивчають фольклор та етнографію в Україні, наголошують на актуальності національної духовної культури, підвищенні інтересу і поваги населення до історичного минулого нашої країни. Знання культурних традицій свого народу необхідні насамперед тому, що вони дозволяють з повагою ставитися до загальнолюдських етичних і естетичних норм. Відомо, що у фольклорі відображено культуру народу, традиційні заняття і ремесла, національні види спорту, танці, скоромовки, народні ігри, гаївки, свята з їх обрядами. У наш час народні фізичні вправи та рухливі ігри, танці, на превеликий жаль, ще мало відомі дітям різних вікових груп. Тому широке впровадження традицій народної фізичної культури в сучасне життя сприятиме ефективній реалізації завдань духовного і фізичного вдосконалення особистості дитини [4].

Аналіз наукових літературних джерел свідчить, що дошкільний період є найсприятливішим для засвоєння дітьми народних традицій, звичаїв, національних засобів фізичної культури. У цьому віці в дитини закладається фундамент фізичного розвитку, здоров'я і всебічної фізичної підготовленості. Тому перед вихователями стоїть завдання вибору оптимальних здоров'ябережувальних і особистісно орієнтованих засобів забезпечення педагогічного процесу [3].

У сучасних умовах ведеться активний пошук шляхів удосконалення фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах. Проте науковці констатують неналежний стан здоров'я дітей, слабку фізичну підготовленість, що зумовлені низьким рівнем рухової активності. У наукових працях з'ясовано причини дефіциту рухової активності, розроблено критерії нормування фізичних навантажень, обґрунтовано режими спеціально організованої рухової активності.

У процесі історичного розвитку було створено специфічні засоби народної фізичної культури, які є частиною національної культури. В останні десятиліття помітно зросла увага до народної фізичної культури, що стала предметом досліджень з педагогіки, філософії, історії, філології. У наукових працях виявлено, описано й проаналізовано найбільш поширені фізичні вправи та рухливі ігри в різні історичні періоди, вказано на необхідності їх використання у навчальних закладах. Водночас актуальним для дошкільної педагогіки залишається питання розробки змісту фізичного виховання для дошкільних навчальних закладів з урахуванням особливостей регіону, національних традицій. Практично не дослідженими лишаються питання побудови рухового режиму дітей дошкільного віку із використанням засобів народної фізичної культури [5].

Спираючись на аналіз літературних джерел, встановлено класифікацію використання засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. Загалом засоби народної фізичної культури поділяються на три групи: оздоровчі фактори зовнішнього середовища, гігієнічні чинники та фізичні вправи. Фізичні вправи загалом поділяються на фізичні вправи без предметів, із предметами, із засобами пересування, народні рухливі ігри, народні забави та розваги, народні танці, елементи національних видів спорту [2].

Для формування рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах має забезпечуватися проведення засобів народної фізичної культури на заняттях фізичного виховання, індивідуальних заняттях, самостійній роботі та прогулянках. Руховий режим має бути невід'ємною частиною загального режиму з урахуванням періодизації основних гігієнічних процесів, а також змін у працездатності дітей, активності їхньої діяльності протягом заняття та дня. У структурі рухового режиму має передбачатися чергування фізичних навантажень різної спрямованості та формування позитивного ставлення до фізичної активності за рахунок використання національних ігор і забав [3].

Висновки. Отже, для підвищення ефективності фізичного виховання дошкільників доцільно застосовувати народну фізичну культуру: елементи національних видів спорту, танці, рухливі ігри. Використання цих засобів на заняттях, прогулянках та в самостійній діяльності дошкільників активізує діяльність дітей та підвищує їхній інтерес до виконаних фізичних вправ.

Джерела та література

1. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ: Олімп. л-ра, 2008. С. 320–354.
2. Вольчинський А., Смаль Я. Особливості організації рухового режиму дошкільнят засобами народної фізичної культури. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2013. Вип. 9. С. 77–81.
3. Вольчинський А., Вольчинська Н., Смаль Я. Вплив гри на підвищення рухової активності дошкільників. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. пр. СХУ ім. Лесі Українки. 2013. № 1 (21). С. 144–148.
4. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2014. 340 с.
5. Смаль Я. Теоретико-методичні основи засобів народної фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. 2013. № 4 (24). С. 44–49.