УДК 373.2.064.1

Алла ЗАЛІЗНЯК

orcid.org/0000-0002-5255-385X

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри дошкільної освіти,

Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

(Умань, Україна) amz423422@gmail.com

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ОБЛАДНАННЯ ТА ІНВЕНТАРЮ В ОРГАНІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ

У статті предметом розгляду є рухова активність та фізкультурне обладнання й інвентар, що сприяє успішному вирішенню завдань з фізичного виховання в закладах дошкільної освіти. Підкреслено, що питанням фізичного виховання дітей присвячені дослідження, авторами яких є психологи, педагоги, фізіологи та медики. Мета статті полягає у розкритті значення рухової активності та фізкультурного обладнання й інвентарю в житті дітей дошкільного віку. Методологія дослідження ґрунтується на поєднанні таких теоретичних методів, як аналіз, синтез та узагальнення. Розкрито сутність понять: «рухи», «рухова активність». Підкреслено, що будь-яка рухова активність пов'язана з рухом тіла та фізичним розвитком дитини. Зазначено, що рухова активність є показником загального благополуччя, що впливає на соціальну, психологічну та фізичну сторони здоров'я. Виокремлено види рухової активності: низька, помірна, інтенсивна, цілеспрямована, довільна або самостійна. Визначено мету використання фізкультурного обладнання та інвентарю в освітньому просторі закладу дошкільної освіти, що полягає в розвитку рухових дій, умінь, навичок, фізичних якостей, вихованні морально-вольових якостей, підвищенні інтересу в дітей до активної рухової діяльності. Фізкультурне обладнання та інвентар допомагає добитися більш чіткого уявлення щодо відповідного руху, що виникає на основі відчуття та

сприймань та дозволяє варіювати завдання й ускладнювати його. Виокремлено вимоги до фізкультурного обладнання та інвентарю. Звернено увагу також на дотриманні принципів під час проведення різних форм роботи з фізичного виховання в закладах дошкільної освіти задля уникнення травмування дітей. Наголошено, що під час проведення різних форм роботи з фізичного виховання з дошкільниками в закладах дошкільної освіти використовують фізкультурне обладнання та інвентар, завдяки якому розвивається інтерес до активної рухової діяльності. В подальшому дослідженні планується розгляд використання нетрадиційного фізкультурного обладнання та інвентарю в різних формах фізичного виховання дошкільників.

Ключові слова: *рухова активність, діти дошкільного віку, заклад дошкільної освіти.*

Alla ZALIZNYAK

orcid.org/0000-0002-5255-385X

PhD inof Pedagogical Sciences, Associ ate Professor

Associ ate Professor att he Department of Preschool Education,

Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University

(Uman,Ukraine) amz423422@gmail.com

USE OF PHYSICAL EQUIPMENT AND INVENTORY IN THE ORGANIZATION OF CHILDREN'S MOVEMENT ACTIVITY

The subject of the article is physical activity and physical culture equipment and inventory. Physical education equipment and equipment play an important role in the formation of preschool children's attitude to their health, which contributes to the successful solution of physical education tasks in preschool education institutions. It is emphasized that studies were devoted to the issue of physical education of preschool children, the authors of which are psychologists, teachers, physiologists and doctors. The purpose of the article is to reveal the importance of motor activity and physical education equipment and inventory in the life of preschool children. The

research methodology is based on a combination of such theoretical methods as analysis, synthesis. *The essence of the concepts: "movements", "motor activity" is revealed. Movement is important in a child's life, it is a natural biological need. The purpose of the use of physical education equipment and inventory in the educational space of a preschool education institution is determined, which consists in the development of motor actions, abilities, skills, physical qualities, increasing children's interest in active motor activities.*

The requirements for physical education equipment and inventory are highlighted: pedagogical; aesthetic; hygienic; compliance with anatomical and physiological characteristics of children of different age groups. Attention is also paid to the observance of principles (systematicity; safety; optimal number of voluntary movements performed during the day; normalization of motor activity) during the implementation of various forms of work on physical education in preschool education institutions in order to avoid injury to children.

Thus, organized active motor activity and the use of physical education equipment and equipment is of exceptional importance for preschool children in physical development. In further research, it is planned to consider the use of non-traditional physical education equipment and inventory in various forms of physical education of preschoolers.

***Key words**: motor activity, preschoolers, preschool education institution.*

Постановка проблеми. Сучасні вимоги дошкільної освіти передбачають зміщення акцентів на створення умов для всебічного розвитку особистості дошкільника. У дітей дошкільного віку слід сформувати ціннісне ставлення до себе та до свого здоров’я. Вагоме значення у формуванні в дошкільників ставлення до свого здоров’я відіграє фізкультурне обладнання та інвентар, що сприяє успішному вирішенню завдань з фізичного виховання в закладах дошкільної освіти. Фізкультурне обладнання та інвентар допомагає дітям підняти емоційний настрій на заняттях та в різних формах фізичного виховання дошкільників. Воно допомагає проводити заняття з елементами незвичності,

цікавості, викликає у дітей інтерес та бажання грати. Використання фізкультурного обладнання та інвентарю в різних формах фізичного виховання дошкільників сприяють розвитку фізичних якостей (швидкості рухових реакцій, спритності, витривалості, силі, гнучкості опорно-рухового апарату, рівноваги), усіх груп м'язів (м'язів тулуба, спини, живота, ніг, плечового поясу, рук, кисті, пальців, ступні, шиї, м'язи й зв'язки усіх внутрішніх органів), зміцненню м'язів серця, дихальної мускулатури, м'язів кишок та інших внутрішніх органів, розвитку рухливості грудної клітки, підвищенню опірності організму до несприятливих умов довкілля, виконанню вправ в різному темпі та вихованню почуття ритму. Відтак, вкрай важливим є використання фізкультурного обладнання та інвентарю в різних формах фізичного виховання дітей дошкільного віку задля підвищення їхньої рухової активності.

Аналіз досліджень. Проблему фізичного виховання дітей як одну з перших педагогічних проблем відзначили велети педагогічної думки – Сократ, Платон, Арістотель, Я. Коменський, Ж. Руссо, Й. Песталоцці та інші.

Питанням фізичного виховання дітей дошкільного віку були присвячені дослідження, авторами яких є психологи (Л. Виготський, О. Запорожець та інші), педагоги (А. Макаренко, В. Сухомлинський).

Окремі аспекти фізичного виховання дітей розкрито у теоретичних і методичних дослідженнях Є. Леві-Гориневської, Г. Викової (методика навчання дітей рухів, проведення занять з фізичної культури), М. Кистяковської (розвиток рухів у ранньому дитинстві), Т. Осокіної (система занять з фізичної культури); Г. Шалигіної, О. Богініч (удосконалення основних рухів під час різних форм організації фізичного виховання); Т. Дмитренко, Н. Денисенко (проблема забезпечення рухового режиму в закладі дошкільної освіти).

Значення рухової активності у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку розглядаються у дослідженнях О. Богініч, Н. Денисенко, Т. Дмитренко, Т. Осокіної та інших.

Вагомий інтерес викликають дослідження, в яких розкрито педагогічну взаємодію закладу дошкільної освіти та батьків щодо фізичного розвитку

особистості дитини дошкільного віку (А. Акбаров, В. Букарєв, В. Вільчковський, О. Курок, І. Петренко та інші).

На сучасному етапі проблеми фізичного виховання дітей дошкільного віку розглядають Я. Бривус, Д. Ковальов, М. Маєвський та інші.

Мета статті – розкрити значення рухової активності та фізкультурного обладнання й інвентарю в житті дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Більшість рухів людини розвиваються в процесі її життя. Рухи – засіб пізнання довкілля та задоволення біологічних потреб дитини; необхідна основа загального розвитку дошкільників та важливий засіб фізичного виховання (Рунова, 2007).

Задля успішного вирішення завдань фізичного виховання в закладах дошкільної освіти використовують фізкультурне обладнання (гімнастична стінка, гімнастична лавка, мотузяна драбинка, навісна драбинка, канати, куби, ребристі дошки*)* та фізкультурний інвентар (обручі, м'ячі різних розмірів, гімнастичні палиці, скакалки, торбинки з піском у достатній кількості тощо).

Мета використання фізкультурного обладнання та інвентарю – розвиток рухових дій, умінь, навичок, фізичних якостей, виховання морально-вольових якостей, підвищення інтересу в дітей до активної рухової діяльності.

Перш ніж розкрити питання використання фізкультурного обладнання та інвентарю в організації рухової активності дітей дошкільного віку, з'ясуємо, насамперед, сутність понять, які є близькими до нашого дослідження: «рухова активність», «рух».

Рухова активність – показник загального благополуччя, що впливає на усі сторони здоров'я: соціальне, психологічне, фізичне. Рухова активність – неодмінний фактор зміцнення здоров'я, що повсякденно супроводжує життя дитини.

Активна рухова діяльність має особливе значення як фактор, що сприяє розвитку та вихованню особистості дитини в цілому [Курок, Лісневська, 2014.]. Саме рухова активність розвиває усі м'язи; сприяє роботі мозку, розвитку фізичних можливостей дітей; навчає досягати мети, перемоги та

комунікативності, переборювати гнів та злість; достойно переживати поразку; удосконалює психомоторні та вегетативні функції. Прикладом рухової активності, можуть бути фізичні вправи, заняття спортом тощо. Виокремлюють такі види рухової активності: низька, помірна, інтенсивна.

Прикладом низької рухової активності є повільна ходьба, сидіння за робочим столом тощо. При низькій руховій активності у дітей порушуються обмінні процеси. До помірної рухової активності можна віднести швидку ходьбу, прибирання в ігровому куточку, роботу на городі тощо. Інтенсивна рухова активність включає біг, заняття з фізичного виховання, заняття спортом, танці, рухливі ігри.

Підкреслимо, що на сучасному етапі рухову активність вчені розглядають як: цілеспрямовану; довільну або самостійну (Замрозевич-Шадріна, 2016: 47).

Цілеспрямованою руховою активністю є виконання дошкільниками ранкової гімнастики, рухливих ігор, фізичних вправ під час занять під керівництвом вихователя тощо. Обсяг цілеспрямованої рухової активності обумовлено програмою навчання та виховання дітей в закладах дошкільної освіти відповідно до кожної вікової групи. Цілеспрямована рухова активність передбачає також проведення організаційних форм роботи з фізичного виховання з дітьми дошкільного віку.

В умовах закладу дошкільної освіти до довільної рухової активності належать: самостійні ігри, які проводяться під час прогулянок; виконання фізичних вправ; різні пересування, коли діти дошкільного віку вільні від занять або у зв’язку з самообслуговуванням. Довільна рухова діяльність проявляється в процесі самостійних рухових дій.

Зазначимо, що довільна рухова активність в умовах закладу дошкільної освіти також може регулюватися вихователем. Тому необхідно створювати всі умови для розвитку оптимальної рухової активності, яку розглядають з кількісної та якісної сторін. До кількісної характеристики входять: обсяг рухів та місце рухової активності в режимі дня дітей дошкільного віку. Якісна сторона окреслює суть рухової активності, що включає форму занять, характер

фізичних вправ, способи організації дітей під час їх виконання. Підкреслимо, що діти, які постійно виконують фізичні вправи, завжди є життєрадісними, оптимістичними та працездатними. У малорухливих дітей може спостерігатися відставання у формуванні моторики, що потім призводить до затримки розвитку їхніх вегетативних функцій.

Відмітимо, що оптимальна рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку дитячого організму, є неодмінною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної та соціального суб'єкта. Рухова активність дитини тісно взаємопов'язана з її фізичним розвитком.

Зазначимо, що саме оптимальний руховий режим у закладі дошкільної освіти створює необхідні передумови для гармонійного фізичного розвитку дітей, зміцнення їх здоров'я, підвищення працездатності та рухової підготовленості.

Значуща кількість науковців розглядають рухову активність як рух, або сукупність рухів, що являється важливою складовою частиною будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів (пам'ять, мислення, увага, мова, відчуття, сприйняття).

Підкреслимо, що будь-яка рухова активність пов'язана з рухом тіла. У людини рухи регулюються центральною нервовою системою і є переважно усвідомленими. Рух потребує енергії. Учені підкреслювали, що рухи є головним проявом життя.

Відомі вчені, Е. Вільчковський, О. Курок, підкреслювали, що діяльність внутрішніх органів спрямована на забезпечення роботи м'язів, а тренування м'язів є одночасно і удосконаленням функції інших органів та систем (Вільчковський, Курок, 2019).

Зазначимо, що рухи мають вагоме значення в житті дитини, є її природною біологічною потребою. Саме рухи є необхідними для нормального росту та розвитку дитини. Деякі з них (ходьба, біг) є способами пересування у повсякденні; інші (стрибки через рівчак, перелізання через повалене дерево в лісі) використовуються для подолання перешкод у природних умовах; треті

(ходьба та біг на місці, ходьба перехресним кроком, кидання та ловіння м’яча) спеціально застосовують для вирішення завдань фізичного виховання.

У процесі рухового режиму в закладах дошкільної освіти широко використовують фізкультурне обладнання та інвентар, що розширюють можливості використання вправ, у процесі яких формуються рухові навички (наприклад, лазіння по гімнастичній стінці різнойменним або однойменним способами; катання на самокаті або на велосипеді тощо).

Використання фізкультурного обладнання в освітньому процесі закладу дошкільної освіти впливає на ефективність освоєння рухів. Фізкультурне обладнання допомагає добитися більш чіткого уявлення щодо відповідного руху, що виникає на основі відчуття та сприймань: м’язово-рухових, чуттєвих, зорових, слухових, рівноваги, які виникають у процесі виконання вправ з предметами. Предмети є зоровими орієнтирами, що обмежують рухи та дозволяють конкретизувати завдання, розвивати здібності, контролювати свої рухи, помічати помилки та свідомо їх виправляти.

Фізкультурний інвентар сприяє розвитку кисті та пальців; активізує діяльність аналізаторних систем і впливає на мовленнєвий та розумовий розвиток в цілому. Удосконалення координації м’язів готує руку дитини до письма. Використання фізкультурного інвентарю в закладі дошкільної освіти дозволяє варіювати завдання (метання м’ячів, торбинок з піском, шишок тощо) та ускладнювати їх (ходьба по дошці різної ширини тощо). У процесі вправ з різноманітним фізкультурним інвентарем дошкільники дізнаються про їхні властивості: колір, форму, масу, якість матеріалу тощо.

У закладі дошкільної освіти до фізкультурного обладнання та інвентарю ставлять такі вимоги, як: педагогічні; естетичні; гігієнічні; відповідність до анатомо-фізіологічних особливостей дітей різних вікових груп.

Підбір фізкультурного обладнання визначається програмовими завданнями як фізичного, так і всебічного виховання дітей дошкільного віку. Фізкультурне обладнання доцільно фарбувати у світлі та спокійні тони. Дерев’яні елементи найкраще фарбувати безбарвним лаком, зберігаючи природний колір.

Розмір і маса фізкультурного інвентаря має відповідати віковим особливостям дошкільників. Дрібний фізкультурний інвентар для загально розвиваючих вправ (прапорці, обручі, скакалки тощо) повинні бути яскравими, як основних кольорів, так і відтінків. Щоб уникнути травм, потрібно систематично стежити за міцністю кріплення гімнастичного обладнання та за правильною обробкою дерев'яних приладів (гімнастична стінка, лави, драбинки, дошки та ін.). Вони повинні бути добре відполіровані, а металеве обладнання відшліфоване та із закругленими кутами.

Найважливіша вимога – безпечність фізкультурного обладнання, виключення можливості дитячого травматизму та нещасних випадків. Фізкультурне обладнання має бути стійким, якісним та міцним.

Зауважимо, що для того, щоб уникнути травмування дітей під час проведення різних форм роботи з фізичного виховання в закладах дошкільної освіти доцільно дотримуватися таких принципів:

– систематичності;

– безпечності;

– оптимальної кількості довільних рухів, які виконуються протягом дня;

– нормування рухової активності – оптимальність фізичних навантажень відповідно до функціональних можливостей організму, що сприяє всебічному розвитку дітей.

Також слід попередньо перевіряти місце проведення заняття; адекватно дозувати фізичне навантаження; добре знати методику проведення заняття та навчальний матеріал.

Фізкультурне обладнання та інвентар використовують в закладах дошкільної освіти як і під час проведення організаційних форм фізичної культури (заняття, ранкова гімнастика, фізкультурні пуази) з дітьми всіх вікових груп, так і на прогулянках, в рухливих іграх, вправах, під час виконання основних рухів на свіжому повітрі, в самостійній руховій діяльності.

Вдалий підбір і раціональне використання стандартного фізкультурного обладнання в освітній діяльності з фізичного виховання сприяє покращенню рухової активності дітей дошкільного віку в закладах дошкільної освіти.

Так, під час проведення прогулянки з дітьми дошкільного віку доцільно спланувати рухову діяльність дітей. Основне призначення прогулянки – активний відпочинок, а також закріплення рухових навичок і розвиток фізичних якостей у природних умовах.

На кожній прогулянці поряд з груповими рухливими іграми слід використовувати ігри з фізкультурним інвентарем (м’ячем, скакалками, обручами, торбинками з піском, картонні диски для метання тощо), що сприятиме розвитку рухових якостей (швидкість, спритність, гнучкість, витривалість, сила) та основних рухів (ходьба, біг, вправи з рівноваги, лазіння, повзання, стрибки, метання). Також на прогулянках доцільно використовувати фізкультурне обладнання (колоду, лаву тощо), що сприятиме всебічному фізичному розвитку дітей дошкільного віку.

Зі старшими дошкільниками доцільно якомога частіше на прогулянках проводити ігри спортивного характеру та естафети, використовуючи фізкультурний інвентар та обладнання.

Під час виконання фізичних вправ у дітей дошкільного віку розвиваються зоровий, слуховий та руховий аналізатори. У дошкільників розвивається почуття ритму, підвищується точність та чіткість рухів. Усе це в цілому впливає на естетичний розвиток.

В процесі самостійної рухової діяльності необхідно привчати дітей до правильного виконання рухів у побутовій діяльності, під час ігор та на прогулянці. Для стимуляції рухової активності дітей дошкільного віку має бути в наявності дрібний фізкультурний інвентар (м’ячі, скакалки, обручі, кеглі, прапорці тощо) та встановлені відповідні прилади, що викликатимуть бажання застосовувати означений інвентар в іграх та фізичних вправах. У процесі самостійної діяльності діти дошкільного віку набувають рухового досвіду. Вони в основному самі вчаться регулювати фізичне навантаження, змінюючи

більш інтенсивні рухи менш інтенсивними і за необхідності роблять паузи. Підкреслимо, що самостійна рухова діяльність має величезне значення для формування у дітей дошкільного віку звички і потреби у систематичному виконанні фізичних вправ і впливає на всебічний їхній розвиток.

Підвищенню рухової активності дітей дошкільного віку сприяє також обладнаний фізкультурний куточок у груповій кімнаті. У фізкультурному куточку встановлюють дитячі тренажери, драбинку, канат або шест, що дають можливість дітям дошкільного віку закріплювати вміння та навички у лазінні, рівновазі, розвивати фізичні якості (швидкість, спритність, гнучкість, витривалість, сила).

Вагоме місце у фізичному вихованні дітей дошкільного віку займають такі ефективні форми активного відпочинку, як: індивідуальна робота з дітьми та заняття з невеликими групами, самостійні заняття фізичними вправами, дні здоров’я, фізкультурні свята, розваги, пішохідні переходи. Мета означених форм активного відпочинку – виховати у дошкільників стійкий інтерес до активної рухової діяльності.

Завдяки проведенню активних форм відпочинку у дітей зміцнюється здоров’я, покращується фізичний розвиток, виховується бажання бути сильним, спритним, витривалим.

Під час проведення вищезазначених форм відпочинку в закладах дошкільної освіти використовують фізкультурне обладнання та інвентар, завдяки якому розвивається інтерес до активної рухової діяльності та відбувається залучення дітей дошкільного віку до виконання різноманітних цікавих фізичних вправ, рухливих та спортивних ігор, атракціонів.

Зауважимо, що рухова активність дітей дошкільного віку буде вищою, чим ретельнішою буде підготовка вихователя, продуманими будуть ігри та змагання, кожний фізкультурний захід.

Підкреслимо, що всебічний розвиток особистості дошкільника неможливий без забезпечення повноцінного фізичного розвитку. Фізкультурне обладнання та інвентар позитивно впливає на фізичний розвиток, рухову

підготовленість, фізичні якості та фізичне здоров’я дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти.

Висновки. Таким чином, організована активна рухова діяльність та використання фізкультурного обладнання та інвентарю має виняткове значення для дітей дошкільного віку у фізичному розвитку. У цілому використання фізкультурного обладнання та інвентарю дозволяє сформувати у дітей дошкільного віку стійкий інтерес до активної рухової діяльності, що є однією з найважливіших умов формування мотивації здорового способу життя та впливає на їхній всебічний розвиток.

В подальшому дослідженні планується розгляд використання нетрадиційного фізкультурного обладнання та інвентарю в різних формах фізичного виховання дошкільників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 428 с.

2. Замрозевич-Шадріна С. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. *Обрії.* 2016. № 1(42). С. 46-48.

3. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку: посібник. Харків: Ранок, 2007. 192 с.

4. Курок О. І., Лісневська Н. В. Рухова активність дітей дошкільного віку як необхідна складова здоров’язберігаючого середовища в ДНЗ. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.* Глухів, 2014. Вип. 24. С. 100-106.

REFERENCES

1. Vilchkovskyi, E. S., Kurok, O. I. (2004). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku: navchalnyi posibnyk. [Theory and methodology

of physical education of preschool children: a textbook]. Sumy: Universytetska knyha [in Ukrainian].

2. Zamrozevych-Shadrina, S. (2016). Rukhova aktyvnist yak osnova vsebichnoho rozvytku dytyny doshkilnoho viku. [Motor activity as the basis for the comprehensive development of a preschool child]. *Obrii – Horizuns*, *1(42)*, *46–48* [in Ukrainian].

3. Runova, M. O. (2007). Rukhova aktyvnist dytyny v dytiachomu sadku. [Motor activity of a child in kindergarten]. Kharkiv: Ranok [in Ukrainian].

4. Kurok, O. I., Lisnevska, N. V. (2014). Rukhova aktyvnist ditei doshkilnoho viku yak neobkhidna skladova zdorov'iazberihaiuchoho seredovyshcha v DNZ. [Motor activity of preschoolers as a necessary component of a health-preserving environment in preschool institution]. *Visnyk Hlukhivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Oleksandra Dovzhenka*, *24, S. 100–106* [in Ukrainian].