

УДК 373.21

DOI <https://doi.org/10.32782/apv/2021.5.9>

Світлана ТИТАРЕНКО

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної педагогіки і психології, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, вул. Києво-Московська, 24, м. Глухів, Сумська область, Україна, 41400

ORCID: 0000-0001-5544-3376

Юлія БАБАЧУК

асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, вул. Києво-Московська, 24, м. Глухів, Сумська область, Україна, 41400

ORCID: 0000-0002-8851-924X

Бібліографічний опис статті: Титаренко, С., Бабачук, Ю. (2021). Вікові особливості та функціональна готовність дітей дошкільного віку до формування рухових навичок. *Acta Paedagogica Volynienses*, 5, 54–61, doi: <https://doi.org/10.32782/apv/2021.5.9>

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНА ГОТОВНІСТЬ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК

Початковою ланкою системи фізичного виховання підростаючих поколінь є фізичне виховання дітей у закладах дошкільної освіти. Основи особистої фізичної культури, фундамент здоров'я, фізичного розвитку та мотивація здорового способу життя закладаються у кожній людині в дошкільний період, є важливою передумовою для забезпечення фізичної дієздатності, гармонійного розвитку і вдосконалення рухових навичок.

Визначено, що основні рухи людини починають формуватися в дошкільному віці і вдосконалюються протягом життя шляхом нагромадження індивідуального досвіду. Проблема рухової діяльності дітей дошкільного віку нерозривно пов'язана з особливостями їхнього вікового розвитку і функціональними можливостями дитячого організму.

Відомо, що організм дитини безперервно розвивається, причому рівень і темпи цього розвитку в різні періоди неоднакові. Періоди посиленого росту змінюються його уповільненням. Для кожного періоду онтогенезу характерні свої специфічні анатомо-фізіологічні особливості. Відмінності між віковими групами визначаються не тільки кількісними, але і якісними особливостями морфологічних структур і функціональних ознак окремих органів систем і всього організму загалом. У процесі вікового розвитку організм людини зазнає найрізноманітніших змін: хімічних, морфологічних, фізичних і функціональних. Вікові зміни визначаються ходом інтенсивних процесів обміну речовин і енергії, а також підвищенням тонуусу скелетної мускулатури.

Обґрунтовано, що фізичний розвиток дитини як комплекс морфофункціональних ознак, які характеризують віковий рівень біологічного розвитку, має велике тактичне значення в процесі фізичного виховання, тому що дозволяє вирішувати питання спортивної орієнтації і вибору, регламентувати певне нормування фізичних навантажень.

Встановлено, що дошкільний вік є ключовим у становленні і розвитку рухової функції. Важливе значення для успішного формування рухових навичок у дітей дошкільного віку має врахування вікових особливостей та функціональної готовності дітей до рухової діяльності.

Ключові слова: рухові навички, вікові особливості, функціональна готовність, рухова діяльність, діти дошкільного віку.

Svitlana TITARENKO

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor at the Department of Preschool Pedagogy and Psychology, Hlukhiv National Pedagogical University named after Oleksandr Dovzhenko, Kyiv-Moscow Str., 24, Hlukhiv, Sumy region, Ukraine, 41400

ORCID: 0000-0001-5544-3376

Yulia BABACHUK

Assistant at the Department of Theory and Methods of Physical Education, Hlukhiv National Pedagogical University named after Oleksandr Dovzhenko, Kyiv-Moscow Str., 24, Hlukhiv, Sumy region, Ukraine, 41400

ORCID: 0000-0002-8851-924X

To cite this article: Titarenko, S., Babachuk Yu. (2021). Vikovi osoblyvosti ta funktsionalna hotovnist ditei doshkilnoho viku do formuvannia rukhovykh navychok [Age features and functional readiness of preschool children for the motor skills formation]. *Acta Paedagogica Volynienses*, 5, 54–61, doi: <https://doi.org/10.32782/apv/2021.5.9>

AGE FEATURES AND FUNCTIONAL READINESS OF PRESCHOOL CHILDREN FOR THE FORMATION OF MOTOR SKILLS

The initial link in the system of physical education of the younger generations is the physical education of children in preschool education. The foundations of personal physical culture, the foundation of health, physical development and motivation for a healthy lifestyle are laid in each person in the preschool period, are an important prerequisite for physical performance, harmonious development and improvement of motor skills.

It is determined that the basic human movements begin to form in preschool age and improve throughout life through the accumulation of individual experience. The problem of preschool children's motor activity is inextricably linked with the peculiarities of their age development and the functional capabilities of the child's body.

It is known that the child's body is constantly evolving, and the level and pace of this development in different periods are different. Periods of increased growth are replaced by its slowdown. Each period of ontogenesis is characterized by its specific anatomical and physiological features. Differences between age groups are determined not only by quantitative but also qualitative features of morphological structures and functional features of individual organs of systems and the body as a whole. In the process of age development, the human body undergoes a variety of changes: chemical, morphological, physical and functional. Age-related changes are determined by the course of intensive metabolic and energy processes, as well as an increase in skeletal muscle tone.

It is substantiated that the physical development of a child as a set of morphofunctional features that characterize the age level of biological development, is of great tactical importance in the process of physical education, because it allows to address issues of sports orientation and choice, to regulate certain physical activity.

It is established that preschool age is the key in the formation and development of motor function. It is important for the successful formation of motor skills in preschool children to take into account the age and functional readiness of children for physical activity.

Key words: motor skills, age features, functional readiness, motor activity, preschool children.

Актуальність проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства особливої актуальності набуває проблема фізичного виховання дітей, що є складовою частиною та одним із завдань гармонійного розвитку дітей. Удосконалення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та рухової підготовленості дітей має життєво важливе значення, тому що від підростаючого покоління у найближчому майбутньому буде залежати матеріальний добробут нашого народу та прискорення соціально-економічного розвитку суспільства.

Початковою ланкою системи фізичного виховання підростаючих поколінь є фізичне виховання дітей у закладах дошкільної освіти. Основи особистої фізичної культури, фунда-

мент здоров'я, фізичного розвитку та мотивація здорового способу життя закладаються у кожної людини в дошкільний період, є важливою передумовою для забезпечення фізичної дієздатності, гармонійного розвитку і вдосконалення фізичних сил та здібностей. Це питання актуальне ще й тому, що дитина у дошкільний період свого життя має природну потребу в рухах, нових враженнях, цікавій для неї інформації, яка поступово втрачається у шкільному віці. Особливо важливо закласти інтерес до занять фізичною культурою в старшому дошкільному віці, бо вона буде підкріплюватися біологічними потребами дитячого організму (Степаненкова, 2001).

Останнім часом помітно знизився рівень фізичної підготовленості підростаючого покоління, що негативно впливає на ефективність навчальної, професійної, військової та інших видів діяльності молоді. Особливо тривожу викликає фізична підготовленість дітей дошкільного віку і підготовка дітей до майбутнього життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Основні рухи людини починають формуватися в дошкільному віці і вдосконалюються протягом життя шляхом нагромадження індивідуального досвіду. Дослідження О. Богініч, Е. Вільчковського, О. Курка, О. Кенеман, О. Кочерги, І. Лущика та інших свідчать про те, що завдяки високій пластичності нервової системи основні рухи легко засвоюються дітьми. Тому формування рухових навичок необхідно починати з дошкільного віку, і цей аспект є важливим у професійній підготовці вихователя.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що в теорії і практиці дошкільної освіти накопичено значний досвід, що стосується питання формування основних рухів саме у дітей дошкільного віку. Так, О. Богініч, Е. Вільчковський, О. Кенеман, Д. Хухлаєва досліджували особливості формування основних рухових умінь і навичок у дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Науковці П. Буцинська, В. Красавіна, А. Семейкін аналізували вплив підготовчих вправ на якість формування основних рухів у дітей у процесі фізичного виховання (Семейкін, 2011).

У проведених в Україні дослідженнях (Е. Вільчковський, Л. Волков, О. Дубогай, В. Завацький, О. Куц, Б. Шиян та ін.) зауважується, що актуальність пошуків оптимальних шляхів залучення підростаючого покоління до систематичних занять фізичною культурою і спортом зумовлюється реформуванням національної школи, де особливе значення відводиться фізичному розвитку та загартуванню дітей. Фізична культура і спорт мають стати стійкою життєвою потребою людини. Але в багатьох людей відсутня звичка регулярно займатися фізичною культурою і спортом. Якщо ж виховувати її ще з дитячих років, вона стане міцним фундаментом для подальших дій молоді людини, спрямованих на збереження високої працездатності, зміцнення сил і здоров'я.

Мета дослідження – висвітлити вікові особливості та обґрунтувати функціональну готов-

ність дітей дошкільного віку до формування рухових навичок.

Виклад основного матеріалу дослідження.

У дошкільному віці у дітей відбувається швидкий розвиток, активна зміна функцій організму, настає сенситивний період для розвитку рухових здібностей, серед яких провідне місце займають координаційні, які добре розвиваються у віці від 4–6 років. Водночас проблема вдосконалення методики формування рухових умінь і навичок у дошкільників залишається недостатньо розробленою. Істотним недоліком занять фізичної культури в закладі дошкільної освіти, є те, що вони мало орієнтовані на розвиток рухових здібностей дітей як базових. У зв'язку з цим актуальною стає проблема пошуку ефективних шляхів формування рухових навичок у дітей дошкільного віку (Вільчковський, Курок, 2019).

Проблема рухової діяльності дітей дошкільного віку нерозривно пов'язана з особливостями їхнього вікового розвитку і функціональними можливостями дитячого організму. На необхідність врахування вікових періодів розвитку дітей у теорії і практиці фізичного виховання вказували багато дослідників (Богініч, 2001; Вільчковський, 1983; Загородня, Тітаренко, Барсуковська, 2011).

Під функціональною готовністю дитини розуміються рівень розвитку і функціонального стану окремих систем, які здатні забезпечити адаптивну відповідь її організму на певний вплив середовища. Недостатня функціональна готовність до виконання складних рухових дій пов'язана з незрілістю деяких функцій, безпосередньо пов'язаних із навчанням. Показником її може бути такий рівень морфологічного розвитку, за якого необхідність систематичного навчання, а також різного роду навантаження, пов'язаного з ним, не є занадто обтяжливими для дитини (Кочерга, 2007).

В основу розроблення педагогічних основ навчання рухових дій покладено принцип взаємодії біологічного розвитку і засобів педагогічного впливу, який, на думку Е. Вільчковського, є основним під час організації будь-якого освітнього процесу (Вільчковський, 2019).

Організм дитини безперервно розвивається, причому рівень і темпи цього розвитку в різні періоди неоднакові. Періоди посиленого росту змінюються його уповільненням. Для кожного

періоду онтогенезу характерні свої специфічні анатомо-фізіологічні особливості. Відмінності між віковими групами визначаються не тільки кількісними, але і якісними особливостями морфологічних структур і функціональних ознак окремих органів, систем і всього організму. У процесі вікового розвитку організм людини зазнає найрізноманітніших змін: хімічних, морфологічних, фізичних і функціональних. Вікові зміни визначаються ходом інтенсивних процесів обміну речовин і енергії, а також підвищенням тону скелетної мускулатури (Антонік, 2009).

У кожний період онтогенетичного розвитку організм являє собою фізіологічно зрілу і досконалу форму його існування, інакше була б неможливою адаптація організму до умов зовнішнього середовища (Волкова, 1981).

Фізичний розвиток дитини як комплекс морфофункціональних ознак, які характеризують віковий рівень біологічного розвитку, має велике тактичне значення у процесі фізичного виховання, тому що дає змогу вирішувати питання спортивної орієнтації і вибору, регламентувати певне нормування фізичних навантажень.

У шість років темпи росту довжини тіла дитини значно збільшуються, і за рік вона підрастає на 8–10 см. Це пов'язано з ендокринними зрушеннями, які відбуваються в її організмі; наприкінці дошкільного віку довжина тіла у порівнянні з новонародженими збільшується у 2–2,5 рази (Антонік, 2009).

Слід відзначити, що в період із 5 до 7 років змінюються також пропорції тіла: збільшується довжина рук і ніг дитини, співвідношення голови до тулуба наближається до показників дорослих. Збільшення довжини нижніх кінцівок зумовлює значно більший розмах і різноманітність рухів, більшу рухливість дитини і стійкість її тіла. Тому в цьому віці можливе навчання дітей бігу різними способами: широким кроком, з високим підняттям стегна, із захльостом голілки тощо (Вільчковський, 2019).

Тривалі фізичні та психічні напруження можуть негативно вплинути на діяльність серця, привести до її порушення. Якщо фізичні навантаження збільшуються швидше, ніж серцево-судинна система встигає до них пристосуватися, то можуть виникнути різні патологічні явища як у серцевому м'язі, так і у клітинах серця або судинах. Тому необхідно дозувати фізичне навантаження відповідно з віковими

особливостями та станом здоров'я дитини. Виняткове значення має посилення природного функціонування серця дитини шляхом систематичних занять фізичною культурою, проведення спортивних та рухливих ігор, особливо на свіжому повітрі, створення оптимального рухового режиму у дошкільному закладі (Антонік, 2009).

Поряд із серцево-судинною системою неабияке значення для газообміну має дихальна система. Характерними особливостями режиму дихання дитини у віці 4–6 років є не дуже стабільний ритм дихання, його частота становить 23–26 циклів за хвилину, відносно рівний розподіл часу між вдихом і видихом, невеликий дихальний об'єм (121–180 мл), короткі дихальні паузи. Однією із важливих характеристик функціонування дихальної системи є життєва ємкість легень, яка визначається кількістю повітря, що може видихнути людина після максимального вдиху. Життєва ємкість легень, за даними авторів, у дітей 4–6 років у середньому становить 800–1000 мл.

У дітей 6–7 років продовжує формуватися постава, хребетний стовп їх дуже чутливий до деформуючих впливів. За даними досліджень, формування кісткової основи плечового поясу і верхніх кінцівок закінчується тільки в 9–13 років. У ці ж роки відбувається окостеніння кісток тазового поясу та нижніх кінцівок.

Протягом дошкільного віку відбувається розвиток стопи у дитини, найбільш інтенсивне формування якої пов'язане з початком ходьби. Дитяча стопа порівняно зі стопою дорослого відносно коротка і звужена до п'яти. Об'єм рухів у стопі дитини більший, ніж у дорослих (Волкова, 1981).

Розвиток скелету тісно пов'язаний з розвитком м'язів та зв'язково-суглобного апарату. Значна рухливість суглобів у дітей дошкільного віку зумовлена великою еластичністю м'язів. З віком об'єм, структура, хімічний склад і функції м'язів змінюються. У шість років у дитини в м'язах відбуваються суттєві зміни, зумовлені збільшенням м'язових волокон за рахунок їх інтенсивної фібрилізації (Антонік, 2009).

Внаслідок великої еластичності м'язи у дітей більше скорочуються і більше розтягуються. Вони, на відміну від дорослих, прикріплюються до кісток далі від осі обертання суглобів. Тому у дітей скорочення м'язів відбувається з меншою витратою сили.

Статистичний стан м'язів, який ще називають м'язовим тонусом, підтримується імпульсами, що поступають від центральної нервової системи. Особливе значення для формування у дітей правильної постави має тонус м'язів тулуба, які утворюють «м'язовий корсет». З віком дитини збільшується тонус м'язів спини та живота внаслідок не тільки покращення регулятивної функції центральної нервової системи, а й позитивного впливу фізичних вправ (Антонік, 2009).

Слід відзначити, що у дітей шестирічного віку досить часто трапляються функціональні порушення постави. Їх виникненню сприяють: відносно слабкий розвиток м'язів спини, сухожилів і зв'язок хребетного стовпа, низька статична витривалість їх до тривалого вимушеного перебування в статично-напруженому стані.

У п'ять-шість років значно збільшується маса мускулатури (особливо нижніх кінцівок), зростає сила та працездатність м'язів. Цей період характеризується інтенсивним морфологічним диференціюванням м'язової тканини і нервових закінчень, що дозволяє дитині вільно маніпулювати предметами і координувати рухи руками і ногами під час виконання складних вправ.

Під впливом динамічної м'язової діяльності кров активно поступає не тільки до м'язів, але і до кісток, що зумовлює їхній інтенсивний ріст. Діти, які достатньо рухаються (ходять, бігають, стрибають тощо), як правило, фізично розвинені краще, ніж ті, що мало рухаються.

Нормальний фізичний розвиток організму неможливий без усебічного розвитку мускулатури. Поряд із систематичним тренуванням м'язового апарату дитини рекомендується обмежувати її в значних м'язових напруженнях, які пов'язані з тривалим збереженням тієї чи іншої нерухої пози, перенесення непомірно важких предметів тощо.

Як свідчать дослідження Е. Степаненкової, рівень розвитку кістково-м'язової системи і рухового аналізатора дозволяє дітям шести років, крім основних рухів (ходьби, бігу, стрибків тощо), які характерні для них у повсякденній руховій діяльності, освоювати більш складні рухові дії (Степаненкова, 2001).

Як відомо, важливим показником розвитку рухової функції є координація рухів. Зокрема, у працях О. Вавілової, Е. Вільчковського обґрунтовано можливість дітей 5–6-річ-

ного віку досить добре координувати зусилля в стрибках відповідно до певного завдання.

Усі процеси, які проходять в організмі людини, спрямовує і контролює нервова система. Головний мозок є вищим її відділом, він керує роботою всіх органів та систем організму, завдяки чому і відбувається зв'язок людини із навколишнім середовищем. У дошкільному віці спостерігаються суттєві зміни в нервовій системі, насамперед у головному мозку.

Нервова система проходить тривалий шлях розвитку. Дослідженнями В. Андропової, М. Кольцової, О. Крестовнікова встановлено певні вузлові пункти в розвитку коркових ядер рухового аналізатора в онтогенезі людини. Відповідно до їх рекомендацій чотирирічний вік є другим етапом і характеризується дозріванням четвертого поля ядра рухової ділянки, в якій розміщені центри, пов'язані з виконанням простих рухових актів. У шість років настає третій етап, особливість якого – дозрівання шостого поля рухової ділянки, пов'язаної з автоматичним руховим актом. Це підтверджується тим, що діти чотирирічного віку спроможні виконувати відносно грубі форми руху, тоді як шестирічні – більш тонкі і точні. У віковий період із 3 до 6 років, який є одним із вузлових періодів, відбувається становлення довільної рухової активності (Крестовников, 1961).

Дослідниками висунуте положення про те, що в процесі виконання рухів розвиваються функції мозку. Недостатня рухова активність у дітей дошкільного віку призводить до затримки розвитку мови. Різноманітна рухова діяльність позитивно впливає на формування мислення дитини. У 6-річному віці нервова діяльність уже досягає досить високого ступеня розвитку. До цього часу закінчується важливий етап росту і структурного диференціювання нервових клітин, у зв'язку з чим зростають можливості формування внутрішньої мови – основи постійного, абстрактного мислення. Це також сприяє оволодінню дітьми технічно складними формами рухів (Богініч, 2001; Вільчковський, 2019; Кенеман, 1985).

Правильна організація рухової діяльності дітей неможлива без врахування їхніх психічних особливостей. Взаємозв'язок психічного і моторного розвитку дітей дошкільного віку розглядається в працях Н. Ноткіної, де дослідниця акцентує увагу на необхідності

використання системи фізичних вправ та ігор різного спрямування з метою удосконалення психічних процесів старших дошкільників (Ноткина, 1995).

У дошкільному віці досить високого ступеня досягає мимовільна увага, але в цей період починає формуватися і довільна увага як наслідок не тільки біологічного розвитку дитини, але й цілеспрямованого педагогічного впливу на неї.

У період з 4 до 6 років інтенсивно розвивається функція пам'яті, що пояснюється дозріванням лобних відділів головного мозку, їх морфофункціональними зв'язками з іншими його структурами, удосконаленням взаємодії центральних і периферійних механізмів регуляції. Так, діти цього віку спроможні утримувати в пам'яті програму дій, яка включає певний перелік рухів, і передбачати результат дії. Вестибулярно-вегетативна стійкість досягає порівняно високого рівня розвитку. Систематичні фізичні вправи є ефективним засобом профілактики розумової перевтоми, вони підвищують розумову працездатність дітей (Степаненкова, 2001)].

В останні роки у дітей старшого дошкільного віку спостерігається порушення зору, одне з провідних місць займає міопія. Одним із чинників її виникнення є відповідна морфофункціональна перебудова зорового аналізатора. Причиною розвитку короткозорості дослідники вважають переключення дистанційного зору на близьких відстанях, що поєднується зі зменшенням загальної рухової активності в просторі.

За даними М. Рунової, недостатня рухова активність у режимі дня старших дошкільників є реальною загрозою їх здоров'ю і нормальному фізичному розвитку. Обстеження дітей з низьким рівнем рухової активності виявило у багатьох із них порушення постави, плоскостопість, понижений рівень фізичної працездатності і рухових якостей. Щоб нейтралізувати негативний вплив гіподинамії на дитячий організм, слід оптимізувати руховий режим дітей (Рунова, 2000).

У дослідженні Е. Вільчковського показано, що природна потреба дітей різних вікових груп у рухах не задовольняється програмним режимом дошкільного закладу. Різноманітність рухів, достатній рівень їх координованості підвищують пластичність нервової системи,

темпи формування рухових навичок, справляють значний вплив на інтелектуальний розвиток дитини (Вільчковський, 2019).

Динаміка фізичного розвитку і фізичної працездатності, формування постави і стопи дошкільника, розвиток рухових дій та здоров'я дітей знаходяться у прямій залежності від обсягу і характеру рухової діяльності.

Однією з важливих проблем у фізичному вихованні є оволодіння технікою рухів. Чим точніша техніка виконання руху на початковому етапі оволодіння ним, тим швидше він засвоюється. Правильність, точність, надійність техніки залежать від рівня розвитку психічних процесів (психомоторних, зорових, слухових, тактильних реакцій, сприймання, уяви, мислення і пам'яті), що беруть участь у регуляції рухів.

Індивідуальні особливості розвитку рухової сфери дитини, схильність до якого-небудь виду рухів чи прояви якості (швидкості, витривалості, спритності) піддається педагогічному впливу. Діти, які люблять рухи, не потребують особливої уваги вихователя, за виключенням тих випадків, коли вони надають перевагу якомусь одному виду рухів, наприклад бігу чи стрибкам. Такі діти і самі використовують будь-які можливості для проявів здатності бігати, стрибати, повзати, метати: вони багаторазово зістрибують з драбинки, кидають будь-який предмет, який потрапляє під руки, тощо (Лущик, 2007).

Діти, які прагнуть до малорухливих ігор та занять (малювання, настільні ігри), змушують педагога шукати можливі шляхи та методи їх активізації, підвищення інтересу до рухової активності. Корисно об'єднувати у іграх активних та пасивних дітей, тобто вихователь допомагає створити ігрові угруповання дітей. В іграх та вправах можна об'єднати дітей не тільки з різним рівнем розвитку рухових умінь, але й з однаковим. У першому випадку, коли об'єднуються діти з різним рівнем розвитку рухових умінь, можливий взаємний вплив, підтягування відстаючого до рівня сильного. Діти бачать вдалі прийоми дій, багаторазово спостерігають кращий зразок. Особливо доцільні такі групування під час розучування бігу з подоланням перешкод, під час бігу «змійкою», за обручем чи м'ячем; метання в ціль; стрибків зі скакалкою. У другому випадку, коли рухові вміння схожі (вони можуть бути як низького,

так і високого рівня), діти мають рівні можливості добитися бажаного результату. Нерішучі діти, які не вміють швидко та спритно бігати, серед таких же однолітків набувають впевненості, у них з'являється бажання навчитися діяти активно, швидко (Рунова, 2000).

Але у закладі дошкільної освіти бувають такі вихованці, які погано засвоюють програмовий матеріал або відстають від інших дітей не в силу своїх індивідуальних особливостей, а у зв'язку зі станом здоров'я та фізичним розвитком.

Щоб допомогти дітям позбутися цих недоліків, необхідно організувати додаткову роботу з такими дітьми, приділяти їм більше часу не тільки на заняттях із фізичної культури, а й у вільний від занять час. Інструктор з фізичного виховання (або за відсутності такого – вихователь) разом із лікарем вивчає, виділяє та об'єднує у групи тих дітей, з якими треба займатися додатково. Наприклад, в одну групу потрапляють ті діти, у кого виявлено дефекти у стопі (плоскостопість), у другу – порушенням постави, у третю – з відхиленнями у серцево-судинній та дихальній системах. Крім того, можна сформувати і такі групи, де дітей можна навчати того чи іншого виду руху.

Лікар допомагає вихователю підібрати вправи, визначити послідовність і темп їх виконання, дозування, тривалість усього заняття. Адже, навчаючи дітей, які мають проблеми зі здоров'ям, різних видів рухів, вихователю необхідно бути дуже обережним, оскільки надмірне навантаження на ослаблений дитя-

чий організм може завдати більше шкоди, ніж користі (Антонік, 2009).

У разі, коли виникає потреба в індивідуальному навчанні рухів дітей, то такі заняття проводяться у всіх групах. Вихователь проводить заняття з тих видів рухів, які потребують страхування (лазіння по гімнастичній стінці або драбині, ходьба по колоді чи лаві) або складні за організацією (стрибки через довгу скакалку). Заняття з невеликим групами чи з кожною дитиною зокрема ґрунтуються на загально педагогічних та дидактичних принципах; застосовуються і ті самі методи навчання. Дозування та тривалість визначається залежно від віку дітей.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, із вищезрозглянутого випливає, що дошкільний вік є ключовим у становленні і розвитку рухової функції. Це підтверджено численними дослідженнями. Важливе значення для успішного формування рухових навичок у дітей дошкільного віку має врахування вікових особливостей та функціональної готовності дітей до рухової діяльності. Розвиток рухової діяльності підлягає загальним біологічним закономірностям розвитку організму на певних етапах онтогенезу. Однак суттєвий вплив на нього мають і соціальні фактори, серед яких важливе місце посідає процес навчання і виховання. Перспективи подальших досліджень із цього напрямку полягають у дослідженні рівня функціональної готовності дітей старшого дошкільного віку до формування рухових навичок.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Антонік В.І., Антонік І.П., Андріанов В.С. (2009) *Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навч. посіб. для студентів ВНЗ; М-во освіти і науки України. Київ : Професіонал : Центр учб. літ., 336 с.*
2. Богиніч О.Л. (2001) *Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри. Київ: СП «ЧИП». 140 с.*
3. Вільчковський Е.С. Курок О.І. (2019) *Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : підручник. Суми: ВТД «Університетська книга», 428 с.*
4. Вильчковский Э.С. (1983) *Развитие двигательной функции у детей. Киев : Здоровье, 208 с.*
5. Волкова С.С. (1981) *Как воспитать зрелого ребенка. Киев : Освіта, 164 с.*
6. Загородня Л.П., Тітаренко С.А., Барсуковська Г.П. (2011) *Фізичне виховання дітей дошкільного віку. За заг. ред. Л. П. Загородньої. Суми : Українська книга, 272 с.*
7. Кенеман А.В., Хухлаєва Д.В. (1985) *Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста : Учебник для пединститутов. 3-е изд. Москва : Просвещение, 269 с.*
8. Кочерга О. (2007) *Особливості фізичного розвитку дітей 4–5 року життя. Психофізіологія дітей 4–5 років. Київ, С. 7–14.*
9. Крестовников А.М. (1961) *Очерки по физиологии физических упражнений. Москва : Физкультура и спорт, 529 с.*
10. Лущик І.В. (2007) *Фізичне виховання дошкільників. Фізкультурна й оздоровча робота: планування, конспекти занять, методичні поради й рекомендації; Харків : Ранок, 224 с.*
11. Ноткина, Н.А. (1995) *Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста. СПб. : ЛОИУУ, 64 с.*

12. Рунова М.А. (2000). Двигательная активность ребенка в детском саду: пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. Москва : Мозаика-Синтез, 184 с.
13. Семейкин А.И. Красавина В.Ф. (2011) Основы обучения и развитие движений дошкольников в процессе физического воспитания : Учеб. пособие для учащихся и ст-тов пед. и физ. учеб. заведений, воспит. детских учреждений. Омск : Изд-во ОмГТУ, 71 с.
14. Степаненкова Э.Я. (2001) Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка : учеб. пособ. Москва: Академия, 368 с.

REFERENCES:

1. Antonik V.I., Antonik I.P., Andrianov V.Je. (2009) Anatomija, fiziologhija ditej z osnovamy ghyghijeny ta fizychnoji kuljтуры: navch. posib. dlja studentiv VNZ; M-vo osvity i nauky Ukrajinu. Kyjiv : Profesional : Centr uchb. lit., 336 s. (in Ukrainian).
2. Boginich O.L. (2001) Fizyчне vykhovannja ditej doshkiljnogho viku zasobamy ghry. Kyjiv: SP «ChYP». 140 s. (in Ukrainian).
3. Wilczkowski E.S. Kurok O.I. (2019) Teorija ta metodyka fizychnogho vykhovannja ditej doshkiljnogho viku : pidruchnyk. Sumy: VTD «Universytetsjka knygha», 428 s. (in Ukrainian).
4. Vil'chkovskiy E.S. (1983) Razvitie dvigatel'noy funktsii u detey. Kiev : Zdorov'e, 208 s. (in Russian).
5. Volkova S.S. (1981) Kak vospitat' zrovogo rebenka. Kiev : Osvita, 164 s. (in Russian).
6. Zagherodnja L.P., Titarenko S.A., Barsukovskaya Gh.P. (2011) Fizyчне vykhovannja ditej doshkiljnogho viku. Za zagh. red. L. P. Zagherodnjoj. Sumy : Ukrajinjsjka knygha, 272 s. (in Ukrainian).
7. Keneman A.V., Khukhlaeva D.V. (1985) Teoriya i metodika fizyčeskogo vospitaniya detey doshkol'nogo vozrasta : Uchebnik dlya pedinstitutov. 3-e izd. Moskva : Prosveshchenie, 269 s. (in Russian).
8. Kocherga O. (2007) Osoblyvosti fizyčnogho rozvytku ditej 4–5 roku zhyttja. *Psykhofiziologhija ditej 4–5 rokov*. Kyjiv, S. 7–14. (in Ukrainian).
9. Krestovnikov A.M. (1961) Oчерки по физиологии физическikh uprazhneniy. Moskva : Fizkul'tura i sport, 529 s. (in Russian).
10. Lushchik I.V. (2007) Fizyčne vykhovannja doshkiljnykiv. Fizkuljturna j ozdorovcha robota: planuvannja, konspekty zanjatj, metodyčni porady j rekomendaciji; Kharkiv : Ranok, 224 s. (in Ukrainian).
11. Notkina, H.A. (1995) Razvitie dvigatel'nykh kachestv u detey doshkol'nogo vozrasta. SPb. : LOIUU, 64 s. (in Russian).
12. Runova M.A. (2000) Dvigatel'naya aktivnost' rebenka v detskom sadu: posobie dlya pedagogov doshkol'nykh uchrezhdeniy, prepodavateley i studentov pedvuzov i kolledzhey. Moskva : Mozaika-Sintez, 184 s. (in Russian).
13. Semeykin A.I. Krasavina V.F. (2011) Osnovy obucheniya i razvitie dvizheniy doshkol'nikov v protsesse fizyčeskogo vospitaniya : Ucheb. posobie dlya uchashchikhsya i st-tov ped. i fiz. ucheb. zavedeniy, vospit. detskikh ucherezhd. Omsk : Izd-vo OmGTU, 71 s. (in Russian).
14. Stepanenkova E.Ya. (2001) Teoriya i metodika fizyčeskogo vospitaniya i razvitiya rebenka : ucheb. posob. Moskva: Akademiya, 368 s. (in Russian).