

УДК 796.1/3:[373.2.017:796](045)

## РУХЛИВА ГРА ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

**Алла Залізник**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри дошкільної освіти, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини.

ORCID: 0000-0002-5255-385X

E-mail: amz423422@gmail.com

*У статті предметом розгляду є рухлива гра як засіб формування фізичних якостей у дітей дошкільного віку. Наголошено, що в процесі фізичного виховання у дошкільників розвиваються такі фізичні якості, як: швидкість, спритність, гнучкість, витривалість, сила. Окреслено зміст понять: «гра», «дошкільний вік». З'ясовано вплив рухливої гри не лише на моральне, мовленнєве, розумове, трудове, естетичне, а й на фізичне виховання. Проаналізовано види рухливих ігор: за складністю; за ступенем фізичного навантаження; за груповим складом. Виокремлено ознаки рухливої гри.*

**Ключові слова:** рухлива гра; діти дошкільного віку; фізичні якості; фізичне виховання; рухи дітей; ознаки гри; класифікація рухливих ігор; фізичний розвиток; всебічний розвиток особистості; фізична активність.

## MOVING GAMES AS A MEANS OF FORMING PHYSICAL QUALITIES IN PRESCHOOLERS

**Alla Zaliznyak**, PhD in of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Preschool Education, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University.

ORCID: 0000-0002-5255-385X

E-mail: amz423422@gmail.com

*The subject of consideration in the article is agile game as a means of forming physical qualities in preschool children. Attention is drawn to the fact that it is in the period of preschool childhood that the foundations of health and longevity are laid in children, many motor skills are formed and physical qualities are developed. Development of physical qualities is an important task of physical education of preschool children. It is emphasized that the basis of the comprehensive development of preschoolers is physical education, which provides for the achievement of the best development of such physical qualities in preschoolers as: speed, dexterity, flexibility, endurance, strength. The meaning of the concepts: "game", "preschool age" is outlined. The main purpose of the agile game is revealed, which consists in the formation of the physical activity of a preschool child and the development of motor qualities. It has been proven that the agile game is not only a means of physical education, but also a method of learning. It is emphasized that agile games, correctly selected by the teacher, will have a positive effect on the cardiovascular, respiratory, and central nervous systems, stimulate the appetite and promote sound sleep. The types of agile games (by complexity; by degree of physical exertion; by group composition) and their influence on the formation of physical qualities in preschool children were analyzed. It is indicated that it is in the process of agile play in preschool children that motor experience is enriched and motor skills and physical qualities are formed.*

**Keywords:** movinggame; preschoolers; physical qualities; physical education; children's movements; signs of the game; game types; physical development; comprehensive personality development; physical activity.

Рухлива гра є важливим засобом фізичного виховання дошкільників у закладі дошкільної освіти. Саме рухливі ігри в освітньому процесі закладу дошкільної освіти сприяють всебічному фізичному розвитку дітей та формуванню у них фізичних якостей. Основою всебічного розвитку дошкільників є фізичне виховання, що передбачає досягнення найкращого розвитку таких фізичних якостей, як: швидкість, спритність, гнучкість, витривалість, сила.

У Національній доктрині розвитку освіти, підкреслено, що фізичне виховання – основа для забезпечення здоров'я громадян. В означеному документі наголошується, що фізичне виховання є складовою освіти і надає можливість кожній людині отримати необхідні знання про здоров'я і засоби його зміцнення, а також про шляхи та методи протидії хворобам [6].

У Базовому компоненті дошкільної освіти в інваріантній складовій (освітня лінія «Особистість дитини», зміст освіти «Здоров'я та фізичний розвиток») виокремлено результати освітньої роботи саме з фізичного виховання дітей у закладі дошкільної освіти [1, с. 7].

У програмах навчання та виховання дітей «Дитина» [3] та «Малятко» [4] викладено основи фізичного виховання дітей перших шести років відповідно до їхніх вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей. Для кожної вікової групи конкретизовано програмовий матеріал з охорони життя та зміцнення здоров'я дітей, що включає загартування, фізкультурно-оздоровчу роботу та виховання культурно-гігієнічних навичок. Також в означених програмах зазначено вправи з основних рухів, загальнорозвивальні вправи та рухливі ігри.

Саме в період дошкільного дитинства у дітей закладаються основи здоров'я довголіття, формується багато рухових навичок та розвиваються фізичні якості під час проведення рухливих ігор. Розвиток фізичних якостей – важливе завдання фізичного виховання дітей дошкільного віку. Для вироблення та вдосконалення фізичних якостей у закладі дошкільної освіти й використовують рухливу гру як вагомий засіб фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Одним із показників розвитку дитини-дошкільника є біологічна потреба в рухах, що тісно пов'язані з розвитком фізичних якостей.

Побудову єдиної освітньої системи, що сприяє оздоровленню, зміцненню та повноцінному розвитку зростаючої особистості розкрито в працях І. Беха, І. Зязюна, В. Кременя, В. Кузя, О. Рудницької та інших.

Наукові дослідження Е. Вільчковського, Л. Глазиріної, Т. Дмитренко, Н. Денисенко, Г. Ляшенко, Б. Шияна підкреслюють значний вплив рухів на фізичний розвиток дітей дошкільного віку. Особливу увагу вчені надають рухливим іграм, що сприяють розвитку фізичним якостям.

Сучасними підходами щодо проблеми фізичного виховання дошкільників опікуються у галузі дошкільної педагогіки: О. Богініч, Г. Беленька, О. Кононко, О. Кириченко, О. Курок та інші.

Значенню гри для розвитку дитини присвячені дослідження, авторами яких є І. Сеченов, І. Павлов, Т. Осокіна та інші.

Особливості гри як методу навчання у формуванні особистості дитини висвітлено у працях Л. Артемової, Р. Буре, Р. Жуковської, Т. Поніманської та інших.

Окремі аспекти рухливої ігрової діяльності висвітлено у працях

Е. Вільчковського (педагогічні умови удосконалення процесу формування рухової підготовленості дітей); Ю. Саляміна (методика управління руховою активністю на основі комплексної оцінки фізичної підготовленості дітей 6-річного віку); Н. Денисенко (педагогічні умови активізації рухового режиму дітей 5–6 років у дитячих закладах); О. Курка (педагогічні умови навчання дітей старшого дошкільного віку рухових дій з м'ячем); О. Богініч (педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4–5 років на заняттях фізичною культурою); А. Вольчинського (українські народні ігри за ознакою їх переважаючого впливу на стан здоров'я та рухову підготовленість дітей 5–6 років).

Визначні педагоги та психологи підкреслили цінність рухливих ігор, особливості яких полягає у комплексному впливі на дитячий організм та довели їхній вплив на розвиток у дитини основних рухів та фізичних якостей.

Розкриття важливості рухливих ігор у формуванні фізичних якостей (швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, сили) в дитини-дошкільника.

Перш ніж перейти до розгляду рухливих ігор та їхнього впливу на формування й розвиток рухових якостей, розкриємо насамперед сутність понять: «гра», «дошкільний вік».

У педагогічному словнику за редакцією О. Шапран виокремлено, що «гра – вид креативної діяльності людини, у процесі якої в уявній формі відтворюються способи дій з предметами, стосунки між людьми, норми соціального життя та культурні надбання людства, які характеризують історично досягнутий рівень розвитку суспільства» [7, с. 79].

Підкреслимо, що гра – важливий засіб виховання; провідна діяльність в дошкільному віці та засіб всестороннього розвитку дітей дошкільного віку. Гра сприяє руховій активності дошкільників та є провідною діяльністю в дошкільному віці.

У педагогічному словнику за редакцією О. Шапран також зазначено, що «дошкільний вік – період дитинства, що займає місце між раннім і молодшим шкільним віком – від 3 до 7 років. Дошкільний вік – це сензитивний період для формування особистості дитини, набуття нею першого соціального досвіду, розвитку емоцій, почуттів. Протягом цього періоду йде інтенсивний розвиток і дозрівання всіх систем і функцій дитячого організму: збільшуються ріст дитини (на 20–25 см), маса тіла і обсяг мозку, вдосконалюється нервова система і розвивається вища нервова діяльність» [7, с. 107].

Зазначимо, що рухлива гра сприяє всебічному фізичному розвитку дошкільників. Виконуючи різноманітні ролі, діти дошкільного віку навчаються застосовувати в рухливих іграх свої знання про тварин, комах, птахів, явища природи, засоби пересування та сучасну техніку. Під час проведення рухливих ігор у дітей виховуються такі морально-вольові якості, як: чуйність, справедливість, організованість, гуманність, чесність, правдивість, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, ініціативність, самовладання, самостійність. Рухливі ігри також сприяють вирішенню мовленнєвих завдань, вправляння в лічбі. До складу багатьох рухливих ігор входять вірші та пісні, що сприяє одночасному розвитку мовлення (збагачується словник дітей, розвивається звукова культура мови) та поглибленню естетичних переживань. Також рухливі ігри активізують сприймання, увагу, уяву та розвивають мислення, пам'ять, кмітливість.

Саме з допомогою рухливої гри дошкільники розширюють та поглиблюють свої уявлення про довкілля, вчаться дотримуватись правил, слухати і чути, розуміти пояснення, сприймати показ, помічати красу рухів, виконувати вправи узгоджено з

усією групою і відповідно до вказівок педагога, помічати помилки у себе та в інших під час виконання певних рухів в грі, виконувати основні рухи (метання, стрибки, лазіння, повзання, рівновага тощо), що характеризуються великою інтенсивністю та підвищеною швидкістю. У процесі рухливої гри в дітей дошкільного віку збагачується руховий досвід, формуються рухові навички та розвиваються фізичні якості.

Зауважимо, що формуючи фізичні якості у дітей дошкільного віку слід враховувати вік, стан здоров'я та рухову підготовленість, що зумовлює рівень розвитку рухових якостей.

Особливості розвитку фізичних якостей дитини під час заняття фізичними вправами відображено в працях О. Крестовнікова, М. Зімкіна, О. Коробкова та інших авторів. Вчені довели, що фізіологічною основою фізичних якостей є морфо-функціональні зміни м'язової системи та нервова регуляція функцій організму, зокрема, вегетативних та рухових.

Зазначимо, що гра має соціальне походження, змістом якої є відтворення суспільних та трудових відносин людей. Звернімо увагу на те, що у трудовій діяльності дорослої людини часто виникають проблеми, що вирішуються чималими фізичними зусиллями. І тому в давнину, як і на сучасному етапі високо ціняться такі фізичні якості, як: сила, витривалість, швидкість, спритність і гнучкість. Означені фізичні якості доцільно систематично формувати і в дітей дошкільного віку, що забезпечить необхідну загальнофізичну та рухову підготовленість дітей.

Головна мета рухливої гри – формування фізичної активності дитини-дошкільника та розвиток рухових якостей у неї. Зазначимо, що формування фізичних якостей (швидкості, спритності, гнучкості, витривалості, сили) у дітей дошкільного віку відбувається під впливом таких чинників, як:

- природно-вікових змін форм та функцій організму людини;
- режиму рухової активності в закладі дошкільної освіти.

Гра при цьому виступає не лише засобом фізичного виховання, а й методом навчання.

Саме під час рухливої гри у дітей і проявляються різні рухові якості (швидкість, спритність, гнучкість, витривалість, сила). Звернімо увагу на те, що у дітей дошкільного віку необхідно розвивати ті фізичні якості, які найбільш активно розвиваються у даному віці (швидкість, спритність, гнучкість, витривалість, сила).

Підкреслимо, що правильно підібрані вихователем рухливі ігри будуть позитивно впливати на серцево-судинну, дихальну, центральну нервову системи, збуджуватимуть апетит та сприятимуть міцному сну.

Відомий науковець у галузі дошкільної освіти Т. Поніманська розкрила такі ознаки гри:

1. Гра як активна форма пізнання навколишньої дійсності.
2. Гра як свідомо і цілеспрямована діяльність [5, с. 309].

Звернімо увагу також на специфічні ознаки, котрі притаманні лише грі, які виокремила відома вчена Т. Поніманська:

1. Гра, як вільна, самостійна діяльність, що здійснюється за особистою ініціативою дитини.
2. Наявність творчої основи.
3. Емоційна насиченість [5, с. 309–310].

Варто зазначити, що кожна рухлива гра має відповідну структуру: зміст, завдання, сюжет (в несюжетних іграх немає), правила та ігрові дії. Отже, проаналізувавши сутність рухливої гри, можна зробити висновок, що їй притаманні:

- образність;
- рухові дії, що обумовлені правилами;
- ініціативність;
- виконання ролей згідно із сюжетом.

Зазначимо, що класифікація рухливих ігор включає такі їх види: за складністю; за груповим складом, за ступенем фізичного навантаження [2; 8]. Розкриємо значення усіх видів рухливих ігор для формування фізичних якостей у дітей дошкільного віку.

За складністю рухливі ігри поділяються на елементарні та складні. До складних відносяться ігри спортивного спрямування: «городки, настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей» [8, с. 137]. Означені ігри надзвичайно сприяють розвитку спритності, швидкості та сили. Такі ігри доцільно проводити з дітьми старшого дошкільного віку.

Елементарні ігри поділяються на: «сюжетні ігри та ігрові вправи (несюжетні ігри)» [8, с. 137]. Сюжетні ігри мають готовий сюжет і правила, що спрямовані на уточнення ходу гри та регулюються поведінкою гравців. Підвалинами сюжетних ігор є життєвий досвід дитини та її уявлення і знання про людей, які її оточують, тварин, птахів, види транспорту, предмети. В таких іграх діти вчаться погоджувати свої дії з діями інших гравців, діяти організовано, дотримуючись правил гри. Дії гравців залежать від тієї ролі, яку вони виконують. Вищевказані ігри сприяють розвитку таких фізичних якостей, як : швидкість, спритність, витривалість.

Несюжетні ігри проводять у всіх вікових іграх. У несюжетних рухливих іграх виконуються рухові завдання і дії з предметами: м'ячем, обручем, палицею, іграшкою, кеглями, скакалкою тощо. Такі ігри подобаються конкретністю та наочністю оцінки досягнень: впіймав м'яч або влучив ним у кільце, прокотив обруч до визначеного місця тощо. Усе це сприяє підвищенню інтересу до означеної рухливої гри. Такі ігри не мають сюжета, образів, ролей і вимагають від дітей великої самостійності, організованості, сміливості, вміння орієнтуватися в просторі, а також сприяють розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості, вихованню витримки.

За груповим складом рухливі ігри розрізняють: «ігри з бігом, стрибками, метанням, лазінням, повзанням» [8, с. 138].

Для розвитку швидкості у дітей дошкільного віку мають велике значення ігри з бігом, під час яких застосовують змагальний метод. Доцільно виокремити ігри естафетного характеру з елементами змагання, наприклад «Чия ланка швидше збереться?», «Хто перший?», «Хто швидше добіжить до прапорця?» тощо. Варто підкреслити, що в таких іграх елементи змагання спонукають дітей дошкільного віку до рухової активності, до виконання рухового завдання, щоб покращити результати команди. Ігри естафетного характеру з елементами змагання сприяють розвитку швидкості та сили. Такі ігри викликають у дітей радісний настрій та бажання перемогти. У процесі означених ігор діти дошкільного віку намагаються мобілізувати усі свої сили, проявити швидкість реакцій, точність та швидкість рухів. Також для розвитку швидкості у дошкільників сприяють ігри з стрибками та метанням.

Для успішного формування такої фізичної якості, як спритність доцільно використовувати рухливі ігри, в яких спостерігається раптова зміна ситуації, де гравці

змушені швидко переключатися від одних рухів до інших та вирішувати складні ігрові завдання.

Задля розвитку сили у дошкільників слід розвивати силу всіх м'язів, особливо розгиначів спини та ніг. Дітям даного віку будуть корисні рухи, що впливають на усі м'язові групи всього рухового апарату. До таких рухів відносять стрибки у висоту, довжину з місця, з розбігу, метання предметів на дальність, лазіння по гімнастичній стінці. Вищезначені рухи діти дошкільного віку виконують у таких іграх, як: «Переліт птахів», «Мисливці та мавпи», «Не замочи ніг», «Хто далі кине?», «Цілься краще», «Серсо» тощо. В означених іграх дошкільники вправляються раціонально використовувати усі свої силові можливості та регулювати м'язові напруження.

Особливого значення слід надавати розвитку витривалості, що розвивається в наслідок великої кількості повторювань однієї й тієї самої рухливої гри. Тому в дошкільному віці потрібно використовувати рухливі ігри, які викликають позитивні емоції та не призводять до виснаження. Для розвитку витривалості з дітьми дошкільного віку проводять такі ігри, як: «Горобчики та автомобіль», «Гуси-лебеді», «У ведмедя у бору» тощо. У таких іграх в дошкільників розвивається статична та динамічна силова витривалість.

За ступенем фізичного навантаження вчені виокремлюють: «ігри великої, середньої та малої рухливості», які сприяють розвитку швидкості, спритності та витривалості [2, с. 196; 8, с. 128].

Вчені зазначають, що ігри великої рухливості – ігри потужні, змістом яких є такі інтенсивні рухи: стрибки, біг, біг у поєднанні з метанням, пролізання в обруч, перестрибування через кубики тощо. Такі ігри задовольняють природну потребу дошкільників. Під час означених ігор розвиваються такі важливі фізичні якості, як: швидкість, спритність, витривалість. Дані ігри плануються на заняттях з фізичної культури та на прогулянках.

Ігри середньої рухливості відносно спокійні. В таких іграх рухи може виконувати невелика кількість дітей. Характер рухів у вищезазначених іграх нешвидкий, які теж сприяють розвитку означених фізичних якостей.

Ігри малої рухливості – повільні ігри, в яких рухи виконуються у повільному темпі та інтенсивність їх незначна. У таких іграх лише декілька дітей активно виконує рухи, інші промовляють текст або спостерігають за тими, хто грається. Ігри малої рухливості мають також певне значення для розвитку вищезазначених фізичних якостей.

Отже, рухлива гра є важливим важелем у фізичному розвитку дітей дошкільного віку й, зокрема, у розвитку фізичних якостей.

Підсумовуючи вищезазначене, підкреслимо, що рухливі ігри позитивно впливають на фізичний розвиток та оздоровлення дітей дошкільного віку. Усі види рухливих ігор, що використовуються в освітньому процесі закладу дошкільної освіти мають позитивний вплив на формування саме фізичних якостей у дошкільників. Підкреслимо, що рухливі ігри виокремлені за складністю; ступенем фізичного навантаження та груповим складом. У процесі проведення регулярних рухливих іграх у дітей формується руховий досвід, закріплюються рухові навички, створюються сприятливі умови для виховання фізичних якостей.

В подальшому дослідженні планується вивчення фізичних якостей у дітей дошкільного віку в різних формах фізичного виховання.

---

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. кер.: А. М. Богуш. Київ: Видавництво, 2012. 26 с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2019. 428 с.
3. Дитина: освітня програма для дітей від двох до семи років / наук. кер. проекту В. О. Огнев'юк. Київ: Київ ун-т ім. Б. Грінченка, 2016. 304 с.
4. Малятко: програма виховання дітей дошкільного віку / наук. кер. авт. кол. З. П. Плохій. Київ: Педагогічна думка, 1999. 285 с.
5. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2004. 456 с.
6. Про Національну доктрину розвитку освіти: Офіційний вісник України від 17 квітня 2002 р. № 347/2002. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text> (дата звернення: 03.05.2002).
7. Сучасний психолого-педагогічний словник / авт. кол. за заг. ред. О. І. Шапран. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М., 2016. 473 с.
8. Хухлаєва Д. В. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: посібник. Київ: Вища школа, 1979. 199 с.

**REFERENCES**

1. Bazovyi komponent doshkilnoi osvity. A. M. Bohush (Ed.). (2012). Kyiv: Vydavnytstvo [in Ukrainian].
2. Vilchkovskiy, E. S., Kurok, O. I. (2019). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku. Sumy: Universytetska knyha [in Ukrainian].
3. Dytyna: osvitnia prohrama dlia ditei vid dvokh do semy rokiv / V. O. Ohnev'iuk (Ed.). (2016). Kyiv: Kyiv un-t im. B. Hrinchenka [in Ukrainian].
4. Maliatko: prohrama vykhovannia ditei doshkilnoho viku. Z. P. Plokhii (Ed.). (1999). Kyiv: Pedahohichna dumka [in Ukrainian].
5. Ponimanska, T. I. (2004). Doshkilna pedahohika. Kyiv: Akademvydav [in Ukrainian].
6. Pro Natsionalnu doktrynu rozvytku osvity: Ofitsiinyi visnyk Ukrainy vid 17 kvitnia 2002 r. № 347/2002. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text>
7. Suchasnyi psyholoho-pedahohichniy slovnyk. O. I. Shapran (Ed.). (2016). Pereiaslav-Khmelnytskyi: Dombrovska, Ya. M. [in Ukrainian].
8. Khukhlaieva, D. V. (1979). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku. Kyiv: Vyshcha shkola [in Ukrainian].