

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)  
магістра

з теми: «ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК  
ДОШКІЛЬНЯТ»

Виконав: студент 2 курсу  
групи FКb1-M17  
спеціальності 014 Середня освіта  
(Фізична культура)  
денної форми навчання  
Шмигельський Андрій Володимирович  
Керівник: Гуска М.Б., кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту,  
старший викладач кафедри спорту і  
спортивних ігор  
Рецензент: Заїкін А.В., кандидат  
педагогічних наук, доцент

Кам'янець-Подільський – 2018 року

## ЗМІСТ

<b><u>ВСТУП</u></b> .....	<b>3</b>
<b><u>РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА СТАН ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ</u></b> .....	<b>6</b>
<u>1.1 Ріст та розвиток</u> .....	13
<u>1.2 Основні закономірності фізичного розвитку</u> .....	15
<u>1.3 Особливості шкірного покриву дітей</u> .....	20
<u>1.4 Особливості кістково-м'язової системи дітей</u> .....	32
<u>1.5 Особливості органів дихання та серцево-судинної системи</u> .....	41
<u>1.6 Кров та кровотворні органи</u> .....	48
<u>1.7 Органи травлення</u> .....	52
<u>1.8 Обмін речовин</u> .....	54
<u>1.9 Особливості вищої нервової діяльності</u> .....	56
<b><u>РОЗДІЛ 2. ЗАВДАННЯ ТА ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</u></b>	
<b><u>ДОШКІЛЬНИКІВ</u></b> .....	<b>58</b>
<u>2.1 Завдання фізичного виховання</u> .....	58
<u>2.2 Засоби фізичного виховання</u> .....	60
<b><u>РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ</u></b>	
<b><u>В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ</u></b> .....	<b>62</b>
<u>3.1 Рекомендації щодо фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі</u> .....	62
<u>3.2 Медико-педагогічний контроль</u> .....	67
<u>3.3 Заняття з фізичної культури</u> .....	69
<u>3.4 Формування правильної постави та профілактика плоскостопості</u> .....	70
<b><u>ВИСНОВКИ</u></b> .....	<b>73</b>
<b><u>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</u></b> .....	<b>76</b>

## ВСТУП

Велику частину потенціалу суспільства першої половини ХХІ століття складатимуть сьогоднішні діти дошкільного віку. Саме їм належить вирішувати складні соціально-економічні, морально-етичні, національні та інші проблеми, які в даний час хвилюють громадськість.

Зміни, що відбулися в політичному устрої країни, зажадали серйозних реформ в системі і змісті діяльності освітніх інститутів, зокрема, а може бути і в першу чергу, для дітей дошкільного віку.

Стають звичними тривожні дані про системне погіршення стану здоров'я, зниження рівня фізичної і рухової підготовленості дітей дошкільного віку.

У переліку причин, що визначають, на думку багатьох учених, ситуацію, що склалася, називаються зниження загального рівня життя і соціальної захищеності населення, порушення екології місця існування, недосконалість системи медичного обслуговування, недостатнє фінансування освітніх установ і багато інших[5].

Дошкільний період є одним з найбільш відповідальних періодів життя людини у формуванні фізичного здоров'я і культурних навиків, що забезпечують його вдосконалення, зміцнення і збереження в майбутньому. Сьогодні відомо: 40% захворювань у дорослих були "закладені" в дитячому віці, в 5-7 років. Саме тому дошкільне фізичне виховання повинне формувати рівень здоров'я дитину і фундамент фізичної культури майбутньої дорослої людини, в які входить наступне[7]:

- позитивне відношення дітей до фізичних вправ, ігор і загартовуючих процедур, до правил особистої гігієни, дотримання режиму дня;
- початкові знання, пізнавальний інтерес до фізичної культури;
- початкові навички природних рухів загально-розвиваючого характеру, основи ритміки, правильної постави, уміння орієнтуватися в просторі, участь в колективних діях (іграх, танцях і

святах), культура поведінки, самостійність, організованість і дисциплінованість;

— навички самообслуговування, догляду за інвентарем для занять і т.д.

Правильний фізичний розвиток – фізіологічний та педагогічний процес, спрямований на досягнення фізичної досконалості, зміцнення здоров'я, підготовку підростаючого покоління до дорослого життя та праці [2].

У процесі фізичного виховання створюються позитивні умови для успішного засвоєння дітьми стійких навичок поведінки. Зв'язок фізичного виховання з розумовим передбачає повідомлення дітям певних знань з фізичної культури, зокрема правил рухливих ігор, найраціональніших способів виконання рухів.

З особливою чіткістю виявляється зв'язок фізичного виховання з трудовим, адже в основі трудової діяльності лежать різноманітні рухи. Удосконалення рухового апарату дитини підвищує працездатність організму; розвиток фізичних та вольових якостей сприяє практичній та психологічній підготовці дошкільників до високопродуктивної праці в майбутньому.

Під час виконання фізичних вправ удосконалюються функції аналізаторів: зорового, слухового, рухового. Чіткішими стають оцінки простору, у дітей розвивається почуття ритму, підвищується точність і чіткість рухів та ін. Усе це створює необхідні передумови для кращого сприймання навколишнього середовища і певною мірою впливає на естетичний розвиток[25].

Для прищеплення дітям емоційних смаків у процесі фізичного виховання велике значення має додержання відповідних гігієнічних умов на заняттях, гарна фізкультурна форма, яскраве художнє оформлення фізкультурного інвентарю (м'ячів, прапорців, обручів тощо).

На виховання естетичних почуттів значною мірою впливає музика, яка супроводжує заняття та ранкову гімнастику. Вона сприяє ритмічнішому й координованішому виконанню рухів, задає темп вправ, допомагає виконати їх

виразніше. Усе це поліпшує настрій дітей, викликає в них загальне емоційне піднесення.

**Метою** роботи є висвітлення взаємозв'язку із фізичним розвитком дітей дошкільного віку та впливу зовнішніх факторів, діяльності педагогів та батьків на цей розвиток.

**Завдання:**

1. Довести, що головне у фізичному вихованні дошкільників – це охорона життя, зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток дітей.
2. Висвітлити питання взаємозв'язку фізичного виховання з формуванням позитивних моральних і волевих рис характеру дитини.
3. Довести, що формування правильної постави та профілактика плоскостопості одне з основних завдань фізичного виховання дошкільнят.

**Об'єкт дослідження** – фізичний розвиток дітей дошкільного віку.

**Предмет дослідження** – особливості фізичного виховання у дошкільних закладах.

**Практичне значення.** Важливою умовою правильного фізичного виховання є єдність вимог дитячого садка та сім'ї. Фізичне виховання дітей дошкільного віку буде ефективним за умови, що воно є органічною частиною всього виховного процесу дитячого садка, предметом спільного піклування дошкільних працівників, членів сім'ї, коли кожний вихователь повністю і творчо виконує вимоги програми. Також необхідно досконало знати анатомо-фізіологічні особливості дитячого організму різних вікових категорій, щоб не завдати шкоди дитині.

## ВИСНОВКИ

В перші сім років життя розвиток дитини знаходиться в особливо великій залежності від рухового режиму, тому фізичне виховання в дошкільному віці набуває першорядного значення. Несвоєчасність і низька ефективність вирішення завдань фізичного виховання в період дитинства призводять до порушення розвитку дитини і негативно впливають на її розумову сферу. Найбільш загальними специфічними завданнями фізичного виховання дітей дошкільного віку є:

- 1) охорона і зміцнення здоров'я дітей;
- 2) всебічний фізичний розвиток та загартовування організму;
- 3) своєчасне і різнобічний розвиток рухів і виховання рухових якостей.

Виходячи з вищесказаного, покладаючись на досвід вчених та передових педагогів, можна сказати наступне: фізичний розвиток дітей молодшого віку – це та ланка у великому ланцюгу навчання, виховання та розвитку, яку не можна "викувати" аби як.

"Важливе" та "неважливе" – тут таких виразів немає, та і не повинно бути, тому що упустивши щось одне, не буде слідуєчого. Звісно, перш за все потрібно досконало знати дитячу анатомію та фізіологію, зміни в організмі при різних хронічних захворюваннях тощо, керуючись принципом "не нашкодь", майже як у лікарів, адже праця педагогів – це теж праця з людьми, нашим підростаючим поколінням. Саме від такої праці залежить здоров'я наших дітей, здоров'я покоління, нації...

Фізичне виховання повинно бути дійсно всебічним – це розвиваючі вправи, коригуючі, загартовування, і якщо дитина за станом здоров'я не може виконувати ті чи інші рухи або процедури, вона не повинна сидіти осторонь як це часто буває в наших дитячих садках, задача педагога знайти підхід до кожної дитини.

Провівши дане дослідження ми досягли основних завдань, що стояли перед нами:

1. Головне у фізичному вихованні дошкільників – це охорона життя, зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток дітей.

Його розв'язанню сприяє створення відповідних умов (раціонального режиму, харчування та ін.), урізноманітнення організаційних форм фізичного виховання, підвищення рухової активності протягом дня та ін.

2. Питання висвітлення взаємозв'язку фізичного виховання з формуванням позитивних моральних і вольових рис характеру дитини.

Під час ігор, виконання різних вправ дитина виявляє ініціативу, вчиться бути наполегливою в досягненні мети.

Заняття з фізичної культури, рухливі ігри, особливо сприяють вихованню в дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних людині. Наприклад, щоб стати сміливим, треба навчитися долати страх, стикаючись з небезпекою. На заняттях з фізичної культури деяким дітям буває страшно пройти по гімнастичній лавці, перестрибнути через перешкоду, стрибнути у висоту з розбігу і т. д. Однак, вони ( іноді з допомогою вихователя ) переборюють свій страх і виконують рух, що, безумовно, сприяє вихованню сміливості. Навчання і виховання на заняттях з фізичної культури взаємопов'язані.

3. Формування правильної постави та профілактика плоскостопості одне з основних завдань фізичного виховання дошкільнят.

Правильна постава важлива не тільки з естетичного погляду, а ще тому, що створює сприятливі умови для роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем, благотворно впливає на самопочуття дитини.

4. Виховання звички щоденно виконувати фізичні вправи.

Позитивний вплив фізичних вправ на організм дитини досягається лише тоді, коли ці вправи виконуються регулярно.

Дошкільники мають біологічну потребу в рухах, вони дістають насолоду від самого процесу виконання фізичних вправ. Позитивні емоції, які виникають у процесі занять фізичними вправами, поступово переходять у звичку

систематично займатися цими вправами. Потім ця звичка стає стійкою потребою, яка продовжує зміцнюватися в шкільні роки.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку буде ефективним за умови, що воно є органічною частиною всього виховного процесу дитячого садка, предметом спільного піклування дошкільних працівників, членів сім'ї, коли кожний вихователь повністю і творчо виконує вимоги програми.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Асташина М. Фольклор в физическом воспитании дошкольников / М. Асташина // Дошкольное воспитание. – 1997. – №3. – С.61-68.
2. Борейко М.М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7–8 років засобами легкої атлетики: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. / М.М. Борейко. – Львів: Львівський державний інститут фізичної культури, 2002. – 22 с.
3. Булгакова Н.Ж. Девочки в спортивном плавании / Н.Ж. Булгакова, И.В. Чеботарёва // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5. – С. 37-40.
4. Вайнруб Е.М. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушениями осанки и больных сколиозом / Е.М. Вайнруб, А.С. Волощук. – К.: Здоровье, 1988. – 130 с.
5. Васьков Ю.В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1–4 класи (102 уроки для кожного класу) / Ю.В. Васьков, І.М. Пашков. – Харків: Торсінг, 2003. – С. 9-13.
6. Вильчковский Э.С. Физическое воспитание дошкольников в семье / Э.С. Вильчковский. – К.: Рад. школа, 1987. – 126 с.
7. Вільчковський Е.С. Заняття з фізичної культури в дитячому садку / Е.С.Вільчковський. – Київ: Радянська школа, 1974. – 123 с.
8. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е.С. Вільчковський. – Львів: ВНТЛ, 1998. – 336 с.
9. Вовченко І.І. Програмування занять з оздоровчої ходьби для дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем фізичного стану: автореф. дис.... канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. / І.І. Вовченко. – Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України, 2003. – 17 с.
10. Дмитренко Т.І. Спортивні вправи і розваги для дітей дошкільного віку / Т.І.Дмитренко. – К.: Вища школа, 1976. – 136 с.
11. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку / Т.І.Дмитренко. – К.: Вища школа, 1973. – 328 с.

12. Жеребцов О.В. Физкультура и труд / О.В.Жеребцов. – Москва, 1986. – 210 с.
13. Загальна психологія: підручник / [О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.]. – К.: Либідь, 2005. – С. 464.
14. Зімкін М.В. Фізіологічна характеристика сили, швидкості, витривалості / М.В. Зімкін. – ФиС, 1956. – 86 с.
15. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в навчально-виховних закладах України. – Міністерство освіти України, 2006.
16. Карабанова О. А. Вікова психологія. Конспект лекцій / О.А. Карабанова. – М., "Айрісс-прес", 2005. – С. 238.
17. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В.Кенеман , Д.В.Хухлаева. – М.: Просвещение, 1972. – 345 с.
18. Кондратьева И. Как проводить физкультурные занятия / И. Кондратьева // Дошкольное воспитание. – 1996. – №6. – С. 22-24.
19. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений / А.Н. Крестовников. – ФиС, 1952. – 230 с.
20. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей / С.Я. Лайзане. – М.: Просвещение, 1978. – 140 с.
21. Лайзане С.Я. Физическая культура для малышей / С.Я. Лайзане. – М.: Просвещение, 1987. – 156 с.
22. Лехтман-Абрамович Р.Я. Этапы развития игры детей и действий с предметами в раннем детстве / Р.Я. Лехтман-Абрамович, Ф.И. Фрадкина. – Медгиз, 1949. – 320 с.
23. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / Ю.Ф. Луури. – М.: Просвещение, 1991. – 148 с.
24. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста / Ю.Ф. Луури. – М.: Просвещение, 1991. – 126 с.

25. Матвеев Л.П. Теорія фізичного виховання / Л.П.Матвеев. – ФиС, 1959. – 448 с.
26. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И.Осокина. – М.: Просвещение, 1978. – 260 с.
27. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности / И.П. Павлов. – Изд. 7. – М.: Медгиз, 1907. – 226 с.
28. Покровский А.Е. Детские игры и гимнастика в отношении здоровья и воспитания младенца / А.Е. Покровский. – М., 1893. – 224 с.
29. Роговик Л. Индивидуальный подход к обучению движениям через развитие психомоторики / Л.Роговик // Дошкольного воспитание. – 2000. –№1. – С. 26.
30. Саркизов-Серазини И.Н. Путь к здоровью, силе и долгой жизни / И.Н.Саркизов-Серазини. – ФиС, 1957. – 282 с.
31. Фигурин Н.Л. Этапы развития ребенка от рождения до одного года / Н.Л. Фигурин, М.П. Денисова. – Сб.: Вопросы генетической рефлексологии, 1929. – С. 36-40.
32. Фомин Н.А. Физиология человека / Н.А. Фомин. – 3 издание. – М.: Просвещение, 1995. – 402 с.
33. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.А. Кузнецов. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 480 с.
34. Холтобіна О.У. Вплив спеціальних вправ на підвищення стійкості вестибулярного аналізатора у дітей 2–5 років: автореф. дис.... канд. пед. наук: спец. 13.00.04. / О.У. Холтобіна. – Харків: Харківський державний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди, 1994. – 19 с.
35. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
36. Хріпкова А.Г. Вікова фізіологія: Посібник для студ. не біол. спеціальностей пед. ін-тів / А.Г. Хріпкова. – К.: Вища школа., 1982. – 272 с.

37. Хрущёв С.В. Пути исследования функциональной готовности детского организма к физическим нагрузкам / С.В. Хрущёв, И.Н. Иваницкая // Педиатрия. – 1974. – № 2. – С. 62 – 64.

38. Цвек С.Ф. Физическая культура школьников 1–3-х классов / С.Ф Цвек. – 2-е изд., доп. и перераб. – К.: Здоровье, 1979. – 208 с.

39. Чиж Ю.А. Фізична культура – джерело здоров'я / Ю.А. Чиж. – Київ: Здоров'я, 1977. – 148 с.

40. Шахлина Л.Я. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Я. Шахлина. – К.: Наукова думка, 2001. – 326 с.

41. Шейко М.К. Рухливі ігри дошкільників / М.К.Шейко – 3-тє вид. – К.: Радянська школа, 1972. – 96 с.

42. Шестерова Л.Е. К вопросу об изменении содержания уроков физической культуры в общеобразовательной школе / Л.Е. Шестерова // Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Збірник наукових праць. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2002. – № 23. – С. 79–84.

43. Шестерова Л.Є. Вплив рівня активності сенсорних функцій на удосконалення рухових здібностей школярів середніх класів: автореф. дис... канд... наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02. / Л.Є. Шестерова. – Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2004. – 20 с.

44. Шестерова Л.Є. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури в загальноосвітній школі / Л.Є. Шестерова // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. – Харків: Вид. "ОВС", 2003. – № 2. – С. 18–20.

45. Шестерова Л.Э., Терентьева Н.Н. Совершенствование содержания уроков физической культуры в общеобразовательной школе / Л.Э. Шестерова, Н.Н. Терентьева // Слобожанський науково-спортивний вісник: Збірник наукових статей. – Харків: ХДАФК, 2001. – Випуск 4. – С. 20–21.

46. Шиян Б. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан / Б. Шиян, О. Зварищук // Фізичне виховання в школі. – 2005. – № 1. – С.41–46.

47. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Тернопіль: навчальна книга – Богдан, 2003. – Ч.1. – 272 с.

48. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша. – Тернопіль: ЗБРУЧ, 2000. – 183 с.