

Лекція 1.

Тема. Фізичний розвиток та виховання.

У дошкільному дитинстві закладаються основи здоров'я, виховуються основні риси особистості людини. Сім'я, дошкільні заклади мають створити сприятливі умови для оптимального фізичного розвитку дитини, отримання знань про людський організм, опанування санітарно-гігієнічних навичок. Дитина повинна поступово вчитися бути творцем досконалості свого тіла, здоров'я. Міцне здоров'я є запорукою розвитку дитини в інших особистісних аспектах. На цій особливості наголошує народна мудрість: «У здоровому тілі — здоровий дух», — стверджували в античні часи; «Нема щастя без здоров'я», — гласить українське прислів'я.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку — систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей.

У перші шість-сім років фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини.

Система дошкільних установ має широкі й різноманітні можливості для забезпечення реалізації таких завдань фізичного виховання дошкільників:

- зміцнення здоров'я;
- забезпечення гармонійного розвитку організму;
- розвиток рухових умінь, навичок і фізичних якостей (сили, спритності, витривалості, гнучкості тощо);
- підвищення фізичної та розумової працездатності;
- загартування організму;
- прищеплення культурно-гігієнічних навичок, формування уявлень про здоровий спосіб життя;
- виховання потреби у заняттях фізичною культурою і спортом.

Фізичний розвиток у дошкільному віці є особливо стрімким. З огляду на це фізичне виховання має бути своєчасним, методично правильно організованим.

Фізичне здоров'я є головною умовою духовного і морального здоров'я дитини. У період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров'я, формуються життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості, що свідчить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має сприяти оздоровленню і повноцінному розвитку дитини.

Фізичний розвиток — процес зміни морфологічних і функціональних ознак організму, основою якого є біологічні процеси, зумовлені спадковими генетичними факторами, умовами зовнішнього середовища і вихованням.

Показниками фізичного розвитку є:

- антропометричні та біометричні дані: зріст, маса тіла, життєва ємкість легень, об'єм грудної клітки;
- розвиток основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння та ін.);
- рівень фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості);
- рівень показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та ін.).

Ріст і розвиток дитини — не тотожні процеси: ріст — це збільшення розмірів тіла та окремих його частин, а розвиток — диференціювання тканин і органів. Дитина росте і розвивається нерівномірно. В періоди сповільнення темпів росту інтенсивніше відбуваються процеси диференціювання тканин і формоутворення, а в періоди інтенсивного росту дещо сповільнюються темпи розвитку. Однак процеси розвитку і росту взаємопов'язані та неперервні. Їх черговість і послідовність значною мірою визначають вікові особливості дітей.

Протягом першого року життя дитини процеси росту переважають над процесами диференціювання. Особливо важливим є період новонародженості (перші 2—2,5 місяці життя), коли організм пристосовується до позаутробних умов існування: встановлюються легеневе дихання, постійний кровообіг, самостійне травлення та інші життєво необхідні процеси. Від того, наскільки швидко відбудеться процес адаптації, залежить ступінь фізіологічної повноцінності та розвитку дитини в наступні періоди. Протягом першого року життя довжина тіла дитини збільшується на 24,3—25,4 см, маса — на 6950—7300 г, протягом другого року вона виростає відповідно на 10—15

см і 2,5—3 кг. Далі темпи росту стабілізуються: щорічно маса тіла збільшується на 1,5—2 кг, а зріст — на 4—5 см.

У період раннього дитинства швидко розвиваються рухові можливості, координація, зростає м'язова сила. Диференціювання центральної і периферичної нервових систем зумовлює розвиток мовлення, емоцій тощо. У дошкільному віці темпи росту знижуються і відбувається інтенсивний розвиток фізичної сили, спритності рухів. Параметри фізичного росту і розвитку дітей не є незмінними. За останні 20—30 років простежується явище акселерації — прискореного розвитку і збільшення антропометричних показників. Маса новонароджених дітей тепер на 100—133 г більша, а до підліткового віку діти стають на 15—20 см вищими, ніж їхні однолітки 100 років тому. Маса 6-річних дітей збільшилася за останні 75 років на 500 г, зріст — на 1,5 см, а однорічних дітей — відповідно на 1,5—2 кг і на 5 см. На думку вчених, це спричинене різними факторами зовнішнього середовища, зокрема впливом сонячної радіації, електромагнітних коливань, урбанізацією, зміною харчування тощо. Іноді акселерацію пояснюють зміною генетичного коду людей унаслідок шлюбних зв'язків між представниками різних рас і материків.

Людський організм є цілісною біосоціальною системою, що існує в єдності з навколишнім середовищем і регулюється центральною нервовою системою. У процесі фізичного розвитку постійно взаємодіють чинники спадковості та середовища, визначаючи особливості організму. За вченням російських фізіологів Івана Сеченова (1829—1905) та Івана Павлова (1849—1936), зовнішнє середовище впливає на розвиток вроджених даних організму, регулює його функціональні можливості. Взаємодія чинників спадковості й середовища обумовлює особливості будови тіла, вищої нервової діяльності, здібностей дитини.

Організм може існувати й успішно функціонувати лише тоді, коли перебуває у рівновазі з навколишнім середовищем, під впливом якого йому доводиться змінювати фізіологічні функції, тобто виявляти реактивність.

Реактивність організму — здатність організму змінювати фізіологічні функції під впливом зовнішнього середовища.

У повсякденному житті реактивність організму виявляє себе через своєрідні захисні реакції, які протидіють шкідливим впливам навколишньої дійсності, допомагають йому якнайкраще пристосуватися до зовнішнього середовища.

Дитина приходить у світ з певними вродженими задатками і можливостями, а її повноцінний фізичний і психічний розвиток потребує з перших днів життя виховного впливу, спрямованого на формування особистості в єдності фізичних і психічних проявів. Інтенсивний ріст і розвиток організму дитини дошкільного віку та властива йому висока реактивність вимагають особливих професійних умінь і старань педагогів. Висока пластичність нервової системи дає змогу систематично впливати на організм дитини, розвивати вроджені задатки, створювати необхідні умови для розвитку нових якостей організму.

Фізичний розвиток дитини пов'язаний також із режимом рухової активності, яка є біологічною потребою організму і може бути задоволена в процесі фізичного виховання. Відомий французький лікар XVII ст. Тіссо стверджував, що «рухи за своєю дією можуть замінити будь-які ліки, однак усі лікувальні засоби світу не спроможні замінити дії руху». В дошкільному віці рухова діяльність дитини є одним зі стимулів розвитку всіх функцій організму, вдосконалення резервних можливостей його фізіологічних систем.

Попри швидкий ріст і розвиток, органи і системи дитини дошкільного віку перебувають на стадії становлення і розвитку, а захисні сили організму є тим слабшими, чим менша дитина. Це вимагає постійної уваги до своєчасного розвитку кісткової системи і всього опорно-рухового апарату, формування правильної постави, а також правильного розвитку нервової і серцево-судинної систем, органів дихання. Уміло організована педагогом рухова діяльність є передумовою удосконалення функцій усіх систем, адже, як стверджувала російський гігієніст і педагог Лідія Чулицька (1870—1938), рухи є фундаментом розвитку дитини.

Отже, фізичне виховання сприяє повноцінному фізичному розвитку дитини, підвищенню рівня функціональних та адаптаційних можливостей організму.

Фізичне виховання пов'язане з іншими виховними аспектами, оскільки, як зауважував В. Сухомлинський, турбота про здоров'я дитини є не просто комплексом санітарно-гігієнічних норм і правил, а передусім турботою про гармонійну повноту всіх її фізичних і духовних сил.

Стан здоров'я дитини є передумовою її успіху в будь-якій діяльності, адже повноцінний фізичний розвиток забезпечує загальну високу працездатність організму. Рухова діяльність сприяє розвитку системи аналізаторів, активізує роботу органів чуття, прискорює розвиток мовлення, допомагає формуванню розумових дій. Дитина вправляється у пізнанні навколишнього світу, у неї розвиваються просторові уявлення, розширюється кругозір. Заняття фізичною культурою і спортом загартовують її волю, активізують емоційну сферу.

Правильна організація фізичного виховання дітей сприяє пробудженню у них інтересу до рухової активності взагалі, а також до конкретних видів фізичних вправ. Розвиток інтересу до рухів відбувається на основі життєвої потреби дитини бути сильною, сміливою, спритною.

Засвоюючи правила гігієни, дитина набуває навичок культури поведінки, а організація фізкультурних занять з яскравим інвентарем, іграшками, у відповідному одязі розвиває естетичні почуття.

Рухова діяльність у процесі фізичного виховання готує дитину до трудової діяльності. На фізкультурних заняттях, під час ранкової гімнастики виховується дисциплінованість, виробляється прагнення досягти успіху, наполегливість. Успішна рухова діяльність у колективі однолітків, позитивна оцінка зусиль дитини дорослими, самоаналіз якості виконання вправ, радість співучасті у рухливих іграх — усе це сприяє розвитку емоційно-почуттєвої сфери.

Здорова, фізично розвинена дитина, як правило, вірить у свої сили, бадьора, життєрадісна, повноцінніше опановує принципи шляхетної поведінки у взаємодії з однолітками і дорослими, дбає про гармонійність свого буття, уважна до інших людей.

Завдання фізичного виховання (за Є.С. Вільчковським)

○ *Оздоровчі завдання:*

- Охорона життя і зміцнення здоров'я
- Всебічний фізичний розвиток
- Загартування та удосконалення функцій організму дітей
- Підвищення фізичної та розумової працездатності

○ *Освітні завдання:*

- Формування певних систем рухових умінь і навичок
- Формування ігрових дій
- Набуття доступних уявлень та знань про користь занять фізичною культурою, іграми, про основні гігієнічні вимоги та правила

○ *Виховні завдання:*

- Формування позитивних моральних та вольових рис характеру дитини засобами фізичної культури.

Умови організації фізичного виховання

- Охорона нервової системи
- Раціональне чергування активної діяльності та відпочинку
- Гігієна денного і нічного сну
- Наявність сприятливих емоцій для постійного позитивного емоційного стану, відсутність пригнічуючих нервову систему дитини чинників
- Створення матеріальних умов
- Виховання інтересу до активної рухової діяльності
- Формування потреби у систематичних заняттях фізичними вправами

Засоби фізичного виховання

Спрямовані на охорону здоров'я дітей	Засоби активного впливу на організм дитини з метою фізичного розвитку
<ul style="list-style-type: none">• Створення гігієнічних умов життя і діяльності• Організація раціонального харчування, сну, перебування на свіжому повітрі	<ul style="list-style-type: none">• Загартовуючі процедури• Спеціальні фізичні вправи• Гігієнічна гімнастика• Режим дня