

**Дубовик Г.М.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

**Науковий керівник – ст.викл. Бурсова С.С.**

## **ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДОШКІЛЬНИКІВ**

***Анотація.** У статті звертається увага на розкриття позитивного впливу рухливих ігор на різні аспекти фізичного розвитку дитини та загальний стан здоров'я дошкільників.*

***Ключові слова:** рухливі ігри, фізичний розвиток, координація рухів, здоровий спосіб життя.*

**Постановка проблеми.** В сучасному світі, де темп життя стає все вищими, а технології швидко змінюють наше оточення, питання фізичного розвитку дітей дошкільного віку стає особливо актуальним. Забезпечення повноцінного фізичного розвитку дошкільників є ключовим елементом формування здорової, активної та гармонійно розвиненої особистості. У цьому контексті рухливі ігри виявляються значущим інструментом, що може суттєво впливати на фізичний розвиток підростаючого покоління.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питанням фізичного розвитку дітей дошкільного віку засобами рухливих ігор приділили увагу низка сучасних вчених. Серед них Ю. Бабачук, Г. Барсуковська, О. Богініч, Е.Вільчковський, А. Вольчинський, Н. Денисенко, Л. Загородня, В. Іващенко, О. Швардовська. Науковцями-практиками розроблені велика кількість методичних посібників, що містить рухливі ігри, ігрові вправи з елементами спортивних ігор, рухливі народні ігри за рівнями складності ігрових завдань, що стануть у пригоді вихователям закладів дошкільної освіти у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

**Мета статті** – висвітлити значення рухливих ігор у фізичному розвитку дітей дошкільного віку.

**Виклад матеріалу.** Одним з дійових засобів фізичного розвитку дітей дошкільного віку є рухливі ігри, яким належить особливе місце. Гра з давніх часів складала невід'ємну частину життя людини, використовувалася з метою виховання та фізичного розвитку підростаючого покоління. Час змінював гру, щось забувалося, щось виникало знову, але відмовитись від гри неможливо, тому що неможливо знищити живу потребу у грі. Змінюються умови гри, вводяться у звичну канву ігор нові сюжети, які відображають свій час, але незмінним залишається потяг людей до гри, особливо рухливої, де

можна перевірити і показати свою сміливість, спритність, швидкість і силу.

Рухлива гра – це активна рухлива діяльність дітей, для якої характерні творчі рухливі дії, мотивовані її сюжетом. Ці дії частково обмежуються правилами, спрямованими на подолання різних труднощів. Зміст рухливої гри складає її сюжет (тема, ціль, завдання), правила і рухливі дії [1].

Рухливі ігри сприяють формуванню та вдосконаленню необхідних рухів, усебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і волевих якостей, рис характеру, зміцненню дитячого колективу. Збереження та стимулювання фізичної активності у дошкільному дитинстві визначає не лише поточний стан здоров'я дітей, але і їхню майбутню життєздатність та спроможність адаптуватися до сучасного середовища.

На тлі загрози сидячого способу життя та віддаленої уваги до фізичної активності, рухливі ігри виступають як потенційний інструмент для комплексного фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Однак досі не визначено повністю, яким чином ці ігри впливають на різні аспекти фізичного стану та розвитку дошкільників.

Рухливі ігри розрізняються руховим змістом: ігри з бігом, стрибками, метанням та ін. За ступенем фізичного навантаження, яку отримує кожен грає, розрізняють ігри великої, середньої і малої рухливості. До ігор великої рухливості належать ті, в яких одночасно бере участь вся група дітей і побудовані вони в основному на таких рухах, як біг і стрибки. Іграми середньої рухливості називають такі, в яких теж активно бере участь вся група, але характер рухів відносно спокійний (ходьба, передача предметів) або рух виконується підгрупами. В іграх малої рухливості рухи виконуються в повільному темпі, до [того](#) ж інтенсивність їх незначна [1].

Рухливі ігри виявляють різнобічний вплив на фізичний розвиток і оздоровлення дітей. Під фізичним розвитком дошкільників ми розуміємо процес формування і вдосконалення органів і систем організму, а також набуття фізичних якостей, що забезпечують його життєдіяльність [4].

Правильно організовані рухливі ігри благотворно впливають на ріст, розвиток і зміцнення опорно-рухового апарату, сприяють формуванню правильної постави. Різноманітні ігрові рухи вимагають залучення всіх м'язових груп в роботу, посилюють кровообіг, активізують роботу легень, що сприяє насиченню організму киснем, підвищенню загального життєвого тону. Інтенсивна м'язова діяльність сприяє розвитку гнучкості скелета, рухливості суглобів, збільшує м'язову силу, розвиває необхідну координацію. Ігри

сприяють розвитку моторики гравців, зменшенню загальмованості, вмінню співвідносити рухи у відповідності до завдання. Таким чином, рухливі ігри цілісно впливають на організм дітей, активізують взаємопов'язані функції органів і систем організму, у тому числі і нервової системи, що у свою чергу підвищує функціональний рівень всієї психічної діяльності дошкільнят. Широке впровадження рухливих ігор сприяє зниженню гіподинамії, оскільки компенсує дефіцит рухової активності..

Важливість рухової активності для забезпечення нормального фізичного розвитку:

- **Розвиток м'язово-скелетної системи.** Рухова активність виступає як ключовий фактор у формуванні сильного опорно-рухового апарату. Активне використання м'язів під час фізичної діяльності сприяє їхньому належному зростанню та розвитку.

- **Підтримання здоров'я серцево-судинної системи.** Регулярна рухова активність сприяє підвищенню робочого об'єму серця та зміцненню судин. Забезпечення адекватного кровообігу, що є важливим для нормального функціонування всього організму.

- **Стимуляція розвитку координації та балансу.** Рухова активність, особливо в рухливих іграх, сприяє формуванню добре розвиненої координації рухів та балансу. Зміцнення моторики та точності рухів є важливим етапом в нормальному фізичному розвитку.

- **Профілактика ожиріння та інших захворювань.** Регулярна рухова активність сприяє збереженню нормальної маси тіла та запобігає розвитку ожиріння у дітей. Зниження ризику розвитку захворювань, пов'язаних з недостатньою фізичною активністю, таких як діабет та серцево-судинні захворювання [2].

Враховуючи ці аспекти, рухова активність виявляється необхідним елементом для забезпечення нормального фізичного розвитку у дітей дошкільного віку. Поєднання різноманітних видів рухової діяльності сприяє комплексному розвитку дитини та формуванню здорового образу життя, що визначає основу для подальшого фізичного і психічного благополуччя [2].

Рухливі ігри сприяють розвитку всіх фізичних якостей дошкільників:

- **Швидкість:** розвивається у іграх, де необхідно швидко бігати, стрибати, ловити, переслідувати тощо. Наприклад, у іграх "Квач", "Морозко", "Ліплення сніговика".

- **Спритність:** розвивається у іграх, де необхідно виконувати складні рухи в швидкому темпі. Наприклад, у іграх "Вудка", "Перестрибування через перешкоди".

- Гнучкість: розвивається у іграх, де необхідно виконувати рухи з великою амплітудою. Наприклад, у іграх "Потяг", "Лісова галявина", "Ведмідь і зайці".
- Витривалість: розвивається у іграх, де необхідно виконувати рухи впродовж тривалого часу. Наприклад, у іграх "Кенгуру".
- Сила: розвивається у іграх, де необхідно виконувати рухи проти опору. Наприклад, у іграх "Перетягування канату", "Перенесення вантажів".

Рухливі ігри сприяють розвитку ініціативи, активності дітей і є найбільш ефективною формою для розвитку рухів. При проведенні рухливих ігор ставляться наступні завдання: розвиток умінь орієнтуватися у просторі, здатність змінювати темп рухів, ритмічно рухатися, виховання спритності рухів. Рухливі ігри у вільній та емоційній формі сприяють закріпленню навиків, отриманих дітьми після занять з розвитку рухів.

**Висновок:** Рухливі ігри є одним із найважливіших засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Рухливі ігри є природним і захоплюючим видом діяльності для дітей дошкільного віку. Вони сприяють розвитку у дітей інтересу до фізичних вправ, формують позитивне ставлення до занять спортом.

Особливо важливе значення рухливі ігри мають для дітей старшого дошкільного віку, коли відбувається інтенсивний розвиток рухових якостей і формування основ фізичної культури. У цьому віці діти вже можуть засвоювати складні рухові дії, такі як біг з перешкодами, метання на дальність, стрибки у висоту.

Для того, щоб рухливі ігри були ефективним засобом фізичного виховання, необхідно правильно їх вибирати та проводити. Ігри повинні відповідати віковим особливостям дітей, їх фізичному розвитку та інтересам.

#### **Список використаної літератури:**

1. Бичук І.О., Іваніцький Р.Б., Валькевич О.В., Ю.Ю.Цюпак. Рухливі ігри та методика їх викладання : навчально-методичні рекомендації. Луцьк: Вежа-Друк, 2018. 64 с.
2. Вільчковський Е. С., Вольчинський А. Я., Швардовська О. О. Фізичний розвиток та зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку : методичні рекомендації. Луцьк : ВНУ імені Лесі Українки, 2023. 56 с.
3. Коваленко В. С., Коваленко О. І. Фізичне виховання дошкільників: навчальний посібник. К. : Знання, 2017. 320 с.
4. Підпригора О. В. Роль рухливих ігор у фізичному розвитку дошкільників. *Збірник наукових праць Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія: Педагогіка і психологія. 2021. Вип. 43. С. 155-163.
5. Ситнікова О. В. Розвиток фізичних якостей дошкільників засобами рухливих ігор. *Молодий вчений*, 2022. № 1 (81). С. 111-114.