

**«РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ  
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ  
ІНТЕГРАЦІЙНИМ КОМПЛЕКСОМ  
РУХІВ І МУЗИКИ  
В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ»**



**Національний університет «Чернігівський колегіум»  
імені Т.Г. Шевченка**

Факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв

Кафедра дошкільної та початкової освіти

**«РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ  
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІНТЕГРАЦІЙНИМ  
КОМПЛЕКСОМ РУХІВ І МУЗИКИ В ЗАКЛАДАХ  
ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ»**

Посібник  
для студентів спеціальності «Дошкільна освіта»,  
викладачів педагогічних коледжів і університетів,  
працівників закладів дошкільної освіти  
та батьків

Чернігів 2019

УДК 372.36:796.011.3:78

**Рецензенти:**

**Проніков О.К.** – доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка.

**Кійко Т.Б.** – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка.

**Донець І.О., Кошель В.М.**

**Розвиток рухових якостей дітей дошкільного віку інтеграційним комплексом рухів і музики в закладах дошкільної освіти:** посіб. для студ. спец. «Дошкільна освіта» працівників закладів дошкільної освіти та батьків / І.О. Донець, В.М. Кошель – Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2019 – 158 с.

У посібнику проаналізовано науково-педагогічна література з проблеми розвитку рухових якостей дітей інтеграційним комплексом рухів і музики в закладах дошкільної освіти; наведено методичні рекомендації, розробки та цікавий додатковий матеріал щодо розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку. Посібник адресовано студентам спеціальності «Дошкільна освіта», викладачам педагогічних коледжів і університетів, працівникам закладів дошкільної освіти та батькам.

*Розглянуто та рекомендовано до друку кафедрою дошкільної та початкової освіти НУЧК імені Т.Г. Шевченка протокол № 9 від 04.03.2019 року.*

© Донець І.О., Кошель В.М. 2019 р.

## ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДОШКІЛЬНИКІВ У ПРОЦЕСІ ІНТЕГРАЦІЇ РУХІВ І МУЗИКИ.....	8
1.1. Фізичний розвиток дітей дошкільного віку як науково-практична проблема .....	8
1.2. Рухові якості дітей дошкільного віку як складова їх фізичного розвитку .....	24
1.3. Шляхи інтеграції рухів і музики в фізичному розвитку дітей дошкільного віку .....	31
РОЗДІЛ II. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІНТЕГРАЦІЙНИМ КОМПЛЕКСОМ РУХІВ І МУЗИКИ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.....	46
2.1. Сучасний стан фізичного розвитку дошкільників у практиці роботи закладів дошкільної освіти.....	46
2.2. Особливості розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку в процесі інтеграції рухів і музики.....	54
РОЗДІЛ III. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ РУХОВОЇ ТВОРЧОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЗДО.....	70
3.1. Нетрадиційні підходи до організації занять фізичного виховання дітей дошкільного віку.....	70
3.2. Поради батькам та вихователям щодо фізичного розвитку дітей дошкільного віку.....	80
ЛІТЕРАТУРА .....	92
ДОДАТКИ.....	110

## ВСТУП

Одним із важливих складових організованого освітнього процесу в ЗДО є система фізичного та музичного виховання дітей. Завданням дошкільної освіти є не стільки набуття дитиною системи галузевих знань, скільки опанування наукою життя, суспільству необхідні життєздатні, самостійні, практично умілі, творчі особистості, з розвиненим почуттям відповідальності, гідності, совісті, тому пріоритетним є ціннісний, морально-соціальний, фізичний розвиток особистості з перших років її життя.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку у період перебудови освіти в Україні є одним із пріоритетних напрямів у роботі педагогів і батьків.

Головне призначення фізичного виховання на думку Є. Вайнруб, Л. Гримак – це реалізація мети суспільства в формуванні всебічно розвинутої особистості з високим і рівнем фізичного розвитку, який сприятиме не тільки формуванню їхньої поведінки, зміцненню здоров'я, але й впливає на інтелектуальний розвиток, морально-вольове, трудове, естетичне виховання дошкільників.

Фізичні рухи – основний і специфічний засіб фізичної культури, фізичного розвитку підростаючої особистості. Сили природи та гігієнічні фактори у комплексі з фізичними вправами, сприяють успішному розвитку фізичних і духовних цінностей дитини.

Реальний стан фізичного виховання в ЗДО важко визнати задовільним. Однією із значущих проблем залишається дефіцит зв'язку між фізичним і музичним вихованням дітей, що знижує ефективність впливу різних

видів музичної діяльності на фізичний розвиток вихованців, зокрема на формування таких важливих якостей особистості, як фізичні (гнучкість, витривалість, спритність).

Аналіз праць Е. Вільчковського, О. Богініч, Н. Денисенко засвідчує, що одним із засобів ефективного фізичного розвитку дітей є фізичні вправи, музично-ритмічні і танцювальні рухи, співи, що входять у зміст фізичного і музичного виховання дошкільників і складають структуру занять такого виду. Завдяки цьому розвиваються рухові якості дітей дошкільного віку.

На музично-ритмічних заняттях через рухову діяльність відбувається як художньо-естетичний, так і фізичний розвиток дітей: морфологічних і фізіологічних структур організму дошкільників, формується їхнє соматичне здоров'я. Музика сприяє особистому самовиразу дитини через емоції, почуття, фізичні рухи, танцювальні вправи, танці, музично-ритмічні вправи. Дитина старшого дошкільного віку вміє музично зумовлено, граціозно, розкуто рухатися. Розіграє в рухах хороводні пісні, індивідуально виражає танцювальний зразок, надає виразності рухам, жестам, позам; самостійно звертається до досвіду пластичного руху. Виражає емоційний стан, почуття, зміст танцю в рухах тощо Г. Беленькая, Н. Ветлугіна, А. Шевчук.

Накопичений досвід у практиці закладів освіти, говорить про те, що ефективність фізичного розвитку можлива за умов об'єднання (інтеграції) гімнастичних рухів у різних формах фізичного виховання дітей з музичною, музично-ритмічною діяльністю в єдине ціле. Сучасні діти потребують нових підходів до організації фізкультурно-оздоровчого процесу в закладах дошкільної освіти (далі

ЗДО), які б більшою мірою відповідали сучасному баченню зазначених проблем та шляхів їх розв'язання. У посібнику упорядковано інноваційні підходи до розвитку рухової творчості в дітей дошкільного віку, які ґрунтуються, насамперед, на наявних природних, біологічних закономірностях формування організму дитини. Еволюційний підхід до фізичного розвитку дитини є найбільш раціональний і сприяє повноцінному розкриттю творчого потенціалу дитини дошкільного віку, що дасть змогу дорослій людині успішно соціалізуватись в майбутньому.

Сучасна теорія і методика фізичного і музичного виховання орієнтує вихователів ЗДО на застосування рухів і танцювальних вправ, спрямованих на фізичний розвиток особистості дошкільника. Нагальною залишається потреба розробки відповідного інтеграційного комплексу рухів і музики в освітньому процесі ЗДО. Проблема фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухів і музики не була предметом спеціальних досліджень, лише частково розроблено методичні підходи до зв'язку рухів і музики, методика розвитку рухових якостей дітей засобами інтеграції рухів і музики.

У зв'язку з цим, постає потреба в розробці дидактико-методичного забезпечення розвитку рухових якостей дітей засобами інтеграції рухів і музики в умовах ЗДО.

Посібник орієнтований на положення Закону України „Про освіту”, „Про дошкільну освіту”, Концепції громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності, Базового компонента дошкільної освіти (далі БКДО) та інших програмних документах.

# РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДОШКІЛЬНИКІВ У ПРОЦЕСІ ІНТЕГРАЦІЇ РУХІВ І МУЗИКИ



## **1.1. Фізичний розвиток дітей дошкільного віку як науково-практична проблема**

Глобалізація, зміна технологій, перехід до постіндустріального, інформаційного суспільства, утворення пріоритетів сталого розвитку, інші властивості сучасної цивілізації та риси зумовлюють розвиток людини як головну мету, ключовий показник і основний важіль сучасного прогресу.



Пріоритетним завданням українського суспільства є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності.

Держава разом із громадськістю сприяє збереженню здоров'я учасників освітнього процесу, залученню їх до занять фізичною культурою і спортом, проведення та впровадження в практику результатів міжгалузевих наукових досліджень з проблем зміцнення здоров'я.

В усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи, використання різноманітних форм рухової активності закладаються основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства [122, с.4].

У Національній доктрині розвитку освіти підкреслюється, що саме фізичне виховання, як невід'ємна складова освіти, забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення високої творчої активності [122, с.5].

Фізичне виховання дітей дошкільного віку є процесом формування фізичної культури дитини [170].

Відповідно до статті І Закону України „Про фізичну культуру і спорт” фізична культура – це „складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості”.

Фізична культура є сукупністю матеріальних і духовних цінностей суспільства, створених і використаних для фізичного удосконалення людей [41; 109; 170]. Специфічною основою змісту фізичної культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану [201].

В особистісному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє за допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини [201].

Термін „фізична культура” використовується і в інших, вужчих значеннях, – наголошує Б. Шиян. „Фізична культура особистості є втілення в самій людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей фізичної культури” [201, с.23]. Ми повністю поділяємо думку Б. Шияна щодо сутності поняття „фізична культура” особистості. Однак у подальшому вона буде розглядатися нами як високий рівень рухових здібностей дітей, виражених у типах і формах рухової діяльності, фізичного розвитку та в сформованості рухової підготовленості і здоров'я.

Саме фізичний розвиток, рухова підготовленість дитини та рівень здоров'я є головними показниками стану сформованості фізичної культури.

Фізичне виховання є ціннісною складовою загального освітнього процесу, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Фізичне виховання

є процесом вирішення певних освітніх завдань, який здійснюється в умовах самовиховання та спрямований на формування фізичної культури дитини [201].

Фізичне виховання, на думку Л. Матвєєва та А. Новикова, є видом виховання, специфіка якого міститься в навчанні рухів (рухових дій) і виховання (управління розвитком) рухових якостей людини. Це один із основних факторів гармонійного розвитку особистості [109, с.7].

Навчання дошкільників рухів пов'язане з організацією системи фізичного виховання, стверджує науковець Е.Вільчковський, воно спрямоване на морфологічне і функціональне вдосконалення організму, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань дошкільників [41, с.4].

Фізичне виховання в ЗДО здійснюється всією системою різноманітних організаційних форм (щоденні заняття фізкультурою, ранкова гімнастика, рухливі ігри, фізкультурні хвилинки, динамічні паузи тощо) та ефективними засобами (фізичними рухами, загартуванням, харчуванням, режимом, гігієнічними процедурами тощо) [41; 69; 85].

Вченими Л. Волковим, О. Дубогай, Б. Шияном та ін. доведено, що головним у фізичній культурі є позитивні результати в фізичному розвитку дітей, їх руховій підготовленості. У свою чергу, ці категорії стають наслідком використання засобів, умов, форм, методів, прийомів тощо, тобто наслідком функціонально-забезпечуючої частини фізичної культури.

На нашу думку, функціонально-забезпечуюча частина і є процес фізичного виховання дітей. Виходячи з даного

взаємозв'язку, ми вважаємо, що фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку є результатом фізичного виховання, тобто його результативна частина. У зв'язку з цим, поглибленого дослідження потребує фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку; особливості їх фізичного розвитку, шляхи його оптимізації; засоби, умови, форми, методи та прийоми ефективного розвитку рухових якостей дітей, зокрема гнучкості, витривалості, спритності.

Поняття „фізичний розвиток” тлумачиться в наукових джерелах по-різному. У самому загальному сенсі „фізичний розвиток” людини називають процес змін природніх морфо-функціональних властивостей організму упродовж індивідуального життя [109, с.9].

Науковці Б. Ашмарін, М. Віленський, К. Грантинь, Д. Хухлаєва фізичний розвиток розглядають з двох позицій (у вузькому та широкому значенні). У вузькому значенні – це процес зміни зовнішніх розмірів тіла людини. Такими поняттями користується особливий розділ науки, який називається антропометрією, тобто замірами людини. У широкому, педагогічному сенсі фізичний розвиток розглядається як процес фізичного виховання, що спрямований на зміни не тільки форм, але й функцій організму [170; 194].

Головними показниками, за якими оцінюють фізичний розвиток, на думку багатьох науковців і практиків (Б. Ашмарін, О. Безкопильний, М. Віленський, Е. Вільчковський, Л. Волков, К. Грантинь, В. Іващенко, Л. Матвєєв, М. Носко, Д. Хухлаєва, Б. Шиян), є кількісні показники розмірів тіла (маси тіла, зросту, окружності грудної клітки) та рівня функціональних можливостей

людини, які визначаються, зокрема, рівнем розвитку рухових якостей (швидкістю, спритністю, гнучкістю, витривалістю, силою).

Під терміном „фізичний розвиток” науковці С. Тихвінський, С. Хрущова, А. Урисон розуміють комплекс функціональних показників, які визначають запас фізичних сил організму. Стосовно дітей, уявлення про фізичний розвиток мають бути розширені за рахунок оцінки процесів росту та розвитку організму [175, с.145].

Узагальнюючи різні поняття «фізичного розвитку» дитини дошкільного віку, нами визначено авторське поняття цієї дефініції.

„Фізичний розвиток”, ми розглядаємо, як кількісні і якісні зміни фізичних здібностей особистості дитини старшого дошкільного віку, які набуваються у процесі фізичного виховання і забезпечуються активною руховою діяльністю і характеризуються розвитком рухових якостей, морфологічним станом та поставою.

У ході аналізу наукових джерел і перспективного педагогічного досвіду щодо особливостей фізичного розвитку дошкільників встановлено, що в кожному віковому періоді фізичний розвиток дітей має свої особливості, їх врахування забезпечує ефективність фізичного виховання дошкільників та формування їх здоров'я.

Дослідниця Г. Ляшенко засвідчує, що на шостому році життя розвивається і зміцнюється весь організм дитини, відбувається подальший розвиток і вдосконалення рухів (координація рухів). Удосконалюється вища нервова діяльність та інші органи й системи. Суттєві зміни відбуваються в морфології тіла. У старшому дошкільному

віці інтенсивно розвивається кісткова система. Характеризуючи особливості розвитку кісткової системи Г. Ляшенко вказує на те, що у дітей старшого дошкільного віку кісткова система продовжує інтенсивно розвиватись, відбувається зрощення окремих кісток скелету [104].

Кісткова система, м'язові зв'язки дітей забезпечують як положення тіла, так і можливість рухів, його частин у різних напрямках. У дітей дошкільного віку кісткова система значно слабша ніж у дорослих, тому її розвитку надається велика увага. Хребет дитини має велику гнучкість. Завдяки цьому можливі обертальні нахили вперед, назад та в сторони.

Хребет дитини в цьому віці ще відкритий позаду по лінії всіх дуг хребців, і тільки в 7 років закривається. Передня дуга атланта (першого шийного хребця) може залишатись відкритою до дев'яти років. Згини хребта в шийному і грудному відділах фіксуються в 6-7 років, а в поперековому – пізніше (у 12 років), – свідчить Г.Ляшенко. У період від 2 до 11 років з'являються ядра окостеніння в більшості кісток зап'ястя. Продовжує формуватись грудна клітка, вона набирає форми майже такої самої, як і в дорослих, лише в 12-13 років.

У зв'язку з цим, важливими умовами фізичного розвитку є виконання гігієнічних вимог щодо організації життя дітей (режиму дня, харчування, загартування, гігієнічних навичок та фізичної культури) [104].

Недостатність рухів у дошкільників (50% біологічної норми) зумовлює зниження м'язової діяльності як одного із показників фізичного розвитку дітей. Це явище змінює фізичні якості рухів (швидкість, силу, витривалість, спритність тощо). Зменшується м'язова сила кистей рук, сила

ніг, що негативно відбивається на рухових уміннях і навичках дітей [192].

Наукові дані Г.Ляшенко мають певну практичну цінність для фізичного виховання дітей і для нашого дослідження тим, що вони детально розкривають особливості фізичного розвитку дошкільників, врахування яких підвищує його ефективність. Однак поряд з цим, учений не розкриває засоби, форми та методи фізичного розвитку дітей дошкільного віку.

Особливості фізичного розвитку дітей досліджувались також ученими А.Хрипко та А.Цейтліним, які підкреслюють, що у дітей старшого дошкільного віку значно збільшується маса м'язів (27% від маси всього тіла); водночас відбувається дозрівання скелетних м'язів, змінюються форма і кількість ядер [192; 195].

Продовжує змінюватись й біологія м'язової системи: збільшується кількість актоміозину і АТФ, креатин фосфорної кислоти і м'язового гемоглобіну, який є джерелом кисню, що сприяє удосконаленню скорочувальної функції м'язів, свідчить А.Хрипко [192]. З віком зростають м'язова сила та витривалість м'язів, хоча вона значно нижча ніж у дорослих. На нашу думку, це пояснюється недосконалістю координаційного апарату, частішим скороченням м'язів, меншим поперековим їх перерізом, недостатньою руховою активністю дошкільників. У той час, коли динамічна робота сприяє активному припливу крові не тільки до м'язів, а й до кісток, що зумовлює їхній інтенсивний ріст. Діти з достатньою руховою активністю, які достатньо ходять, бігають, стрибають, грають, краще фізично розвинені, ніж ті, що мало рухаються [37]. Статичне напруження м'язів дитина

може утримувати лише нетривалий час у зв'язку з низькою витривалістю м'язової системи, тому вона не може довгий час виконувати одноманітні рухи, йти спокійним та рівномірним кроком. Діти часто змінюють позу під час стояння та сидіння [42].

Вченими Ю. Змановським, О. Курок, Г. Понамарьової, Н. Ситенко, І. Фрадкіним та ін. доведено, що нормальний фізичний розвиток організму неможливий без всебічного розвитку мускулатури. Однак поряд із систематичними тренуваннями м'язового апарату дитини слід обмежувати її у значних м'язових напруженнях, які пов'язані з виконанням важких рухів або з перенесенням важких предметів [43; 78; 188].

У процесі аналізу наукових джерел встановлено, що м'язова система дітей фізіологічно пов'язана з іншими внутрішніми органами, що забезпечують не тільки її розвиток, а й фізичний розвиток усього організму. Йдеться про дихальну, серцево-судинну та нервову системи. Ці системи інтенсивно розвиваються завдяки м'язовим рухам (фізичні вправи), водночас вищезазначені системи створюють основу для зміцнення м'язової системи. Отже, зміцнення м'язів – стрижень фізичного розвитку дитини.

Численні дослідження О. Богініч, Е. Вільчковського, Н. Денисенко, А. Хрипко тощо доводять, що правильно організоване фізичне виховання дітей сприяє формуванню як кісткової, так і м'язової систем, і як результат – формують морфологію та рухові функції особистості дитини, що є змістом її фізичного розвитку [19; 37; 53; 195]. Також ці вчені наголошують, що під час рухів збільшується діаметр м'язових волокон, зростає їх кількість, удосконалюється



координація рухів. У той же час учені заохочують педагогів до організації оптимальної рухової діяльності дітей, згідно вікових анатомо-фізіологічних особливостей. Це пов'язано з тим, що м'язова діяльність у дітей старшого дошкільного віку, порівняно з дорослими, зумовлює значно більші зміни у рухових функціях [104]. Особливість цього впливу визначається найбільш оптимальною діяльністю центральної нервової системи дітей у старшому дошкільному віці.

У цей віковий період відбувається інтенсивне морфо-функціональне дозрівання кори великих півкуль головного мозку, у зв'язку з чим значно зростають сили і рухливість нервових процесів. Продовжує зростати швидкість виникнення збудження. Увага дітей залишається ще нестійкою, але порівняно із середнім дошкільним віком стійкість і сила процесів збудження та гальмування підвищується. Г. Ляшенко, А. Сухарев, А. Хрипко підкреслюють, що саме це посилення явища взаємної індукції і пов'язана з цим концентрація процесів збудження і гальмування створюють передумови для цілеспрямованої рухової діяльності. На нашу думку, ця особливість цілком може бути перенесена на рухову та музично-ритмічну діяльність дітей. Ми передбачаємо, що розвиток кісткової, м'язової та нервової систем у старших дошкільників забезпечить і більш складний процес – засвоєння не тільки фізичних рухів, а й танцювальних, ритмічних, хореографічних. Вважаємо, що об'єднання цих рухів не тільки зацікавить дітей до їх виконання, а й буде сприяти розвитку таких якостей особистості як рухові якості, створить засади для зростання тіла дитини (вага, зріст тіла, окружність грудної клітки та формування правильної постави).

Таким чином, можна узагальнити, що стрімкий морфофізіологічний розвиток старших дошкільників обумовлюється складністю та багатогранністю рухової діяльності, яка утворюється завдяки об'єднанню фізичних, музично-ритмічних і танцювальних рухів.

Важливою складовою фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку є сформованість правильної постави. Е. Вільчковський, О. Курок, М. Норик, Н. Ситенко доводять, що постава формується у дітей поступово по мірі зростання організму і чим раніше про неї дбати, тим легше запобігти виникненню різних фізичних вад, що пов'язані з порушенням постави.

Правильна постава – це не тільки краса тіла, вона створює підґрунтя для нормальної роботи всіх органів і систем, зокрема для роботи серцево-судинної, дихальної та травної систем. Нормальна робота вищезазначених систем позитивно впливає на самопочуття дитини [188, с.5]. Дослідники зазначають, що у дітей старшого дошкільного віку постава ще не сформована остаточно. Структура кісткової тканини хребтів ще не завершена, хребет – еластичний. За несприятливих умов середовища, в якому живе дитина, можуть виникати різні вади постави (лордоз, кіфоз, сколіоз), які проявляються опущеною головою, зігнутою спиною, опущеними плечима, що в майбутньому може призвести до викривлення хребта [188, с.7].

На поставу впливає стан ступні. Зміна її форми, навіть незначна, може стати причиною деформації, порушення правильного положення тазу, хребта – патологічно змінить поставу. Дослідження Ю. Змановського, Д. Хухласвої показали, що значна еластичність м'язів гомілки і зв'язково-

суглобного апарату ступні в дошкільному віці може викликати в дошкільників незворотні явища – сплющення ступні. Порушення в розвитку ступні, її сплющення шкідливо впливає на опорну функцію кінцівок, на ходьбу, біг, поставу. Плоскостопі діти під час ходьби тупають ногами, їх хода напружена й незграбна, вони швидко втомлюються, порушується їхнє самопочуття та працездатність [37; 57; 95].

Правильна організація життя дітей дошкільного віку, дотримання основних гігієнічних вимог (режиму дня, харчування, сну, правильного підбору меблів тощо), загартування, систематичне виконання різноманітних фізичних вправ сприяють формуванню правильної постави та профілактиці плоскостопості дошкільників [95].

Формування постави пов'язане з розвитком рухів і формуванням фізичної культури дитини. У дитини з'являються чотири природних фізіологічних згини хребта: шийний і поперековий – згином уперед (лордоз), грудний і крестцевий – згином назад (кіфоз). Чіткі фізіологічні згини у здорової дитини формуються до 6-7-річного віку [188, с.5].

Порушення постави, – підкреслюють Т.Галімзянова, Ю. Короп, М. Норик, – негативно позначається на фізичному розвитку (рухових якостях) та функціях усього організму, зокрема, на функціях кістково-м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем. [95, с.3].

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

**ДОНЕЦЬ ІГОР ОЛЕКСІЙОВИЧ**

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри  
фізичного виховання і хореографії

**КОШЕЛЬ ВІТАЛІЙ МИКОЛАЙОВИЧ**

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри  
дошкільної та початкової освіти

**«РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ  
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ  
ІНТЕГРАЦІЙНИМ КОМПЛЕКСОМ  
РУХІВ І МУЗИКИ  
В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ»**

Підписано до друку 18.01.2019 р. Формат 60х90/16

Обсяг 6,8 друк. арк.

Наклад 30 прим. Зам. 978

ФОП Баликіна О.В.

м. Чернігів, пров. 1-го Травня, 2а

Тел.: (0462) 610-424

0462print@ukr.net