

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ЕЛЕМЕНТ СПОРТИВНИХ ІГОР**

Діти живуть в умовах постійно мінливої дійсності. Все частіше можна зустріти у дворі нудьгуючих, байдужих до спортивних і рухливих ігор, слабких і невмілих хлопчаків та дівчаток. Багато хлопців перестали виходити грати у двір, віддаючи переваги малорухливим видами діяльності: телегра, заняттям з конструктором, перегляду мультфільмів. Це викликає заклопотаність педагогів та лікарів: мало, дуже мало рухаються діти. А для дитини малорухливий спосіб життя - це втрата здоров'я, порушення фізичного та інтелектуального розвитку.

Саме в спортивних іграх дитина отримує унікальну можливість проявити власну активність, ліквідувати дефіцит рухів, реалізувати і затвердити себе, отримати масу радісних емоцій і переживань. Природньо, щоб досягти цих результатів можливо за умови ненасильницького стимулювання моторного розвитку. Втрата масовості фізкультурного руху, занепад "дворового спорту", неможливість для багатьох сімей користуватися платними послугами у сфері фізичного виховання дітей викликають необхідність активізації та систематизації процесу навчання ігор з елементами спорту в дошкільних установах.

Гра являє собою першу доступну для дошкільнят форму діяльності, яка передбачає свідоме відтворення та вдосконалення рухів. У цьому відношенні моторний розвиток, що здійснюється дошкільням в грі, є справжнім прологом до свідомих фізичних вправ школяра.

Значення рухових дій у загальному розвитку дитини дуже велике. Ігри з елементами спорту вимагають від дітей великий самостійності, швидкості, спритності рухів, орієнтації в просторі.

Рухова активність - засіб повноцінного розвитку та підготовці дітей і дорослих. Рухова активність є однією з основних, генетично обумовлених біологічних потреб людського організму. Значення рухів у житті дитини особливо підкреслюється при ознайомленні з літературою по гіпокінезії, наслідків рухової недостатності. Тривала гіпокінезія веде до атрофічним процесам в скелетних м'язах внаслідок функціональної бездіяльності та порушення біосинтезу білка. Скелетні м'язи стають млявими і слабкими. Знижується активність кровоносних органів, детренується серце. Тривала дія такого стану призводить до загальної детренованності організму та виникнення ряду захворювань. Рухові функції нерозривно пов'язані з вегетативними, з такими життєво важливими системами, як кровообіг і дихання, починаючи із зовнішнього дихання і закінчуючи диханням на клітинному рівні.

Отже, вдосконалення рухів розвиває не тільки рухові функції людини,

але й одночасно розширює резервні можливості серцево-судинної і дихальної системи, удосконалює їх регуляторні апарати. Рациональна рухова активність робить позитивний вплив на нервову систему та психічний розвиток дитини. Удосконалення моторики дитини підвищує імунобіологічні властивості організму, його стійкість до інфекції. В даний час людина в повсякденному житті та трудовій діяльності використовує все менш свої рухові можливості і здібності. Частка м'язових зусиль в енергетичному балансі людства скоротилася за сто років з 94 до 1% у цей час. Соціальні фактори можуть пригнічувати природну біологічну потребу в рухах, викликаючи стан моторного голодування, шкідливого для організму. Несприятливий вплив нестачі ТАК може особливо гостро проявитися у період росту та дозрівання дитячого організму.

Рухова активність дітей значною мірою залежить від режиму дитячого саду, навчання і виховання дітей. Широке використання комплексу фізичних вправ сприяє задоволенню потреба дітей в русі, зміцненню їх здоров'я та підвищенню працездатності. Одним із засобів підвищення рухової активності є спортивні ігри. Рухливі ігри задовольняють потребу ростучого організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор у дошкільників закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги та ін.). Швидка зміна обставин під час гри привчає дитину користуватися своїми рухами відповідно до тієї або іншої ситуації. Все це позитивно впливає на вдосконалення рухових навичок.

У ході дослідження аспектів проблеми розвитку рухової активності дітей, ми прийшли до висновку, що дана проблема набуває все більшого значення в наш час. Діти нашого покоління приділяють більше часу малоподвижному способу життя. Медики і педагоги стурбовані подальшим розвитком дітей. Фахівці вказують на необхідність гармонійного розвитку рухових здібностей шляхом використання різноманітних засобів, спрямованих на вдосконалення спритності, швидкості, гнучкості. Саме в спортивних іграх дитина отримує унікальну можливість проявити власну активність, ліквідувати дефіцит рухів, реалізувати і затвердити себе, отримати масу радісних емоцій і переживань. Використання в дошкільному віці ігор з елементами спорту як засобу та форми організації фізичного і психологічного розвитку дитини, створює умови для гуманізації педагогічного процесу, перетворює з дитини об'єкта соціально-педагогічного впливу на суб'єкт активної творчої діяльності і на основі розвитку внутрішніх мотивів до самовдосконалення.

#### *Література*

- 1. Вільчковський У.С. Рухливі ігри. К.: Радяньська школа, 1999. 210 с.*
- 2. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки. Київ, 2014. 616 с.*
- 3. Скуратівський В. Український народний календар. К.: Мистецтво, 2017. 112 с.*
- 4. Страковська В.Л. 300 рухливих ігор для оздоровлення дітей. К.: Нова школа, 1999. 216 с.*