МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота магістра

на тему **РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ІГРОРИТМІКИ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0178-ф

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

А.Г. Волик

Керівник доцент, к.п.н. Омельяненко Г.А.

Рецензент професор, д.п.н. Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт .

(код та назва)

Освітня програма фізичне виховання .

(код та назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П. Конох

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Волик Анастасії Геннадіївні

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прізвище, ім’я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту). Розвиток рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку засобами ігроритміки

керівник роботи Омельяненко Галина Анатоліївна к.пед.н., доцент затверджені наказом ЗНУ від 31.05.2019 року №831-с

2. Строк подання студентом роботи 20 грудня 2019 року

3. Вихідні дані до роботи Встановлено значний вплив ігроритмики на фізичний розвиток, фізичну підготовленість дітей дошкільного віку. Спостерігався високий відсоток приросту в показниках фізичного розвитку у дітей експериментальної групи. Відзначений достовірний приріст показників рівня розвитку рухових здібностей у дітей експериментальної групи.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити)

1)Здійснити теоретичний аналіз стану проблеми дослідження у педагогічній теорії, узагальнити досвід педагогічної практики розвитку рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку.

2) Визначити показники фізичного розвитку та розвитку рухових здібностей дітей 5-6 років.

5.Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 26 таблиць, 6 рисунків, 51 літературних посилання.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| Вступ | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Огляд літератури | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Завдання, методи та організація дослідження | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Результати дослідження | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Висновки | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |

7. Дата видачі завдання 25 вересня 2018 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | вересень, 2018 |  |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи | вересень-жовтень 2018 |  |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження | жовтень, 2018 |  |
| 4 | Проведення власних досліджень | вересень 2018-травень 2019 |  |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | червень 2019 |  |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | вересень-жовтень 2019 |  |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | листопад 2019 |  |
| 8 | Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії | згідно графіка |  |

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Г.Волик

(підпис)

Керівник роботи (проекту) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А. Омельяненко

(підпис)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Б. Парій

(підпис)

ЗМІСТ

[Реферат 5](#_Toc28897611)

[Аbstract 6](#_Toc28897612)

[Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів 7](#_Toc28897613)

[Вступ 8](#_Toc28897614)

[1 Огляд літератури 10](#_Toc28897615)

[1.1 Музично-ритмічне виховання дітей дошкільного віку 10](#_Toc28897616)

[1.2 Ігроритміка як основа для розвитку почуття ритму та рухових здібностей дітей дошкільного віку 17](#_Toc28897617)

[1.2.1 Особливості розвитку рухових здібностей дітей дошкільного віку 17](#_Toc28897618)

[1.2.2 Вплив музично-ритмічних рухів на розвиток особистості дитини 24](#_Toc28897619)

[1.2.3 Особливості розвитку рухових здібностей дітей дошкільного віку засобами ігроритмики 36](#_Toc28897620)

[2 Завдання, методи та організація дослідження 43](#_Toc28897621)

[2.1 Завдання дослідження 43](#_Toc28897622)

[2.2 Методи дослідження 43](#_Toc28897623)

[2.3 Організація дослідження 49](#_Toc28897624)

[3 Результати дослідження 58](#_Toc28897625)

[Висновки 79](#_Toc28897626)

[Перелік посилань 81](#_Toc28897627)

# РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 85 сторінок, 26 таблиць, 6 рисунків, 51 літературне посилання.

Об’єкт дослідження – заняття з ігроритмики (танцювально-ігрової гімнастики).

Метою дослідження було: довести вплив занять з ігроритміки (танцювально-ігрової гімнастики) на фізичний розвиток та розвиток фізичних здібностей дітей старшого дошкільного віку.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; визначення показників фізичного розвитку; тестування рухових здібностей дітей дошкільного віку; методи математичної статистики.

У показниках фізичного розвитку спостерігається позитивна динаміка, однак достовірних відмінностей у показниках не зафіксовано. З’ясовано, що за всіма показниками фізичної підготовленності хлопчиків старшого дошкільного віку експериментальної групи спостерігались достовірні відмінності на відміну від хлопчиків контрольної групи, де не спостерігалось істотного приросту за жодним з показників. Визначено, що серед показників дівчаток старшого дошкільного віку експериментальної групи недостовірні відмінності виявлено лише у показнику «Біг 10 м, с» (t=0.85), інші показники мали істотні відмінності. У дівчаток контрольної групи також спостерігались істотні відмінності за двома показниками: «Стрибок у довжину з місця, см» (t=3,94) і «Нахил тулуба вперед, см» (t=2,24).

ІГРОРИТМИКА, РУХОВІ ЗДІБНОСТІ, фізичнА підготовленІсть, ДОШКІЛЬНИЙ НАЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД, СТАРШИЙ ДОШКІЛЬНИЙ ВІК

# ABSTRACT

Thesis – 85 pages, 26 tables, 6 figures, 51 literary references.

The object of the study – lessons in play (dance and gymnastics).

The aim of the study was to prove the impact of playing gymnastics (dance and gymnastics) on the physical development and development of physical abilities of older preschool children.

Research methods – analysis and generalization of scientific and methodological sources on the topic of research; pedagogical observations; pedagogical experiment; definition of indicators of physical development; testing of motor abilities of children of preschool age; methods of mathematical statistics.

There is a positive trend in the indicators of physical development, however, there are no significant differences in indicators. It was found that for all indicators of physical fitness of the boys of the older preschool age of the experimental group, there were significant differences, unlike the boys of the control group, where no significant increase was observed in any of the indicators. It was determined that among the indicators of girls of the older preschool age of the experimental group, insignificant differences were found only in the indicator "Running 10 m, s" (t = 0.85), other indicators had significant differences. The girls of the control group also showed significant differences in two indicators: "Long jump from place, cm" (t = 3,94) and "Tilt of the torso forward, cm" (t = 2,24).

GORRITMICS, MOTOR ABILITIES, PHYSICAL PREPARATION, PRESCHOOL PRIMARY SCHOOL, OLDER PRESCHOOL AGE

# Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів

ДНЗ – дошкільний навчальний заклад

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

m – похибка середньої арифметичної

M – середня арифметична величина

# ВСТУП

В останній час у дошкільних закладах усе частіше стали використовувати нетрадиційні засоби фізичного виховання дітей: вправи ритмічної гімнастики, ігрового стрейчингу, танців тощо. Найбільш популярною є гімнастика, витоки якої беруть початок в глибокій давнині античної Греції та Древньої Індії. Вже тоді цінувалися обидва її компоненти – гімнастика та ритмічний танець.

Зараз існує багато ритмопластичних напрямків, і один з найбільш доступних, ефективних та емоційних – це танцювально-ритмічна гімнастика. Доступність цього виду основується на простих загально розвиваючих вправах. Ефективність – в її всебічному впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну та нервову системи людини. Емоційність досягається не тільки музичним супроводом та елементами танцю, які входять у вправу, але і образними вправами, сюжетними композиціями, які відповідають віковим особливостям дошкільників, схильних до копіювання дій людини та тварин.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку, як складова освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах, спрямоване на морфологічне і фізіологічне вдосконалення їхніх рухових умінь і навичок, а також пов’язаних з ними знань []. В дошкільному закладі фізичне виховання здійснюється завдяки використанню системи різних форм роботи, передбачених чинними програмами розвитку, навчання і виховання дітей у дошкільних навчальних закладах.

Українські вчені Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко, О.І. Курок [, ] та ін. підкреслюють, що система засобів фізичного виховання передбачає реалізацію принципу всебічного розвитку особистості дитини, зумовлює різнобічний вплив на її рухові функції, включаючи комплексний розвиток усіх рухових здібностей. Виконання різних видів рухів (основних, загальнорозвивальних вправ тощо) вимагає від дошкільників прояву різних рухових якостей. Так, біг, стрибки розвивають швидкість, силу, спритність, витривалість, лазіння, метання предметів – силу, спритність тощо.

Водночас не викликає сумніву, що фізичне виховання дітей дошкільного віку здійснюється засобами, спрямованими на охорону здоров´я дітей (створення гігієнічних умов життя і діяльності, організація раціонального харчування, сну, перебування на свіжому повітрі), а також засобами, покликаними забезпечити активний вплив на організм дитини з метою його фізичного розвитку.

Вищевикладене зумовило вибір теми нашого дослідження, а саме: «Розвиток рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку засобами ігроритміки».

Об’єкт дослідження – заняття з ігроритмики (танцювально-ігрової гімнастики).

Суб’єкт дослідження – діти 5-6 років.

Предмет дослідження – показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущені, що розроблена методика занять з ігроритмики (танцювально-ігрової гімнастики) для дітей старшого дошкільного віку значно покращують фізичний розвиток і розвиток їх рухових здібностей.

Теоретична значимість дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні критеріїв оцінки ефективності комплексу з ігроритмики (танцювально-ігрової гімнастики) для дітей старшого дошкільного віку.

Практична значимість дослідження полягала в тому, що на практиці доведено – запропонована методика позитивно впливає на загальні показники фізичного розвитоку і фізичної підготовленості.

# 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

## 1.1 Музично-ритмічне виховання дітей дошкільного віку

Серед різноманітних видів діяльності дітей у дошкільному навчальному закладі освіти надзвичайно вагомим є оволодіння ними фізичними вправами: гімнастикою (основні рухи, загальнорозвивальні вправи, стройові та танцювальні); спортивними та рухливими іграми, вправами спортивного характеру; елементами туризму [, , ].

Навчання дошкільників рухів пов’язане з організацією системи фізичного виховання, що спрямоване на морфологічне і функціональне вдосконалення організму, формування і поліпшення основних життєво важливих умінь, навичок і пов’язаних з ними знань [].

Різноманітні аспекти теорії музично-ритмічного виховання, визначені засоби та методичні особливості, планування даного виду в аспекті музичних та фізкультурних занять, розваг і свят, розробки музичних та рухливих ігор, комплекси ритмічної гімнастики та аеробіки, спортивної та художньої гімнастики вимагають докладного дослідження музично-ритмічного виховання як складової системи фізичного виховання дошкільників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значна кількість вчених, педагогів, фізіологів, лікарів (Ю. Аркін, О. Вавілова, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Ю. Змановський) визначає унікальний вплив фізичної культури, зокрема рухів, на здоров’я дитини, її інтелектуальний, моральний, естетичний розвиток.

Адже актуальною проблемою сьогодення є фізичний розвиток дітей, формування його основ (морфології тіла, постави, рухових якостей). У свою чергу виокремлюємо вплив на формування у неї рухових якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості) та якісне формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток тощо).

Проблемам музично-рухового розвитку дошкільників, формуванню в них навичок виконання танців, розвитку творчості під час означеної діяльності присвячено дослідження Р. Акбарової, С. Акішева, Н.  Ветлугіної, О. Горшкової, А. Зіміної, М. Палавандішвілі, О. Радинової та ін. Ученими підкреслюється, що за допомогою рухів дитина пізнає світ: рухаючись під музику, вона вчиться повнішому її сприйняттю, завдяки чому отримує певні враження від музичних творів.

При цьому у дітей розвивається загальна музикальність, творча уява, поступово формується художній смак, розвиваються спеціальні здібності музично-рухового виконавства.

В умовах сучасного дошкільного закладу особливого значення набуває музично-ритмічне виховання. Загальновизнаний вплив занять з елементами хореографії, ритмічної гімнастики і аеробіки, сучасного і народного танцю на рівень фізичного та музично-ритмічного виховання [, , ].

Проте відсутність посади хореографа у багатьох закладах, низький рівень спеціальної підготовки інструкторів з фізичного виховання та музичних керівників, недостатній досвід та кількість методичних розробок призвели до дилетантства, а в деяких випадках і до відмови від вправ танцювального спрямування та музично-ритмічної діяльності в контексті заняття або розваги [].

Система фізичного виховання в умовах сучасного дошкільного закладу побудована так, що фізичні вправи здійснюються не тільки з точки зору фізіологічної та функціональної, а й виховної та естетичної [].

Танцювальні і ритмічні вправи, елементи художньої та спортивної гімнастики, комплекси аеробіки сприяють формуванню правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності та загальної координації.

Отже, за допомогою засобів музично-ритмічного виховання вирішуються наступні завдання:

- всебічний гармонійний розвиток форм тіла і функцій організму дитини, спрямований на розвиток та вдосконалення фізичних здібностей, зміцнення загального здоров’я;

- формування музично-рухливих вмінь та навичок і спеціальних знань;

- виховання моральних, вольових, естетичних якостей, розвиток пам’яті, уваги, загальної культури поведінки [].

В процесі музично-ритмічних занять поруч із завданнями загального фізичного розвитку та оздоровлення дітей вирішуються й завдання естетичного виховання. Вдало підібраний відповідно рухам музичний супровід сприяє закріпленню м’язового відчуття, а слуховим аналізаторам допомагає запам’ятовувати рухи, пов’язуючи їх із характером музичних фрагментів. Все це дозволяє виховувати музичну пам’ять, закріплювати навичку рухатись ритмічно, граційно; оволодівати новими, складнішими рухами; підпорядковуватись музичному малюнку, вимогам пластики й зовнішньої виразності; вчити отримувати задоволення від умілого й виразного виконання рухів під музику [, ].

Саме тому, на нашу думку, планування і проведення такої діяльності в сучасних умовах вимагає спільної роботи музичного керівника і фахівця з фізичного виховання. Адже систематичність та послідовність такої роботи досягається саме наступністю планування засобів музично-ритмічного виховання в контексті занять та заходів в режимі дня.

Цінністю саме таких занять визначаємо їх освітніми і виховними можливостями. Дошкільники, під керівництвом інструктора та музичного педагога отримують основи знань з теорії музики, набувають уміння і навички виконання рухів відповідно характеру музики та її виразності [, ].

Можливість використання великої кількості варіантів рухів (за формою, структурою, послідовністю виконання) в залежності від музичного образу, що створюється, дозволяє на практиці здійснити зв’язок між розумовою освітою та фізичним вихованням дошкільнят.

Органічна єдність музики і рухів необхідна і природна. Музично-ритмічні рухи сприяють всебічному розвитку дитини. Святкові шикування, національні танці, інсценівки, хороводні . ігри із співом формують моральні якості дошкільників. Беручи активну участь в іграх, вправах, танцях, підготовці до свят, дошкільники набувають найрізноманітніших знань про життя, що їх ото­чує, розвивають творчу уяву та мислення, спостережливість, здатність орієнтуватися в просторі й часі. Ігри й танці привчають дітей до колек­тивних дій, сприяють вихованню почуття колективізму, дружби, това­риськості, взаємної поваги. На заняттях у дітей формується характер, воля, наполегливість, вміння мобілізувати свої сили, зосередити увагу, проявити спритність, кмітливість, розумова активність [, , ].

Рухи під музику зміцнюють дитячий організм. Задоволення, що його дитина дістає в процесі гри, завжди супроводжується значними фізіологічними змінами в її організмі, покращується дихання і кровообіг. Веселі ігри й танці збуджують, нервову систему і викликають посилену діяльність вищих відділів головного мозку, пов’язаних з асоціативними інтелектуальними та вольовими процесами.

Музично-ритмічні рухи сприяють формуванню моторики, поліпшу­ють осанку. У дітей з’являються такі якості рухів, як легкість, польотність, пружність, спритність, точність, швидкість та енергійність. Завдя­ки музиці рухи дошкільників набувають емоційного забарвлення, стають більш чіткими, виразними і красивими. Веселі ігри й танці необхідні ді­тям не тільки для розваги, а й для їхнього фізичного, розумового, морального й естетичного розвитку. Заняття ритмікою допомагають дітям полюбити музику, сприяють розвитку емоційного реагування на музику, загострюють сприйняття, розвивають музичний слух та чуття ритму, збагачують дітей новими му­зичними знаннями, розширюють їхній музичний кругозір, розвивають творчу уяву та мислення.

Змістом музично-ритмічного виховання є розвиток у дітей активно­го, свідомого сприйняття музичних творів, вироблення у них вмінь пере­давати в рухах зміст і характер музики. Цих вмінь дошкільники набу­вають під час виконання танців, музичних ігор і вправ, що становлять єдину систему, за допомогою якої здійснюється музично-ритмічне вихо­вання дітей. Усі музично-ритмічні рухи повинні відповідати змістові й формі му­зичних творів, під які вони виконуються. Репертуар для занять має від­значатися високими художніми якостями. Хороводи та інструментальна музика повинні бути яскравими, з чіткою побудовою, приємною мело­дією, простою гармонією та виразними динамічними відтінками. Необхідно, щоб музичні твори були дохідливими. Це дасть можли­вість дітям у найпростіших рухах передати характер музики, найяскра­віші її елементи, допоможе глибше сприйняти й усвідомити зміст твору [].

В іграх для дошкільників молодшої групи використовується музика, контрастна за регістром, темпом, динамікою. Вона легше сприймається дітьми, сприяє кращому виконанню певних музичних завдань, як в іграх «Дідусь-садівник і козенята» (музика О.Гедіке), «Прогулянка і дощик» (музика А.Філіпенка). Українські народні танці за формою, як правило, двочастинні. На першу частину діти бігають або ходять по колу, па другу − послідовно виконують нескладні рухи − тупотіння, плескання, кружлян­ня (наприклад, «Веселий танець», «Танець парами»).

У кожній наступній віковій групі програмові завдання і музичний матеріал ускладнюються. Діти вчаться рухатись, відображаючи менш контрастні зміни динаміки (голосно, помірно, тихо), регістрів (високий, середній, низький), переходи від помірного до повільного або швидкого темпу. Використовуються переважно тричастинні музичні твори (напри­клад, гра «Зайці та лисиця»).

Як відомо, в музично-руховій діяльності дітей рухи є засобами вираження думок, почуттів, образів. Тому чим активніше, емоційніше дитина сприймає музику, тим виразніше вона буде рухатись, танцювати. У збереженні природних, невимушених рухів значну роль відіграє виникнення у дітей правдивих почуттів та їхній розвиток. Навчання при­родних рухів вимагає великої уваги. В процесі ігрової діяльності формується творча уява дитини, виявля­ються її ініціатива і вигадка. Дошкільники передають характерні особ­ливості персонажів, створюють цікаві композиції танців, побудови ігор, інсценують пісні. Для цього вони використовують різноманітні вира­жальні засоби – мову, рухи, міміку, спів. Вони вірять глибоко і щиро в те, що зображають.

Мета ритмічної гімнастики в дошкільному закладі – компенсувати дефіцит рухової активності. Саме тому, окрім спеціальних занять (1-2 рази на тиждень), вправи з ритмічної гімнастики можуть бути використанні в режимі дня дошкільнятами багаторазово і бути серед різних форм роботи з фізичного виховання. Зокрема, 1-2 рази на тиждень їх можна провести під час ранкової гімнастики. До комплексу ритмічної ранкової гімнастики слід відібрати не дуже інтенсивні вправи, зменшити їхнє дозування. Аналогічно складається і комплекс гігієнічної гімнастики після денного сну, коли корисно виконувати спеціальні вправи для стіп, постави (потягування, розтягування тощо). Зокрема з вихідних положень сидячи, лежачи, стоячи навкарачки. У фізкультхвилинках (1-2 хвилини) та під час фізпауз між заняттями (на 5-10 хвилин) також можна застосовувати короткий комплекс вправ з ритмічної гімнастики під фонограму, наприклад, під улюблену мелодію дитячої пісеньки. Після цього бажано запропонувати дітям хоча одну хвилинку для заспокоєння, а потім продовжити навчальну діяльність.

На звичайних заняттях з фізичної культури 1-2 рази на два тижні у підготовчій частині (як своєрідну ізюминку) також можна запропонувати дітям комплекс вправ з ритмічної гімнастики. До програми фізкультурного дозвілля дошкільнят (фізкультурного свята або розваг) також можна включити комплекс вправ ритмічної гімнастики, зокрема, як показовий номер [].

Беручись за впровадження ритмічної гімнастики у практику роботи свого дошкільного закладу, педагоги мають пам’ятати, що хоча мета і завдання основної і ритмічної гімнастики подібні, власне ритмічна гімнастика має ряд особливостей, як-от: своєрідність музичного супроводу; танцювальна спрямованість і модернізація стилю виконання звичайних гімнастичних вправ; багаторазове повторення вправ, висока динаміка; потоковий метод проведення заняття ( одна вправа змінює другу майже без перерви) ; показ вправ вихователем, що зводить до мінімуму словесне пояснення і підвищує ефективність занять тощо.

Для занять можна використати будь-яке добре провітрюване приміщення. На кожну дитину має припадати не менше 4м2 площі; для виконання вправ на підлозі кожному необхідний індивідуальний чистий килимок 80х60 або 100х60 см ( адже виконуючи вправи для хребта – наприклад, перекати – на голій підлозі, діти можуть травмуватися). Приміщення бажано обладнати дзеркалами.

Одяг для занять має бути охайним, легким, щоб він не сковував рухи і полегшував тепловіддачу. Це може бути бавовняний тренувальний костюм. Але краще для хлопчиків – майка і шорти, для дівчаток – спортивний купальник. На ноги – м’які спортивні капці, кеди чи кросівки. Можна робити вправи і босоніж. На ноги припадає особливо велике навантаження, тому, щоб убезпечити їх від вправ, добре одягти теплі шкарпетки, плетенні вовняні гетри, а також наколінники. На чоло варто одягнути тонку плетену пов’язку, що захистить обличчя від поту. Довге волосся збирають у пучок або заплітають у косу.

В курсі музично-ртимічного виховання використовуються традиційні методи навчання: використання слова, метод наочного сприйняття і практичні [, , ].

Метод використання слова – універсальний метод навчання. З його допомогою вирішуються різноманітні задачі: розкривається зміст музичних творів, пояснюються елементарні основи музичної грамоти, описується техніка рухів у зв’язку з музикою тощо.

Методи наочного сприйняття сприяють більш швидкому, глибокому і міцному засвоєнню знань дітьми, підвищенню інтересу до виконання вправ. До них можна віднести: показ вправ, демонстрацію малюнків, прослуховування ритму і темпу рухів, музики, яка дозволяє закріпити відчуття ритму і запам’ятати рухи у зв’язку із звучанням музичних уривків. Все це розвиває музичну пам’ять, формує рухові навички, закріплює привичку рухатися ритмічно.

Практичні методи – в їх основі лежить активна діяльність самих дітей. Це метод цілісного засвоєння вправ, метод навчання за допомогою розчленування їх, а також ігровий метод.

Метод цілісного засвоєння врав широко використовується з дітьми, так як пояснюється відносною доступністю вправ. Проте треба враховувати, що використання даного методу можливе тільки тоді, коли у дітей вже сформовані певні рухові навички.

Метод розчленування можу бути широко використаний для засвоєння найрізноманітніших вправ, в тому числі і складних рухів.

Ігровий метод застосовується при проведенні музично-ритмічних ігор. В основі даного методу лежить елементарне суперництво між собоюі підвищення відповідальності кожного за досягнення певного результату.

Названі методи навчання на практиці можуть бути доповненні різноманітними прийомами педагогічного впливу на дітей.

## 1.2 Ігроритміка як основа для розвитку почуття ритму та рухових здібностей дітей дошкільного віку

### 1.2.1 Особливості розвитку рухових здібностей дітей дошкільного віку

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. 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 [, , ].

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. О. 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 [, ].

Фізичне виховання історично є однією з перших педагогічних проблем. Необхідність фізичних вправ для зміцнення здоров’я і загартування організму дитини відзначали Сократ, Платон, Аристотель. Зокрема, Платон стверджував, що «гімнастика є цілюща частина медицини». Вже у перших педагогічних системах було обґрунтовано роль фізичного розвитку як необхідної умови і результату правильного виховання [].

Я.-А. Коменський вважав турботу про здоров’я дитини найпершим обов’язком матері, яка поруч із повноцінним харчуванням має забезпечувати умови для рухової активності дитини вже з перших днів життя. Для зміцнення здоров’я та фізичного розвитку дітей рекомендував правильно підібрані і дозовані фізичні вправи [].

Догляд за тілом, турбота про зміцнення здоров’я необхідні для виховання гідної людини, вважав Дж. Локк, який започаткував введення обов’язкового фізичного виховання в англійських навчальних закладах у формі рухливих ігор та спортивних вправ [, ].

Ж.-Ж. Руссо підтримував вимогу Я.-А. Коменського стосовно обов’язкового годування немовляти материнським молоком, а час від народження до двох років життя вважав найважливішим для фізичного виховання. Особливу увагу приділяв дитячим рухливим іграм та фізичним вправам на свіжому повітрі. Для того, щоб розвинути розум дитини, щоб вона була мудрою і розсудливою, вважав Руссо, потрібно зміцнювати її тіло, зробити її здоровою [].

Й.Т. Песталоцці у книзі «Елементарна гімнастика» охарактеризував типи вправ залежно від рухливості суглобів, за анатомічною класифікацією: вправи для голови, ніг, рук, тулуба. Ці вправи він розглядав як «підготовчий засіб» ефективного фізичного розвитку дітей, за допомогою якого можна забезпечити навчання більш складних рухів, спортивних вправ тощо [].

Зв’язок фізичного і розумового виховання відзначав Г. Сковорода: фізичне виховання має зміцнити дітей «таким чином, що допоможе краще пізнати науки» [].

К.Д. Ушинський надавав виняткового значення народним рухливим іграм як засобу фізичного виховання і схвалював дослідження цього засобу зміцнення здоров’я дітей [].

Один з основоположників гігієни і теорії фізичного виховання, лікар, анатом і педагог П. Ф. Лесгафт розробив систему фізичного виховання дітей, засновану на антропології – науці про людський організм. Його періодизація дошкільного дитинства ґрунтувалася на таких проявах досягнень дитини у фізичному розвитку, як перехід із лежачого положення у сидяче, поява молочних зубів тощо. Систему фізичного виховання він підпорядкував закономірностям анатомії і фізіології. Наукова концепція фізичного виховання П.Ф. Лесгафта заснована на зв’язку фізичних і духовних сил людини, провідній ролі свідомого оволодіння фізичними вправами. Розроблена методика поетапного оволодіння рухами свого тіла: від вивчення правильних рухів через поступове збільшення напруження до оволодіння орієнтуванням у часі і просторі [].

Послідовник П.Ф. Лесгафта, вчений-гігієніст В. Гориневський (1857-1937 рр.) розробив систему засобів фізичного виховання, яка включала фізичні вправи, загартувальні процедури, рухливі ігри. Він наголошував на значенні дошкільного віку як часу найбільшої пластичності тіла дитини .

С. Русова приділяла значну увагу питанням здоров´я, повноцінної життєдіяльності дитини та рухливим народним іграм [].

Дослідженням проблем дошкільної гігієни, лікарсько-педагогічного контролю за фізичним розвитком дитини займалися Л. Чулицька, Ю. Аркін (1873-1948 рр.). Вони визначили вимоги до гігієни дошкільного закладу, педагогічного процесу, режиму дітей, добору фізичних вправ для дітей різних вікових груп.

Як важливий елемент всебічного розвитку людини розглядав фізичне виховання В.О. Сухомлинський, наголошуючи на необхідності гармонізувати фізичний розвиток і духовне життя дитини.

Проблеми фізичного виховання знайшли вирішення у теоретичних і методичних дослідженнях Є. Леві-Гориневської, Г. Викової (методика навчання дітей рухів, проведення занять з фізичної культури), М. Кистяковської (розвиток рухів у ранньому дитинстві), Т. Осокіної (система занять з фізичної культури). Цілісну систему фізичного виховання дітей дошкільного віку розробив Е. Вільчковський; проблема забезпечення рухового режиму в дошкільному закладі досліджена Т. Дмитренко, Н. Денисенко; удосконалення основних рухів під час різних форм організації фізичного виховання – Г. Шалигіною, О. Богініч.

Фізичне виховання дітей дошкільного віку вирішує багато загальновиховних завдань. Фізичні вправи сприяють пізнанню навколишнього світу, розвитку органів чуття, координації рухів, морально-вольових якостей (сміливості, відповідальності, наполегливості тощо). Загартувальні процедури, оволодіння рухами, участь у рухливих і спортивних іграх виховують цілеспрямованість, самостійність, формують уміння управляти своєю поведінкою і своїм тілом. Колективні ігри допомагають вихованню дружніх і товариських стосунків, налаштованості на спільні дії, розвивають уміння взаємодіяти, адекватно оцінювати ситуацію, себе і партнерів. Відчуття краси і доцільності рухів тіла, звичка до чистоти й акуратності сприяють вихованню естетичних почуттів.

Проте фізичне виховання дітей не може бути спонтанним, безсистемним, закостенілим щодо використовуваних форм і методів. Організація його має відбуватися за дотримання таких умов:

- охорона нервової системи дитини, раціональне чергування активної діяльності та відпочинку, гігієна денного і нічного сну;

- наявність сприятливих умов для постійного позитивного емоційного стану, відсутність чинників, які пригнічують нервову систему дитини;

- планування й утримання відповідно до санітарно-гігієнічних норм приміщень дитячого садка і майданчика, обладнання фізкультурного залу, достатня кількість необхідного для кожного віку дітей спортивного інвентарю та іграшок [, , ].

Програми виховання і навчання у дошкільних закладах України визначають конкретні завдання і зміст роботи з фізичного виховання дітей кожної вікової групи [].

Наприклад, програма «Малятко» до найголовніших завдань дошкільного виховання зараховує турботу про фізичне і психічне здоров’я дітей, забезпеченню якого має бути підпорядкована організація їхнього життя, предметного та соціального середовища, всіх видів діяльності. Основний показник роботи вихователя – фізично розвинені, загартовані, активні діти, які спокійно і вільно спілкуються між собою та з дорослими. Зміст розділу «Виховуємо здорову дитину» програми спрямовує на поетапне фізичне вдосконалення дітей, передбачаючи гнучкий режим дня, оптимальний повсякденний руховий режим. Програма орієнтує вихователів на використання різних форм роботи: щоденних занять з фізичної культури, ранкової та гігієнічної гімнастики, рухливих ігор, фізкультурних пауз, розваг, свят, днів здоров´я, піших переходів, самостійної рухової діяльності.

Програма «Дитина» виокремлює такі головні завдання фізичного виховання:

* зміцнення здоров’я, всебічний фізичний розвиток, загартування, удосконалення функцій організму, підвищення фізичної та розумової працездатності дітей;
* сприяння формуванню правильної постави, профілактика плоскостопості;
* формування ігрових дій;
* розвиток рухових якостей (спритності, швидкості, сили, гнучкості, загальної витривалості);
* виховання позитивних моральних і вольових рис характеру дитини;
* сприяння набуттю доступних уявлень і знань про користь занять фізичною культурою, іграми, про основні гігієнічні вимоги і правила;
* виховання інтересу до активної рухової діяльності та формування потреби у систематичних заняттях фізичними вправами.

У фізичному вихованні дошкільників важливо дотримуватися принципу індивідуалізації та диференціації. У дитячих садках фізкультурно-оздоровчого типу виправданим є функціонування: групи загального типу; фізкультурно-оздоровчої групи, що дає змогу враховувати інтереси та здібності дітей щодо оволодіння різними фізичними вправами; групи дітей, які за станом здоров’я належать до підготовчої медичної групи; групи, вихованці якої мають певні порушення у стані здоров’я (спеціальні медичні групи), порушення опорно-рухового апарату; спортивні секції; фізкультурні гуртки; центри здоров’я та реабілітації.

Отже, фізичне виховання є однією з передумов ефективності розумового, морального, естетичного виховання, а належний рівень загального розвитку робить привабливою мету, пов´язану із досягненням фізичної досконалості.

### 1.2.2 Вплив музично-ритмічних рухів на розвиток особистості дитини

Ще в Давній Греції вважали, що в процесі на­вчання дітей музика і танці є не менш важливими, ніж точні науки.

Тогочасні вчителі були переконані, що для формування творчої, гармонійно розвиненої особистості необхідна всебічна освіта.

На початку XX століття швейцарський компо­зитор і педагог Еміль Жак Далькроз розробив систе­му музично-ритмічного виховання дітей, що донині є однією з найбільш відомих і популярних методик музичної освіти у світі. Е.-Ж. Далькроз справедли­во вважав, що за допомогою спілкування з музикою і танцями діти вчаться пізнавати світ і самих се­бе, а заняття танцями не тільки розвивають му­зикальність, а й допомагають виховувати увагу, во­лю і комунікабельність. Е. Ж. Далькроз − творець і поширювач системи ритмічного сприйняття. Суть його методики полягає в розвитку в дітей музикаль­ного слуху, пам’яті, пластики з допомогою спеціаль­них тренувальних вправ.

Карл Орф 1978 року створив систему темброво­го ритмічного виховання на основі звучань жестів − притупування, ударів, клацань; використав музичну гру як основний вид музично-ритмічного руху; ре­комендував часте застосування мовлення для ство­рення різних тембрів [].

Сьогодення комп’ютеризації та інформації ви­магає від людини великої творчості, пошуку, пізнан­ня. У наш час інформаційних технологій діти багато часу проводять перед екранами моніторів та телевізорів, а отже, мало рухаються. Тому саме музика і рух формують у дитини свободу в творчому мисленні, дають можливість імпровізувати, віддаючи натомість емоційні реакції − радість, задоволення. Музика і рух допомагають виховувати дітей, дають можливість пізнавати світ. Через музику і рух у ма­лят розвиваються не лише художній смак і творча уява, але й любов до життя, людини, природи, фор­мується внутрішній духовний світ.

Музично-ритмічні й танцювальні рухи вико­нують функцію психічної та соматичної релаксації, відновлюють життєву енергію людини та її самовід­чуття як індивідуальності.

Значення музично-ритмічних рухівів музично-ритмічному русі вдосконалюється ро­бота нервових центрів, розвиваються м’язовий апа­рат, творчі здібності, емоційна чуйність на музику [].

Музично-ритмічне виховання ґрунтується на даних фізіології (дослідження І. М. Сєченова, І. П. Павлова, В. М. Бехтєрева); психології (праці вітчизняних дослідників Б. М. Теплова, Л. Тарасової). Музично-ритмічні рухи виконують у фізичних вправах, тан­цях та сюжетно-образних лініях.

Видатні педагоги Л. С. Виготський і Н. А. Ветлугіна вважали, що дітей необхідно якомога раніше спонукати до виконання творчих завдань.

Одним із видів музичної діяльності, що більшою мірою сприяє розвитку творчості, є музичний рух.

Музичні рухи − це найбільш продуктивний вид музичної діяльності щодо формування у дошкіль­ників музичної творчості та творчих якостей осо­бистості.

Завдання музично-ритмічних рухів навчити дітей сприймати розвиток музичних образів і виражати їх у рухах; розвивати основи музичної культури, музикальні та творчі здібності; учити визначати музичні жанри, види ритміки, розрізняти найпростіші музичні поняття (висо­кі й низькі звуки, швидкий, середній і повільний темп та ін.); формувати гарну поставу, учити виразних, пла­стичних рухів у грі, танці, хороводі, вправі.

До найбільш поширених видів музично-ритмічної діяльності належать ігри, танці та вправи.

Види музично-ритмічних рухів. Основне місце в розділі музично-ритмічних рухів займають ігри. Музична гра − це активна діяльність, що спрямована на виконання музично-ритмічних завдань. Вона викликає у дітей веселий, бадьорий настрій, впливає на активність процесу рухів, формує музичні здібності.

Граючи, дитина вправляється в русі, освоює його, у неї розвиваються позитивні якості, через гру вона пізнає життя.

Уся діяльність дитини в процесі музичних ігор є активним слуханням музики, що вимагає безпосе­редньої реакції, загострення музичного сприйняття, пов’язаного з переживанням, розрізненням і пізна­ванням музичного образу. Виконання музичних за­вдань у грі передбачає визначення характеру музики, темпу, розрізнення динаміки, окремих частин твору [].

Музичний розвиток дитини в процесі музичних ігор є ефективним, адже гру як найближчу їй форму діяльності легко пояснити. Крім того, інтерес до гри й емоційність, доступність ігрових образів сприяють розвитку творчої активності дитини.

Музичні ігри поділяються на сюжетні та безсю­жетні залежно від того, розігрують діти певний сю­жет або виконують ігрові завдання.

У сюжетних іграх розкриваються образи, пока­зані дії (наприклад, ігри А. Філіпенка на сл. Є. Макшанцевої, для дітей 3-го р. ж.; «Ми у лісі були» (муз. і сл. Н. Вересокіної, для дітей 4-го р. ж.), «Хто скоріше займе стільчик?» (естонська народна мелодія для дітей 5-го р. ж.), «Садівники і діти» (муз. Т. Вільорейської, для дітей 5-го р. ж.). Сюжетними бувають і хороводи зі співом (наприклад, «Червоні маки» (муз. і сл. Ж. Агаджанова, для дітей 6-го р. ж.), «Но­ворічний хоровод» (муз. А. Філіпенка, сл. Т. Волгіної, для дітей 5-го р. ж.). У цих іграх сюжетами є поетич­ні тексти, а рухи нібито коментують їх.

Розвитку творчої активності в музично-ігровій діяльності сприяє також наближене до сюжетних му­зичних ігор інсценування пісні, не розученої дітьми, а виконаної педагогом.

Несюжетні ігри позбавлені певної тематики, на­томість містять ігрові завдання, елементи танцю, змагання, побудови і перешикування [].

Важливим видом музично-ритмічної діяльності є танці, адже вони активізують слух дитини, вироб­ляють чіткі гарні рухи і сприяють розвитку творчої активності. У танцях діти розрізняють характер му­зики, форму музичного твору та засоби музичної виразності [].

Види таночків:

1) Із зафіксованими рухами, тобто авторські, до яких належать:

– таночки за участю дорослого (цей вид танку створює автор з урахуванням обов’язкового ви­конання педагогом однакових з дітьми або від­мінних рухів);

– сучасний дитячий танок;

– народні танці з використанням справжніх еле­ментів народного танцю;

– хороводи зі співом, рухи, що не пов’язані з тек­стом;

– характерний танок, у рухах якого змальовано певного персонажа;

– дитячий бальний танок.

2) Таночки-імпровізації на основі розучених рухів, мета яких − розвиток дитячої творчості. До них належать:

– танок на зразок «дзеркало»;

– танок, де діти складають рухи на першу частину, а для другої частини рухи показує педагог;

– танок, де діти складають рухи для обох частин.

Від таночків-імпровізацій, у яких педагог навчає дітей продуктивної творчої діяльності, слід відрізня­ти вільний танець, де за завданням педагога − відобразити в рухах характер музики − діти займають­ся виконавською танцювальною діяльністю на осно­ві раніше розучених і улюблених рухів.

Вправи − багаторазове виконання одного і того самого руху з метою навчання [].

Призначення вправ різноманітне, зокрема:

– вправи, що використовують з метою вдоско­налення основних рухів (ходьба, біг, підскоки, стрибки);

– підготовчі вправи, під час яких розучують ру­хи до ігор і таночків (змінний крок, кружлян­ня, крок на всю ступню, передавання прапорця по колу та ін.);

– образні вправи, що уточнюють різні ігрові образи, рухи персонажів сюжетних ігор (хода ведмедя, стрибки зайця, біг коня);

– образні вправи дають дітям можливість опану­вати рухи для виконання індивідуальних ролей;

– вправи як певні завершені композиції.

У вправах необхідно чітко виконувати музич­ні й рухові завдання. Ігри, танці й вправи тісно взаємозв’язані й спрямовані на здійснення спільного завдання − розвиток музичного сприйняття і рит­мічності рухів.

Значення ритму в музично-ритмічній діяльності. У музично-ритмічній діяльності ритм розуміють у широкому сенсі слова, це − розвиток і змі­на музичних образів (основних думок, відчуттів, му­зично оформлених у невеликій побудові); структура твору; темпові, динамічні, регістрові, метроритмічні співвідношення.

Тому під час занять ритмікою у дітей особливо успішно розвивається емоційна чуйність на музику, вони набувають навички сприйняття, відтворення музично-ритмічної основи твору. Об’єднує музич­но-руховий комплекс на сучасному етапі ритміка, що містить усі етапи роботи, завдяки їй діти опрацьову­ють усі розділи музично-рухового виховання.

Музика і ритміка взаємопов’язані із законами ритму. У дітей формується музичний ритм. Рухи регулюються ритмом, зливається діяльність слухових, зорових і моторних центрів. Дитина вчиться роз­поряджатися своїми моторними силами під впли­вом моторного подразника. Музично-ритмічні ру­хи вдосконалюють рухові навички, сприяють фізичному вихованню, оздоровленню життєвого процесу. Сам рух стає не лише логічно послідовним, але й свідомим, осмисленим, виразним [].

Ритміка базується на законах музичного ритму. Для досягнення позитивних результатів рух має бу­ти організованим, точно дозованим у розподілі ча­су, простору і сили. Таким організатором є музич­ний ритм. Різні музичні твори викликають у дітей емоційні переживання, народжують певні настрої. Наприклад, урочисте звучання святкового мар­шу радує, бадьорить, що виявляється в підтягнутій поставі, точних, підкреслених рухах рук і ніг. Спокій­ний, плавний характер таночків, навпаки, дає змо­гу зробити поставу вільною, рухи неквапливими, м’якими та округлими.

Зв’язок між музикою і рухом не обмежується тільки узгодженістю їх спільного характеру. Розвиток музичного образу, зіставлення контрастних і схожих музичних побудов, забарвленість ладу, особливості ритмічного малюнка, динамічних відтінків, темпу відбивають у русі. Художній образ,розвиваючись у часі, передається за допомогою поєднання і чергування засобів музичної виразності. Рух також розташовується в часі: змінюютьсяйого характер, напрямок, розгортається малюнок побудови.

Принцип контрастності та повторності в музи­ці спричиняє аналогічно контрастний характер руху і його повторність. Нескладні ритми, акценти відтво­рюють притупуваннями, динамікою, темповими по­значеннями, тобто зміною напруженості, швидкості, амплітуди і напрямків руху. Він допомагає повніше сприймати музичний твір, що додає йому особливої виразності. У цій взаємодії музика займає провідне положення, рухи стають своєрідним засобом вира­ження художніх образів [].

Заняття танцями містять:

– ритмічні вправи. Одне з найважливіших умов правильного виконання танцю − здатність спри­йняти його ритм і вчасно включитися в нього. Зазвичай діти від природи дуже легко відчува­ють ритм, але не завжди можуть передати його рухами. Наші вправи розвивають у дитини чут­тя ритму, уміння рухатися під музику;

– вправи-розминки. Для того щоб гарно танцювати, потрібно спочатку навчитися володіти своїм тілом і знати його можливості. За допомогою спеціаль­них вправ дитина навчається розігрівати м’язи і готується до складніших танцювальних вправ. Також вона вчиться тримати правильну поставу;

– вправи на пластику розвивають уяву дитини і навчать її імпровізувати під музику. Спостері­гаючи з дитиною за рослинами, тваринами, пта­хами, рибами, ми запам’ятовуємо їх рухи, повто­рюючи під музику.

Заняття танцями спрямовані на всебічний початковий розвиток дітей дошкільного віку. Вони розкривають фізичні, пластичні, музичні, ритміч­ні здібності дитини, розвивають інтелект і образне бачення. Отримані навички стають міцною базою для опанування дітьми інших форм творчої та фізичної активності [].

Музично-ритмічні вправи допомагають дитині навчитися володіти своїм тілом, координувати рухи, навчають орієнтуватися в просторі, зміцнюють основ­ні види рухів, сприяють освоєнню елементів танцю.

Наслідуючи одне одного, діти навчаються коор­динації рухів (від цього залежить не тільки фізич­ний, але й розумовий розвиток!). Стрибаючи, діти зміцнюють вестибулярний апарат, що допомагає уникнути багатьох падінь і травм. Регулярні занят­тя дають змогу зміцнити здоров’я дітей, зробити їх сильними та витривалими.

Танці − це:

музичні ігри, під час яких діти навчаються руха­тися під музику, розрізняти ритмічний малюнок, розвивають музичний слух, опановують основи танцю;

розвиток творчих особливостей, естетичного смаку;

– загальний розвиток усього організму − і фізично, і психічно (концентрації, волі, уваги, сприй­няття, мислення, пам’яті, урівноваженості про­цесів);

– уміння володіти своїм тілом, краще орієнтуватися в просторі, поліпшення координації рухів;

– правильна постава, красива хода, легкість у рухах, гнучкість і граціозність, еластичність зв’язок.

Результати наукових досліджень свідчать, що діти, які танцюють, розвиваються значно швидше і досяга­ють більших успіхів у розвитку, ніж ті, які не танцю­ють. Більшість лікарів світу визнають заняття танця­ми однією з найкращих фізичних діяльностей [].

Щоб досягти ефективних результатів у розви­тку музично-ритмічних рухів, необхідно якомога більше пропонувати кращі зразки дорослого для наслідування дітьми.

Вихователь має звертати увагу дітей на те, що починати рухатися потрібно з початком звучання музики, а завершувати − з її припиненням; навчати виразно виконувати рухи, відчувати контрастність звучання музики і відповідно до неї змінювати ру­хи. Після того, як діти засвоїли рухи танцю, його зміст, вони діють самостійно (варто надавати допо­могу тільки тим, хто її потребує).

У процесі формування музично-рухових здібностей дошкільників розвиваються їх творча уява, вла­сні таночки. Для цього я використовую не тільки хореографічні рухи, а й «мову жестів, почуттів», міміку. Діти проявляють свою креативність у бажанні при­думати щось своє і показати свою імпровізацію перед аудиторією [].

Під час розучування музично-ритмічних рухів з урахуванням вікових особливостей дітей можна використовувати різні методичні прийоми:

* виразне виконання музики;
* наочний показ окремих танцювальних рухів;
* пояснення того, як слід виконуватиритмічнувправу;
* показ рухів окремими дітьми, у яких краще ви­ходить.

Особливості музично-ритмічної діяльності дітей раннього віку. Діти раннього віку виконують рухи, що підказують слова пісень: «ладусі», колисання, «танок ляльок», спочатку за показом дорослого, а надалі − самостійно. Відтворюють елементарні танцювальні рухи: плескання долоньками та по колінах, пружинку, притупування однією ногою, бокові пере­ступання з ноги на ногу, повороти кистей рук («ліх­тарики»).

Діти 3-го р. ж. краще запам’ятовують і відтворюють під музику відомі та нові рухи. Необхідно урі­зноманітнювати рухи дітей: учити їх ритмічно пле­скати в долоні й по колінах, водночас притупувати однією ногою; стукати підбором, поперемінно виставляючи вперед то праву, то ліву ногу; робити крок уперед − крок назад та кружляти, на носочках, ви­конувати пружинку з невеликим поворотом тулуба праворуч-ліворуч, бігати по колу в зграйці в заданому напрямку [].

Особливості музично-ритмічної діяльності дітей молодшого дошкільного віку. З дітьми молодшого дошкільного віку, з метою ефективного розвитку музично-ритмічних рухів, необхідно дотримувати певні правила:

* навчання рухів починати із ознайомлення з му­зичним супроводом; показувати рухи;
* розучування ігор і таночків з поясненням, і, ли­ше переконавшись, що діти добре рухаються під музику, доречно робити вказівки впродовж ви­конання таночка, водночас домагатися правиль­ного і виразного виконання руху.

У дітей молодшого віку координація рухів недостатньо розвинута, рухи не узгоджені: вони ходять не рівно, перевальцем, погано бігають, швидко збуд­жуються і повільно гальмують. Вихователь має про­являти свою виваженість та терплячість, що дає змо­гу надалі формувати у дітей стійкий інтерес до танців.

Потрібно працювати над розвитком у дітей чуття ритму, учити їх рухатися відповідно до характеру музичного твору за допомогою налаштування їх на ігровий образ, що відповідає музиці. Доречно ви­користовувати образні порівняння (йдемо як «солда­ти»; стрибаємо як «зайчики»; літаємо як «сонечка»).

Необхідно звертати увагу дітей на те, що під одну музику можна танцювати, а під іншу − тільки ходити; учити їх самостійно розрізняти таку музику [].

Потрібно навчати малюків виконувати ру­хи з предметами: з кубиками − відтворюють ритм музики, з хустинками − піднімають та опускають, з квітами − легко качають над голівками, з бряз­кальцями − весело кружляють, а на кінець музи­ки − ховають за спинками.

На заняттях і під час святкових заходів дореч­но не використовувати аудіозаписи. Дітям потрібно танцювати під «живу» музику, щоб отримувати за­доволення від виконання танцю.

Особливості музично-ритмічної діяльності дітей молодшого дошкільного віку. З часом у дітей накопичується власний досвід. Діти молодшого дошкільного віку можуть проявити більшу самостійність, виконуючи танці, ігри і вправи:

* починати рухи після вступу, змінювати їх залеж­но від форми, динаміки (голосно − тихо), ре­гістру (високий − низький);
* виконувати рухи узгоджено, дотримуючись за­даного темпу;
* передавати ігрові й танцювальні художні образи;
* рухатися по колу;
* іти спиною назад; кружлятися у парах;
* виконувати напівприсідання («пружинка»);
* тупотіти обома ногами [].

У дитини розвинене м’язове чуття, вона вміло чергує напруження й розслаблення, відчуває ритм, використовує в танцювальних рухах міміку і пантоміміку, водить хороводи, виконує образні та парні танці.

На заняттях доречно використовувати ігрові методи і прийоми, що допомагають звернути ува­гу дитини на характер музики, досягти виразнішо­го та емоційнішого виконання. Використання яскра­вої атрибутики сприяє підвищенню якості руху та емоційного настрою. Наприклад, під час виконання вальсу можна дати дітям до рук різнокольорові шар­фики або квіти, а під час виконання українського та­ночку − бубни, хустинки або стрічки.

Навчаючи музично-ритмічних рухів, слід здій­снювати індивідуально-диференційований підхід до дітей, що дасть змогу враховувати можли­вості кожної дитини, надавати допомогу слабким і сором’язливим.

Особливості музично-ритмічної діяльностідітей старшого дошкільного віку. Навчаючи ритмічних рухів дітей старшого дошкільного віку, роботу потрібно спрямовувати на розвиток музичного сприйняття, прагнення рухатися відповідно до характеру музики, форми твору; прищеплювати любов до танцювальних і рит­мічних рухів; навчати рухатися легко і пластично, от­римуючи від цього задоволення. Діти 6-го р. ж. мають різнобічний досвід музичної виразності рухів: воничують і можуть передавати рухами в музиці не лише її загальний настрій, а й темп, динаміку, яскравий ритмічний малюнок, форму; відгукуються на мелодію від­повідними рухами всього тіла; вдаються до музично-рухової імпровізації; створюють танцювальні композиції; виконують складний танець. Дитина опановує основні види рухів (крок, біг, стрибки), її рухи стають координованішими, ритмічнішими, виразнішими, хо­ча ще недостатньо легкими, пружними, спритними [].

Заняття традиційно містять вправи для засвоєн­ня елементів рухів танцю, гімнастики, бігу, кроку, підскоків, ігор, хороводів, таночків, а також на роз­виток танцювальної та ігрової творчості. Під час ро­зучування вправ вихователь стежить за поставою, координацією рухів рук і ніг, взаємозв’язком рухів з музикою, пластичністю, чіткістю і легкістю рухів.

На заняттях з дітьми необхідно прагнути ство­рити атмосферу творчості, у якій кожна дитина може розкрити себе, забути про власну невмілість.

Обираючи методичні прийоми, потрібно орієнту­ватися на особливості кожної дитини. Для активіза­ції творчих проявів слід пропонувати дітям інсцену­вання пісень, ігор, хороводів, що вимагає від дитини вміння виразно рухатися, танцювати, зображувати дії героя (удай хитру лисицю, сердитого вовка, клишоно­гого ведмедя, веселого пінгвіна тощо). Це має особливе значення в роботі з дітьми цього віку, оскільки вони вже здатні за допомогою рухів розкрити і передати художній образ, у якому обов’язково відбиваються зіставлення контрастних і схожих структур хвору, за­барвленість ладу, розмір, малюнок, динаміка, відтін­ки, темпові зміни. Вихователь має навчити дітей передавати свої емоційні переживання засобами рухів. Для цього необхідно сприяти розвитку здатності во­лодіти своїм тілом. Усвідомлений рух дає змогу глиб­ше сприйняти музику і виразніше передати той емо­ційний стан, що викликає музичний твір. Існують вправи для розвитку гнучкості, стійкості або злиття рухів (наприклад, улюблений дітьми «Горизонтальний балет» розвиває ритмічну чіткість, готує до виконання синхронних плавних рухів) [].

Методи й прийоми навчання дітей музично-ритмічних рухів []. Не менш важливою є проблема вибору прийомів і методів навчання, що мають створити на заняттях атмосферу зацікавленості, щоб діти займалися музично-ритмічними рухами не з примусу, а тому що це цікаво і подобається їм. Так, наприклад, вико­ристання ігрових методів сприяє органічному про­никненню дитини в художній задум, налаштовують її на емоційне засвоєння рухів і допомагає узгоджу­вати рухи з музикою. Такою є вправа «Поїдемо на ка­ток», у якій діти мають уявити, яким видом тран­спорту вони поїдуть на каток, показати, як вони «їдуть» та передати характер руху, а вже потім по­казати в діяльності.

Прийоми розвитку дитячої творчості у роботі над рухами:

* наочний метод;
* метод показу;
* метод ілюстрованої наочності;
* музичний супровід;
* словесні методи;
* практичний метод;
* імпровізаційний метод;
* ігровий метод.

Наприклад, прораховування музики, визначення її характеру, настрою і форми.

Доречно частіше пропонувати вихованцям «проживати» можливі варіанти побудови таночку: виконати вправу з уявним предметом; вгадати, що показують хлопчик, дівчинка або всі діти; виконати танок, показати виразний рух персонажа; відобразити взаємини персонажів у певній грі (виставі), в емоційному стані (сумує, радіє і т. ін.); придумати самостійно танок.

### 1.2.3 Особливості розвитку рухових здібностей дітей дошкільного віку засобами ігроритмики

В даний час існує багато ритмопластичних напрямків, що сприяють всебічному гармонійному розвитку дітей. Одне з них – це ігроритміка, яка найбільш доступна за технікою виконання, завдяки злиттю нескладних елементів танцю з простими загальнорозвивальними вправами. Емоційність досягається не тільки прекрасним музичним супроводом, а й виконанням дітьми образних вправ і сюжетних композицій, що відповідають віковим особливостям дітей дошкільного віку, яким завжди подобається наслідувати дії оточуючих людей і копіювати поведінку тварин.

За допомогою музично-ритмічних вправ діти набувають вміння рухатися відповідно динамічним відтінкам музики, погоджувати швидкість і характер виконуваних рухів з темпом і ритмом музичного твору. розвивають не тільки координаційні здібності дітей, а й спритність, гнучкість, пластичність, красу і точність рухів.

Введення ігрових ситуацій створює на заняттях невимушену атмосферу; полегшує процес запам’ятовування, освоєння і виконання вправ; підвищує емоційний настрій, а також сприяє розвитку мислення уяви, творчих здібностей дітей [].

Заняття ігроритмікой роблять позитивний вплив на організм дітей: здійснюється профілактика захворювань серцево-судинної системи; поліпшується постава; підвищується витривалість і сила; розвивається гнучкість; набуваються життєво-необхідні рухові вміння і навички. Використання ритмічних вправ доставляють дітям радість, піднімають настрій, підвищують життєвий тонус.

Ігроритміка є основою для розвитку почуття ритму і рухових здібностей дітини, в результаті дозволяє вільно, красиво і координаційно правильно виконувати рухи під музику відповідно її характеру, ритму, темпу. Це відбувається завдяки спеціальним вправам для узгодження рухів з музикою, музичним завданням та іграм, які дозволяють розвивати у дітей почуття ритму і рухових здібностей, виконувати рухи під музику красиво, вільно, координаційно [].

Так, наприклад, до спеціальних вправ для узгодження рухів з музикою включають: плескання в такт музики (образно-звукові дії «горошинки»); ходьба сидячи на стільці; акцентирована ходьба; акцентирована ходьба з одночасним махом зігнутими руками; збільшення кола кроками назад від центру, зменшення кола крокамивперед до центру; піднімання і опускання рук на 4 рахунки, на 2 рахунки і на кожен рахунок. ходьба в полуприсіді; хлопки руками під музику; руху руками в різному темпі.виконання вправ руками під музику в різному темпі і з ударами; виконання загальнорозвиваючих вправ під музику з притупуванням,удари ногою на кожен рахунок і через рахунок,кроки на кожен рахунок і через рахунок (крок вперед з лівої, тримати, кроквперед з правої, тримати) хлопки за рахунком; притупування на кожен рахунок; притупування з ударами по черзі; піднімання і опускання рук вперед за рахунком під музичний супровід; хлопки в долоні; довільні вправи на відтворення музики; виконання простих рухів руками в різному темпі (руки в зчепленні вгорі, внизу); кроки вперед, руки в зчепленні вгорі, внизу; присідання з рухами рук; підскіки з витягнутими руками вгору – по черзі; плавні рухи рук вниз, вгору, в сторони, вниз; плавні рухи рук по черзі вгору, вниз; ходьба на кожен рахунок і через рахунок; хлопки і удари ногою на сильні і слабкі частки такту; поєднання ходьби на кожен рахунок з ударами, через рахунок і навпаки; гімнастичне диригування – тактування на музичний розмір 2/4; виконання ходьби, бігу, рухів тулубом в різному темпі.вправ []:

Ігроритміка спрямована на розвиток координації рухів, пластики, розвитку довільної уваги, почуття темпу і ритму. Різні танцювально-ритмічні композиції мають свою спрямованість, завершеність і сюжетний характер. За допомогою рухів рук, виразності поз, пластичних жестів передається характеристика музичного твору. При виконанні ритмічних комплексів використовуються рухи тіла і жести рук, що супроводжуються звуком (ударами, прітопиванія, ляпасами, клацанням пальців, прітопиванія). Рахунком, музикою, віршованими текстами підтримується тимчасова організація вправ та ігор. Брязкальця, тріскачки, кубики, черепашки використовуються в ігроритміці для ігрового оформлення [].

Ще у літописних джерелах згадується про першого лікаря, який використав для лікування рух. Це був китайський лікар Хуато (141 рік н.е.). А як напрям танцювально-рухова терапія виникла у 1953 році в Америці. Після американо-корейської війни багато госпіталів було переповнено військовослужбовцями з психічними порушеннями. У одному з таких госпіталів – у шпиталі святої Єлизавети – працювала танцівниця Меріан Чейз. Вона використовувала танець для роботи з хворими на аутизм – людьми, вербальне спілкування з якими ускладнене. Оскільки результати були непоганими, психологи і психотерапевти почали досліджувати цю схему лікування. Втім Меріан не можна назвати автором танцювально-рухової терапії. Це один із небагатьох напрямів, який, на відміну, наприклад, від психоаналізу Зігмунда Фрейда не має свого автора. Танцювальна терапія працює за принципами тілесно орієнтованої терапії, родоначальником якої був учень Фрейда Вільгельм Райх [].

Тілесна терапія і танцювально-рухова терапія – це методи самовідновлення організму, застосування яких є доцільним як з метою формування, так і зміцнення і збереження здоров’я дітей. Окрім цього, танцювально-рухова терапія спрямована на розвиток комунікативних навичок дошкільників і включає роботу з іншими видами мистецтв: малюнком, ліпленням, музикою тощо.

На думку Вільгельма Райха, танцювально-рухова терапія зорієнтована на те, що всі психічні травми або процеси, які відбуваються, обов’язково відбиваються в тілі людини. Стрес, травми або переживання виражаються м’язовим напруженням. Науковець дійшов висновку, що енергія, яка тече в нашому тілі, повинна рухатися вільно. А для того, щоб пережити травмуючу подію або ситуацію, треба «стиснутися»[].

Наприклад, дитину образили і вона не може на це відповісти. Як правило, вона стискає щелепи, кулаки, дихання стає частим тощо. Це і є реакція тіла на ситуацію. Якщо ж подібна ситуація повторюється кілька разів або емоційна травма дуже значна, такий рух тіла закріпляється в тілі як стереотип, знижується рівень емоційної чутливості.

Танцювальна терапія, по-перше, дає дитині можливість усвідомити, як і чому щось відбувається в її тілі. По-друге, за допомогою спеціальних вправ допомагає зняти чи знизити рівень «заблокованості» тіла, саме знизити, а не знищити, адже жодна людина не може жити без своїх захисних механізмів: м’язового панцира, який починає формуватися з раннього дитинства [].

Немає такої людини, яка була б у будь-якій ситуації повністю відкрита. Це неможливо і не треба, інакше її все вражатиме в цьому світі. З іншого боку, якщо людина надто непроникна, вона стає малочутливою не лише до болю, але й до радості.

Одним із головних принципів танцювальної терапії, на думку Вільгельма Райха, є можливість навчитися чути сигнали свого тіла, йти за ними, вміти розслаблятися, коли треба. Науковець стверджує, що тіло мудріше за думку, тому що воно старше, ніж думка. Тіло має свою пам’ять, і багато процесів у ньому проходять на підсвідомому рівні. Важливо навчитися спонтанності, імпровізації на тілесному рівні, усвідомлено брати участь у своєму власному житті. Тілесні навички переносяться на психічний рівень. Людина, яка не здатна на спонтанні реакції у складній ситуації, відразу ж зазнає краху. Головне – навчитися довіряти своєму тілу.

Безперечним є той факт, що танцювальна терапія сприяє формуванню почуття ритму [, , ]. Доведено, що кожній біологічній істоті воно притаманне, адже організм являє собою систему біоритмів. Проте досить часто почуття ритму губиться – так діють на нього стреси, а також різноманітні події негативного характеру. Отже, навчити дітей відчувати ритм – це не тільки рухатися в такт музики, але і жити, на випадаючи із ритму часу. Танець сприяє розвитку координації рухів, формуванні внутрішньої свободи дитини.

Танцювальна терапія поєднує в собі музику і рух. Не викликає сумніву, що руховий досвід дитини пов’язаний з її музичним досвідом.

За Д.Кирнарською, взаємозв’язок музики і рухів має глибокі онто- і філогенетичні корені []. У прадавніх музичних культурах музика завжди була невіддільною від танцювальних, трудових, ритуальних рухів, що її супроводжують. Те ж саме, на думку науковця, можна сказати і про дитячі музичні ігри, що супроводжуються театральними ігровими ситуаціями.

Отже, музичне спілкування дітей є насиченим різноманітними жестами, які відбивають багатство невербальної комунікації, а танцювальна терапія вчить дошкільників передавати свій настрій через рух, сприяє формуванню «музичності» дитячих рухів навіть за умов відсутності музичного супроводу.

Усі розділи програми поєднує ігровий метод проведення занять []. Так, у танцювально-ритмічну гімнастику входять розділи: ігроритміка, ігрогімнастика та ігротанець. Нетрадиційні види вправ представлені: ігропластикою, пальчиковою гімнастикою, ігровим самомасажем, музично-руховими іграми та мандрівками. Розділ креативної гімнастики включає: музично-творчі ігри і спеціальні завдання.

Ігровий метод надає навчально-виховному процесу привабливу форму, полегшує процес запам’ятовування та засвоєння вправ, підвищує емоційний фон заняття, сприяє розвитку мислення, уяви та творчих здібностей дитини [].

Основною метою програми є всебічний розвиток особистості дошкільника засобами танцювально-ігрової гімнастики.

Виходячи з мети програма вирішує наступні основні завдання для дітей 3-7 років.

1. Зміцнення здоров’я:

* сприяти оптимізації росту і розвитку опорно-рухового апарату;
* формувати правильну поставу;
* сприяти профілактиці плоскостопості;
* сприяти розвитку та функціональному вдосконаленню органів дихання, кровообігу, серцево-судинної і нервової систем організму [].

2. Вдосконалення психомоторних здібностей дошкільників:

* розвивати м’язову силу, гнучкість, витривалість, пропріоцептивну чуттєвість, швидкісно-силові, координаційні здібності;
* сприяти розвитку почуття ритму, музичного слуху, пам’яті, уваги, вміння узгоджувати рухи з музикою;
* формувати навички виразності, пластичності, емоційності та витонченості танцювальних рухів і танців;
* розвивати ручну вправність та дрібну моторику [].

3. Розвиток творчих здібностей дітей:

* розвивати мислення, уяву, винахідливість та пізнавальну активність, розширювати кругозір;
* формувати навички самостійного виконання рухів під музику;
* виховувати вміння емоційного вираження, розкутості та творчості в рухах;
* розвивати лідерство, ініціативу, почуття товариства, взаємодопомоги і працелюбності.

При розподілі розділів програми за роками навчання враховувалися основні принципи дидактики, вікові особливості кожної групи, фізичні можливості і психологічні особливості дитини від 3 до 7 років. Заняття з танцювально-ігрової гімнастики проводяться два рази на тиждень з розрахунку 68 годин на рік [].

Отже, серед сучасних ритмопластичних напрямків одинм з найбільш доступних, ефективних та емоційних є танцювально-ритмічна гімнастика. Доступність цього виду основується на простих загально розвиваючих вправах. Ефективність – в її всебічному впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну та нервову системи людини. Емоційність досягається не тільки музичним супроводом та елементами танцю, які входять у вправу, але і образними вправами, сюжетними композиціями, які відповідають віковим особливостям дошкільників, схильних до копіювання дій людини та тварин.

# 2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

## 2.1 Завдання дослідження

Метою дослідження було: довести вплив занять з ігроритміки (танцювально-ігрової гімнастики) на фізичний розвиток та розвиток фізичних здібностей дітей старшого дошкільного віку.

Виходячи з цілі дослідження були поставлені такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз стану проблеми дослідження у педагогічній теорії, узагальнити досвід педагогічної практики розвитку рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку.

2. Визначити показники фізичного розвитку та розвитку рухових здібностей дітей 5-6 років.

3.. Оцінити ступінь впливу занять з ігроритміки (танцювально-ігрової гімнастики) на показники фізичного розвитку та рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку.

## 2.2 Методи дослідження

При вирішенні поставлених завдань в роботі були використані наступні методи:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження.
2. Педагогічні спостереження.
3. Педагогічний експеримент.
4. Визначення показників фізичного розвитку: маса тіла, кг – ваги; довжина тіла, см – ростомір; окружність грудної клітини, см – сантиметрова стрічка.
5. Тестування рухових здібностей дітей дошкільного віку [].
6. Методи математичної статистики.

Тестування рухових здібностей дітей дошкільного віку.

Під швидкісними здібностями розуміють можливості людини, які забезпечують їй виконання рухових дій у мінімальний для даних умов проміжок часу. Швидкісні здібності – це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє виконувати вправи з оптимальною швидкістю.

Рівень розвитку швидкісних здібностей у дітей визначався тестом «Біг на дистанцію 10 м, с» (табл. 2.1).

Обладнання. Секундоміри, які фіксують десяті долі секунди (по одному на хронометриста). Відміряна 10-метрова дистанція. Стартовий прапорець. Фінішна позначка.

Опис проведення тесту. За командою «На старт!» учасники тестування стають біля стартової лінії у положенні високого старту. За сигналом стартера діти повинні якомога швидше подолати дану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результат. Час подолання дистанції. з точністю до десятої долі секунди.

Загальні вказівки та зауваження. Команда «Марш!» повинна співпадати з зоровим сигналом (прапцем).Дозволяється виконати дві спроби. Фіксується кращий результат.У забігу можуть брати участь двоє і більше дітей, але час кожного фіксується окремо.Дистанція повинна бути прямою, у доброму стані і розділена на окремі бігові доріжки.Тестування повинно проводитись за таких погодних умов, при яких учасники могли б показати найкращі результати.

Отже, під час тестування швидкісних здібностей на рівній доріжці відмічали двома лініями старт і фініш. За лінією фінішу – на відстані 4-6 метрів ставили прапорець (кубик або кеглю) і пропонували дітям добігти до нього, щоб уникнути уповільнення руху на фініші. Таким чином лінію фінішу дитина пробігала «з ходу».

За командою «На старт!» дитина підходила до лінії старту і приймала зручну для бігу позу: одна нога вперед, носком до стартової лінії, руки зігнуті у ліктях. За командою «Увага!» дитина трохи згинала обидві ноги, дещо нахиляла тулуб уперед і дивилася вперед у напрямку бігу. За командою «Руш!» починала біг. У цей момент вмикали секундомір, а коли дитина перетинала лінію фінішу, зупиняли його.

Таблиця 2.1

Структура тестів фізичної підготовленності дітей дошкільного віку

|  |  |
| --- | --- |
| Здібність, яку тестують | Зміст тесту |
| Швидкісні здібності | Біг 10 м |
| Швидкісно-силові здібності | Стрибок у довжину з місця |
| Координаційні здібності | Тест «Смуга перешкод» (с), до якої входили такі завдання: ходьба по гімнастичній лаві (довжина 5 м),прокатування м’яча між предметами (6 шт.), розкладеними на відстані 50 см один від одного, пролазання підбар’єром, жонглювання м’яча на бандбінтонній ракетці, 5 м |
| Здібність до гнучкості | Нахил тулуба вперед, см |
| Загальна витривалість | Біг 90 м, с |

Час фіксувався з точністю до 0,1 с. Кожна дитина пробігала дистанцію 2 рази (між спробами робили паузу по 4-6 хвилин для відпочинку). Фіксували у протоколі кращий результат.

Швидкісно-силові здібності визначають можливості швидкого розвитку м’язових напружень для виконання руху з великою швидкістю (швидке переміщення в просторі тіла, його частини або будь-яких предметів). Максимальним вираженням даних здібностей є так звана вибухова сила, під якою розуміємо розвиток напружень, близьких до максимальних у мінімально короткий час, що характерно для більшості легкоатлетичних вправ, відштовхування при бігу, стрибках, виконання метання важких легкоатлетичних снарядів.

Швидкісно-силові здібностівизначались тестом «Стрибок у довжину з місця».

Обладнання. Неслизька поверхня з лінією і розміткою в сантиметрах.

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає носками до лінії, робить змах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Місце відштовхування і приземлення повинні перебувати на одному рівні.

Координаційні здібності– це генетично обумовлена в розвиткукомплексна рухова якість, яка дозволяє успішно управляти руховою діяльністю людини і регулювати її.Усе різноманіття координаційних здібностей можна умовно розділити на загальні та спеціальні види координаційних здібностей.Загальні види координаційних здібностей:до диференціювання параметрів рухів;до збереження стійкості пози (рівноваги); до ритмічної діяльності; до орієнтації у просторі;до довільного розслаблення м’язів; до координованості рухів; до виконання пластичних рухів.

Координаційні здібності визначались тестом«Смуга перешкод» (с), до якого входили такі завдання: ходьба по гімнастичній лаві (довжина 5 м),прокатування м’яча між предметами (6 шт.), розкладеними на відстані 50 см один від одного, пролазання підбар’єром, жонглювання м’яча на бандбінтонній ракетці 5 м.

Обладнання. Секундомір, який фіксує десяті долі секунди. гімнастична лава (довжина 5 м), рівна доріжка довжиною10 метрів, обмежена двома паралельними лініями на якій розташовані 6 кегліавна відстані 50 см один від одного, м’яч, бар’єр,. бандбінтонна ракетка, м’ячик

Опис проведення тесту. За командою «На старт!» учасник стає у положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Марш!»стає на гімнастичну лаву,проходить до края, зістрибує на підлогу, бере м’яч та прокатує його між кеглями,які стоять на доріжці, пролазить під бар’єром, бере бадбінтонну ракетку та м’ячик і жонглює до кінця дистанції.

Результат. Час проходження дистанції..

Загальні вказівки та зауваження.Кожному учаснику дається одна спроба.

Здібності до гнучкості – це генетично обумовлені в розвитку здібності людини, які дозволяють виконувати вправи з максимальною амплітудою. Основними ознаками класифікації гнучкості є: режим роботи м’язових волокон; наявність чи відсутність зовнішньої допомоги при виконанні вправ; прояв гнучкості в одному або всіх суглобах.

Здібність до гнучкості визначалась тестом «Нахил тулуба вниз (із положення стоячи)»Тест використовується для визначення гнучкості хребетного стовпа.

Обладнання. Платформа або стілець. Планка з розміткою або жорстка лінійка (з розміткою від 0 до 50 см вгору і вниз). Можна використати ковзаючий дерев’яний фіксатор.

Опис проведення тесту. Досліджуваний стає на платформу, ноги разом, носки біля краю платформи. Не згинаючи колін (при потребі дитині допомагає старший), він нахиляється вперед, намагаючись дотягнутися руками якомога нижче. Положення максимального нахилу зберігається приблизно протягом 2 с.

Результат. Результатом тестування є визначення положення рук (або верхнього краю планки) в сантиметрах, що показує величину нахилу тулуба вниз. Якщо пальці рук не опускаються нижче рівня опорної платформи, то результат вимірювання записують із знаком «мінус», якщож опускається нижче, – із знаком «плюс».

Загальні вказівки та зауваження. При виконанні тесту стежать, щоб носки і п’яти дитини були разом, великі пальці ніг були на рівні переднього краю платформи, коліна не згинались. Якщо учасник згинає коліна, спроба не зараховується. Тест виконується без ривків.Із двох спроб фіксується кращий результат.

Здібності до витривалості – це генетично обумовлені в розвитку здібності, які дозволяють людині тривало виконувати будь-яку діяльність без зниження її ефективності. У структурі здібності до витривалості виділяють витривалість загальну, специфічну і спеціальну.Загальна витривалість – це спроможність виконувати тривалу роботу помірної інтенсивності, яка визначається в розвитку функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної і м’язової систем.

Здібності до витривалості дітей дошкільного віку 5-6 років визначались тестом «Біг на дистанції 90 м, с».

Обладнання: секундомір, ретельно відміряна дистанція,стартовий прапорець.

Опис проведення тесту. За командою «На старт!» учасники тестування стають перед стартовою лінією у положенні високого старту. Коли всі готові до старту, за командою «Марш!» починається біг. Діти повинні намагатись пробігти дистанцію якнайшвидше. При потребі дозволяється переходити на ходьбу.

Результат:час подолання дистанції з точністю до секунди.

Загальні вказівки та зауваження. Бігова доріжка повинна бути рівною і в хорошому стані. Погодні умови повинні бути такими, при яких учасники тестування могли б показати найкращі результати. Виконується всього одна спроба.

## 2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилось у вересні 2018 року – квітні 2019 року в групі дошкільного навчального закладу (ясла-садок) комбінованого типу №293 «Багряні вітрила» міста Запоріжжя.

Загалом у дослідженні брало участь 43 дитини старшого дошкільного віку. З них 10 хлопчиків і 11 дівчаток склали контрольну групу, 12 хлопчиків і 10 дівчаток – експериментальну. Всі діти за станом здоров’я були віднесені до основної медичної групи.

В експериментальній групі складовою частиною фізкультурно-оздоровчої роботи була застосована ігроритміка (танцювально-ігрова гімнастика). У плануванні оздоровчого комплексу приймали участь педагоги, психологи і медичний персонал дошкільного закладу.

Режим дня дошкільного закладу передбачав 2 заняття на тиждень з фізичної культури, які включало елементи танцювально-ігрової гімнастики – на початку основної частини комплекс, у вступній і заключній – елементи. Використовувались: ігрогімнастика (стройові вправи, ЗРВ, вправи з предметами, вправи на розслаблення, дихальні вправи, вправи на укріплення здоров’я), ігротанці (хореографічні вправи, танцювальні кроки, ритмічні і бальні танці), танцювально-ритмічна гімнастика (вправи з предметами), ігропластика (вправи для розвитку сили, швидкості у грі, комплексі), музично-рухові ігри («День-ніч», «Діти і ведмідь»), креативне гімнастика («Займи місце», «Повторюй за мною», «Роби як я»). Заняття проводилось інструктором з фізичної культури.

Ігроритміка (танцювально-ігрова гімнастика) – це ритмічні і рухові комплекси, які виконуються під спеціально підібрану музику.

Мета: розвивати у дітей почуття ритму і рухових здібностей. Вчити дітей виконувати рухи під музику красиво, вільно, координаційно.

Танцювально-ігрова гімнастика для дітей підготовчої групи складається з таких блоків (табл. 2.1).

1. Стройові вправи.

Мета: Вчити дітей орієнтуватися у просторі і освоювати різні види рухів: побудова, перестроювання. Забезпечувати ефективне формування умінь і навичок.

Таблиця 2.2

Зміст занять з ігроритміки (танцювально-ігрової гімнастики)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Назва частини | Зміст | Завдання |
| 1. Стройові вправи | Шикування в одну шеренгу за сигналом. Повороти переступанням. Біг у середньому темпі зі зміною напрямку руху. Перешикування в коло | Навчати орієнтуватися в просторі, виконувати різні перешикування |
| 2. Спеціальні вправи для узгодження рухів з музикою | Оплеск у такт музики (образно – звукові дії «горошинка»). Ходьба, сидячі на лаві, акцентована ходьба. Удари ногою на рахунок. Притопи з хлопками на рахунок | Розвивати почуття ритму, рухову активність. Формувати вміння виконувати рухи природно, красиво, координаційно |
| 3. Танцювальні кроки | Крок з носка, на носках, полу присід на одній нозі, іншу на п’ятку. Приставний крок в сторону. Стрибки з ноги на ногу з поворотом. Пружинний полу присід. | Формувати у дітей танцювальні рухи. Розвивати чуття ритму, рухову активність |

Продовження табл. 2.2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4. Акробатичні вправи | «Стріла», «Півник», «Кут», «Ластівка» | Розвивати силу м’язів, рівновагу, гнучкість. |
| 5. Ритмічний танок | «Танець з ударами»  ритмічний танок. Розучування | Розвивати почуття ритму, музичного слуху, пам’ять, увагу, вміння сполучати рухи з музикою. Формувати навички пластичності та виразності рухів. |
| 6. Ігропластика | Вправи «Гімнаст», «Лижник», «Човник» «Їжачок» | Розвивати м’язову силу в образних та ігрових рухових діях і завданнях. |
| 7. Креативна гімнастика | Гра «Птиці-гнізда» | Розвивати рухові якості в образних та ігрових рухових діях і завданнях. |
| 8. Ігровий самомасаж | Легке поглажування рук та ніг у образноігровій формі | Формувати у дітей свідоме прагнення до здоров’я. Розвивати навички власного оздоровлення. |
| 9. Дихальні вправи | «Насос», «Кулька», «Хвилі шумлять» | Розвивати правильне дихання. |
| 10. Релаксація | «Дме вітер» | Навчати дітей правильно розслаблятися .Розвивати уяву |

Види вправ:

* побудова в шеренгу і в колону по команді;
* повороти переступанням;
* пересування в зчепленні.
* побудова в коло і пересування по колу в різних напрямках за педагогом;
* побудова з однієї шеренги в декілька;
* побудова в шаховому порядку;
* біг по колу і орієнтирів («змійкою»);
* побудова врозтіч, біг врозтіч;
* побудова у дві шеренги навпроти один одного;
* перешикування з однієї шеренги в кілька до орієнтира.

2. Спеціальні вправи для узгодження рухів з музикою.

Мета: Розвивати у дітей почуття ритму і рухових здібностей. Вчити дітей виконувати рухи під музику красиво, вільно, координаційно.

Види вправ:

* хлопки в такт музики (образно-звукові дії «горошинки»);
* ходьба сидячи на стільці;
* акцентирована ходьба;
* акцентирована ходьба з одночасним махом зігнутими руками;
* збільшення кола кроками назад від центру, зменшення кола крокамивперед до центру;
* піднімання і опускання рук на 4 рахунки, на 2 рахунки і на кожен рахунок. ходьба в полуприсіді;
* хлопки руками під музику;
* руху руками в різному темпі.виконання вправ руками під музику в різному темпі і з ударами;
* виконання загальнорозвиваючих вправ під музику з притупуванням,удари ногою на кожен рахунок і через рахунок,кроки на кожен рахунок і через рахунок (крок вперед з лівої, тримати, кроквперед з правої, тримати) хлопки за рахунком;
* притупування на кожен рахунок;
* притупування з ударами по черзі;
* піднімання і опускання рук вперед за рахунком під музичний супровід;
* хлопки в долоні;
* довільні вправи на відтворення музики;
* виконання простих рухів руками в різному темпі (руки в зчепленні вгорі, внизу);
* кроки вперед, руки в зчепленні вгорі, внизу;
* присідання з рухами рук;
* підскіки з витягнутими руками вгору – по черзі;
* плавні рухи рук вниз, вгору, в сторони, вниз;
* плавні рухи рук по черзі вгору, вниз;
* ходьба на кожен рахунок і через рахунок;
* хлопки і удари ногою на сильні і слабкі частки такту;
* поєднання ходьби на кожен рахунок з ударами, через рахунок і навпаки;
* гімнастичне диригування – тактування на музичний розмір 2/4;

виконання ходьби, бігу, рухів тулубом в різному темпі.вправ:

3. Танцювальні кроки.

Мета: Формувати у дітей танцювальні рухи. Сприяти підвищенню загальної культури дитини.

Види вправ:

* крок з носка, на носках, полупріседе на одній нозі, іншу вперед на п’ятку;
* пружинисті полупріседе;
* приставний крок у бік;
* крок з невеликим підскоком;
* комбінації з танцювальних кроків;
* поєднання кроків з носка і кроків з невеликим підскоком;
* м’який високий крок на носках. Поворот на 360градусов на кроках;
* приставний і скрестного крок у бік;
* попеременние крок.

4. Акробатичні вправи.

Мета: Розвивати у дітей м’язову силу, рівновагу і гнучкість.

Види вправ;

* угруповання, перекиди;
* «Півник», «Ластівка»;
* «Шпагат», «Берізка»;
* «Місток», «Ракета»;
* «Верблюд»; «Кільце»;
* «Стріла», «Літак».

В.п. – сід в групуванні – перекат назад сед в угруповання (3-4 р.) перекатом назад лягти на спину, ноги вперед (в стелю) – розведення ніг нарізно (3-4р.), руки на внутрішній стороні стегон перекатом вперед сед в угруповання – сід ноги нарізно, руки в сторони – нахил вперед, руки вгору (на підлозі) тримати (3-4с.) – випрямитися, сед «по-турецьки» – встати через упор присівши з опорою руками праворуч (ліворуч).

5. Ритмічний танок.

Мета: Сприяти розвитку у дітей почуття ритму, музичного слуху, пам’яті, уваги, уміння погоджувати рухи з музикою. Формувати навички виразності, пластичності, граціозності і витонченості рухів.

«Танець з ударами» (музика в ритмі диско, темп помірний, повільний).

А: «Кроки на місці».

1-6 – шість кроків на місці з ударами перед собою на кожен рахунок.

7 і 8 – 2 кроки просуваючись вперед з 2 ударами перед собою.

Б: «Приставні кроки в бік».

1-2 – 2 приставних кроки вправо з 2-ма ударами перед собою.

3-4 – повторюється рахунок 1-2 – в іншу сторону.

В: «Кроки назад».

1-2 – 2 кроки назад з ударами перед собою.

Г: «Кроки на місці».

1-6 – 6 кроків на місці з ударами перед собою на кожен рахунок.

Ускладнити вправу з ударами (по 3 бавовни замість 2-х).

6. Ігропластика.

Спеціальні вправи для розвитку м’язової сили в образних та ігрових рухових діях і завданнях.

«Гімнаст» – згинання та розгинання рук в упорі (на підлогу чи стілець), повторити 5-10 разів.

«Лижник» – глибокий присід в стійці з зімкнутими стопами, руки вперед, повторити 8-12 разів.

«Човник» – з положення лежачи на животі – прогнутися, руки до плечей, долонями вперед, ноги не торкаються підлоги. Тримати 4-6 с, повторити 6-10 разів.

«Їжачок» – з положення лежачи на спині – угруповання, виконати 8-10 разів.

7. Креативна гімнастика.

Спеціальні вправи для розвитку рухових якостей в образних та ігрових рухових діях і завданнях.

Гра «Птиці-гнізда».

Гравці розташовуються по колу парами в потилицю один до одного (обличчям до центру).

Гравці всередині кола – гнізда – ставлять руки на пояс.

Гравці зовнішнього кола-птиці – руки на плечі переднім.

У центрі – ведучий – птах без гнізда.

Діти (птиці) в колонці по одному біжать за ведучим, імітуючи руками помахи крил, ведучий рухається в будь-якому напрямку. З припиненням музики всі зупиняються. По команді ведучого «Птахи гнізда птахи тікають до гнізд (разом з ведучим) і займають будь-яке з них. Гравець, що залишився без гнізда, стає ведучим.

Після цього гравці міняються ролями, і гра починається спочатку.

Виграють діти, які жодного разу не були ведучими.

8. Ігровий самомасаж.

Мета: Формувати у дітей свідоме прагнення до здоров’я. Розвивати навик власного оздоровлення.

Погладжування окремих частин тіла в певному порядку в образно-ігровій формі. Розтирання ніг, ступні, гомілки.

9. Дихальні вправи.

Мета: Сприяти розвитку і функціональному вдосконаленню органів дихання, кровообігу, серцево-судинної та нервової систем організму.

Вправи:

* «Хвилі шиплять»;
* «Насос»;
* «Пірнання»;
* «Шарик червоний надуваємо»;
* Дихальні вправи з підніманням рук вгору.

Вдих – піднімаємо руки вгору, видих – опускаємо.

Дихальні вправи на імітаційних і образних рухах: з промовлянням, затримкою дихання, підніманням і опусканням рук:

В.п. лежачи на спині. Потягнути ліву ногу п’ятою вперед, ліву руку вгору, вздовж тулуба на вдиху. Затримати дихання і на видиху вимовити «Ід-д-а». Це повинно викликати почуття задоволення від розтяжки м’язів.

В.п. лежачи на спині. Потягнути праву п’ятку вперед, праву руку вгору, вздовж тулуба, на вдиху. Затримати дихання і на видиху вимовити: «Пі-нга-ла».

В.п. лежачи на спині. Потягнути обидва п’яточки вперед і 2 руки вгору, вздовж тулуба, на вдиху затримати подих на видиху вимовити: «сушумна».

10. Релаксація.

Мета: Вчити дітей правильно розслаблятися.

Вправи:

* «Спокійний сон»;
* «Ми лежимо на м’якій травичці»;
* «Море хвилюється»;
* «Дує вітерець».

Елементи комплексу включались у ранкову гімнастику (ігропластика, підходящі вправи, ігровий самомасаж).

Окрім цього проводились прогулянки, які також включали в себе елементи танцювально-ігрової гімнастики (ігри-подорожі: «Спортивний фестиваль», «В гостях у трьох поросят», «Королівство чарівних м’ячів»), креативної гімнастики, пальчикова гімнастика, музично-рухові ігри.

# 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження на початку експерименту було спрямоване на визначення показників фізичного розвитку хлопчиків і дівчат старшого дошкільного віку (табл. 3.1, табл. 3.2).

Так, середні показники ваги тіла хлопчиків контрольної і експериментальної групи відповідно складали19,00±0,50 кг та 19,10±0,40 кг (t=0,16); середні показники ваги тіла дівчат контрольної і експериментальної груп – 18,80±0,40 кг і 18,90±0,50 кг (t=0,16). Достовірних відмінностей у отриманих результатах не виявлено.

Середні показник довжини тіла хлопчиків контрольної групи склав 112,90±0,70 см, експериментальної – 112,40±0,50 см (t=0,64). Середній показник довжини тіла дівчат нижчий, ніж хлопців, у контрольній групі він склав 110,90±0,50 см, експериментальній – 111,50±0,60 см (t=0,77).

#### Таблиця 3.1

Показники фізичного розвитку хлопчиків старшого дошкільного віку на початку дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники хлопчиків | Експериментальна група | Контрольна  група | Достовірність  відмінностей |
| Зріст, см | 112,40±0,50 | 112,90±0,70 | 0,64 |
| Маса тіла, кг | 19,10±0,40 | 19,00±0,50 | 0,16 |
| Обхват грудної клітини, см | 56,30±0,50 | 56,70±0,60 | 0,51 |

У процесі визначення середнього показника грудної клітини було виявлено, що у хлопчиків контрольної групи він склав 56,70±0,60 см, експериментальної – 56,30±0,50 см. При цьому t=0,51. Середні показники окружності грудної клітини у дівчат: у контрольній групі він склав 56,20±0,40 см, у експериментальній – 56,10±0,30 см (t=0,20).

#### Таблиця 3.2

Показники фізичного розвитку дівчаток старшого дошкільного віку на початку дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники,дівчаток | Експериментальна група | Контрольна  група | Достовірність  відмінностей |
| Зріст, см | 111,50±0,60 | 110,90±0,50 | 0,77 |
| Маса тіла, кг | 18,90±0,50 | 18,80±0,40 | 0,16 |
| Обхват грудної клітини, см | 56,10±0,30 | 56,20±0,40 | 0,20 |

На кінець експерименту у показниках також не спостерігалося достовірних відмінностей у показниках, але наявний невеликий приріст у деяких з них (табл. 3.3, табл. 3.4).

#### Таблиця 3.3

Показники фізичного розвитку хлопчиків старшого дошкільного віку в кінці дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники .хлопчиків | Експериментальна група | Контрольна  група | Достовірність  відмінностей |
| Зріст, см | 115,40±0,70 | 116,10±0,60 | 0,76 |
| Маса тіла, кг | 20,30±0,50 | 20,10±0,50 | 0,28 |
| Обхват грудної клітини, см | 57,20±0,50 | 57,30±0,50 | 0,14 |

#### Таблиця 3.4

Показники фізичного розвитку дівчаток старшого дошкільного віку в кінці дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники ,дівчаток | Експериментальна група | Контрольна  група | Достовірність  відмінностей |
| Зріст, см | 114,60±0,50 | 113,80±0,50 | 1,13 |
| Маса тіла, кг | 20,00±0,40 | 19,70±0,40 | 0,53 |
| Обхват грудної клітини, см | 56,50±0,40 | 56,40±0,40 | 0,18 |

Так, наприкінці дослідження середній показник ваги тіла хлопчиків контрольної групи склав 20,10±0,50 кг, експериментальної – 20,30±0,50 кг (t=0,76); дівчат – 19,70±0,40 кг і 20,00±0.40 кг відповідно (t=0,53). Достовірних відмінностей у показниках довжини тіла також не виявлено. У хлопчиків контрольної групи результат склав 116,10±0,60 см, експериментальної – 115,40±0,70 см; у дівчат контрольної групи 113,80±0,50 см, експериментальної – 114,60±0.50 см.

Отримані в ході дослідження середні показники окружності грудної клітини були такими: у хлопчиків контрольної групи 57,30±0,50 см, експериментальної – 57,20±0,50 см (t=0,14); у дівчат контрольної групи – 56,40±0,40 см, експериментальної – 56,50±0.40 см (t=0,18).

Аналізуючи отримані показники фізичного розвитку нами було розраховано достовірність приросту між показниками фізичного розвитку хлопчиків контрольної і експериментальної груп на початок і кінець експерименту (табл. 3.5, табл. 3.6). Так достовірність приросту у показниках довжини тіла виявлена як у хлопчиків експериментальної групи (t=3,49), так і у хлопчиків контрольної групи (t=3,77). У показниках ваги тіла не спостерігалося достовірність приросту ні в хлопчиків експериментальної групи (t=1,87), ні в хлопчиків контрольної групи (t=1,56). При розгляді показників окружності грудної клітини достовірності приросту також зафіксовано не було, результати були такими: у хлопчиків контрольної групи t=0,77, а експериментальної – t=1,27.

#### Таблиця 3.5

Динаміка показників фізичного розвитку хлопчиків старшого дошкільного віку експериментальної групи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники хлопчиків | Початок  експерименту | Кінець  експерименту | Достовірність  відмінностей |
| Зріст, см | 112,40±0,50 | 115,40±0,70 | 3,49\*\* |
| Маса тіла, кг | 19,10±0,40 | 20,30±0,50 | 1,87 |
| Обхват грудної клітини, см | 56,30±0,50 | 57,20±0,50 | 1,27 |

Примітка: \*\* − відмінності достовірні (P<0,01)

#### Таблиця 3.6

Динаміка показників фізичного розвитку хлопчиків старшого дошкільного віку контрольної групи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники хлопчиків | Початок  експерименту | Кінець  експерименту | Достовірність  відмінностей |
| Зріст, см | 112,90±0,70 | 116,10±0,60 | 3,77\*\* |
| Маса тіла, кг | 19,00±0,50 | 20,10±0,50 | 1,56 |
| Обхват грудної клітини, см | 56,70±0,60 | 57,30±0,50 | 0,77 |

Примітка: \*\* − відмінності достовірні (P<0,01)

Вивчення динаміки показників фізичного розвитку дозволило визначити достовірність приросту між показниками фізичного розвитку дівчаток у контрольній і експериментальній групах на початок і кінець експерименту (табл. 3.7, табл. 3.8).

#### Таблиця 3.7

Динаміка показників фізичного розвитку дівчаток старшого дошкільного віку експериментальної групи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники дівчаток | Початок  експерименту | Кінець  експерименту | Достовірність  відмінностей |
| Зріст, см | 111,50±0.60 | 114,60±0.50 | 3,97\*\*\* |
| Маса тіла, кг | 18,90±0.50 | 20,00±0.40 | 1,72 |
| Обхват грудної клітини, см | 56,10±0.30 | 56,50±0.40 | 0,80 |

Примітка: \*\*\* − відмінності достовірні (P<0,001)

Так достовірність приросту у показниках довжини тіла виявлена як у дівчаток експериментальної групи (t=3, 97), так і у дівчаток контрольної групи (t=4,10). У показниках ваги тіла не спостерігалося достовірність приросту ні в дівчаток експериментальної групи (t=1, 27), ні в дівчаток контрольної групи (t=1,59).

При розгляді показників окружності грудної клітини достовірності приросту також зафіксовано не було, результати були такими: у дівчаток контрольної групи t=0,35, а експериментальної – t=0,80.

Дослідження динаміки вищезазначених показників хлопчиків і дівчаток контрольної і експермиентальної груп дозволило визничити абсолютний і відносний приріст.

#### Таблиця 3.8

Динаміка показників фізичного розвитку дівчаток старшого дошкільного віку контрольної групи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники дівчаток | Початок  експерименту | Кінець  експерименту | Достовірність  відмінностей |
| Зріст, см | 110,90±0,50 | 113,80±0,50 | 4,10\*\*\* |
| Маса тіла, кг | 18,80±0,40 | 19,70±0,40 | 1,59 |
| Обхват грудної клітини, см | 56,20±0,40 | 56,40±0,40 | 0,35 |

Примітка: \*\*\* − відмінності достовірні (P<0,001)

Результати аналізу приросту показників фізичного розвитку в хлопчиків експериментальної і контрольної груп (табл. 3.9, табл. 3.10) дозволили визначити наступне. Найбільший відносний приріст (6,28%) спостерігався у показниках маси тіла в хлопчиків експериментальної групи.

#### Таблиця 3.9

Приріст показників фізичного розвитку хлопчиків старшого дошкільного віку експериментальної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники  хлопчиків | Початок  експерименту | | Кінець  експерименту | | Приріст | |
| M | m | M | m | абс. | відн., % |
| Зріст, см | 112,40 | 0,50 | 115,40 | 0,70 | 3,00 | 2,67 |
| Маса тіла, кг | 19,10 | 0,40 | 20,30 | 0,50 | 1,20 | 6,28 |
| Обхват грудної клітини, см | 56,30 | 0,50 | 57,20 | 0,50 | 0,90 | 1,60 |

У хлопчиків контрольної групи цей показник дещо нижче і складає 5,79%. Найменшими є показники приросту обхвату грудної клітини як у хлопчиків експериментальної (1,60%) так і контрольної групи (1,06%).

#### Таблиця 3.10

Приріст показників фізичного розвитку хлопчиків старшого дошкільного віку контрольної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники  хлопчиків | Початок  експерименту | | Кінець  експерименту | | Приріст | |
| M | m | M | m | абс. | відн., % |
| Зріст, см | 112,90 | 0,60 | 116,10 | 0,60 | 3,20 | 2,83 |
| Маса тіла, кг | 19,00 | 0,50 | 20,10 | 0,50 | 1,10 | 5,79 |
| Обхват грудної клітини, см | 56,70 | 0,60 | 57,30 | 0,50 | 0,60 | 1,06 |

Результати аналізу приросту показників фізичного розвитку в дівчаток експериментальної і контрольної груп (табл. 3.11, табл. 3.12) дозволили визначити наступне.

Найбільший відносний приріст (5,82%) спостерігався у показниках маси тіла в дівчаток експериментальної групи. У дівчаток контрольної групи цей показник був дещо нижчим і складав відповідно 4,79%.

Найменшими були показники приросту обхвату грудної клітини як у дівчаток експериментальної (1,60%) так і в дівчаток контрольної групи (1,06%).

У показниках довжини тіла спостерігався приріст як у дівчаток експериментальної групи, де цей показник складав 2,78%, так і у дівчаток контрольної групи, в яких вищезазначенний показник був дещо нижчим і складав 2,61%.

#### Таблиця 3.11

Приріст показників фізичного розвитку дівчаток старшого дошкільного віку експериментальної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники  дівчаток | Початок  експерименту | | Кінець  експерименту | | Приріст | |
| M | m | M | m | абс. | відн., % |
| Зріст, см | 111,50 | 0,60 | 114,60 | 0,50 | 3,10 | 2,78 |
| Маса тіла, кг | 18,90 | 0,50 | 20,00 | 0,40 | 1,10 | 5,82 |
| Обхват грудної клітини, см | 56,10 | 0,30 | 56,50 | 0,40 | 0,40 | 0,71 |

#### Таблиця 3.12

Приріст показників фізичного розвитку дівчаток старшого дошкільного віку контрольної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники  дівчаток | Початок  експерименту | | Кінець  експерименту | | Приріст | |
| M | m | M | m | абс. | відн., % |
| Зріст, см | 110,90 | 0,50 | 113,80 | 0,50 | 2,90 | 2,61 |
| Маса тіла, кг | 18,80 | 0,40 | 19,70 | 0,40 | 0,90 | 4,79 |
| Обхват грудної клітини, см | 56,20 | 0,40 | 56,40 | 0,40 | 0,20 | 0,36 |

У ході експерименту були вивчені показники фізичної підготовленності хлопчиків (табл. 3.13) та дівчаток (табл. 3.14) старшого дошкільного віку.

Так, на початку дослідження середніх показників бігу на 10 м було виявлено, що у хлопчиків вони складали в контрольній групі – 3,40±0,10 с, в експериментальній – 3,52±0,10 с, у дівчат в контрольній групі 3,55±0,10 с і 3,52±0,10 с в експериментальній. Відмінності у показниках також виявилися недостовірними.

#### Таблиця 3.13

Показники фізичної підготовленності хлопчиків старшого дошкільного віку на початку дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники хлопчиків | Експериментальна група | Контрольна  група | Достовірність  відмінностей |
| Біг 10 м, с | 3,52±0,10 | 3,40±0,10 | 0,85 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 75,00±1,10 | 76,50±1,30 | 0,88 |
| Тест «Смуга перешкод», с | 17,90±0,30 | 18,10±0,40 | 0,40 |
| Нахил тулуба вперед, см | 2,70±0,10 | 2,50±0,10 | 1,41 |
| Біг 90 м, с | 32,10±0,40 | 32,80±0,15 | 1,09 |

Під час виконання дітьми стрибку у довжину з місця були зафіксовані такі показники: результат хлопчиків контрольної групи склав 76,50±1,30 см, експериментальної – 75,00±1,10 см (достовірних відмінностей не виявлено t=0,88), у дівчат контрольної групи – 69,30±1,10 см, експериментальної групи – 68,00±1,30 см (істотних відмінностей як і в показниках контрольної групи не спостерігалося t=0,76).

У тесті «Смуга перешкод» середні результати були такими: у хлопчиків 18,10±0,40 с в контрольній групі і 17,90±0,30 с в експериментальній при t=0,40; у дівчаток – 18,80±0,50 с в контрольній групі і 18,10±0,40 с в експериментальній при t=1,09.

#### Таблиця 3.14

Показники фізичної підготовленності дівчаток старшого дошкільного віку на початку дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники дівчаток | Експериментальна група | Контрольна  група | Достовірність  відмінностей |
| Біг 10 м, с | 3,52±0,10 | 3,55±0,10 | 0,21 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 68,00±1,30 | 69,30±1,10 | 0,76 |
| Тест «Смуга перешкод», с | 18,10±0,40 | 18,80±0,50 | 1,09 |
| Нахил тулуба вперед, см | 3,10±0,10 | 2,90±0,20 | 0,89 |
| Біг 90 м, с | 33,90±0,50 | 33,60±0,40 | 0,47 |

Результати виконання тесту нахил тулуба вперед виглядали так: у хлопчиків старшого дошкільного віку контрольної групи показники складали 2,50±0,10 см, а хлопчиків експериментальної групи – 2,70±0,10 см (t=1,41), у дівчат контрольної групи 2,90±0,20 см і експериментальної групи 3,10±0,10 см при t= 0,89.

Досліджуючи показники бігу на 90 м у хлопчиків старшого дошкільного віку контрольної групи на 10 м склали 32,80±0,15 с, експериментальної – 32,10±0,40 с, у дівчаток 33,60±0,40 с і 33,90±0,50 с відповідно.

Порівняння отриманих показників дало можливість сказати про недостовірність відмінностей отриманих результатів як у дівчаток (t=0,47), так і у хлопчиків (t=1,09) експериментальної і контрольної груп.

Проведене дослідження дозволило визначити динаміку показників фізичної підготовленності хлопчиків старшого дошкільного віку (табл. 3.15, рис. 3.1, табл. 3.16, рис. 3.2).

#### Таблиця 3.15

Динаміка показників фізичної підготовленності у хлопчиків старшого дошкільного віку експериментальної групи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники хлопчиків | Початок  експерименту | Кінець  експерименту | Достовірність  відмінностей |
| Біг 10 м, с | 3,52±0,10 | 3,20±0,10 | 2,26\* |
| Стрибок у довжину з місця, см | 75,00±1,10 | 87,00±0,60 | 9,58\*\*\* |
| Тест «Смуга перешкод», с | 17,90±0,30 | 16,80±0,30 | 2,59\* |
| Нахил тулуба вперед, см | 2,70±0,10 | 3,10±0,10 | 2,83\* |
| Біг 90 м, с | 32,10±0,40 | 30,40±0,50 | 2,65\* |

Примітка: \* − відмінності достовірні (P<0,05); \*\*\* − (P<0,001)

##### Рис. 3.1 Динаміка показників фізичної підготовленності хлопчиків старшого дошкільного віку експериментальної групи

#### Таблиця 3.16

Динаміка показників фізичної підготовленності у хлопчиків старшого дошкільного віку контрольної групи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники хлопчиків | Початок  експерименту | Кінець  експерименту | Достовірність  відмінностей |
| Біг 10 м, с | 3,40±0,10 | 3,35±0,10 | 0,35 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 76,50±1,30 | 79,80±1,20 | 1,87 |
| Тест «Смуга перешкод», с | 18,10±0,40 | 17,78±0,30 | 0,64 |
| Нахил тулуба вперед, см | 2,50±0,10 | 2,70±0,10 | 1,41 |
| Біг 90 м, с | 32,80±0,50 | 31,50±0,50 | 1,84 |

##### Рис. 3.2 Динаміка показників фізичної підготовленності хлопчиків старшого дошкільного віку контрольної групи

Отже, досліджуючи показники хлопчиків старшого дошкільного віку експериментальної групи ми з’ясували, що достовірні відмінності виявлено у кожному з показників, на відміну від хлопчиків контрольної групи, де не спостерігалось істотного приросту за жодним з показників.

Найбільший відносний приріст (табл. 3.17, табл. 3.18, рис. 3.2) виявлено у хлопчиків експериментальної групи в показнику «Стрибок у довжину з місця, см» який складлав 16%. У хлопчиків контрольної групи найбільший відносний приріст спостерігався в показнику «Нахил тулуба вперед, см» і складав 8%.

Найменший відносний приріст спостерігався у хлопчиків контрольної групи в показнику «Біг 10 м, с» і складав – 1,47%. У хлопчиків експериментальної групи найменшим був приріст у показнику «Біг 90 м, с» який складав – 5,30%.

#### Таблиця 3.17

Приріст показників фізичної підготовленностіу хлопчиків старшого дошкільного віку експериментальної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники  хлопчиків | Початок  експерименту | | Кінець  експерименту | | Приріст | |
| M | m | M | m | Абс. | Відн., % |
| Біг 10 м, с | 3,52 | 0,10 | 3,20 | 0,10 | -0,32 | -9,09 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 75,00 | 1,10 | 87,00 | 0,60 | 12,00 | 16,00 |
| Тест «Смуга перешкод», с | 17,90 | 0,30 | 16,80 | 0,30 | -1,10 | -6,15 |
| Нахил тулуба вперед, см | 2,70 | 0,10 | 3,10 | 0,10 | 0,40 | 14,81 |
| Біг 90 м, с | 32,10 | 0,40 | 30,40 | 0,50 | -1,70 | -5,30 |

#### Таблиця 3.18

Приріст показників фізичної підготовленності у хлопчиків старшого дошкільного віку контрольної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники  хлопчиків | Початок  експерименту | | Кінець  експерименту | | Приріст | |
| M | m | M | m | Абс. | Відн., % |
| Біг 10 м, с | 3,40 | 0,10 | 3,35 | 0,10 | -0,05 | -1,47 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 76,50 | 1,30 | 79,80 | 1,20 | 3,30 | 4,31 |
| Тест «Смуга перешкод», с | 18,10 | 0,40 | 17,78 | 0,30 | -0,32 | -1,77 |
| Нахил тулуба вперед, см | 2,50 | 0,10 | 2,70 | 0,10 | 0,20 | 8,00 |
| Біг 90 м, с | 32,80 | 0,50 | 31,50 | 0,50 | -1,30 | -3,96 |

##### Рис. 3.3 Приріст показників фізичної підготовленості хлопчиків старшого дошкільного віку, (%)

Аналіз результатів дослідження дозволив визначити динаміку показників фізичної підготовленності дівчаток старшого дошкільного віку (табл. 3.19, рис. 3.4, табл. 3.20, рис. 3.5).

#### Таблиця 3.19

Динаміка показників фізичної підготовленностіу дівчаток старшого дошкільного віку експериментальної групи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники дівчаток | Початок  експерименту | Кінець  експерименту | Достовірність  відмінностей |
| Біг 10 м, с | 3,52±0,10 | 3,40±0,10 | 0,85 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 68,00±1,30 | 79,00±1,10 | 6,46\*\*\* |
| Тест «Смуга перешкод», с | 18,10±0,40 | 17,00±0,30 | 2,20\* |
| Нахил тулуба вперед, см | 3,10±0,10 | 4,20±0,10 | 7,78\*\*\* |
| Біг 90 м, с | 33,90±0,50 | 31,10±0,50 | 3,96\*\*\* |

Примітка: відмінності достовірні \* − (P<0,05); \*\*\* − (P<0,001)

Отже, досліджуючи показники дівчаток старшого дошкільного віку експериментальної групи ми з’ясували, що недостовірні відмінності виявлено лише у показнику «Біг 10 м, с» (t=0.85), інші показники мали істотні відмінності. У дівчаток контрольної групи також спостерігались істотні відмінності за двома показниками: «Стрибок у довжину з місця, см» (t=3,94) і «Нахил тулуба вперед, см» (t=2,24).

Найбільший відносний приріст (табл. 3.21, табл. 3.22, рис. 3.6) виявлено у дівчаток експериментальної групи в показнику «Нахил тулуба вперед, см» який складлав 35,48%.

##### Рис. 3.4 Динаміка показників фізичної підготовленності дівчаток старшого дошкільного віку експериментальної групи

#### Таблиця 3.20

Динаміка показників фізичної підготовленностіу дівчаток старшого дошкільного віку контрольної групи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники дівчаток | Початок  експерименту | Кінець  експерименту | Достовірність  відмінностей |
| Біг 10 м, с | 3,55±0,10 | 3,48±0,10 | 0,49 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 69,30±1,10 | 74,90±0,90 | 3,94\*\*\* |
| Тест «Смуга перешкод», с | 18,80±0,50 | 17,90±0,20 | 1,67 |
| Нахил тулуба вперед, см | 2,90±0,20 | 3,40±0,10 | 2,24\* |
| Біг 90 м, с | 33,60±0,40 | 32,70±0,50 | 1,41 |

Примітка: \* − відмінності достовірні (P<0,05); \*\*\* − (P<0,001)

##### Рис. 3.5 Динаміка показників фізичної підготовленності дівчаток старшого дошкільного віку контрольної групи

#### Таблиця 3.21

Приріст показників фізичної підготовленностіу дівчаток старшого дошкільного віку експериментальної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники  дівчаток | Початок  експерименту | | Кінець  експерименту | | Приріст | |
| M | m | M | m | Абс. | Відн., % |
| Біг 10 м, с | 3,52 | 0,10 | 3,40 | 0,10 | -0,12 | -3,41 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 68,00 | 1,30 | 79,00 | 1,10 | 11,00 | 16,18 |
| Тест «Смуга перешкод», с | 18,10 | 0,40 | 17,00 | 0,30 | -1,10 | -6,08 |
| Нахил тулуба вперед, см | 3,10 | 0,10 | 4,20 | 0,10 | 1,10 | 35,48 |
| Біг 90 м, с | 33,90 | 0,50 | 31,10 | 0,50 | -2,80 | -8,26 |

#### Таблиця 3.22

Приріст показників фізичної підготовленностіу дівчаток старшого дошкільного віку контрольної групи

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показники  дівчаток | Початок  експерименту | | Кінець  експерименту | | Приріст | |
| M | m | M | m | Абс. | Відн., % |
| Біг 10 м, с | 3,55 | 0,10 | 3,48 | 0,10 | -0,07 | -1,97 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 69,30 | 1,10 | 74,90 | 0,90 | 5,60 | 8,08 |
| Тест «Смуга перешкод», с | 18,80 | 0,50 | 17,90 | 0,20 | -0,90 | -4,79 |
| Нахил тулуба вперед, см | 2,90 | 0,20 | 3,40 | 0,10 | 0,50 | 17,24 |
| Біг 90 м, с | 33,60 | 0,40 | 32,70 | 0,50 | -0,90 | -2,68 |

##### Рис. 3.6 Приріст показників фізичної підготовленості дівчаток старшого дошкільного віку, (%)

У дівчаток контрольної групи найбільший відносний приріст також спостерігався в показнику «Нахил тулуба вперед, см» і складав 17,24%.

Найменший відносний приріст спостерігався у дівчаток контрольної групи в показнику «Біг 10 м, с» і складав – 1,97%. У дівчаток експериментальної групи найменшим був приріст у показнику «Біг 90 м, с» який складав – 3,41%.

Наприкінці дослідження також було проведено визначення достовірності відмінностей між показниками фізичної підготовленності хлопчиків і дівчаток старшого дошкільного віку експериментальної і контрольної груп (табл.3.23, табл. 3.24).

#### Таблиця 3.23

Показники фізичної підготовленності хлопчиків старшого дошкільного віку в кінці дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники хлопчиків | Експериментальна група | Контрольна  група | Достовірність  відмінностей |
| Біг 10 м, с | 3,20±0,10 | 3,35±0,10 | 1,06 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 87,00±0,60 | 79,80±1,20 | 5,37\* |
| Тест «Смуга перешкод», с | 16,80±0,30 | 17,78±0,30 | 2,31\* |
| Нахил тулуба вперед, см | 3,10±0,10 | 2,70±0,10 | 2,83\* |
| Біг 90 м, с | 30,40±0,50 | 31,50±0,50 | 1,56 |

Примітка: \* − відмінності достовірні (P<0,05)

Так, в кінці дослідження середні показники бігу на 10 м складали у хлопчиків в контрольній групі – 3,35±0,10 с, в експериментальній – 3,20±0,10 с (відмінності у показниках не істотні t=1,06), у дівчат в контрольній групі 3,48±0,10 с і в експериментальній – 3,40±0,10 с (відмінності у показниках також виявилися недостовірними t=0,57).

Показники тесту стрибок у довжину з місця наприкінці дослідження були зафіксовані такі: результат хлопчиків контрольної групи склав 79,80±1,20 см, експериментальної – 87,00±0,60 см (виявлено достовірні відмінності t=5,37), у дівчат контрольної групи – 74,90±0,90 см, експериментальної групи – 79,00±1,10 см (також виявлено істотні відмінності як і в показниках контрольної групи t=2,88).

#### Таблиця 3.24

Показники фізичної підготовленності дівчаток старшого дошкільного віку в кінці дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Показники дівчаток | Експериментальна група | Контрольна  група | Достовірність  відмінностей |
| Біг 10 м, с | 3,40±0,10 | 3,48±0,10 | 0,57 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 79,00±1,10 | 74,90±0,90 | 2,88\* |
| Тест «Смуга перешкод», с | 17,00±0,30 | 17,90±0,20 | 2,50\* |
| Нахил тулуба вперед, см | 4,20±0,10 | 3,40±0,10 | 5,66\* |
| Біг 90 м, с | 31,10±0,50 | 32,70±0,50 | 2,26\* |

Примітка: \* − відмінності достовірні (P<0,05)

У тесті «Смуга перешкод» середні результати були такими: у хлопчиків 17,78±0,30 с в контрольній групі і 16,80±0,30 с в експериментальній при t=2,31 – наявні відмінності достовірності; у дівчаток – 17,90±0,20 с в контрольній групі і 17,00±0,30 с в експериментальній при t=2,50 – виявлено істотні відмінності.

Результати виконання тесту нахил тулуба вперед наприкінці дослідження виглядали так: у хлопчиків старшого дошкільного віку контрольної групи показники складали 2,70±0,10 см, а хлопчиків експериментальної групи – 3,10±0,10 см (t=2,83 – виявлені відмінності достовірні), у дівчат контрольної групи 3,40±0,10 см і експериментальної групи 4,20±0,10 см при t=5,66 – виявлені відмінності достовірні.

Досліджуючи показники бігу на 90 м у хлопчиків старшого дошкільного віку контрольної групи на 10 м склали 31,50±0,50 с, експериментальної – 30,40±0,50 с (виявлені відмінності між показниками не істотні t=1,56), у дівчаток зазначені показники відповідно складали 32,70±0,50 с і 31,10±0,50 с (t=2,26 – відмінності істотні).

Отже, можна зробити висновок про значний позитивний вплив занять з ігроритмики на розвиток рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку.

# ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретичний аналіз стану проблеми розвитку рухових здібностей дітей старшого докільного віку у педагогічній теорії та практиці діяльності дошкільних навчальних закладів.

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.

Заняття ігроритмікой роблять позитивний вплив на організм дітей: здійснюється профілактика захворювань серцево-судинної системи; поліпшується постава; підвищується витривалість і сила; розвивається гнучкість; набуваються життєво-необхідні рухові вміння і навички. Використання ритмічних вправ доставляють дітям радість, піднімають настрій, підвищують життєвий тонус.

Ігроритміка є основою для розвитку почуття ритму і рухових здібностей дітини, в результаті дозволяє вільно, красиво і координаційно правильно виконувати рухи під музику відповідно її характеру, ритму, темпу. Це відбувається завдяки спеціальним вправам для узгодження рухів з музикою, музичним завданням та іграм, які дозволяють розвивати у дітей почуття ритму і рухових здібностей, виконувати рухи під музику красиво, вільно, координаційно.

2. Визначено показники фізичного розвитку та розвитку рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку. Серед показників фізичного розвитку обрано такі: маса тіла, довжина тіла, окружність грудної клітини. Тестування рухових здібностей дітей дошкільного віку відбувалась за допомогою таких показників, як: швидкісних здібностей – біг 10м (с); швидкісно-силових здібностей – стрибок з місця (см); координаційних здібностей – смуга перешкод (с); здібностей до гнучкості – нахил тулуба вперед (см); загальна витривалість – біг 90 м (с).

3. Досліджено ступінь впливу занять з ігроритміки (танцювально-ігрової гімнастики) на показники фізичного розвиткута рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку.

З’ясовано, що за всіма показниками хлопчиків старшого дошкільного віку експериментальної групи спостерігались достовірні відмінності на відміну від хлопчиків контрольної групи, де не спостерігалось істотного приросту за жодним з показників. Найбільший відносний приріст виявлено у хлопчиків експериментальної групи в показнику «Стрибок у довжину з місця, см» який складлав 16%. У хлопчиків контрольної групи найбільший відносний приріст спостерігався в показнику «Нахил тулуба вперед, см» і складав 8%. Найменший відносний приріст спостерігався у хлопчиків контрольної групи в показнику «Біг 10 м, с» і складав – 1,47%. У хлопчиків експериментальної групи найменшим був приріст у показнику «Біг 90 м, с» який складав – 5,30%.

Визначено, що серед показників дівчаток старшого дошкільного віку експериментальної групи недостовірні відмінності виявлено лише у показнику «Біг 10 м, с» (t=0.85), інші показники мали істотні відмінності. У дівчаток контрольної групи також спостерігались істотні відмінності за двома показниками: «Стрибок у довжину з місця, см» (t=3,94) і «Нахил тулуба вперед, см» (t=2,24). Найбільший відносний приріст виявлено у дівчаток експериментальної групи в показнику «Нахил тулуба вперед, см» який складлав 35,48%. У дівчаток контрольної групи найбільший відносний приріст також спостерігався в показнику «Нахил тулуба вперед, см» і складав 17,24%. Найменший відносний приріст спостерігався у дівчаток контрольної групи в показнику «Біг 10 м, с» і складав – 1,97%. У дівчаток експериментальної групи найменшим був приріст у показнику «Біг 90 м, с» який складав – 3,41%.

Отже, можна зробити висновок про значний позитивний вплив занять з ігроритмики на розвиток рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку.

# ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Абдульманов Л.В. Движение как способ жизни ребёнка. Ребёнок в мире культуры / под ред. Р.М. Чумичёвой. Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 1988. С. 191.
2. Антонік В.І., Антонік, І.П., Андріанов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навч. посіб. Київ : Видавничий дім «Професіонал»; Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
3. Арнольд О.Р. Психология на здоровье! Москва: ЭКСМО-Пресс, 2001. 288 с.
4. Базовий компонент дошкільної освіти України: схвалено рішенням колегії Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України 04.05.2012 р. № 5/2-2*. Інформаційний збірник Міністерства освіти і науки України*. 2012. № 13/14/15. С. 43-64.
5. Білан О.І., Возна Л.М., Максименко О.Л. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля». Тернопіль: Мандрівець, 2018. 264 с.
6. Богініч О.Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри : навч.-метод. посіб. Київ, 2003. 140 с.
7. Бурова А., Долинна О., Низковська О. Планування освітнього процесу в сучасному дошкільному закладі. *Дошкільне виховання*. 2002. № 11. С. 11-13.
8. Ветлугина Н. Воспитание и обучение детей 6 года жизни. Москва: Просвещение, 1983. 120 с.
9. Вільчковський Е.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет: автореф. дис. … д-ра пед. наук: 13.00.01., 13.00.04. Киев, 1989. 44 с.
10. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти: навчально-методичний посібник. Запоріжжя: ЗОІІIIЮ, 2006. 228 с.
11. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф., Шевченко Ю.М. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 144 с.
12. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми: ВТД Університетська книга, 2004. 428 с.
13. Волков В.Ю., Ланев Ю.С., Петленко В.П. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни / под общ. ред. Д.Н. Давиденко. Санкт Питербург: СПб ГПУ, БГА, 2001. С. 48.
14. Гладченко І.В. Корекційно-виховне значення рухливих ігор в спеціалізованих дошкільних закладах. *Теорія і практика олігофренопедагогіки та спеціальної психології : зб. наук. пр.* / за ред.: Т.В. Сак. Київ: Кафедра, 2011. Вип. 5. С. 39-48.
15. Глазырина Л.Д., Овсянин В.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Москва: Владос, 2001. 176 с.
16. Григоренко Г.І., Денисенко Н.Ф., Коваленко Ю.О., Маковецька Н.В. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 119 с.
17. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандикіна Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон, 2001. 144 с.
18. Денисенко Н.Ф. Перші кроки до формування, збереження і зміцнення здоров’я підростаючого покоління: методичні рекомендації вчителям загальноосвітніх шкіл і вихователям дошкільних навчальних закладів у проведенні уроку й заняття здоров’я. Запоріжжя, 2002. С. 3-8.
19. Денисенко Н.Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах. Запоріжжя: ЛІПС Лтд, 2001. С. 223-239.
20. Денисенко Н.Ф., Мельник Л.Д. На варті здоров’я малюка. Запоріжжя, 1997. 78 с.
21. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку: посіб. для дошк. відділення пед. ін-тів та учнів дошк. відділень пед. училищ. Київ: Вища школа, 1979. 242 с.
22. Дмитренко Т.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього дошкільного віку. Київ: Вища школа, 1973. 244 с.
23. Дубогай О.Д., Пангелов Б.П., Фролова Н.О., Горбенко М.І. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів. Київ: Оріяни, 2001. С.47.
24. Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. *Дошкольное воспитание*. 2001. №12. С. 10-23.
25. Єфименко М. Театр фізичного виховання та оздоровлення дошкільнят: авторський стиль роботи. Київ: ІСДО, 1995. 40 с.
26. Здоровьеформирующее физическое развитие: развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. Москва: ВЛАДОС, 2001. С. 311-316.
27. Кирнарская Д. Музыкальное восприятие. Санкт Питербург: Питер, 1997. С. 27.
28. Коменский Я. А. Избранные педагогические сочинения: [в 2 т.] Т. 2 Москва: Педагогика, 1982. 576 с.
29. Кудрявцев В.Т. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегии развития. *Дошкольное воспитание*. 1999. №3. С. 66-79.
30. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). Москва: Линка-Пресс, 2000. С. 177-188.
31. Кузнецова М. Современные пути оздоровления дошкольников *Дошкольное воспитание*. 2002. №11. С. 14-19.
32. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. Т. 1: Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Ч. 1 Москва: Физкультура и спорт, 1951. 441 с.
33. Локк Дж. Избранные философские произведения: [в 2 т.] Т. 1. Москва: Соцэкгиз, 1960. 734 с.
34. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений Москва: ВЛАДОС-Персс, 2003. С. 225-235.
35. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. Москва: Просвещение, 1973. 273 с.
36. Пасічник В.М., Сосновський Д.Д.Оцінка фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2012. № 7. С. 86-91.
37. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. Москва: Владос, 2001. 112 с.
38. Песталоцци И. Г. Избранные педагогические сочинения / под ред. В.А. Ротенберг, В.М. Кларина. Москва: Педагогика, 1981. 416 с.
39. Поніманська Т.І. Дошкільна педагогіка: навчальний посібник Київ: Академвидав, 2006. 456 c
40. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособие. Донецк: ДонНУ, 2005. 290 с.
41. Руссо Ж. Ж. Педагогические сочинения: Эмиль, или о воспитании / под ред. Г. Н. Джимбладзе. Москва: Педагогика, 1981. 656 с.
42. Сковорода Г. Твори. Київ: АТ «Обереги», 1994. URL: http://dostup.at.ua/load/26-1-0-597.
43. Сухомлинський В. О. Батьківська педагогіка. Київ, 1978. 288 с.
44. Ушинский К.Д. Человек как предмет воспитания: опыт педагогической антропологи. Педагогические сочинения. Т. 1 Москва: Педагогика, 1988. С. 11-61, 267-281.
45. Фирилева Ж.С., Сaйкина Е.Г. «СА-Фи-Дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. Санкт Питербург: Детсов-пресс, 2003. 352 с.
46. Ханукова Р.О. Розвиток музично-рухової творчості дошкільників. *Дошкільний навчальний заклад*. 2013. № 4. С.20-25
47. Чабовская А.П. Гигиена детей раннего и дошкольного возраста. Москва: Просвещение, 1971. 192 с.
48. Шарманова С.Б. Особенности использования средств ритмической гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста: автореф. … канд. дис. Санкт Питербург: НИИФК, 1995. С.6-7.
49. Шевченко Ю. Інтеграція музичного та фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку як умова їх фізичного розвитку. URL: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc\_ Gum/PPMB/ texts/2007- 10Z07sjmtpd.pdf.
50. Шевченко Ю.М. Сучасний стан фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухів та музики. *Нові виміри сучасного світу*: матеріали ІV Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. Мелітопольський держ. пед. ун-т. Мелітополь, 2008. С. 95-97.
51. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Москва: ВЛАДОС, 2003. 320 с.