**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ КАФЕДРА ДОШКІЛЬНОЇ ТА ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

магістра

на тему: **«ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0120-з

спеціальності 012 «Дошкільна освіта»

освітньо-професійної програми «Дошкільна освіта»

В. В. Моісєєва

Керівник: викладач кафедри дошкільної та початкової освіти, к. пед. н.\_\_\_\_\_\_\_С. В. Сиваш

Рецензент: доцент кафедри дошкільної та початкової освіти, к. пед. н.\_\_\_\_\_\_\_А. Ф. Курінна

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**Факультет** соціальної педагогіки та психології

**Кафедра** дошкільної та початкової освіти

**Рівень вищої освіти** магістерський

**Спеціальність** 012 «Дошкільна освіта»

**Освітньо-професійна програма** «Дошкільна освіта»

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Моісєєвій Вікторії Вікторівні

**1. Тема роботи:** «Забезпечення рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобами гімнастики»

керівник роботи Сиваш Сніжана Володимирівна, кандидат педагогічних наук

затверджена наказом ЗНУ «30» липня 2021 р. № 1137-с

**2. Строк подання студентом роботи:** 23.11.2021 р.

**3. Вихідні дані до роботи:** матеріали педагогічної практики, курсових робіт

**4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що належить розробити**): розкрити сутність понять «рухова активність» та «гімнастика» та визначити їх значення для дітей старшого дошкільного віку; проаналізувати вплив гімнастики на формування рухової активності старших дошкільників; визначити критерії, показники та рівні рухової активності дітей старшого дошкільного віку; перевірити ефективність впливу гімнастики на підвищення рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

**5. Перелік графічного матеріалу:** 7 таблиць, 11 рисунків.

**6. Консультанти розділів роботи**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали консультанта | Дата, підпис | |
| Завдання видав | Завдання прийняв |
| Вступ | Сиваш С. В. | 23.09.20 р. | 23.09.20 р. |
| Розділ 1 | Сиваш С. В. | 16.11.20 р. | 16.11.20 р. |
| Розділ 2 | Сиваш С. В. | 05.09.21 р. | 05.09.21 р. |
| Висновки | Сиваш С. В. | 29.10.21 р. | 29.10.21 р. |
| Додатки | Сиваш С. В. | 12.11.21 р. | 12.11.21 р. |

**7. Дата видачі завдання:** 23.09.2020 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
| 1 | Збір та систематизація матеріалу | жовтень-листопад | виконано |
| 2 | Написання вступу | липень | виконано |
| 3 | Написання першого розділу | серпень | виконано |
| 4 | Написання другого розділу | вересень | виконано |
| 5 | Написання висновків | вересень | виконано |
| 6 | Оформлення додатків | жовтень | виконано |
| 7 | Оформлення роботи, рецензування | жовтень-листопад | виконано |
| 8 | Захист | грудень |  |

Студент **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Моісєєва В. В.

( підпис ) (прізвище та ініціали)

Керівник роботи **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Сиваш С. В.

( підпис ) (прізвище та ініціали)

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** Турбар Т. В.

( підпис ) (прізвище та ініціали)

**РЕФЕРАТ**

Кваліфікаційна робота: 70 с., 7 таблиць, 11 рисунків, 74 джерела, 5 додатків.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності використання гімнастики як засобу формування рухової активності старших дошкільників.

Об’єкт дослідження: процес рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження: вплив гімнастики на формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення наукових джерел; спостереження, опитування, анкетування, бесіда.

Теоретичне значення одержаних результатів дослідження полягає у науковому обґрунтуванні ефективності використання гімнастики як засобу формування рухової активності старших дошкільників.

Практичне значення результатів дослідження полягає в експериментальній перевірці ефективності впливу гімнастики на формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Галузь використання: заклади освіти.

СТАРШИЙ ДОШКІЛЬНИЙ ВІК, РУХОВА АКТИВНІСТЬ, ГІМНАСТИКА, РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДОШКІЛЬНИКІВ, ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ

**SUMMARY**

**Moisieieva V. V. Ensuring motor activity of older preschool children by means of gymnastics.**

The qualification work consists of an introduction, 2 parts, findings, a list of references (72 items, 2 of foreign origin), and 5 addenda on 19 pages.

The research reveals the problem of ensuring motor activity of older preschool children.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and experimentally test the effectiveness of the use of gymnastics as a means of forming motor activity of older preschoolers.

The research tasks:

1) to reveal the essence of the concepts «motor activity» and «gymnastics» and determine their meaning for older preschool children;

2) to analyze the influence of gymnastics от the formation of motor activity of older preschoolers;

3) to determine the criteria, indicators and levels of physical activity of older preschool children;

4) to check the effectiveness of the influence of gymnastics on increasing the levels of motor activity of older preschool children.

The research object: motor activity of older preschool children.

Subject of research: the influence of gymnastics on the formation of motor activity of older preschool children.

Research methods: analysis and generalization of scientific sources; observation, survey, questionnaire, conversation.

The part 1 “Theoretical foundations of motor activity of older preschool children” discusses the essence of the concept of “motor activity” and its significance for the physical development of older preschool children, identifies types of gymnastics for children and their impact on the formation of motor activity of older preschool children.

The part 2 “Experimental verification of the effectiveness of motor formation activities of older preschool children by means of gymnastics” presents the results of indicative, formative and control stages of the pedagogical experiment.

The theoretical significance of the obtained research results lies in the scientific substantiation of the effectiveness of the use of gymnastics as a means of forming the motor activity of older preschoolers.

The practical significance of the results of the study is to experimentally test the effectiveness of gymnastics on the formation of motor activity of older preschool children.

**Key words**: older preschool age, motor activity, motor activity of preschool children, provision of motor activity of older preschool children.

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| Вступ……………………………………………………………………...… | 8 |
| Розділ 1. Теоретичні основи формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку……………………………………………….. | 11 |
| 1.1 Сутність поняття «рухова активність» та її значення для фізичного  розвитку дітей старшого дошкільного віку................................................ | 11 |
| 1.2 Особливості розвитку дітей старшого дошкільного віку…………… | 24 |
| 1.3 Гімнастика та її вплив на формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку………………………………………………... | 34 |
| Розділ 2. Експериментальна перевірка ефективності формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобами гімнастики………………………………………………………………….. | 48 |
| 2.1 Аналіз рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку.. | 48 |
| 2.2 Перевірка ефективності впливу гімнастики на формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку……………………………. | 57 |
| Висновки……………………………………………………….…………... | 68 |
| Список використаних джерел…………………………….………………. | 70 |
| Додатки……………………………………………………….……………. | 78 |

**ВСТУП**

На сучасному етапі розвитку освіти в Україні посилюється увага суспільства до вирішення проблем формування особистості, її своєчасного фізичного і психічного розвитку, стимулювання творчої активності. Особливого значення ці проблеми набувають у системі навчання і виховання дітей дошкільного віку.

Саме в дошкільні роки інтенсивно розвиваються всі органи і системи, формується особистість, ставлення до себе і до світу. Тому в цей період важливо здійснити формування у кожної дитини прагнення до здорового способу життя, систематичних занять фізкультурою і спортом.

Рухова активність – це фактор функціональної індукції відновлювальних процесів (анаболізму). Особливість останніх полягає непросто у відновленні вихідного стану у зв’язку з діяльністю організму, який розвивається, а в обов’язковому надлишковому відновленні, тобто у потрібному постійному збагаченні спадково зумовленого енергетичного фону. Дитина, завдяки руховій активності, забезпечує свій повноцінний фізіологічно-індивідуальний розвиток.

Праці відомих педагогів з питань формування рухової активності довели, що розвиток і здоров’я дітей дошкільного віку залежать від оптимального рівня рухової активності, оскільки недостатність або надмірність рухової активності сприяє затримці росту та розвитку, знижує робочі й адаптивні можливості організму. Завдяки чисельним дослідженням вчених: О. Байєр, О. Богініч, Н. Денисенко, О. Дубогай, Л. Калуська, К. Крутій, Л. Лохвицька та інших встановлено безперечний вплив рухів на здоров’я дитини, оскільки вони є біологічною потребою її організму від народження та природною необхідністю в її розвитку. Важливість рухової активності підкреслюється також у дослідженнях когорти педагогів і психологів: Т. Андрющенко, Є. Вавілової, С. Волкової, М. Рунової, В. Спіріної, Т. Таллер, В. Теленчі, В. Фролова, Г. Юрко та інших.

Необхідність пошуку шляхів підвищення рівня рухової активності дітей дошкільного віку зумовило вибір теми нашої роботи – «Збагачення рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобами гімнастики».

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності використання гімнастики як засобу формування рухової активності старших дошкільників.

Дана мета реалізується шляхом постановки наступних завдань:

1. Розкрити сутність понять «рухова активність» та «гімнастика» та визначити їх значення для дітей старшого дошкільного віку.

2. Проаналізувати вплив гімнастики на формування рухової активності старших дошкільників.

3. Визначити критерії, показники та рівні рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

4. Перевірити ефективність впливу гімнастики на підвищення рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Об’єкт дослідження – процес рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – вплив гімнастики на формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Для розв’язання поставлених завдань використовувався комплекс взаємопов’язаних методів дослідження, зокрема:

* теоретичні:аналіз психолого-педагогічної і спеціальної літератури, порівняльний аналіз, систематизація та узагальнення теоретичного матеріалу з теми дослідження;
* емпіричні:педагогічне спостереження, тестування, анкетування (для визначення рухової активності й фізичного стану дітей); педагогічний експеримент (констатуючий, формуючий, контрольний) – для розробки та виявлення ефективності впливу гімнастики на формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку;
* статистичні:обробкаемпіричних даних.

Теоретичне значення одержаних результатів дослідження полягає у науковому обґрунтуванні ефективності використання гімнастики як засобу формування рухової активності старших дошкільників.

Практичне значення результатів дослідження полягає в експериментальній перевірці ефективності впливу гімнастики на формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

* 1. **Сутність поняття «рухова активність» та її значення для фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку**

Рух супроводжує нас протягом усього нашого життя. Вчені за всіх часів намагалися довести причини рухів людини, описати значення, сформулювати поняття, що лежать в основі рухів. З філософської точки зору рух підкреслює діалектичну єдність живої та неживої природи. Рух розглядався рядом наук, таких як: фізика, біологія, фізіологія, психологія та ін.

Згідно листа МОН України від 02 вересня 2016 року № 1/9-456 «Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах» з метою повноцінного фізичного розвитку дітей, формування у них основ здорового способу життя шляхом оптимізації рухової активності і посилення опірності дитячого організму хворобам дошкільний навчальний заклад забезпечує проведення різнопланової фізкультурно-оздоровчої роботи у таких організаційних формах: заняття з фізичної культури/плавання; малі форми активного відпочинку під час організованої навчально-пізнавальної діяльності (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи/динамічні перерви); форми оптимізації рухової активності у повсякденному житті (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, рухливі ігри, заняття фізичними вправами/фізкультурні комплекси на прогулянках, походи за межі дошкільного закладу/дитячий туризм, фізкультурні свята і розваги, самостійна рухова діяльність, дні й тижні здоров’я, індивідуальна робота з фізичного виховання); загартувальні й лікувально-профілактичні процедури» [70].

Базовий компонент дошкільної освіти наголошує на турботі про фізичне здоров’я дитини як одному з пріоритетів педагогічної роботи. Тому розроблення теоретико-методичних засад здійснення фізичного виховання є важливою частиною наукових досліджень у галузі дошкільної педагогіки [5].

У наукових працях А. Бикової, О. Кенеман, І. Муратова, Н. Потєхіної показано, що рухова діяльність дошкільнят – природна потреба, задоволення якої є найважливішою умовою для формування основних структур та функцій організму, одним із способів пізнання світу та орієнтування в ньому, а також умовою всебічного розвитку та виховання дітей [12; 31; 46; 56].

На думку ряду вчених (Е. Адашкявічене, Л. Спірідонової, Г. Юрко та ін.) регулярна рухова діяльність призводить до підвищеного постачання кисню життєво важливих органів, попереджає ризик серцево-судинних захворювань та м’язової слабкості, стимулює здоровий спосіб життя. У дітей старшого дошкільного віку розвивається здатність до аналізу рухів однолітків, самоаналізу, самоконтролю, прагнення не тільки задовольняти свою біологічну потребу в активних рухах, а й бути сильним, спритним, сміливим. Все це є безперечним свідченням значних можливостей дошкільника в освоєнні різних видів рухів [2].

Особливе місце займає рух людини в дослідженнях вчених з фізичної культури та спорту, спортивних кардіологів, а також у працях спеціалістів у галузі спорту – Г. Дяченко, М. Озоліна, О. Новікова та ін. На сучасному етапі розвитку науки однаковою мірою зустрічаються поняття, «рухова активність» та «фізична активність».

Аналіз досліджень проблеми формування рухової активності свідчить, що однозначного погляду на поняття «рухової активності» немає.

На думку В. Іллініча та О. Галанова рухова активність – це природна та спеціально організована рухова діяльність людини, яка забезпечує її успішний фізичний та психічний розвиток [18].

Дослідники М. Фомін, Ю. Вавілов пропонують визначати рухову активність як природну основу накопичення резервів здоров’я. А. Маркосян розглядає рухову активність як вирішальний фактор, визначальний морфологічний та функціональний розвиток рухового аналізатора [44, с. 271].

Цінними для нашого дослідження є погляди Т. Круцевич, яка пропонує наступне визначення «рухової активності» – «невід’ємна частина способу життя та поведінки дітей, яка визначається соціально-економічними та культурними факторами та при цьому залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей зростаючого організму, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд та місць відпочинку дітей та підлітків» [38, с. 8].

Говорячи про двосторонню залежність між фізичним і нервово-психічним розвитком, дослідниця М. Кузнєцова вважає, що більш інтенсивна рухова активність сприяє кращому фізичному розвитку, а кращий фізичний розвиток, в свою чергу, стимулює рухову активність [55].

Найбільш інформативним є визначення, яке запропонувала М. Рунова «рухова активність – це сума рухів, що виконуються в процесі життєдіяльності організму» [57, с. 38]. Дане визначення найчастіше використовується у літературних джерелах. На її думку, рухова активність сприяє повному розвитку центральної нервової системи, вдосконаленню пам’яті, освітніх процесів, поліпшенню сну, збільшенню можливостей у розумовій, фізичній роботі.

Рухова активність – це основний фактор, який визначає рівень обмінних процесів організму та стан його м’язової, кісткової та серцево-судинної системи [6, с. 78]. Вона тісно пов’язана з деякими аспектами здоров’я: фізичним, психічним та соціальним та протягом життя людини відіграє різну роль.

Дослідниця М. Рунова, вважає що «рух – найважливіша умова та засіб всебічного розвитку, зокрема і мовного» [57]. Функціонування дихальної, серцево-судинної систем, злагоджена робота всіх органів та систем багато в чому залежать від стану м’язів, працездатність яких пов’язана з організацією рухової активності. На її думку, рухова активність – це природна потреба дітей у русі, задоволення якої є найважливішою умовою гармонійного розвитку дитини, стану її здоров’я. Підвищення рухової активності протягом дня сприяє її потребам у русі [27, с. 47].

Фізіологи М. Бернштейн та Г. Шеперд вважають, що рухова активність – кінетичний фактор, який багато в чому визначає розвиток організму та нервової системи поряд з генетичним фактором та впливом сенсорної різномодальної інформації. Повноцінний фізичний розвиток, формування правильної постави, рухових якостей, оптимального рухового стереотипу через розвиваючий рух нерозривно пов’язаний з гармонійною послідовною організацією нервової системи, її чутливих та рухових центрів, аналізаторів.

Дослідники Т. Осокіна та Є. Тимофєєва у своїх дослідженнях зазначають, що в процесі м’язової діяльності відбувається удосконалення роботи серця: воно стає сильнішим, збільшується його обсяг. Навіть хворе серце, на їхню думку, під впливом фізичних вправ значно зміцнюється [50]. Рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою є обов’язковою умовою здорового способу життя. Саме тому ця тема є актуальною і на сьогоднішній день [26, с. 48].

Формування психічних функцій, які визначають розвиток особистості та успішність її життєдіяльності в цілому ґрунтуються на процесі активного руху. Важливе значення рух грає в комунікативній діяльності. Мімічні прояви та жести роблять взаємодію більш повною, дають додаткову інформацію про психічний стан партнера, його ставлення до спілкування, емоційної значущості спілкування, дають можливість здійснити спілкування в тих випадках, де вживання мови або окремих слів неможливі, а також на початкових етапах формування мовлення, зокрема у дітей.

Таким чином, проаналізувавши поняття «рухова активність», представлене вітчизняними дослідниками та його значення для розвитку і життєдіяльності особистості, нам вдалося визначити, що рухова активність – це сукупність довільно регульованих рухів, що мають умовно-рефлекторну основу, і можуть розвиватися внаслідок навчання.

Рухова активність знаходить своє відображення у руховій діяльності і є генетично обумовленою, може використовуватися в діагностиці індивідуальних особливостей дитини та розвитку її психічних функцій. На ранніх етапах індивідуального розвитку людини та особистості рухова активність має яскраво виражене адаптивне значення, по мірі зростання інтенсивність і характер рухової активності залежить від щеплених потреб і життєвих цінностей, що ще раз підтверджує актуальність розпочатого нами дослідження.

Старший дошкільний вік є періодом найбільш інтенсивного формування всіх органів і систем організму і саме в цьому віці розвиваються особистісні властивості, рухові якості, навички та вміння дитини, які є основою її нормального фізичного та психічного розвитку, функціональної готовності до навчання у школі, формування здоров’я.

Проблемою формування та розвитку рухової активності дітей займалися у різний час вітчизняні та зарубіжні вчені. Великий внесок у вивчення даного феномена та пояснення його механізмів внесли психологи: Л. Виготський, О. Запорожець, Ж. Піаже, фізіологи: М. Бернштейн, І. Сєченов. Наукові знання, пов’язані з поняттям рухова активність дітей, розширені, поглиблені, систематизовані, у сучасних дослідженнях Л. Глазиріної, М. Єфименко, А. Карманової, М. Рунової, Т. Осокіної, М. Фоміна.

Рухова активність – це прагнення дитини до підтримки життєво важливих зв’язків з навколишнім світом та його перетворенню. Вчені та практики визначають рухову активність як основу індивідуального розвитку та життєзабезпечення організму дитини. Діяльність ґрунтується на прагненні, отже, на активності. Рухова діяльність, як зазначає Г. Горбунов, це сукупність рухових дій, включених до системи організуючих ідей, правил і форм, з метою досягнення певного пристосовуючого ефекту організму людини та вдосконалення динаміки цього процесу [23].

Рухова активність дітей старшого дошкільного віку виступає одним із компонентів функціональної індукції анаболізму (виховних процесів) [25, с. 35]. Завдяки руховій активності дошкільник забезпечує собі фізіологічно повноцінний індивідуальний розвиток. У психолого-педагогічній літературі описані загальні характеристики рухової активності з представленням компонентів – природне прагнення фізичного та психічного вдосконалення. Т. Осокіна зазначає, що у руховій активності присутні акти самостійності дітей старшого дошкільного віку [49].

Дослідник Т. Борисова виділяє три компоненти розвитку самостійності [11, с. 131-136]:

1. Інтелектуальний – продуктивне та традиційне мислення.

2. Емоційний – коли емоції підвищують продуктивність розумової діяльності.

3. Вольовий – рівень розвитку волі залежить від засобів, форм та методів виховання.

Дослідження показують, що діти старшого дошкільного віку мають достатній рівень розвитку самостійності, якій притаманні накопичення уявлень і знань про форми самостійної поведінки, усвідомлення дітьми значимості самостійності в особистісному та соціальному плані; позитивне ставлення до діяльності; наявність елементів самоконтролю та самооцінки при виконанні діяльності.

Аналіз наукової та науково-методичної літератури показав, що формування рухової самостійності старших дошкільників важливо розглядати з позицій раціонального управління руховою діяльністю. Спрямованість занять у спортивному комплексі для дітей має впливати насамперед на мотиваційну сферу. Мотиваційно-емоційний компонент реалізується через систему освітніх та виховних заходів, через розвиток інтересу до фізичної культури та спорту. Мотиваційно-емоційний компонент реалізується через систему освітніх та виховних заходів, через розвиток інтересу до фізичної культури та спорту. Даний компонент посилює та спрямовує пізнавальну та рухову активність, формує потребу у розвитку самостійності та активності у руховій діяльності, установку на успіхи у виконанні фізичних вправ, спортивних досягнень. Мотиваційно-емоційний компонент превалює, оскільки розвиток потреби у руховій діяльності та мотивації рухової активності безпосередньо визначають і самостійність у руховій діяльності. Мотиваційно-емоційний компонент відображає активно-позитивне емоційне ставлення до фізичної культури, сформовану потребу в ній, систему знань, інтересів, мотивів та переконань, вольових зусиль, спрямованих на практичну та пізнавальну діяльність.

Когнітивний компонент впливає на розвиток рухової самостійності безпосередньо і опосередковано, за допомогою стимулювання мотивації рухової активності [30]. Когнітивний компонент формує когнітивну сферу через створення особистісно орієнтованої системи знань, які забезпечують систематичність, послідовність знань про роль фізичної культури та спорту у життєдіяльності людини.

Особистісно-діяльнісний компонент виражається у суб’єктності особистості та супроводжується демонстрацією власного особистісного ставлення до об’єкта; формуванням на основі відношення ініціатив – бажання виявити активність до обраного об’єкта; трансформацією ініціативності у власну діяльність; здійсненням діяльності на основі власного вибору. Якостями, що характеризують дошкільника як суб’єкта діяльності, виступають інтерес до миру та культури; вибіркове ставлення до соціокультурних об’єктів та різних видів діяльності; ініціативність та бажання займатися тією чи іншою діяльністю, самостійність у виборі та здійсненні діяльності, творчість при виборі змісту діяльності та засобів її реалізації. Даний компонент забезпечує мотиваційну готовність до самостійної рухової активності, сприяє вдосконаленню рухових вмінь та навичок, забезпечує практичне застосування знань, вмінь та навичок у самостійній руховій діяльності, формує креативний підхід до самостійної рухової активності, сприяє розвитку інтересу до фізичної культури та спорту.

Названі компоненти рухової самостійності перебувають у взаємозв’язку, і формування рухової самостійності дітей старшого дошкільного віку проходить успішно, коли у процесі її формування надають позитивний вплив усі три компонента.

За даними В. Фролова, діти 5 років на заняттях з фізичної культури виконують близько 67 рухів за хвилину, 6 років – 70,4, 7 років – 73,2 рухи [65, с. 27]. На повітрі інтенсивність рухів зростає. Г. Юрко встановила, що інтенсивність рухів при вільній діяльності 7-річних дітей на прогулянці дорівнює 40 рухам на хвилину [71].

В останні роки проведена значна кількість експериментальних робіт, у яких вивчалася добова рухова активність дошкільників, велися пошуки раціональних рухових режимів. На сьогоднішній день існують дані, що характеризують статеві, вікові та індивідуальні особливості рухової активності дітей дошкільного віку. Багато наукових дослідників, які вивчали рухову активність дітей старшого дошкільного віку, констатують, що показник рухової активності у хлопчиків вище, ніж у дівчаток. За даними Д. Шептицького, середньодобовий кілометраж (ходьби та бігу) у дітей 5-6 років становить у дівчаток 6,8 км, у хлопчиків – 7,6 км, у дітей 6-7-річного віку відповідно 8,1 та 10,1 км [1].

У старшому дошкільному віці відбувається інтенсивний розвиток емоційної, морально-вольової та інтелектуальної сфер особистості. Розвиток діяльності та особистості характеризується появою нових потреб та якостей: збільшуються знання про явища та предмети, які дитина бачила безпосередньо. Діти цікавляться зв’язками, які існують між предметами та явищами. І наскільки дитина проникне в ці зв’язки багато в чому визначить її подальший розвиток.

У цьому віці відзначається бурхливий розвиток та перебудова у роботі всіх фізіологічних систем організму дитини: нервової, серцево-судинної, ендокринної, опорно-рухової. Організм дошкільника розвивається дуже інтенсивно. Дитина швидко додає в рості та вазі, змінюються пропорції тіла. Протягом перших семи років у дитини не лише збільшуються всі внутрішні органи, а й удосконалюються їх функції. Відбуваються суттєві зміни вищої нервової діяльності. За своїми характеристиками головний мозок шестирічної дитини більшою мірою наближається до показників мозку дорослої людини. Організм дитини в цей період свідчить про готовність до переходу на вищу ступінь вікового розвитку, що передбачає більш інтенсивні розумові та фізичні навантаження.

Перехід у підготовчу групу пов’язаний із зміною психологічної позиції дітей: вони починають почуватися найстаршими серед інших дітей у дитячому садку. Вихователь допомагає дітям зрозуміти це нове становище. Він підтримує у дітей відчуття «дорослості» і на його основі викликає у них прагнення вирішення нових, більш складних завдань пізнання, спілкування, діяльності.

У дітей старшого дошкільного віку виникає висока потреба у руховій активності, проте не завжди вони можуть її реалізувати на належному рівні. Діти 6-7 років дедалі менше активно рухаються, це пов’язано з обмежуючими умовами у сім’ї та дитячому садку, оскільки збільшується тривалість освітніх занять, під час яких діти здебільшого знаходяться в сидячому положенні [53, с. 6]. Для забезпечення оптимального режиму рухової активності старших дошкільнят велику роль відіграє підвищення інтересу до фізичної активності. У процесі виконання цікавої справи підвищується емоційний тонус, що призводить до пізнішого настання втоми навіть при важкій роботі. У дітей дошкільного віку провідним видом діяльності є гра, тому рекомендується використовувати її для розвитку рухової активності дітей.

Особливості фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку зумовлені значним збільшенням розмірів та зміною пропорцій тіла, протягом року довжина тіла збільшується в середньому на 4-6 см, маса тіла – на 2-2,5 кг, коло грудної клітки – на 2-3 см, в порівнянні з величиною цих показників у новонародженого. Старші дошкільнята відрізняються високою руховою активністю, мають достатній запас рухових вмінь і навичок; їм краще вдаються рухи, що вимагають швидкості та гнучкості, а їхня сила і витривалість поки що невеликі [9, с. 21].

У віці п’яти років спостерігається суттєва різниця у показниках рухової активності між хлопчиками та дівчатками під час самостійної діяльності, це обумовлено різним змістом їхньої ігрової діяльності. У хлопчиків переважають ігри рухомого характеру, наприклад, футбол. Дівчата більше віддають перевагу іграм спокійного характеру з переважанням статичних поз, до них можна віднести сюжетно-рольові ігри: «Сім’я», «Магазин», «Ательє», «Лікарня» і т.д. Середній об’єм рухової активності хлопчиків 5 років у вільній діяльності складає 2300 рухів, а у дівчат цей же показник дорівнює 1370 рухів.

У віці шести років рухова активність у дітей стає більш усвідомленою та різноманітною. У міру оволодіння руховими навичками та вміннями у дітей проявляється значний інтерес до спортивних ігор та вправ. Оволодіваючи новими навичками та закріплюючи старі, діти починають активно застосовувати їх у своїй самостійній діяльності. Хлопчики та дівчатка беруть на себе різні ролі та відповідно до сюжетів використовують свій досить багатий руховий досвід.

У шестирічному віці різка грань у змісті самостійної діяльності хлопчиків та дівчаток, яка яскраво виражена у п’ятирічних дітей, стирається. Діти самостійно об’єднуються у невеличкі групи та разом виконують різні вправи, такі як ходьба колодою, кидання м’яча в кільце, стрибки через мотузку та інші. У таких вправах участь беруть як хлопчики, так і дівчатка. Середній обсяг рухової активності хлопчиків 6 років у самостійній діяльності становить 2500 рухів, дівчаток – 2210 рухів. Отже, на думку О. Рунової, хлопчики, порівняно з дівчатками, більш рухливі в самостійній діяльності. В організованій діяльності ці відмінності менш помітні.

Діти у віці 7-ми років володіють високими руховими можливостями, якщо порівнювати з іншими віковими періодами. У цьому віці показники рухової активності збільшуються за рахунок збагачення самостійної діяльності у різних іграх та фізичних вправах. Як у хлопчиків, так і у дівчаток проявляється стійкий інтерес до одних і тих же спортивних ігор та вправ. У зимовий період великим успіхом користуються такі спортивні вправи, як катання на санчатах, ковзання крижаними доріжками, ходьба на лижах. У теплу пору року діти люблять ігри з м’ячем, обручем, зі скакалкою.

У цьому віці у дітей з’являється самоконтроль та самооцінка своїх рухів при виконанні тих чи інших вправ. Семирічні діти часто самостійно вправляються в рухах, багато разів повторюючи вправи, прагнуть досягти хорошого результату. Можна спостерігати, як дівчатка вчать хлопчиків стрибати через скакалку різними способами, а хлопчики навчають дівчаток їзді на велосипеді. Середній обсяг рухової активності хлопчиків та дівчаток 7 років у самостійній діяльності становить 3275 та 3040 рухів відповідно.

Рухова активність є основним засобом повноцінного розвитку та підготовки дітей. Рухові функції нерозривно пов’язані з такими життєво важливими системами, як кровообіг та дихання, починаючи із зовнішнього дихання та закінчуючи диханням на клітинному рівні. Отже, вдосконалення рухів розвиває не тільки рухові функції людини, а й одночасно розширює резервні можливості серцево-судинної і дихальної системи, удосконалює їх регуляторні апарати. Рухова активність, яка потребує великої витрати енергії (біг, стрибання), збільшує обмін речовин в організмі. Активні рухи сприяють отриманню бадьорого настрою у дітей, покращують імунну систему дошкільника до захворювань, оскільки викликають залучення захисних сил організму. Рухова активність покращує живлення тканин і суттєво допомагає формуванню скелета і правильної постави, в результаті у дітей вдосконалюються основні рухи (ходьба, біг, стрибки, метання, лазіння), також розвиваються такі якості характеру, як ініціативність, самостійність, впевненість та наполегливість.

У дошкільника з’являється можливість грати та рухатися за власним бажанням. Слід відзначити, що його дії залежать від умов, які для нього створюють дорослі. При вмілому керівництві руховою активністю дитини можна значно вплинути на різноманітність ігор та рухів, але для досягнення більшого ефекту не потрібно пригнічувати ініціативу, а навпаки стимулювати її. Настрій, характер і зміст ігор багато в чому залежить від стану здоров’я старшого дошкільника, а також вміння володіти власними рухами, його спритності, орієнтування та швидкості рухової реакції [10, с. 52]. А надалі стан його здоров’я та рухова активність впливатимуть на досягнення у навчальній та трудовій діяльності.

Спостереження вчених показують, що добовий обсяг рухової активності дітей із віком збільшується. Зміни рухової активності залежать від сезону року, наприклад, рухова активність дітей у літній період часу досягає своїх найбільших величин, а найменший – у зимовий час, приблизно в 1,5 рази. Спостерігається наступна динаміка: навесні вона підвищується найчастіше у травні і може досягати максимальних величин у літню пору, далі, починаючи з осені, поступово знижується, досягаючи мінімальних величин у зимовий час. Якщо рухову активність у літню пору прийняти за 100%, то взимку вона знижується до 55–60% [33].

В своїх дослідженнях Р. Анхундов замітив, що активність дітей 6-річного віку особливо висока у літні канікули. Серед причин цього явища він бачить не тільки те, що у дітей немає занять, не тільки в сезонних коливаннях біологічних ритмів, а й у тому, що у літні канікули певною мірою компенсується обмеження рухів, що мало місце протягом того часу, коли дитина знаходилася в дитячому садку.

Рухова активність дітей значною мірою залежить від режиму дитячого садка, навчання та виховання дітей [39, с. 103]. Широке використання комплексу фізичних вправ сприяє задоволенню потреб дітей у русі, зміцненню їх здоров’я та підвищенню працездатності.

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

Рухова активність дошкільника повинна бути цілеспрямованою й відповідати його досвіду, інтересам, бажанням, функціональним можливостям організму. Тому, змістовий бік рухового режиму дошкільників має бути спрямованим на розвиток розумових, духовних та фізичних здібностей дітей.

У руховій активності розрізняють довільну активність, що проявляється в процесі самостійних рухових дій, та цілеспрямовану – у ході проведення організаційних форм роботи з фізичного виховання, де рухова активність нормується за обсягом та інтенсивністю рухів, а також за тривалістю рухового компонента в режимі дня. Обсяг, зміст і моторна щільність довільної та цілеспрямованої рухової активності дітей під час перебування їх у дошкільному навчальному закладі становлять його руховий режим.

Активна рухова діяльність для підростаючого організму має особливе значення як фактор, який сприяє розвитку та вихованню особистості дитини в цілому.

Розвиток рухової діяльності можливий тільки за умови впливу спеціально організованої діяльності: заняття фізичною культурою, ранкова гімнастика, рухливі ігри, вправи спортивного характеру, музично-ритмічні рухи та ін.

Для покращення фізичного і функціонального розвитку дітей необхідне розширення їх рухового режиму. Разом з тим слід підкреслити, що не тільки низька, але й надмірно висока рухова активність однаково несприятливо впливають на організм дитини. Штучне підвищення рухового режиму за допомогою значного збільшення обсягу фізкультурних занять і, навпаки, недостатнє задоволення потреби дітей у русі на фізкультурному занятті компенсується надалі їх підвищеною активністю в різних видах діяльності.

Таким чином, старший дошкільний вік є сензитивним для розвитку низки фізичних якостей: спритності, швидкості, координаційних здібностей, що дозволяє за раціональної методики навчання легко опановувати різноманітні рухові навички. Старші дошкільнята відрізняються високою руховою активністю, володіють достатнім запасом рухових вмінь та навичок; їм краще вдаються рухи, які вимагають швидкості і гнучкості, а їхня сила і витривалість поки що невеликі.

Отже, у руховій діяльності дошкільників формуються якості, необхідні для навчання у школі, що зумовлюють готовність до навчання.

**1.2. Особливості розвитку дітей старшого дошкільного віку**

**Дошкільний вік** – важливий період у всебічному розвитку дитини та підготовці до його майбутнього, шкільного життя. Але останній рік перед вступом до школи, тобто вік від п’яти до шести років – найбільш відповідальний у вирішенні цих завдань.

Старший дошкільний вік вважається одним із найважливіших періодів у процесі формування особистості людини. Саме в цьому віковому періоді закладаються основи здоров’я, відбувається інтенсивний розвиток фізичних якостей, необхідних для участі у різних формах рухового режиму, що, відповідно, створює умови для активного і спрямованого розвитку усіх функцій організму й інтелектуальних задатків дитини. Цей вік є також найвідповідальнішим періодом у формуванні рухової координації дитини. У віці 5–6 років закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніше невідомі вправи і дії, фізкультурні знання.

Особливостями дошкільного віку є інтенсивне зростання і розвиток організму дітей, морфологічне і функціональне удосконалення його органів і систем, формування особистості дитини та висока чутливість до впливу негативних факторів навколишнього середовища.

Ступінь функціональної зрілості організму дітей дошкільного віку обумовлює їх подальший розвиток, стан здоров’я та успішність навчання у школі.

Оскільки логікою нашого дослідження передбачено розкриття особливостей розвитку дітей старшого дошкільного віку, то маємо на меті розглянути особливості фізичного, психологічного, соціального розвитку.

Фізичне виховання дошкільнят – організований процес, спрямований на їхній фізичний розвиток, рухову, фізичну підготовку до творчої життєдіяльності, набуття знань, умінь та навичок з фізичної культури.

Фізичне виховання – це організований педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне удосконалення організму людини, формування і поліпшення її основних життєво важливих рухових вмінь, навичок і пов’язаних з ними знань. Фізичне виховання в дитячому садку як цілеспрямований педагогічний процес здійснюється всією системою організаційних форм, які передбачено програмою (щоденні заняття фізкультурою, ранкова гімнастика, рухливі ігри та ін.) [15].

Фізичний розвиток – це процес становлення та змін біологічних форм та функцій організму людини під час її індивідуального життя. Він оцінюється рівнем антропометричних та біометричних показників (маса та довжина тіла, окружність грудної клітки та ін.), фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості), показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та ін.).

Факторами впливу на психофізичний розвиток організму дітей старшого дошкільного віку є: природні чинники, інтелект дитини, вольові і моральні якості, природне середовище (кліматичні та географічні умови, які можуть впливати на рухову активність), соціальне середовище (суспільство, вихователі, ровесники), вроджені індивідуальні особливості (будова тіла – соматотип, функціональні можливості), набуті індивідуумом особливості (руховий досвід, мотиви). Оптимальна, правильно організована рухова активність дитини створює відповідні передумови для нормальної життєдіяльності організму у майбутньому дорослому віці та довготривалого творчого життя.

Розвиток рухових якостей у дитини відбувається під впливом двох факторів: природно-вікових змін організму (морфологічна та функціональна перебудова) і рухового режиму, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та самостійна рухова діяльність.

Система засобів фізичного виховання передбачає реалізацію принципу всебічного розвитку особистості дитини, що обумовлює різнобічний вплив на різні сторони її рухової функції, включаючи комплексний розвиток усіх рухових якостей. Виконання основних рухів, загальнорозвиваючих вправ, участь у рухливих іграх вимагає від дітей одночасного прояву різних рухових якостей. Наприклад, стрибки у довжину і висоту з розбігу розвивають швидкість, силу, спритність, а біг під час різноманітних народних рухливих ігор – ті ж самі якості та швидкісну витривалість; метання предметів у ціль – силу та спритність. Оптимальні показники у будь-якому виді рухових якостей можуть бути досягнуті лише за певного рівня розвитку інших якостей.

У дітей дошкільного віку поставу ще не сформовано остаточно. Як зазначає ряд науковців (Є. Аркін, В. Анісімова, В. Штефко та ін.), фізіологічні вигини хребта у дітей формуються до шести-семи років. Структура кісткової тканини хребців ще не завершена, хребет дуже еластичний. Тому за несприятливих умов зовнішнього середовища можуть виникнути різні порушення постави, які характеризуються такими ознаками: голова опущена, спина зігнута, плечі висунуті вперед, що в майбутньому може призвести до викривлення хребта. З цих причин виявлення початкових форм порушень постави та їх профілактика найефективніші саме в дошкільному віці [15].

Правильна організація життя дітей у дошкільному закладі та в сім’ї, дотримання основних гігієнічних вимог (режим дня, харчування, сон, правильний підбір меблів та ін.), загартування, систематичне виконання різноманітних фізичних вправ – все це сприятиме формуванню правильної постави та профілактики плоскостопості у дітей дошкільного віку.

Правильне фізичне виховання дітей немислиме без урахування їхніх психологічних особливостей. У дошкільному віці досить високого ступеня досягає мимовільна увага. Але в цей період вже починає формуватися і довільна (навмисна) увага, що виникає в процесі біологічного розвитку дитини та під впливом виховної роботи з нею. Проте діти не можуть ще свідомо зосереджуватися [15].

Старший дошкільний вік відіграє особливу роль у розвитку дитини: в цей період життя починають формуватися нові психологічні механізми діяльності та поведінки.

Психологічні особливості дітей старшого дошкільного віку проявляються у різних ситуаціях. Вік 5-6 років - це старший дошкільний вік. Він є дуже важливим віком у розвитку пізнавальної сфери дитини, інтелектуальної та особистісної. Його можна назвати базовим віком, коли в дитині закладаються багато особистісних аспектів, опрацьовуються всі моменти становлення «Я»- позиції. Саме 90% усіх рис особистості дитини закладається у віці 5-6 років. Це дуже важливий вік, коли ми можемо зрозуміти, якою буде людина в майбутньому.

Видатні вітчизняні та закордонні психологи (Л. Виготський, О. Запорожець, Г. Костюк, Ж. Піаже та ін.) підкреслювали роль емоцій у вихованні здорової дитини. Для того щоб психічний розвиток дітей здійснювався нормальними темпами і вони зростали здоровими, вихователь повинен підтримувати в них почуття життєрадісності та бадьорості [15].

Цей період називають сензитивним для розвитку всіх пізнавальних процесів: уваги, сприйняття, мислення, пам’яті, уяви. Для розвитку всіх цих аспектів ускладнюється ігровий матеріал, він стає логічним, інтелектуальним, коли дитині доводиться думати й міркувати.

**Психічні процеси** не тільки виявляються, але й формуються у різних специфічно дитячих видах діяльності. Провідною діяльністю залишається гра. Зміст її дедалі більш інтелектуальний, відповідає рівню розумового розвитку старших дошкільників. У цьому змісті відображаються суспільні події, що їх починають усвідомлювати діти, етичні правила, якими регулюються взаємини між людьми, різні фантастичні сюжети. Змінюється і мотивація ігор. Серед ігрових мотивів значне місце посідають пізнавальні інтереси, потреба в порівнянні себе в якомусь відношенні з однолітками, у співробітництві з ними, самооцінка та ін.

Гра як провідна діяльність відіграє визначальну роль у розвитку психіки та особистості дитини: в ній формуються довільні увага і пам’ять; розвивається розумова діяльність (предмет-замінник, що використовується в грі, стає опорою для розвитку мислення, дитина фанта­зує з ним, наділяє певними характеристиками); вдосконалюється уява (дитина замінює одні предмети іншими, бере на себе різні ролі, створює нові сюжети); відбувається подальший соціальний розвиток (дитина приглядається до поведінки та взаємин дорослих, однолітків, набуває навичок спілкування, навчається діяти за правилами); розвиваються почуття (вона тонше диференціює різні почуття, розпізнає та передає мімікою основні з них, адекватно реагує, робить припущення з приводу ймовірних причин); розвивається вольова регуляція поведінки (дошкільник навчається очікувати, утримуватися від чогось, доводити розпочате до кінця, долати труднощі, виявляти наполегливість тощо).

Так, ігрова діяльність якнайкраще розвиває дитячий організм, захоплює емоційний стан дитини, розвиває творчі здібності, активізує дитяче мислення, уяву, сприяє формуванню позитивного ставлення дошкільників до фізичної культури. Основою повноцінного гармонійного розвитку особистості дитини є її фізичне виховання і загальне оздоровлення. Спеціально організована фізкультурно-оздоровча робота в ЗДО повною мірою може сприяти формуванню та розвитку творчої особистості за умови створення креативного розвивального середовища.

За своїми характеристиками головний мозок шестирічної дитини наближається до показників мозку дорослої людини, розширюються інтелектуальні можливості дітей. Дитина не тільки виділяє істотні ознаки в предметах і явищах, але й починає встановлювати причинно-наслідкові зв’язки між ними, просторові, часові та інші відносини. Діти оперують достатнім об’ємом часових уявлень: ранок-день-вечір-ніч, вчора-сьогодні-завтра-раніше-пізніше, орієнтуються в послідовності днів тижня, пір року і місяців кожної пори року. Досить орієнтацію в просторі і на площині: зліва направо, вгорі-внизу, попереду-позаду, близько-далеко, вище-нижче і т. д.

Розширюється загальний кругозір дітей. Інтереси старших дошкільників поступово виходять за рамки найближчого оточення дитячого садка і сім’ї. Дітей приваблює широкий соціальний і природний світ, незвичайні події та факти. Їх цікавлять мешканці джунглів і океанів, космосу і далеких країн і багато іншого. Старший дошкільник намагається самостійно осмислити і пояснити отриману інформацію. З п’яти років починається справжній розквіт ідей «маленьких філософів» про походження місяця, сонця, зірок та іншого. Для пояснення дітьми залучаються знання, почерпнуті з фільмів і телевізійних програм: про космонавтів, місяцеходах, космічних подорожах, зоряних війнах.

Діти з живим інтересом слухають історії з життя батьків, бабусь і дідусів. Ознайомлення з технікою, різноманітними видами праці, професіями батьків забезпечує подальше входження дитини в сучасний світ, долучення до його цінностей. Під керівництвом педагога діти старшого дошкільного віку включаються в пошукову діяльність, беруть і самостійно ставлять пізнавальні завдання, висувають припущення про причини і результати явищ, які вони спостерігають, використовують різні способи: досліди, евристичні міркування, тривалі порівняльні спостереження, самостійно роблять маленькі «відкриття».

У старшому дошкільному віці зростають можливості пам’яті, виникає навмисне запам’ятовування з метою наступного відтворення матеріалу, більш стійким стає увага. Відбувається розвиток всіх пізнавальних психічних процесів. У дітей знижуються пороги відчуттів. Підвищуються гострота зору і точність розрізнення кольору, розвивається фонематичний слух, значно зростає точність оцінок ваги і пропорції предметів, систематизуються уявлення дітей.

Розвивається продуктивна уява, здатність сприймати і уявляти собі на основі словесного опису різні світи, наприклад космос, космічні подорожі, прибульців, замок принцеси, події, чарівників тощо. Ці досягнення знаходять втілення в дитячих іграх, театральній діяльності, у малюнках, дитячих оповіданнях.

Мислення дітей 5-6 років – наочно-образне, з елементами словесно-логічного, вже формується й образно-схематичне. Починає розвиватися й категоріальне мислення, встановлюються зв’язки між поняттями «причина-наслідок». Діти старшого дошкільного віку можуть виконувати завдання на передбачення. Розвивається функція мислення символами, що є підґрунтям для створення різних моделей предметів.

Характерною ознакою мислення дошкільників є конкретність (образність). У цьому віці наочне навчання сприймається та засвоюється значно краще, ніж тільки словесне. Однак у старших дошкільників широко застосовуються словесні вказівки, що обумовлюють не тільки ближчі й зрозумілі дітям завдання, а й способи їх здійснення [15].

У нерозривному зв’язку з розвитком мислення дитини здійснюється і її мовний розвиток. На кінець шостого року діти загалом засвоюють систему рідної мови. Формування нових взаємин з оточуючими – дорослими і однолітками, а також опанування, нових видів діяльності веде до збагачення форм і функцій усного мовлення дитини. На цій основі здійснюється перехід від діалогічних форм мовлення до розгорнутих висловлювань, які нерідко набувають форми монологу. Центральною ланкою у розвитку зв’язної мови є збагачення функцій внутрішнього мовлення. Внутрішнє мовлення починає функціонувати тоді, коли у дитини в умовах її практичної діяльності виникає проблемна ситуація, яку дитині треба осмислити. В цих випадках внутрішнє мовлення виконує функції планування, угадування, обмірковування з самим собою того, що треба зробити. Отже, опанування у старшому, дошкільному віці зв’язної і виразної мови, засвоєння її граматичних структур, а також розвиток функцій внутрішнього мовлення виступають основними передумовами засвоєння писемної мови.

Невіддільною від розвитку мислення і мови є уява дошкільнят. Уява зароджується у надрах уявлень дитини про навколишню діяльність. У молодших дошкільнят уява ще не скеровується спеціальною метою уявити ті чи інші предмети, явища, події. Старші дошкільнята здатні вже керувати процесом фантазування для досягнення певної мети. Завдяки цьому можна говорити про розвиток у старшому дошкільному віці не лише репродуктивної уваги, а й про зародження творчих форм уяви. У зв’язку з формуванням внутрішнього світу дитини, її образу «Я», самооцінки та інших новоутворень з’являється також особливий вид уяви – мрія, що знаходить свій вияв у створенні образів бажаного для дитини майбутнього.

У спілкуванні з однолітками переважають одностатеві контакти. Діти грають невеликими групами від двох до п’яти чоловік. Іноді ці групи стають постійними за складом. Так з’являються перші друзі – ті, з ким у дитини найкраще досягається порозуміння і взаємна симпатія. Діти стають вибагливі у стосунках і спілкуванні: у них є постійні партнери по іграх (хоча протягом року вони можуть кілька разів помінятися). Більш яскраво проявляється перевага до певних видів ігор, хоча в цілому ігровий репертуар різноманітний, включає сюжетно-рольові, режисерські, будівельно-конструктивні, рухливі, музикальні, театралізовані ігри, ігрове експериментування.

Інтерес старших дошкільників до спілкування з дорослим не стає слабшим. Діти активно прагнуть привернути до себе увагу дорослих, втягнути в розмову. Дітям хочеться поділитися своїми знаннями, враженнями, судженнями. Рівноправне спілкування з дорослим піднімає дитину в своїх очах, допомагає відчути своє дорослішання і компетентність. Змістовне, різноманітне спілкування дорослих з дітьми (пізнавальне, ділове, особистісне) є найважливішою умовою їх повноцінного розвитку.

Система фізичного виховання в дошкільних закладах має ґрунтуватися на знаннях анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей дітей різних вікових груп. Тільки при їх урахуванні можна створити необхідні педагогічні умови для гармонійного розвитку дітей та організації навчальної діяльності, спрямованої на засвоєння знань, формування рухових умінь та навичок [15].

Підґрунтям соціалізації дітей старшого дошкільного віку є соціальний досвід дитини, засвоюючи який, вона конструює образ світу, закладає підвалини власної індивідуальності, ставлення до світу дорослих та однолітків, а також формування громадянина держави. Завдяки особливостям дітей старшого дошкільного віку (емоційній чутливості, допитливості, здатності до наслідування) створюються сприятливі умови для формування та становлення особистості, розвитку їх активності як чинника світопізнання, засвоєння соціального досвіду поколінь, видів і способів практичної діяльності. У цей період формується та розвивається важливе особистісне утворення – базисна довіра до світу, що впливає на їх відкритість до соціальних впливів, готовність сприймати інших та взаємодіяти з ними для загального розвитку та соціалізації [24].

У результаті соціального розвитку засвоюється певний обсяг соціальної інформації, система ціннісних орієнтацій, формується досвід соціальної діяльності у формуванні навичок, здатність до спілкування з оточуючими.

Соціальний розвиток особистості – це взаємопов’язаний процес соціалізації-індивідуалізації дитини дошкільного віку. З одного боку, він містить засвоєння соціокультурного досвіду у вигляді правил, норм, способів поведінки, еталонів дії та взаємодії людей у соціумі, а з іншого – розвиває сутнісне «Я» дитини, індивідуальність та неповторність, надає певної автономності та незалежності від соціуму, здатності гармонійно та ефективно адаптуватися до нових умов постійно змінюваного соціального середовища [24].

Соціалізація є постійним, тривалим та безперервним процесом входження людини в соціум в той час, коли соціальна адаптація є процесом входження людини до конкретної соціальної спільноти через засвоєння соціального досвіду цієї спільноти та використання набутого раніше соціального досвіду.

У процесі соціалізації дітей старшого дошкільного віку доречно враховувати:

– ставлення дитини до нових соціальних умов, особливостей емоційного стану;

– домінування настанов на взаємодію з дітьми (соціальна адаптивність);

– прояви ініціативності, активності, самостійності та соціальної компетентності з показниками;

– здатність вирішувати соціальні проблеми у запропонованих ситуаціях;

– ціннісні орієнтації дітей та їхні духовні потреби;

– сформованість соціальних норм поведінки.

Таким чином, специфіка соціалізації дітей дошкільного віку полягає в тому, що відбувається опосередковано, і розглядається крізь призму сприйняття та оцінювання людей, які безпосередньо оточують дитину. Під впливом цього соціального оточення, а не соціуму загалом, формуються її погляди і переконання, ставлення до навколишньої дійсності [24].

Соціалізація ж виявляється процесом більш широким, який включає як організовані, так і спонтанні, випадкові впливи всієї сукупності факторів суспільного буття, завдяки яким індивід долучається до культури та стає повноцінним членом того або іншого суспільства.

Основними досягненнями старшого дошкільного віку, які визначають розвиток психіки дитини, є: оволодіння тілом, мовою, а також розвиток предметної діяльності. Саме ці досягнення проявляються в тілесній активності та координації рухів і дій.

Нервова система дітей шостого року життя дуже вразлива і тому для подальшого встановлення та закріплення врівноваженої взаємодії процесів збудження й гальмування потрібно подбати про раціональну зміну навантаження та спокою, напруження й розрядки в процесі організації життєдіяльності старших дошкільнят. Нормальний фізичний розвиток дитини має величезне значення для формування особистості. Однак психічний розвиток визначається не тільки ним, а здійснюється внаслідок активної взаємодії дитини з її найближчим соціальним середовищем.

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

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

Найважливіші задачі, які стоять перед сучасними педагогами – збереження і зміцнення здоров’я дитини, всебічний фізичний розвиток та оптимальний руховий режим дітей дошкільного віку.

**1.3. Гімнастика та її вплив на формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку**

Згідно з даними науково-методичної літератури, при організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у дошкільній установі вирішуються такі основні завдання: створення умов для різних видів рухової активності дітей відповідно до їх вікових та індивідуальних особливостей; залучення дітей до цінностей здорового способу життя; створення умов творчого самовираження дітей у процесі рухової активності тощо.

При цьому наголошується, що для підвищення ефективності організації занять оздоровчою фізичною культурою, включаючи оздоровчу гімнастику, потрібен облік вікових особливостей психологічних новоутворень, фізіологічних змін, фізичних характеристик та ін. До психологічних новоутворень старшого дошкільного віку належать: формування довільної поведінки, поява прагнення керувати собою та своїми вчинками; засвоєння етичних норм та здатності до самоконтролю; превалювання обдуманих, свідомих процесів над імпульсивними; формування пізнавальних інтересів та потреб і, як наслідок, поява внутрішньої позиції майбутнього школяра та ін.

Наповнення занять з фізичної культури, ранкової гімнастики та інших форм роботи різноманітними рухами в комплексі з традиційними та нетрадиційними оздоровчими технологіями збагатять дітей знаннями про особисте здоров’я, сформують у них уміння та навички оздоровлення та відновлення власного організму.

Однією із найпоширеніших форм фізичних рухів є гімнастика. Вона повинна стати необхідною формою щоденної фізичної активності кожної дитини. Завдяки широким можливостям індивідуального вибору, дозуванням вправ, їх різноманітності і ступеня складності, гімнастика вважається універсальною формою реалізації фізичної активності.

У зв’язку з широким залученням різних ділянок організму до фізичних рухів, гімнастика здійснює активний вплив на весь організм, насамперед, на м’язову систему, органи дихання і кровообігу.

Гімнастика являє собою єдину систему спеціально підібраних фізичних вправ та науково розроблених методичних прийомів, направлених на рішення задач всебічного фізичного розвитку, вдосконалення рухової активності дошкільників.

Гімнастика – один з найбільш поширених засобів фізичного виховання. Специфічною особливістю гімнастики є можливість вибірково впливати на різні частини тіла, окремі м’язові групи та суглоби; чітко дозувати фізіологічне навантаження; застосовувати різноманітні вправи з використанням посібників та гімнастичного інвентарю; виконувати вправи під музику. Вищезазначені особливості гімнастики дозволяють використовувати її на заняттях з людьми незалежно від їх віку, з різною фізичною підготовленістю та станом здоров’я [15].

Гімнастика покликана вирішувати освітні, оздоровчі і виховні задачі. До оздоровчих задач відносяться: гармонійний фізичний розвиток, зміцнення здоров’я, розвиток фізичних якостей (сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності), розвиток окремих м’язових груп і всієї м’язової системи: усунення й попередження функціональних відхилень в окремих органах і системах організму; вироблення правильної постави, ходи; загальний розвиток і зміцнення органів дихання та роботи серцево-судинної системи, поліпшення обміну речовин і підвищення життєдіяльності організму. До освітніх задач відносяться знання, уміння і навички, отримані займаючись в процесі виконання вправ. Так, наприклад, гімнаст знає назву вправи, техніку її виконання, які здібності поліпшуються у виконавця, заходи безпеки на заняттях і т.д. До виховних задач відносяться: формування естетичних, вольових, моральних якостей: колективізму, дисциплінованості, сміливості, рішучості, цілеспрямованості, наполегливості, завзятості, витримки, орієнтування, ініціативності.

Застосування гімнастики в програмі з фізичного виховання сприяє всебічному розвитку людини, удосконаленню функцій всіх органів, удосконаленню рухових здібностей, вихованню організованості та дисципліни на заняттях.

Заняття оздоровчою гімнастикою сприятливо позначаються на розвитку координації, спритності, почуття ритму. Крім цього, потенціал занять гімнастикою в оздоровленні дітей старшого дошкільного віку пов’язаний із такими аспектами:

– подолання дефіциту рухової активності;

– наявністю великої кількості різноманітних оздоровчих програм, орієнтованих як на оздоровлення окремих систем організму, так і на комплексний оздоровчий вплив;

– великою різноманітністю фізичних вправ, включених до програм, що забезпечують підтримку постійного інтересу дітей до занять;

– безпекою занять [62].

Безперечно, використання вправ оздоровчих видів гімнастики на заняттях фізичної культури в закладах дошкільної освіти надасть нового емоційного забарвлення, сприятиме їх пожвавленню, підвищить інтерес дітей до занять гімнастикою, профілактиці хвороб і покращенні здоров’я дітей.

Таким чином, є можливою побудова програм занять фізичною культурою з дітьми дошкільного віку на основі різних видів оздоровчої гімнастики, зміст яких буде спрямовано на комплексне чи диференційоване вирішення актуальних для даного контингенту завдань здоров’язбереження.

Гімнастика покликана вирішувати освітні, оздоровчі та виховні завдання.

1. До оздоровчих завдань належать: гармонійний фізичний розвиток, зміцнення здоров’я, розвиток фізичних якостей (сили, гнучкості, витривалості, швидкості, спритності), розвиток окремих м’язових груп і всієї м’язової системи: усунення та попередження функціональних відхилень в окремих органах та системах організму; вироблення правильної постави, ходи; загальний розвиток та зміцнення органів дихання та роботи серцево-судинної системи, покращення обміну речовин та підвищення життєдіяльності організму.

2. До освітніх завдань відносяться знання, вміння та навички, одержувані у процесі виконання вправ.

3. До виховних завдань належать: формування вольових та моральних якостей та естетичних почуттів: колективізму, дисциплінованості, сміливості, рішучості, цілеспрямованості, наполегливості, завзятості, витримки, орієнтування, ініціативності, відчуття краси форм і рухів та ін.

Розглянемо ті види гімнастики, які застосовують у фізичному вихованні дітей дошкільного віку:

1. Основну гімнастику спрямовано на загальний фізичний розвиток та зміцнення здоров’я дітей, на оволодіння загальними основами рухових дій, виховання моральних, вольових та естетичних якостей. Вона передбачає найрізноманітніші вправи: з шикування та перешикування, загальнорозвиваючі і на приладах (дошка, колода, гімнастична стінка та ін.); різні види ходьби, бігу, стрибків, метань, лазіння, рівноваги та ін. Основна гімнастика посідає значне місце в програмах з фізичної культури дошкільних закладів та шкіл. Завдання, комплекси вправ та методика їх проведення конкретизуються відповідно до контингенту тих, що займаються (гімнастика для дошкільнят різних вікових груп, учнів шкіл та ін.).

2. Гігієнічну гімнастику виділяють як самостійний вид основної гімнастики. Вона сприяє зміцненню здоров’я, загартуванню організму, поліпшує фізичний розвиток і підвищує працездатність дитини. Найпоширенішим різновидом гігієнічної гімнастики є ранкова гімнастика («зарядка»). Загально-розвиваючі вправи, які складають її, підбирають так, щоб охопити всі великі м’язові групи, вплинути на поліпшення обміну речовин, дихання, кровообігу та покращання інших функцій організму. Гігієнічна гімнастика буває індивідуальна та колективна. Індивідуальною гімнастикою займаються вдома, вранці після сну. Прикладом її є ритмічна гімнастика по телебаченню (аеробіка), яку розраховано для населення різних вікових груп (від дошкільників до людей похилого віку). Колективна гігієнічна гімнастика проводиться в дитячих садках вранці та після денного сну. Особливо корисно для здоров’я дітей поєднувати гімнастику з повітряними ваннами та водними процедурами. Полегшений одяг дітей не утруднює рухи і дихання, а систематичне обтирання після гімнастики, душ або купання загартовують організм і мають велике гігієнічне значення.

3. Лікувальна гімнастика належить до загального комплексу лікувальних засобів. Вона широко застосовується для відновлення рухових функцій організму дитини та виправлення дефектів у розвитку окремих частин тіла. Лікувальна гімнастика має значну роль у покращанні загального самопочуття хворих, у підвищенні їх життєвого тонусу. Вправи лікувальної гімнастики чітко дозуються лікарем і часто поєднуються з фізіотерапевтичними засобами [15].

У дітей старшого дошкільного віку потрібно рівномірно розвивати всі фізичні якості. Активна м’язова діяльність сприяє стимулюванню вегетативних функцій, які впливають на обмін речовин організму, і навіть формуванню всіх органів і систем людини. Гімнастика виступає універсальним засобом фізичного виховання, сприяє активної м’язової діяльності.

Методика гімнастичних вправ дуже різноманітна. До них відносяться всілякі вільні, загальнорозвиваючі, неважкі акробатичні вправи, вправи пов’язані з гімнастичними снарядами, а також активно-рухливі ігри та танці [42]. Дані вправи сприяють розвитку основних рухових якостей, сприяють формуванню життєво важливих рухових навичок, удосконалюють координацію рухів, є запорукою правильної постави. Гімнастика виступає основою державних програм з фізичного виховання дошкільнят та школярів.

На думку ряду спеціалістів педагогічної думки, а саме О. Бірюк та Т. Лисицької, до особливостей позитивних якостей гімнастики належать такі складові:

– довільне переміщення дітей за майданчиком, що містить у собі елементи танців, балет, міміку, пластику, елементи без і з предметами, а також елементи спрощеної акробатики;

– гімнастика є мистецтвом володіння власним тілом у природних умовах;

– гімнастика сприяє розвитку рухової пам’яті та увазі;

– фізичне виховання засобами гімнастики школяра ефективно впливає на його естетичне виховання;

– музичний супровід може бути доповненням до гімнастичних вправ. Музичний такт сприяє творчому початку, гімнастичні рухи набувають емоційного забарвлення, виникає танець. У дітей може з’явитися розуміння музики, рухова активність сприятиме осмисленню форми та змісту музичної композиції. Характер рухів підлаштовується під музику.

Одним із варіантів розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку може бути фітбол гімнастика. Актуальність фітбол гімнастики в дитячому садку зумовлена тим, що це обладнання має ряд переваг, серед іншого фізкультурного інвентарю. «Заняття з фітболом не лише зміцнюють м’язи спини та черевного преса, але й дозволяють вирішувати достатньо актуальне для сучасної дитини завдання – формують правильну поставу» [62].

Фітбол у перекладі з англійської означає «м’яч для опори», який використовується в оздоровчих цілях. У різних країнах оздоровчі програми з використанням гімнастичних м’ячів великого діаметру відрізняються як назвами (Swiss-ball, Resisrt-a-boll, Bodyball, Fitball), так і методиками. Фітбол-гімнастика охоплює різноманітні сфери та аспекти використання м’ячів відповідно до консенсусу фахівців із оздоровчих тренувань.

Фітбол – це комплексна система психофізичних вправ, з вибором простих у руховому відношенні засобів, які, якщо їх застосовувати правильно і досить довго, систематично повторюючи, можуть відновити здоров’я, забезпечити хорошу фізичну форму та гармонію всіх сил людини. Саме тому ця система вправ із м’ячами добре підходить для роботи з дітьми дошкільного віку. Ця система включена до сфери клінічної медицини, відновного лікування, фізичної культури.

Програма орієнтована на зміцнення та розслаблення м’язів хребта, від голови до нижніх кінцівок. Вправи сприятливо впливають на кровопостачання малих та великих суглобів, на внутрішні органи, на весь нервово-м’язовий апарат та психіку. Підвищення активності та релаксація організму дуже тісно пов’язані з диханням. Усі вправи виконуються поступово та систематично.

Оздоровча програма з фітболу складається з наступних розділів [53, с. 45]:

I. Дихання, його значення та тренування дихання. На диханні робиться акцент у всіх позах та всіх вправах у координації з рухами.

ІІ. Вправи для шийного відділу хребта та верхніх кінцівок. Зміцнюють ослаблі м’язи шийного відділу хребта та рук, розслаблюють скорочені м’язи. Допомагають краще адаптуватись до змін атмосферного тиску.

ІІІ. Вправи для грудного та поперекового відділів хребта впливають на зміцнення та розслаблення м’язів черевного преса, спини та тазу.

IV. Вправи для м’язів спини і нижніх кінцівок покращують гнучкість хребта і зміцнюють його м’язи, сприятливо впливають на внутрішні органи в області живота і тазу.

V. Вправи, спрямовані на зміцнення всього хребта, покращують стан всього організму, зміцнюють м’язи черевного преса, що ослабіли, і покращують їх координацію. Деякі з них діють заспокійливо, знімають втому, нервову напругу, допомагають концентруватися та чинити опір стресовим впливам.

VI. Вправи у положенні стоячи на рівновагу тіла – це пози утримання рівноваги.

VII. Вправи на гнучкість тіла та рівновагу дуже допомагають при сколіозі, вирівнюючи хребет і розслаблюючи скорочені м’язи.

Вправи на м’ячах мають оздоровчий ефект, який підтверджений досвідом роботи спеціалізованих корекційних та реабілітаційних медичних центрів. За рахунок механічної вібрації та амортизаційної функції м’яча при виконанні вправ покращуються обмін речовин, кровообіг та мікродинаміка у міжхребцевих дисках та внутрішніх органах.

Заняття фітбол гімнастикою для дітей дошкільного віку створюють умови для усвідомленого оволодіння структурними компонентами руху та дозволяють дітям навчатися не лише у педагога, а й у своїх однолітків. Забезпечення високої рухової активності дітей, дотримання науково обґрунтованих навантажень на всі органи та системи дитини дозволяють забезпечити ефект у її фізичному розвитку та зміцненні здоров’я. Завдяки руховій активності дитина забезпечує свій фізіологічно повноцінний індивідуальний розвиток.

Наступний вид гімнастики, який часто застосовують вихователі в дитячих садках для розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку – це ритмічна гімнастика. Ритмічна гімнастика не тільки дозволяє зміцнити здоров’я, а й удосконалює вміння управляти собою, одночасно впливаючи на психоемоційну і рухову сферу людини, за рахунок широкого спектру використовуваних засобів та різнобічного вирішення завдань фізичного виховання при їх застосуванні. Доступність виконання та невід’ємний музичний супровід занять ритмічною гімнастикою, створюють барвистий емоційний фон заняття та дозволяють дітям молодшого шкільного віку у ненав’язливій формі опановувати технічні елементи гімнастики, а також виконувати вправи, що сприяють розвитку основних фізичних якостей та корекції постави.

Заняття ритмічною гімнастикою сприяють профілактиці шкідливих звичок, це пов’язано з впливом фізичних вправ на фізичний та психічний стан дитини. Вправи ритмічної гімнастики є ефективним засобом розвитку, координації рухів, швидкості рухових дій, м’язової сили, витривалості, рухливості у різних суглобах та фізичної працездатності. Крім того, танцювальна спрямованість вправ сприяє розвитку виразності, пластичності та ритмічності рухів. Велика різноманітність вправ збагачує дітей руховим, емоційним, вольовим, моральним досвідом. На цій основі швидше формуються вміння та навички в різних видах спортивної та трудової діяльності.

Використання ритмічної гімнастики у фізичному вихованні спрямовано на здійснення творчого підходу до педагогічного процесу, розвиток інтересу до занять фізичної культури та спортом [7].

Рухова активність – головне джерело та спонукальна сила охорони та зміцнення здоров’я, удосконалення фізичних та інтелектуальних здібностей людини. Оскільки день у дітей починається з ранкової гігієнічної гімнастики, вона є одним із найважливіших компонентів рухового режиму, її організація спрямована на підняття емоційного та м’язового тонусу дітей [8, с. 43]. Щоденне виконання фізичних вправ сприяє прояву певних вольових зусиль, виробляє у дітей корисну звичку розпочинати день із ранкової гімнастики. «Ранкова гімнастика поступово залучає весь організм дитини до діяльного стану, поглиблює дихання, посилює кровообіг, сприяє обміну речовин» [19, с. 39].

Застосування традиційних форм проведення ранкової гімнастики не забезпечує необхідної ефективності цього напряму роботи. Інтерес вихованців до занять фізичної культури згасає, вони відмовляються виконувати ранкову гімнастику.

Нетрадиційна форма проведення ранкової гімнастики забезпечує повноцінний фізичний розвиток дітей, формує інтерес до занять спортом, надає емоційного забарвлення.

У старшому дошкільному віці гімнастика проводиться у вигляді кругового тренування, танцювально-ритмічної розминки, у формі смуги перешкод, оздоровчої пробіжки, степ-аеробіки, з використанням тренажерів та вправ ігрового стрейчингу [29].

Подаємо види ранкової гімнастики в дошкільному навчальному закладі:

1. Сюжетна форма ранкової гімнастики проводиться у вигляді рухового оповідання чи казки. Наприклад, «Колобок», «Теремок», «Ми на луг ходили», «На прогулянці», «Улюблені іграшки» тощо. Під час планування такого комплексу підбираються сюжетні загальнорозвиваючі вправи, об’єднані однією сюжетною лінією. Циклічні вправи для вступної частини носять імітаційний характер і передають дії героя відповідно до сюжету. Цей вид ранкової гімнастики найчастіше застосовують для молодших дошкільнят, а також у старшій та підготовчій групі.

2. Образно-ігрова ранкова гімнастика з використанням імітаційних рухів, віршів, потішок, загадок не тільки сприяє розвитку гнучкості, спритності, але й спрямована на розвиток артикуляційного апарату. У тексті гри закладено зміст різних рухових дій.

3. Ранкова гімнастика у формі рухливих ігор полегшує процес запам’ятовування та освоєння вправ, підвищує емоційне тло. До неї включені 3–4 рухливі гри різного ступеня інтенсивності, починаючи з гри малої рухливості у вступній частині, ігри середньої та високої рухливості в основній частини та закінчуючи заняття грою малої рухливості.

4. Танцювально-ритмічна розминка включає різні види ходьби, танцювальні кроки, підскоки та біг під музику. Основна частина складається з елементів народних та сучасних танців, гімнастичних вправ. У заключній частині проводяться музичні ігри та звукова дихальна гімнастика.

5. Гімнастика кругова. Її особливість у тому, що всі рухи та поєднання рухів виконуються у побудові «кола». Діти можуть виконувати рухи з різними предметами, але при цьому їх пересування має бути строго по колу, з використанням обручів, каната тощо [13].

6. Гімнастика на смузі перешкод дозволяє пропонувати дітям вправи з поступовим збільшенням навантаження, включати різні види рухів. Обов’язково вводяться спеціальні вправи, що сприяють розвитку координаційних механізмів нервової системи – на рівновагу, стрибки по уявній прямій, з обіганням предметів, підлазіння тощо, використовуючи різні модулі.

7. Ігровий стретчинг – це спеціально підібрані вправи на розтяжку м’язів, які проводяться з дітьми в ігровій формі. Вправи ігрового стретчинга охоплюють всі групи м’язів, носять зрозумілі дітям назви (тварини або імітаційні дії) і виконуються по ходу сюжетно-рольової гри, заснованої на казковому сценарії. На занятті пропонується гра-казка, де діти перетворюються на різних тварин, комах тощо, виконуючи у такій формі фізичні вправи. З наслідування образу дошкільнята пізнають техніку спортивних та танцювальних рухів та ігор, розвивають творчу та рухову діяльність та пам’ять, швидкість реакції, орієнтування у просторі і т.д. Ефективність наслідувальних рухів полягає ще й у тому, що через образи можна здійснювати часту зміну рухової діяльності з різних вихідних положень та з великою різноманітністю видів руху, що дає гарне фізичне навантаження на всі групи м’язів.

8. Оздоровчий біг – це біг у повільному темпі. Проводиться на свіжому повітрі у теплий період року з дітьми старшої, підготовчої групи з квітня по жовтень. Під час бігу збільшується споживання кисню, газообмін, відбувається щадне тренування серцевого м’яза, зміцнюються всі системи організму. Починаємо оздоровчі пробіжки з дітьми старшої групи з 45 секунд безперервного бігу для дітей, 1 хвилина безперервного бігу для дітей підготовчих груп. Кожні два тижні тривалість бігу зростає на 15 сек.

9. Степ-аеробіка – один з найпростіших і найефективніших стилів і напрямків аеробіки. Степ-аеробіка – ритмічні рухи вгору і вниз спеціальною степ-платформою. Залежно від рівня складності її висота змінюється. Вона розвиває рухливість у суглобах, формує склепіння стопи, тренує рівновагу. Як і в аеробіці, побудова програми йде від простого до складного. Перевагою степ-аеробіки є великий фізіологічний ефект при невеликих біомеханічних витратах.

Для занять степ-аеробікою з дітьми дошкільного віку необхідно виготовити степ-платформи заввишки 8-10 см, шириною – 25-30 см, довжиною – 40-45 см. Ці заняття дозволяють виконувати вправи циклічного характеру, викликають активну діяльність органів кровообігу та дихання, підсилюють обмінні процеси.

Аеробний степ-комплекс, як і повне заняття, виконується дітьми протягом двох місяців, деякі вправи в міру освоєння можуть видозмінюватися і ускладнюватися. Складність занять підвищується за рахунок додавання поворотів, рухів рук, зміни напрямків кроків, включення танцювальних елементів.

Під час вивчення нових елементів дотримується наступна послідовність: спочатку розучують кроки на степу, потім приєднують рухи руками. Усі вправи повинні виконуватися в один та в інший бік (для гармонійного розвитку обох частин тіла). На заняттях з степ-аеробіки можливі різні перебудови: у шаховому порядку, по колу, по периметру залу та ін. В окремих випадках можна розташувати платформи в 2 лінії навпроти один одного, що дозволяє проводити заняття в ігровому методі.

При організації занять степ-аеробікою не слід забувати про техніку безпеки та дозування фізичного навантаження для дошкільнят, його розподіл з урахуванням стану їх здоров’я, рівня фізичної підготовленості. Більш складні вправи слід чергувати із менш складними. Частота серцевих скорочень не повинна перевищувати 150-160 уд/хв., більш швидкий темп часто призводить до збільшення ризику травмування.

Робота зі степ-аеробіки здійснюється за допомогою кількох простих, але важливих правил:

1. Кроки потрібно виконувати тільки у центр степ-платформи.

2. На степ-платформу ставити всю підошву ступні під час підйому, а спускаючись, ставити ногу з носка, перш ніж зробити наступний крок.

3. Під час спускання зі степ-платформи, не відступати від неї більше ніж на довжину ступні.

4. Не робити рухів однією ногою чи рукою більше однієї хвилини.

5. Не розпочинати навчання дітей роботі рук, доки вони не оволодіють досконало рухами ніг.

6. Не можна підніматися та спускатися зі степ-платформи, стоячи до неї спиною.

7. Крок робити легко, не ударяючи по платформі ногами.

8. Спину тримати прямо.

Структура заняття складається з підготовчої частини (розминки), основної (аеробної та силової) та заключної [51, с. 73].

Підготовча частина становить 10-15% всього часу заняття: вирішуються завдання підготовки організму до виконання роботи необхідної інтенсивності, підвищення позитивного емоційного настрою дітей за рахунок відповідного музичного супроводу. Виконуються різні види ходьби та бігу, танцювальні рухи.

Основна (аеробна та силова) частина заняття (75-85%) передбачає активізацію функціональних можливостей тих, хто займається, куди входять базові кроки степ-аеробіки у поєднанні з вправами на розвиток інших груп м’язів (спини, плечового поясу, преса, ніг та ін.).

Заключна частина (5-10%) спрямована на відновлення основних систем організму до оптимального рівня функціонування. У цій частині проводяться вправи розслаблення, дихальна гімнастика.

Таким чином, степ-аеробіка як засіб підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку допомагає дитині усвідомити можливості та моторику власного тіла, навчитися керувати нею, стимулює творчий підхід до виконання різних завдань та вигадування нових вправ. Забезпечує фундамент здоров’я, витривалості, працездатності, рухової активності, стимулює психічний, інтелектуальний та моральний розвиток дитини, становить основу формування гармонійної особистості.

В результаті використання різноманітних форм ранкової гімнастики у дітей старшого дошкільного віку переважає мотив емоційної привабливості, користь від здійснюваних рухів незмінно вище, коли вони виконують їх охоче і з радістю.

Таким чином, гімнастика як система спеціально підібраних фізичних вправ і науково обґрунтованих методичних прийомів спрямована на розв’язання завдань педагогічного, оздоровчо-гігієнічного характеру, всебічного фізичного розвитку, удосконалення рухових здібностей та зміцнення здоров’я.

Отже, гімнастика є невід’ємною організуючою частиною режиму дня дошкільного закладу і важливою складовою фізкультурно-оздоровчої роботи з дошкільнятами.

Безперечно, ефективність всієї фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти насамперед зумовлюється творчим підходом педагогічного колективу. Дуже важливо систематично аналізувати ефективність рухового режиму, його вплив на фізичний розвиток і стан здоров’я дітей, своєчасно вносити корективи, виправляти упущення.

**РОЗДІЛ 2**

**ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ГІМНАСТИКИ**

**2.1 Аналіз рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку**

Емпірична робота з формування рухової активності старших дошкільників засобами гімнастики була проведена на базі дошкільного навчального закладу (ясла-садка) комбінованого типу № 145 «Дружна сімейка» Запорізької міської ради Запорізької області. В експерименті брали участь 20 дітей старшого дошкільного віку (КГ – 10 дітей; ЕГ – 10 дітей).

Мета констатуючого етапу – вивчити рівень сформованості рухової активності старших дошкільників.

Завдання констатуючого експерименту:

1. Підібрати діагностичні матеріали вивчення рівня сформованості рухової активності старших дошкільників.

2. Виявити рівень сформованості рухової активності у дітей старшого дошкільного віку.

3. Скласти методичні рекомендації щодо формування рухової активності старших дошкільнят засобами гімнастики.

Для вивчення рівня сформованості рухової активності старших дошкільників були використані такі методики: тести визначення рухових здібностей за програмою «Грайте на здоров’я» (автор програми Л. Волошина [16]) (додаток А); спостереження та оцінка різноманітності рухів у самостійній руховій діяльності дітей (За В. Шишкіною, М. Дідулевич) [35] (додаток Б).

Критеріями сформованості рухової активності у старших дошкільників виступили (за М. Руновою) [57]: прояв інтересу до освоєння нових рухів, бажання включатись у рухову діяльність, організовану педагогом, іншими дітьми та самому ініціювати рухову діяльність.

Дані критерії дозволили нам визначити особливості рухової активності старших дошкільників та на цій підставі планувати педагогічне забезпечення рухової активності.

Високий рівень рухової активності. Дошкільники відрізняються врівноваженою поведінкою, хорошим емоційним тонусом. Виявляють інтерес до освоєння нових рухів. Мають хороший рівень розвитку фізичних якостей. Для них характерні різноманітна самостійна рухова діяльність, насичена іграми та вправами різного ступеня інтенсивності. Навіть під час виконання важких завдань не звертаються за допомогою до вихователя, а намагаються самостійно подолати перешкоду. Вони правильно і якісно виконують завдання, у них відзначається недостатнє володіння технікою рухів.

Середній рівень. Діти дуже рухливі, але не відрізняються особливою спритністю та координацією рухів, часто не уважні під час виконання фізичних вправ. Імпульсивні, не організовані, збудливі. Не вміють виконувати рухові завдання у помірному темпі і часом не доводять їх до кінця, роблять безліч безладних рухів (похитування, напівприсідання, підстрибування тощо). Синдром дефіциту уваги заважає їм зосередитися, слухати пояснення дорослого та послідовно виконувати елементи різних видів рухів.

Низький рівень. Цим дітям властива одноманітна малорухлива діяльність із переважанням статичного компонента. Часто вони не впевнені у своїх можливостях відмовляються виконувати важкі завдання. При виникненні складнощів пасивно чекають на допомогу з боку вихователя, повільні, уразливі.

Для вивчення рівня сформованості рухових здібностей були використані тести за програмою «Грайте на здоров’я» (автор програми Л. Волошина [16] «Підкидання та лов м’яча», «Човничий біг 3x10»; «Нахил вперед з положення, стоячи»; «Стрибок у висоту з місця»; «Підйом із положення, лежачи на спині» (додаток А).

Спочатку проводився тест – «Підкидання та ловіння м’яча діаметром 15-20 см». Тест використовувався для виявлення координаційних здібностей дітей старшого дошкільного віку. Дітям пропонується встати у зручне положення, потім підкидати і ловити м’яч двома руками якнайбільше разів без перерв. Фіксувалась кількість разів, скільки дитина спіймала м’яч.

Потім ми проводили тест «Човниковий біг 3x10», який використовувався для визначення здатності швидко і чітко перебудовувати свої дії з відповідними вимогами обстановки, що раптово змінюється. Дитина встає біля контрольної лінії, за сигналом «Марш», три рази долає 10-метрову дистанцію. Фіксувався загальний час бігу.

Далі був проведений тест – «Нахил вперед із положення, стоячи», який використовувався для визначення гнучкості дітей цієї вікової групи. Гнучкість визначають за відстанню нахилу стоячи на гімнастичній лаві. Дитина нахиляється, не згинаючи колін, намагаючись якомога нижче до підлоги торкнутися встановленої перпендикулярно до підлоги лінійці. Реєструвався той показник у сантиметрах, до якого дісталася пальцями дитина. Чим більше число сантиметрів, тим вища гнучкість дитини.

Для визначення кількісного результату, тобто висоти стрибка, яку дитина змогла подолати, був використаний тест «Стрибок у висоту з місця». Дитині пропонується підстрибнути вгору якомога вище. Висота підскока вимірюється з точністю до 0,5 см.

Тест на визначення сили та силової витривалості – підйом з положення, лежачи на спині. Дитина лежить на гімнастичному маті, на спині, схрестивши руки на грудях. Тест вважається правильно виконаним, якщо дитина при підйомі не торкнулася ліктями мату, а спина та коліна залишалися прямими. Із двох спроб зараховується найкращий результат.

При проведенні даних тестів ми спиралися на орієнтовні показники, представлені у програмі «Від народження до школи».

Отримані результати відображені в таблиці 2.1. та на рисунку 2.1.

Аналіз результатів проведення тестів КГ «Підкидання та лов м’яча», «Човниковий біг 3x10»; «Нахил вперед з положення, стоячи»; «Стрибок у висоту з місця»; «Підйом із положення, лежачи на спині», показав, що у 3 дітей (30%) був виявлений високий рівень рухових здібностей (Михайло, Микита, Дар’я). Ці дошкільники завдання виконували самостійно і не допускали помилок.

Таблиця 2.1

**Вивчення рівня сформованості рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Група | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
| КГ | 30% (3) | 30% (3) | 40% (4) |
| ЕГ | 20% (2) | 30% (3) | 50% (5) |

**Рисунок 2.1. Вивчення рівня сформованості рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку (констатуючий етап)**

Середній рівень був виявлений у 3 дітей (30%) (Єва, Олексій, Денис,). Діти з цим рівнем правильно виконували більшість фізичних вправ, але не завжди проявляли належні зусилля; намагалися виправити свої помилки.

У 4 дітей (40%) (Анна, Данило, Ксенія, Аліса) був відзначений низький рівень. У цих дітей були не сформовані рухові здібності. Практично всі діти не змогли правильно виконати поставлені завдання. Під час виконання тестів часто помилялися; невпевнено виконували вправи. Дошкільникам була потрібна допомога педагога.

Аналіз результатів проведення тестів ЕГ «Підкидання та лов м’яча», «Човниковий біг 3x10»; «Нахил вперед з положення, стоячи»; «Стрибок у висоту з місця»; «Підйом із положення, лежачи на спині», показав, що у 2 дітей (20%) був виявлений високий рівень рухових здібностей (Поліна, Катерина). Ці дошкільники завдання виконували самостійно і не допускали помилок.

Середній рівень був виявлений у 3 дітей (30%) (Філіп, Владислав, Олександр). Діти з цим рівнем правильно виконували більшість фізичних вправ, але не завжди проявляли належні зусилля; намагалися виправити свої помилки.

У 5 дітей (50%) (Софія, Анна, Михайло, Злата, Максим) був відзначений низький рівень. У цих дітей були не сформовані рухові здібності. Практично всі діти не змогли правильно виконати поставлені завдання. Під час виконання тестів часто помилялися; невпевнено виконували вправи. Дошкільникам була потрібна допомога педагога.

Таким чином, на основі результатів дослідження рухових здібностей було виявлено, що у дітей старшого дошкільного віку, недостатньо розвинені такі рухові здібності, як: координаційні, спритність, сила та витривалість, гнучкість та швидкісно-силові. Діти не вміють правильно виконувати поставлені завдання, не виявляють інтересу до фізичних вправ. Переважання дітей із низьким рівнем сформованості рухових здібностей свідчить про те, що необхідно проведення роботи зі старшими дошкільниками з формування рухової активності.

З метою вивчення уявлення про зміст гімнастики була проведена бесіда з дітьми на тему: «Що я знаю про гімнастику». Для отримання найбільш точних результатів щодо якості уявлень про гімнастику були розроблені критерії оцінки для розподілу дітей за відповідними рівнями:

– сформованості знань про гімнастику;

– аргументованість відповідей дітей;

– стійкий інтерес до вивчення цієї проблеми;

– ступінь емоційно-моральних реакцій.

Аналіз відповідей, отриманих у результаті проведення розмови «Що я знаю про гімнастику» відображено в таблиці 2.2. та на рисунку 2.2.

Аналіз вивчення сформованості уявлень про гімнастику у дітей для КГ показав, що високий рівень був виявлений у 2 дітей – 20% (Михайло, Микита). У ході розмови дошкільники були зацікавлені, не втрачали суть міркувань. При цьому кожна дитина намагалася доповнювати свої відповіді поясненнями, наприклад, як проходить ранкова гімнастика.

Таблиця 2.2

**Вивчення рівня сформованості уявлень про гімнастику у дітей старшого дошкільного віку**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Група | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
| КГ | 20% (2) | 30% (3) | 50% (5) |
| ЕГ | 30% (3) | 40% (4) | 30% (3) |

**Рисунок 2.2. Діаграма рівнів сформованості уявлень про гімнастику у дітей старшого дошкільного віку (констатуючий етап)**

Середній рівень був виявлений у 3 дітей – 30% (Олексій, Дар’я, Анна). Діти впевнено називали вправи з ранкової гімнастики, але не могли аргументувати її користь та необхідність.

У 5 дітей – 50% (Анна, Данило, Ксенія, Аліса, Денис) виявили низький рівень. Їм було складно відповідати на поставлені запитання, вони не змогли назвати вправи з ранкової гімнастики. Деякі питання доводилося повторювати кілька разів і лише за допомогою дорослого діти змогли відповісти.

Аналіз вивчення сформованості уявлень про гімнастику у дітей для ЕГ показав, що високий рівень був виявлений у 3 дітей – 30% (Поліна, Катерина, Філліп). У ході розмови дошкільники були зацікавлені, не втрачали суть міркувань. При цьому кожна дитина намагалася доповнювати свої відповіді поясненнями, наприклад, як проходить ранкова гімнастика.

Середній рівень був виявлений у 4 дітей – 40% (Владислав, Олександр, Софія, Анна). Діти впевнено називали вправи з ранкової гімнастики, але не могли аргументувати її користь та необхідність.

У 3 дітей – 30% (Михайло, Злата, Максим) виявили низький рівень. Їм було складно відповідати на поставлені запитання, вони не змогли назвати вправи з ранкової гімнастики. Деякі питання доводилося повторювати кілька разів і лише за допомогою дорослого діти змогли відповісти.

Потім застосовувалося спостереження та оцінка різноманітності рухів у самостійній руховій діяльності дітей (За В. Шишкіною, М. Дідулевич) [34].

У ході проведення спостереження враховувалося:

1. Різноманітність рухів. Враховуються всі рухи та дії (за видами та способами виконання); один і той же рух, що виконується самостійно або у парі з однолітком і т.п., вважається як новий.

2. Рівень самостійної рухової активності.

3. Емоційний стан. Показники позитивного емоційного стану: активність (зокрема рухова, мовна); інтерес до рухів, наполегливість в оволодінні рухами, зовнішнє вираження емоцій (зосередженість, посмішка, радість тощо).

4. Рівень спілкування.

Аналізуючи дані для КГ, отримані внаслідок проведення спостереження, можна відзначити, що 30% дошкільників (3 дітей) мають високий рівень рухової активності. Ці діти самостійні у виборі та проведенні рухової активності. Вони найчастіше самі організовують рухливі ігри. Активно вступають у взаємодію з однолітками, люблять демонструвати власні рухи, намагаються навчити ігровим діям.

Середній рівень рухової активності показали 30% дошкільників (3 дітей). Ці діти відрізнялися невмінням виконувати рухи в помірному темпі та небажанням займатися спокійними видами діяльності. Цим дітям була характерна зайва рухливість, метушливість, агресивність. Синдром дефіциту уваги заважав їм зосередитися, слухати пояснення дорослого та послідовно виконувати елементи різних видів рухів.

Значна частина – 40% дошкільників (4 дитини) – виявили низький рівень рухової активності у самостійній руховій діяльності. Рухи дітей були невпевнені, однакові. Вони намагалися копіювати рухи однолітків, але не виявляли особливого інтересу до рухливих ігор, були беземоційними. Включалися у рухову активність, гру лише із вказівки вихователя. Діти не проявляли інтересу до колективних ігор, вони віддавали перевагу іграм поодинці або вдвох. Вони часто вагалися у виборі ігор, спостерігаючи за іграми однолітків. Їх характерна нерішучість, сором’язливість, замкнутість, плаксивість, уразливість.

Аналізуючи дані для ЕГ, отримані внаслідок проведення спостереження, можна відзначити, що 20% дошкільників (2 дітей) мають високий рівень рухової активності. Ці діти самостійні у виборі та проведенні рухової активності. Вони найчастіше самі організовують рухливі ігри. Активно вступають у взаємодію з однолітками, люблять демонструвати власні рухи, намагаються навчити ігровим діям.

Середній рівень рухової активності показали 40% дошкільників (4 дитини). Ці діти відрізнялися невмінням виконувати рухи в помірному темпі та небажанням займатися спокійними видами діяльності. Цим дітям була характерна зайва рухливість, метушливість, агресивність. Синдром дефіциту уваги заважав їм зосередитися, слухати пояснення дорослого та послідовно виконувати елементи різних видів рухів.

Значна частина – 40% дошкільників (4 дитини) – виявили низький рівень рухової активності у самостійній руховій діяльності. Рухи дітей були невпевнені, однакові. Вони намагалися копіювати рухи однолітків, але не виявляли особливого інтересу до рухливих ігор, були беземоційними. Включалися у рухову активність, гру лише із вказівки вихователя. Діти не проявляли інтересу до колективних ігор, вони віддавали перевагу іграм поодинці або вдвох. Вони часто вагалися у виборі ігор, спостерігаючи за іграми однолітків. Їх характерна нерішучість, сором’язливість, замкнутість, плаксивість, уразливість.

Результати отримані в ході проведення спостереження та оцінки різноманітності рухів у самостійній руховій діяльності старших дошкільників відображені в таблиці 2.3. та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.3

**Результати спостереження та оцінки різноманітності рухів у самостійній руховій діяльності старших дошкільників**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Група | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
| КГ | 30% (3) | 30% (3) | 40% (4) |
| ЕГ | 20% (2) | 40% (4) | 40% (4) |

**Рисунок 2.3. Діаграма результатів спостереження та оцінки різноманітності рухів у самостійній руховій діяльності старших дошкільників (констатуючий етап)**

Таким чином, у ході проведення констатуючого етапу експерименту було встановлено, що у дітей старшого дошкільного віку переважає низький рівень рухової активності (40% дошкільників). Вони часто не впевнені у своїх можливостях, відмовляються виконувати важкі завдання. У разі проблеми в процесі ігрової діяльності потребують допомоги з боку вихователя, повільні.

Все вище сказане дозволяє зробити висновок про необхідність розроблення методичних рекомендацій, спрямованих на формування рухової активності у дітей старшого дошкільного віку.

**2.2. Перевірка ефективності впливу гімнастики на формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку**

Аналіз психолого-педагогічних досліджень з проблеми дослідження та результати, отримані в ході констатуючого етапу педагогічного експерименту, дозволив нам розробити методичні рекомендації щодо формування рухової активності старших дошкільників засобами гімнастики, в основу яких лягли такі педагогічні умови:

– врахування індивідуальних та вікових особливостей сформованості рухової активності дітей старшого дошкільного віку;

– включення гімнастичних вправ у режим дня та самостійну рухову діяльність дітей старшого дошкільного віку;

– залучення батьків до організації та проведення гімнастики з дітьми старшого шкільного віку.

Ми використали у роботі з дітьми комплекс нетрадиційних форм ранкової гімнастики, спрямований на організацію рухової діяльності дітей дошкільного віку (додаток В).

Окрім комплексу нетрадиційних форм ранкової гімнастики для забезпечення рухової активності дітей старшого дошкільного віку ми застосували комплекси ранкової гімнастики із використанням предметів (додаток Г).

Для забезпечення рухової активності дітей старшого дошкільного віку також були застосовані ігровий комплекс ранкової гімнастики, комплекс степ-аеробіки, комплекс фітбол-аеробіки (додаток Д).

Вищеописані комплекси гімнастики для дітей автор магістерської роботи проводив після констатуючого етапу експерименту протягом місяця. Чергування занять відбувалося наступним чином (однакові заняття проводилися на 1 та 3 неделі, на 2 та 4 неделі):

1 неділя:

пн. – ігровий комплекс ранкової гімнастики;

вт – сюжетна ранкова гімнастика «Колобок»;

ср – комплекс ранкової гімнастики з м’ячем;

чт – комплекс степ-аеробіки;

пт – ігровий комплекс ранкової гімнастики.

2 неділя:

пн – комплекс ранкової гімнастики з обручем;

вт – комплекс фітбол-аеробіки;

ср – ігровий комплекс ранкової гімнастики;

чт – сюжетна ранкова гімнастика «Гусі-лебеді»;

пт – ігровий комплекс ранкової гімнастики.

Метою контрольного етапу експериментальної роботи було перевірити ефективність проведеної роботи з формування рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку у процесі ранкової гімнастики та порівняти результати констатуючого та контрольного експериментів.

Для цього була проведена повторна діагностика такими методами: проведено тести програми «Грайте на здоров’я» (автор Л. Волошина) – «Човниковий біг 3x10», «Стрибок у висоту з місця», «Відбивання м’яча від підлоги» [16] (додаток А); бесіда з дітьми на тему «Що я знаю про гімнастику?»; спостереження та оцінка різноманітності рухів у самостійній руховій діяльності дітей (М. Дідулевич) [35] (додаток Б).

Повторна діагностика та аналіз отриманих результатів тестів «Підкидання та лов м’яча», «Човниковий біг 3x10»; «Нахил вперед з положення, стоячи»; «Стрибок у висоту з місця»; «Підйом із положення, лежачи на спині», показав, що кількість дітей з високим рівнем рухової активності на контрольному етапі зросла з 30% до 60% (12 дітей). Ці діти не відчували труднощів в організації спільної діяльності, стежили за дотриманням правил, порядку.

Середній рівень рухової активності зріс з 30% до 40% (8 дітей). Ці діти захоплені процесом, не завжди звертають увагу на результат. Досить активні. Низький рівень рухової активності серед дітей не виявлений.

Отримані результати повторної діагностики відображені у таблиці 2.4. та на рисунку 2.4.

Таблиця 2.4

**Вивчення рівня сформованості рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Група | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
| КГ | 70% (7) | 30% (3) | 0% (0) |
| ЕГ | 50% (5) | 50% (5) | 0% (0) |

**Рисунок 2.4. Діаграма рівня сформованості рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку (контрольний етап)**

Порівняльний аналіз результатів вивчення рухової активності дітей на контрольному етапі експерименту показав позитивну динаміку в групі та збільшення кількості дітей з високим рівнем рухливості та зниженням кількості дітей із низьким рівнем рухової активності.

Таблиця 2.5

**Порівняльний аналіз результатів вивчення активності дітей**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Етапи | КГ | | | ЕГ | | |
| Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
| Констатуючий | 30% (3) | 30% (3) | 40% (4) | 20% (2) | 30% (3) | 50% (5) |
| Контрольний | 70% (7) | 30% (3) | 0% (0) | 50% (5) | 50% (5) | 0% (0) |

**Рисунок 2.5 Результати вивчення активності дітей (констатувальний етап)**

Після закінчення програми ми провели з досліджуваними дітьми бесіду у вигляді анкетування щодо теперішнього їхнього розуміння гімнастики. Анкета складалася з 4-ох питань.

На питання «Яким видом гімнастики ми з тобою займалися?» всі опитуванні відповіли правильно. 100% респондентів дали відповідь «ранкова гімнастика».

**Рисунок 2.6. Результати вивчення активності дітей (контрольний етап)**

Наступне питання анкети звучало таким чином: «Якою вправою необхідно завершувати ранкову гімнастику?». До цього питання були дані варіанти відповідей. Розподіл відповідей респондентів представлений на рисунку 2.7.

**Рисунок 2.7. Розподіл відповідей респондентів на питання «Якою вправою необхідно завершувати ранкову гімнастику?»**

Як бачимо рівно половина дітей дала правильну відповідь на поставлене питання. Також більшість з них зуміла аргументувати свою відповідь тим, що кожне наше проведене заняття завершувалося саме дихальною вправою. Цікавим є те, що 20% дітей, які обрали варіант відповіді «розминкою» – це діти, які під час констатуючого етапу експерименту продемонстрували низький рівень сформованості уявлень про гімнастику. Можемо зробити висновок, що ці діти недостатньо ще зрозуміли, що таке гімнастика, проте спостерігається і позитивна динаміка знань дітей, оскільки 15% дітей з низьким рівнем сформованості уявлень про гімнастику (констатуючий етап експерименту) під час контрольного етапу експерименту дали правильну відповідь на питання.

Наступним питанням ми хотіли зрозуміти, як себе почувають діти після заняття гімнастикою. Розподіл відповідей представлений на рисунку 2.8.

**Рисунок 2.8. Розподіл відповідей на питання «Як ти себе почуваєш після заняття гімнастикою?»**

Отримані дані свідчать про те, що ранкова гімнастика – це дієвий метод забезпечення рухової активності, адже 65% дітей після гімнастики почувають себе енергійно та бадьоро.

Серед питань анкети було відкрите питання, яке звучало наступним чином: «Які різновиди ранкової гімнастики ти знаєш?». Ми дали дошкільникам невелику підказку, що при відповіді на питання необхідно пригадати всі заняття з ранкової гімнастики, які були проведені протягом останнього місяця.

Результат приємно здивував, адже 80% дітей старшого дошкільного віку пригадали всі різновиди занять, 20% дітей не пригадали 1-2 різновиди.

Результати проведеної діагностики доводять, що реалізація алгоритму, заснованого на спеціальних вправах, сприяла розвитку рухової активності дітей та позитивно позначилася на підготовці старших дошкільників до засвоєння найпростіших елементів ранкової гімнастики.

Для оцінки динаміки рухової активності у дітей віком старшого дошкільного віку було повторно організовано спостереження за дітьми. Спостереження також проводилося на прогулянці в самостійній діяльності.

Для оцінки діяльності дітей була використана методика спостереження та оцінки різноманітності рухів у самостійній руховій діяльності дітей, розроблена В. Шишкіної, М. Дідулевич.

Аналізуючи дані, отримані в результаті проведення повторного спостереження, можна відзначити, що кількість дітей, які мають високий рівень рухової активності, збільшилася з 25% (5 дітей) до 45% (9 дітей). Такі діти самостійні у виборі та проведенні рухливих ігор, вони найчастіше самі організовують рухливі ігри вільно використовують запропоноване обладнання. Добре знають правила та ігрові ролі, спостерігаючи за рухами дітей, намагаються відтворити їх по-своєму, творчо підходять до розвитку ходу рухливих ігор. Активно вступають у взаємодію з однолітками, люблять демонструвати власні рухи, намагаються вивчати інших.

У ході контрольного експерименту було відзначено, що у дітей з високим рівнем рухової активності знизилася безцільна хаотичність рухів, діти стали організовано проводити самостійну діяльність.

При повторній діагностиці середній рівень рухової активності показали 40% дошкільників (8 дітей). Для них були характерні достатньо впевнені рухи, пошуково-творчі, з гарним орієнтуванням у просторі.

Діти з цікавістю спостерігали за кимось із однолітків, точно відтворювали рухи, але швидко втрачали зацікавленість у грі. Такі діти намагалися звернути на себе увагу однолітків, дати пораду чи спільно з будь-ким виконати рух. Зовні також виявляли позитивні емоції щодо рухливих ігор.

Дітям із середнім рівнем рухової активності характерна різноманітна діяльність, насичена іграми та спортивними вправами, доцільним їх чергуванням. Вони широко використовують різні фізкультурні прилади, впевнено виконують добре знайомі вправи. Діти часто самостійно поєднувалися для виконання рухових завдань.

Низький рівень рухової активності у самостійній діяльності дітей, зазначений на констатуючому етапі (40%), знизився і був зафіксований на контрольному етапі у трьох дітей (15%).

Результати відображені на рисунку 2.9.

**Рисунок 2.9. Діаграма результатів спостереження та оцінки різноманітності рухів у самостійній руховій діяльності старших дошкільників (контрольний етап)**

Узагальнюючи результати проведених методик, зробимо наочне порівняння отриманих результатів з вивчення рівня сформованості рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку на констатуючому та контрольному етапах для контрольної групи.

Таблиця 2.6

**Порівняння рівня сформованості рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку на констатуючому та контрольному етапах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Етапи | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
| Констатуючий | 30% (3) | 30% (3) | 40% (4) |
| Контрольний | 70% (7) | 30% (3) | 0% (0) |

**Рисунок 2.10. Діаграма порівняння сформованості рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку на констатуючому та контрольному етапах**

Узагальнюючи результати проведених методик, зробимо наочне порівняння отриманих результатів з вивчення рівня сформованості рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку на констатуючому та контрольному етапах для експериментальної групи.

Порівняльний аналіз результатів констатуючого та контрольного етапів експерименту показав, що високий рівень збільшився на 30% і склав 60%, середній рівень збільшився на 10% і склав 40%, низький рівень зменшився на 40% і не виявлений у жодного дошкільника. Отримані результати представлені в таблицях 2.6, 2.7 та на рисунках 2.10, 2.11 свідчать про позитивну динаміку розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Таблиця 2.7

**Порівняння** **рівня сформованості рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку на констатуючому та контрольному етапах**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Етапи | Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
| Констатуючий | 30% (3) | 30% (3) | 40% (4) |
| Контрольний | 60% (6) | 40% (4) | 0% (0) |

**Рисунок 2.11. Діаграма порівняння рівня сформованості рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку на констатувальному та контрольному етапах**

У процесі експериментальної роботи було виявлено явище використання рухових вмінь та навичок, набутих дітьми під час занять ранковою гімнастикою, спрямованих на розвиток рухів у самостійну діяльність. Найбільш яскраво це виявилося у дітей з високим рівнем рухової активності. Діти стали творчо використовувати у своїх іграх різноманітне спортивно-ігрове обладнання. Триваліше стало спілкування між дітьми в процесі спільно виконуваних рухів в іграх. Постійна захопленість, вміння швидко зайнятися цікавою справою, великий інтерес до рухливих ігор – все це було характерно для дітей групи.

Проведена робота позитивно вплинула на зміст самостійної діяльності дітей групи, на їхню поведінку. Була відзначена загальна врівноважена активність протягом усього дня, гарний настрій, інтерес до різних видів діяльності. Реалізація педагогічних умов у процесі експериментальної роботи справила позитивний вплив на всі показники рухової активності дітей.

Підводячи підсумки хочемо сказати, що результати констатувального етапу експерименту показали переважання низького та середнього рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Отримані результати були враховані під час проведення формувального етапу експерименту, у процесі якого для формування рухової активності дітей старшого дошкільного віку застосовувалися комплекси гімнастичних вправ. Повторна діагностика на контрольному етапі експерименту показала позитивну динаміку розвитку показників рухової активності дітей старшого дошкільного віку у процесі використання комплексів гімнастичних вправ. Аналіз отриманих результатів підтвердив ефективність реалізації педагогічних умов, спрямованих на формування рухової активності у дітей старшого дошкільного віку.

**ВИСНОВКИ**

Розкрито сутність понять «рухова активність» та «гімнастика» та визначено їх значення для дітей старшого дошкільного віку. Рухова активність – це прагнення дитини до підтримки життєво важливих зв’язків з навколишнім світом та його перетворенню. Аналіз літератури з проблеми дослідження дозволяє відзначити те, що існують різні визначення поняття «рухова активність», але узагальнивши їх можна відзначити те, що рухова активність представляє собою біологічну потребу організму у русі, від якої залежить рівень здоров’я, фізичний та загальний розвиток підростаючого покоління. Крім того, рухова активність має умовно-рефлекторну основу та може розвиватися в результаті навчання.

Рухова активність знаходить своє відображення у руховій діяльності і є генетично обумовленою, може використовуватися в діагностиці індивідуальних особливостей дитини та розвитку її психічних функцій. Також рухова активність може формуватися лише у діяльності і такою сприятливою діяльністю для дошкільнят є гімнастика. На ранніх етапах індивідуального розвитку людини та особистості рухова активність має яскраво виражене адаптивне значення, у міру зростання інтенсивність та характер рухової активності залежить від щеплених потреб і життєвих цінностей. Гімнастика виступає універсальним засобом фізичного виховання, сприяє активній м’язовій діяльності.

Проаналізовано вплив гімнастики на формування рухової активності старших дошкільників. В результаті використання різноманітних форм ранкової гімнастики у дітей старшого дошкільного віку переважає мотив емоційної привабливості, користь від здійснюваних рухів незмінно вище, коли вони виконують їх охоче і з радістю.

Визначено критерії, показники та рівні рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Протягом усього старшого дошкільного віку відбувається розвиток низки фізичних якостей: спритності, швидкості, координаційних здібностей, оскільки цей віковий період вважається найсприятливішим для формування фізичної активності. Тому що, діти старшого дошкільного віку відрізняються високою руховою активністю, мають достатній запас рухових вмінь і навичок; їм краще вдаються рухи, що вимагають швидкості та гнучкості, а їхня сила і витривалість поки що невеликі. Крім того, у цьому віці чітко простежується особливість взаємодії та впливу сформованості рухової активності в розвитку вищої нервової діяльності, що можливе лише у процесі організації гімнастичних вправ, які є ефективним засобом у підвищенні рухової активності, і навіть формуванню вищих психічних функцій, соціалізації.

Розвиток рухових здібностей дітей старшого дошкільного віку буде успішним, якщо:

– враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей старшого дошкільного віку;

– включати гімнастичні вправи в режим дня дошкільнят;

– використовувати можливості розвиваючого предметно-просторового середовища.

Перевірено ефективність впливу гімнастики на підвищення рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Практична робота з формування рухової активності старших дошкільників засобами гімнастики була проведена на базі дошкільного навчального закладу (ясла-садка) комбінованого типу № 145 «Дружна сімейка» Запорізької міської ради Запорізької області. В експерименті брали участь 20 дітей старшого дошкільного віку (КГ – 10 дітей; ЕГ – 10 дітей). Експеримент проходив у 3 етапи: констатувальний, формувальний, контрольний.

Отримані результати були враховані під час проведення формувального етапу педагогічного експерименту, у процесі якого для розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку застосовувалися комплекси гімнастичних вправ.

Результати контрольного етапу дослідження свідчать про позитивну динаміку розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку у процесі використання гімнастичних вправ. Самостійна рухова діяльність дітей стала значно багатшою за змістом, у них виник стійкий інтерес до ігор та гімнастичних вправ. Гімнастичні вправи стали носити цілеспрямований характер з використанням різноманітних рухів та спортивно-ігрового обладнання. Аналіз результатів експериментальної роботи підтвердив ефективність реалізації педагогічних умов, спрямованих на формування рухової активності у дітей старшого дошкільного віку і дозволяє говорити про те, що мета дослідження досягнута, завдання дослідження вирішені.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1.Авдєєва П. І. Фізична культура дітей дошкільного віку. *Фізична культура.* 2005. № 10. С. 12-18.

2.Адашкявичане Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: книга для воспитателей детского сада. Москва : Просвещение, 2002. 158 с.

3. Бабюк С. М. Сутність та структура фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. праць. Кам’янець-Поділ., 2010. Вип. 14, кн. 2. С. 230-236.

4. Байер О. М., Крутій К. Л. Використання казкотерапії в поєднанні з фітбол-гімнастикою як здоров’язбережувальна технологія (на матеріалі роботи експериментальних майданчиків). *Дошкільна освіта: Науково-практичний журнал*. Запоріжжя : ТОВ «ЛІПС» ЛТД. 2008. №1. С. 54-64.

5. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція): наказ від 12.01.2021 р. № 33 / Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України URL : https://mon.gov.ua/storage/app/media/rizne/2021/12.01/Pro\_novu\_redaktsiyu%20Bazovoho%20komponenta%20doshkilnoyi%20osvity.pdf

6. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения; пер. с англ. : И. Андреев. Киев : Олимпийская литература, 2009. 528 с.

7. Баршай В. М. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений / 2-е изд., доп. и переработ. Ростов-на-Дону : Феникс, 2011. 330 с.

8. Бєлєнька Г. Ранкова гімнастика від А до Я. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2018. № 2. С. 41-50.

9. Богина Т. Л. Оценка физической подготовленности детей в условиях дошкольного образовательного учреждения. *Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения*. 2007. № 3. С. 16-28.

10. Бойко Ю. В. До проблеми організації рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку. *Педагогічні технології формування культури здоров’я особистості*. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів (м. Чернігів, 3 квітня 2015 р.). Чернігів, 2015. С. 50-54.

11. Борисова Т. С. Активность и инициативность как основа формирования социальной ответственности учащихся. *Вестник ТГПУ*. 2011. Вып. 1 (103). С. 131-135.

12. Быкова А. И. Развитие движений у детей. Москва : Издательство Академии педагогических наук РСФСР, 2000. 124 с.

13. Вареник Е. Н. Утренняя гимнастика в детском саду. Москва : ТЦ Сфера, 2008. 128 с.

14. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 128 с.

15. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навчальний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.

16. Волошина Л. Н. «К здоровью - вместе!». Программа и методические рекомендации по организации взаимодействия педагогов детского сада и родителей в реализации образовательных областей «Физическое развитие» и «Социальное развитие» : учебное пособие. Белгород : ПОЛИТЕРРА, 2015. 107 с.

17. Вольчинський А. Я. Вплив рухового режиму на стан здоров’я дітей старшого дошкільного віку. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2015. Вип. 20. С. 63-68.

18. Галанов А. С. Психическое и физическое развитие ребенка от 3 до 5 лет: пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей / 3-е изд., испр. и доп. Москва : Аркти, 2006. 96 с.

19. Гаращенко Л. В., Данилова І. С. Оптимізація рухової активності дітей дошкільного віку під час проведення ранкової гімнастики. *Молодий вчений*. № 8.1 (60.1). 2018. С. 38-41.

20. Гаращенко Л. В. Розвиток ідеї здоров’язбереження у фізичному вихованні дітей в дошкільних закладах України (друга половина ХХ – початок ХХІ століття) : дис. … канд. пед. наук : 13.00.01 / Київський університет імені Б. Грінченка. Київ, 2014. 235 с.

21. Гейнисман М. Л. Развитие основных двигательных качеств, как важнейшее средство оздоровления детей дошкольного возраста. *Материалы научной конференции по итогам работы за 1990-1991 г.* Омск : ОГИФК, 1992. С. 77-78.

22. Гнізділова О. А., Бурсова С. С. Впровадження здоров’язберігаючих технологій в освітній процес дошкільних закладів. Здоров’язбережувальні технології в освітньому середовищі : монографія. Тернопіль : [б. в.], 2019. 400 с.

23. Горбунов Г. Д., Горбунов Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. Москва : Академия, 2009. 256 с.

24. Грицишина Т. І. Соціалізація дітей старшого дошкільного віку як соціально-педагогічна проблема. *Освіта та розвиток обдарованої особистості.* 2016. № 12(55). С. 12-15.

25 Грищенко С., Шурубенко О. Оптимізація рівня рухової активності дітей дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу. *Молодь і ринок*. 2019. № 9 (176). С. 32-37.

26. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44-52.

27. Замрозевич-Шадріна С. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. *Обрії*. 2016. № 1(42). С. 46-48.

28. Зеленин В. Применение на физкультурных занятиях нестандартного оборудования. *Дошкольное воспитание*. 2012. № 7. С. 6-14.

29. Золотова М. Ю., Маскаева Т. Ю. Веселая гимнастика для младших школьников. *Физическая культура в школе*. 2012. № 1. С. 40-43.

30. Калуська Л. В., Калуський З. В. Дошкільне виховання: вплив рухової активності на здоров’я дитини дошкільного віку. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 184 с.

31. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва : Просвещение, 2013. С. 50-93.

32. Климець К. В., Піроженко Т. О. Рухова активність та психічне благополуччя дитини старшого дошкільного віку : навч.-метод. посіб. Київ : Видав. Дім «Слово», 2016. 208 с.

33. Кобяков Ю. П. Концепция норм двигательной активности человека. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 11. С. 20-23.

34. Ковалевский А. К. Обогащение двигательного развития детей старшего дошкольного возраста: дис. канд. пед. наук. Екатеринбург : УГПУ, 2007. 1438 с.

35. Комков А. Г. Социологические основы здорового образа жизни и физической активности детей школьного возраста. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 2003. № 1. С. 40-46.

36. Комков А. Г., Лубышева Л. И. Социологические основы физической активности детей школьного возраста. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.* 2007. № 3. С. 51-56.

37. Кротова В. Ю. Психолого-педагогические особенности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста. *Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды* : материалы ХII Международной научно-практической конференции (г. Гомель, 5-6 октября 2017 года), Ч. 1. Гомель : «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», 2017. С. 109-112.

38. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения. Киев : Олимпийская литература, 2003. 391 с.

39. Курок О. І., Лісневська Н. В. Рухова активність дітей дошкільного віку як необхідна складова здоров’язберігаючого середовища в ДНЗ. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка*. Серія: Педагогічні науки. Вип. 24. Глухів, 2014. С. 100-106.

40. Левшунова К. В. Емпірична модель дослідження рухової активності дитини дошкільного віку як чинника її психічного благополуччя. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Випуск 26. С. 375-390.

41. Левшунова К. В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника : дис. … канд. псих. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2015. 233 с.

42. Лисицкая Т. С. Гимнастика. Принципы и методика произвольных упражнений. Москва : ГЦОЛИФК, 1977. 279 с.

43. Лісневська Н. В. Педагогічні умови створення здоров’язберігаючого середовища у дошкільному навчальному закладі : автореф. дис....канд. пед. наук : 13.00.08 / Ін-т проблем виховання НАПН України. Київ, 2016. 24 с.

44. Маркосян А. А. Вопросы возрастной психологии и физиологии. Москва : Просвещение, 2014. 223 с.

45. Мащенко М. В. Физическая культура дошкольника. Москва : Ураджай, 2014. 156 с.

46. Муратов И. В. Здоровье, трудоспособность и физическая культура. Киев : Здоровье, 1985. 48 с.

47. Мушкова Е. Л. Гимнастика с детьми до 7 лет. Москва : Мед., 1974. 76 с.

48. Олійник М. М. Роль сім’ї у формуванні рухової активності дітей. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки. 2017. № 2 (14). С. 90-94.

49. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. URL : <http://www.twirpx.com/file/1424566/>.

50. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников : книга для воспитателей детского сада / 2-е изд., дораб. Москва : Просвещение, 1971. 159 с.

51. Пахальчук Н. О., Мируха О. І., Романенко Г. М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. *Молодий вчений*. 2019. № 5.2 (69.2). С. 72-75.

52. Пахальчук Н. Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку та молодших школярів засобами ботмерівської гімнастики. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова.* Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Київ : Видавництво НП імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 3(58). С. 90-93.

53. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет) : пособие для педагогов дошкольного учреждения. Москва : ВЛАДОС, 2004. 128 с.

54. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду для занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа. Москва : Издательство Мозаика-Синтез, 2014. 95 с.

55. Поляков С. Д., Корнеева И. Т., Кузнецова М. Н., Соболев A. M. Двигательная активность и физическое здоровье школьников. *Вопросы современной педиатрии*. 2006. С. 478.

56. Потехина Н. В. Обучение основным движениям на этапе их совершенствования. *Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе*. Москва : Просвещение, 1980. С. 32-47.

57. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду: 5-7 лет : пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. Москва : Мозаика-Синтез, 2000. 256 с.

58. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку: посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів. Харків : Ранок, 2007. 192 с.

59. Сайкина Е. Г., Кузьміна С. В. Фітбол-аеробіка для дітей «Танці на м’ячах». Санкт-Петербург, 2008. 160 с.

60. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. Москва : Издательский центр Academia, 2006. 368 с.

61. Тупчій Н. О. Режими рухової активності дітей 5-6 років із різним рівнем фізичного стану : авторе. дис. … канд. наук. з фіз. вих. та спотру  : 24.00.02. Київ, 2001. 18 с.

62. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Са-Фи-Дансе»: танцевально-игровая гимнастика для детей : учеб.-метод. пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. Санкт-Петербург : «Детство-пресс», 2007. 352 с.

63. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 223 с.

64. Фонарев М. И. Развитие движений ребенка-дошкольника. Москва : Просвещение. 2001. 107 с.

65. Фролов В. Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. Москва : Просвещение, 2006. С. 7-73.

66. Фролов В. Г. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: пособие для воспитателя дет.сада. Москва : Просвещение, 2011. 192 с.

67. Шалар О. Г. Ефективний шлях поліпшення рухової активності підлітків – процесуально-діяльнісний етап самостійних занять фізичними вправами. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2003. № 4. С. 6-12.

68. Швецов А. Г. Формирование здоровья детей в дошкольных учреждениях : в помощь, мед. и пед. работникам дошк. учреждений. Москва : Владос-Пресс, 2006. 174 с.

69. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Минск : Вышэйшая школа, 2015. 287 с.

70. Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах : Лист МОН України від 02 вересня 2016 року № 1/9-456 URL : <https://ips.ligazakon.net/document/MUS27207>

71. Юрко Г. П. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста. Москва : Граница, 2000. 32 с.

72. Яковлева Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет : пособие для педагогов дошк. учреждений. Москва : Гума нит. узд. Центр ВЛАДОС, 2004. Ч. 1. Программа «Старт». 315 с.

73. Antoszczuk G., Romanowska-Tolloczko A. Physical activity in the lives of parents of pre-school children / G. Antoszczuk, A. Romanowska-Tolloczko. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і* *спорту*: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2006. № 8. С. 96-99.

74. Godfrey S. Exercise testing in children. London : W.B. Saunders, 2004. 20 p.

**ДОДАТКИ**

**Додаток А**

**Тест на визначення рухових здібностей за програмою Л. Волошиної «Грайте на здоров’я». Координаційні здібності**

Тест №1 – підкидання и ловіння м’яча (діаметр 15-20 см).

Вимірювання показників: кількість разів.

Методика проведення: дитині пропонують зайняти зручне положення, потім підкидати і ловити м’яч двома руками якомога більше разів без перерв.

Спритність

Тест №2 – човниковий біг 3 х 10 м.

Вимірювання показників: час у секундах;

Методика проведення: біг виконується по прямій 10 м з двома поворотами (5+5), (10+10). Для підвищення інтересу та результативності дітям пропонується ігрове завдання: взяти кубик по середині дистанції, оббігти стілець, покласти кубик на лінію старту, добігти до кінця дистанції 10 м, повторити ту ж саму дію з кубиком;

Вимоги до якості виконання визначено І. Ноткиною:

1. Невеликий нахил тулуба, голова прямо.

2. Руки полу зігнуті, енергійно відводіть назад, потім вперед.

3. Швидкий винос стегна.

4. Опускання поштовхової ноги.

Гнучкість

Тест №3 – нахил вперед зі становища, стоячи.

Вимірювання показників: відстань у см.

Методика проведення: гнучкість визначають за відстанню нахилу стоячи на гімнастичній лавці. Дитина нахиляється, не згинаючі колін, намагаючись якомога нижче до підлоги доторкнутися встановленої перпендикулярно підлозі лінійці. Реєструється той показник в сантиметрах, до якого дотягнулася пальцями дитина. Чим більше число сантиметрів, тим вище гнучкість дитини.

Швидко-силові якості

Тест №4 – стрибки у довжину з місця.

Вимірювання показників: відстань у сантиметрах.

Методика проведення: стрибок виконується у заповнену піском яму або на розпушений ґрунт. Діти виконують стрибок по черзі. Дитині пропонується стати біля лінії старту, прийняти вихідне положення і стрибнути якнайдалі. Довжина стрибка вимірюється від лінії відштовхування місця приземлення п’яти.

Сила та силова витривалість

Тест №5 - підйом із положення, лежачи на спині.

Вимірювання показників: кількість підйомів.

Методика проведення: Дитина лежить на гімнастичному маті, спині, схрестивши руки грудях. По команді «почали» дитина піднімається, не згинаючи колін (вихователь злегка притримує коліна, сидячи на маті поруч із ним), сідає і знову лягає. Вихователь вважає кількість підйомів. Тест вважається правильно виконаним, якщо дитина під час підйому не торкнулася ліктями мату, а спина і коліна залишалися прямими. Із двох спроб зараховується найкращий результат.

**Додаток Б**

**Методика спостереження та оцінки різноманітності рухів усамостійну рухову діяльність дітей, розроблена В. А. Шишкіною, М. М. Дідулевич**

1. Різноманітність рухів. Враховуються всі рухи та дії (за видами та способами виконання); один і той же рух, що виконується з іншим посібником або двома, у парі з однолітком тощо, вважається як нове.

2. Рівень самостійної рухової активності рухливих іграх.

Низький (I): рухи невпевнені, одноманітні, репродуктивні; не виявляють інтерес до рухливих ігор.

Середній (II): рухи досить впевнені, пошуково-творчі, з гарним орієнтуванням у просторі, дитина з цікавістю спостерігає за кимось із дітей, точно відтворює рух, але втрачають зацікавленість у грі.

Високий (III): вільно використовує всі посібники; рухи впевнені, досить точні; знають правила та ігрові ролі у рухливій грі; спостерігаючи за рухами дітей, намагається відтворити їх по-своєму, творчо; вигадують продовження рухливої гри.

3. Емоційний стан. Показники позитивного емоційного стану: активність (зокрема рухова, мовна); інтерес до рухів, наполегливість в оволодінні рухами, зовнішнє вираження емоцій.

4. Рівень спілкування: низький (I) – дитина виявляє спроби взаємодії коїться з іншими дітьми; середній (II) - намагається привернути до себе увагу однолітків, дати пораду чи разом із будь-ким виконати рух; високий (III) – активно вступає у взаємодію з однолітками, любить демонструвати власні рухи, намагається вчити інших.

**Додаток В**

**Комплекс нетрадиційних форм ранкової гімнастики, спрямований на організацію рухової діяльності дітей дошкільного віку**

№1. Комплекс сюжетної ранкової гімнастики «Колобок».

Мета: підготувати організм дитини до майбутнього денного навантаження та створити бадьорий, життєрадісний настрій через виконання загальнорозвиваючих вправ.

Завдання:

Освітні: оволодіння основними рухами під час фізкультурного заняття.

Розвиваючі: розвивати координацію рухів через різні види бігу

Виховні: виховувати інтерес до зайняття спортом у вигляді фізичних вправ.

Оздоровчі: сформувати правильну поставу у ходьбі та бігу.

Вступна частина.

Побудова у шеренгу, привітання.

– Діти, сьогодні ми з вами понуримося у казку «Колобок». А починалася вона наступним чином…

– Жили-були дід та баба. Попросив дід бабку спекти Колобок (ходьба по колу, хлопки в долоні).

– Набридло Колобку лежати на віконці, став він з боку на бік перевертатися (ходьба вперевалочку рачки з опорою на долоні і стопи).

– А потім стрибнув з вікна на лавку, з лави на траву ... (стрибки на 2-х ногах у напівприсіді, руки на поясі).

– І покотився до лісу (ходьба руки на колінах).

– Котиться Колобок лісовою стежкою (біг у колоні по одному, оббігаючи кубики).

– Швидко котиться (швидкий біг).

– Втомився, вирішив відпочити, свіжого лісового повітря вдихнути (ходьба по колу).

Побудова у коло.

Основна частина.

– Відпочиває Колобок. Раптом вискакує назустріч Зайчик. Хотів лоповухий з’їсти Колобка, та де там!

Таблиця B.1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи | Зміст | Кількість повторювань |
| 1 | «Зайчик» | в.п. (вихідна позиція) вузька стійка, ноги нарізно, руки приставлені до голови, як вушка у зайця.  1,2,3,4 – поперемінні рухи кистями рук («заєць ворушить вушками») | 4 р. |

– Покотився Колобок далі та Вовка зустрів. Почув сірий Вовк Колобка, завив від голоду.

Таблиця В.2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи | Зміст | Кількість повторювань |
| 2 | «Сірий вовк» | вузька стійка, ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях, як лапи у вовка  1 – повернутися праворуч  2 – в.п.  3,4 – те саме в протилежний бік. | 4 р. |

– Колобок швидше покотився і втік від Вовка. Стало йому весело від того, як він від Вовка втік, і засміявся.

Таблиця В.3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи | Зміст | Кількість повторювань |
| 3 | «Колобок сміється» | вузька стійка, ноги нарізно, руки згорнуті на грудях калачиком.  1 – нахилитися вперед, сказати «ха-ха-ха»  2 – в.п.  3,4 – те ж саме | 4 р. |

– Покотився Колобок далі. Зустрічається йому Ведмідь. Іде Ведмідь з ноги на ногу перевалюється. Побачив Колобка, зрадів.

Таблиця В.4.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи | Зміст | Кількість повторювань |
| 4 | «Ведмідь косолапий» | в.п. сидячи на підлозі, ноги скрестно, руки на колінах  1,2,3,4 – перекати на сідницях праворуч-ліворуч | 4 р. |

– Сів Колобок і сховався від Ведмедя.

Таблиця В.5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи | Зміст | Кількість повторювань |
| 5 | «Схованки з ведмедем» | вузька стійка, ноги нарізно, руки на поясі.  1 – присісти, заплющити очі долонями  2 – в.п.  3,4 – те ж саме. | 4 р. |

– Перехитрив Колобок Ведмедя косолапого і далі покотився.

Таблиця В.6

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи | Зміст | Кількість повторювань |
| 6 | «Котиться Колобок» | в.п. сидячи на підлозі, обхопити коліна руками, пригнути голову до колін.  1,2,3,4 – перекати вперед – назад. | 4 р. |

– Котиться Колобок далі. А назустріч Лисичка–сестричка. Заспівав їй Колобок пісеньку, а Лисичка лежить і слухає.

Таблиця В.7

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи | Зміст | Кількість повторювань |
| 7 | «Лисичка–сестричка» | в.п. лежачи на животі, ноги зігнуті в колінах долоні під підборіддям.  1,2,3,4 – поперемінне похитування ногами, нахили голови праворуч-ліворуч. | 4 р. |

– Сподобався Лисичці Колобок. Стала вона з ним стрибати та скакати!

Таблиця В.8

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи | Зміст | Кількість повторювань |
| 8 | «Дружба Лисички та Колобка» | в.п. ноги разом, руки зігнуті в ліктях біля грудей, як лапки у лисички.  1,2,3,4 стрибки праворуч-ліворуч на 2 ногах. | 4 р. |
| 9 | «Вдих видих» | в.п. вузька стійка ноги нарізно, руки вздовж тулуба.  1. Вдих носом.  2. Видих ротом.  3,4. Теж саме. | 4 р. |

Заключна частина.

– Пострибали-поскакали Лисичка з Колобком, а потім показала вона йому дорогу до будинку. Колобок покотився (ходьба по колу один за одним). Вихід із зали.

№2. Комплекс сюжетної ранкової гімнастики «Гусі-лебеді».

Мета: підготувати організм дитини до майбутнього денного навантаження та створити бадьорий, життєрадісний настрій через виконання загальнорозвиваючих вправ.

Завдання:

Освітні: оволодіння основними рухами під час фізкультурного заняття.

Розвиваючі: розвивати координацію рухів через різні види ходьби.

Виховні: виховувати інтерес до зайняття спортом у вигляді фізичних вправ.

Оздоровчі: формування правильної постави у ходьбі та бігу.

Вступна частина.

Побудова у шеренгу, вітання.

– Діти, ми сьогодні з вами пригадаємо казку «Гусі-лебеді». А щоб було веселіше її згадувати, заодно позаймаємось ранковою гімнастикою (ходьба по колу в колоні по одному).

– Зібралися батько з матір’ю на ярмарок, а донечці Оленці наказали за братиком стежити. Оленка загралася з подружками і не вгледіла за братом.

– Налетіли гуси–лебеді, підхопили братика і забрали на крилах (ходьба на носках, махи руками, як крилами).

– Стала Оленка звати братика (ходьба на п’ятах, руки біля рота, складені рупором, кричать «Ау!»).

– Почала шукати його, під кожен кущик зазирнула, на кожен пагорб забігла (ходьба на носках із чергуванням ходьби в глибокому напівприсіді);

– Побачила тут Оленка, як метнулися за лісом гуси-лебеді. Побігла вона за ними. Стежками бігла звивистими (біг змійкою). Зовсім із сил вибилася, вирішила віддихатися (вдих – видих).

Побудова у три колони.

Основна частина.

– А гуси-лебеді далеко в ліс понесли братика на своїх крилах.

Таблиця В.9

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи | Зміст | Кількість повторювань |
| 1 | «Гуси-лебеді» | в.п. вузька стійка, ноги нарізно, руки опущені донизу.  1 – піднятися на носки, руки через сторони нагору  2 – в.п.  3,4 – теж саме | 4 р. |

– Зустрілася Оленці на шляху піч. Допомогла дівчинка готові пиріжки з пічки вийняти.

Таблиця В.10

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи | Зміст | Кількість повторювань |
| 2 | «Пригощайся, Оленка» | в.п. вузька стійка, ноги нарізно, руки на поясі.  1- руки в сторони, поворот праворуч  2 – в.п.  3,4 – те ж саме в протилежний бік. | 4 р. |

– Зустрічається Оленці на шляху яблунька. Розкинула вона свої гілки на всі боки.

Таблиця В.11

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи | Зміст | Кількість повторювань |
| 3 | «Яблунька» | в.п. вузька стійка, ноги нарізно, руки розвести в сторони долонями вгору.  1. – нахилитися праворуч  2. В.п.  3,4 – те ж саме в протилежний бік | 4 р. |

– Яблук на яблуньці багато, посипані гілки зверху до низу. Встигли яблучка та на землю падають. Допомогла дівчинка зібрати їх і далі побігла.

Таблиця В.12

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи | Зміст | Кількість повторювань |
| 4 | «Зберемо яблучки» | в.п. вузька стійка, ноги нарізно, руки на поясі.  1 – сісти, руки опустити  2 – в.п.  3,4 – те ж саме | 4 р. |

– Біжить молочна річка, кисельні береги. Високо піднімаються її хвилі.

Таблиця В.13

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи | Зміст | Кількість повторювань |
| 5 | «Молочна річка, кисельні береги» | В.п. сидячи на п’ятах, руки опущені  1 – піднятися на коліна, руки вгору  2 – в.п.  3,4 – те ж саме | 4 р. |

– Одразу за річкою ліс почався. Куди далі йти не знає Оленка. Зустрівся їй Їжачок та показав дорогу.

Таблиця В.14

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи | Зміст | Кількість повторювань |
| 6 | «Їжачок» | В.п. сидячи на підлозі, обхопити коліна руками, пригнути голову до колін.  1,2,3,4 – перекати вперед – назад. | 4 р. |

– Принесли гуси-лебеді братика до Баби Яги – кістяної ноги.

Таблиця В.15

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи | Зміст | Кількість повторювань |
| 7 | «Баба Яга – кістяна нога» | В.п. вузька стійка, ноги нарізно, руки опущені вниз.  1 – стати на праву ногу, ліву притримувати руками  2 – в.п.  3,4 – те ж саме з іншою ногою | 4 р. |

– Побачив братик сестричку і зрадів!

Таблиця В.16

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи | Зміст | Кількість повторювань |
| 8 | «Сестриця братика знайшла!» | В.п. ноги разом, руки на поясі.  1,2,3,4 – стрибки з лівої ноги на праву | 4 р. |
| 9 | «Вдих видих» | В.п. вузька стійка ноги нарізно, руки вздовж тулуба.  1. Вдих носом.  2. Видих ротом.  3,4. Те ж саме. | 4 р. |

Заключна частина.

– Забрала потихеньку Оленка братика у Баби Яги та додому понесла. Послала Баба Яга гусей-лебедів у погоню. Біжать діти, поспішають додому повернутись (біг у колоні по одному). Прибігли діти додому (ходьба). Зітхнули Оленка та братик. Тут і мама з татом додому повернулися з гостинцями.

Вихід із зали.

**Додаток Г**

**Комплекси ранкової гімнастики із використанням предметів**

№1. Комплекс ранкової гімнастики з м’ячем.

Мета: підготувати організм дитини до майбутнього денного навантаження і створити бадьорий, життєрадісний настрій через виконання вправ з м’ячем.

Завдання:

Освітні: оволодіння основними рухами під час фізкультурного заняття.

Розвиваючі: розвивати координацію рухів через виконання загальнорозвиваючих вправ з м’ячем

Виховні: виховувати інтерес до зайняття спортом у вигляді фізичних вправ.

Оздоровчі: формувати правильну поставу у ходьбі, бігу та у виконанні вправ з м’ячем.

Обладнання: м’ячі (за кількістю дітей).

Вступна частина.

Побудова у шеренгу, вітання. Ходьба по колу, на носках, п’ятах, ходьба один за одним, легкий біг по колу, ходьба один за одним. Побудова у три колони.

Основна частина.

Таблиця Г.1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи | Зміст | Кількість повторювань |
| 1 | «М’яч вгору» | В.п. вузька стійка ноги нарізно, руки з м’ячем внизу.  1 – підняти руки вгору  2 – в.п.  3,4 – те ж саме. | 4 р. |
| 2 | «М’яч вперед» | В.п. вузька стійка, ноги нарізно, руки з м’ячем внизу  1 – руки з м’ячем витягнути вперед  2 – підняти руки вгору  3 – витягнути руки вперед  4 – в.п. | 4 р. |
| 3 | «Повороти в бік» | В.п. вузька стійка, ноги нарізно, руки з м’ячем опущені вниз  1 – повернутись праворуч, руки витягнути перед собою  2 – в.п.  3,4 – те ж саме на протилежний бік | 4 р. |
| 4 | «Присідання з м’ячем» | В.п. вузька стійка, ноги нарізно, руки з м’ячем внизу  1 – сісти, покласти м’яч на підлогу  2 – випрямитися  3 – сісти взяти м’яч  4 – в.п. | 4 р. |
| 5 | «Переклади м’яч під ногами» | В.п. сидячи на підлозі ноги витягнуті, руки вздовж тулуба, м’яч праворуч  1 – зігнути ноги в колінах, підтягнути їх до грудей  2 – прокотити м’яч під ногами вправо  3 – те ж саме ліворуч  4 – в.п. | 4 р. |
| 6 | Стрибки на двох ногах | В.п. вузька стійка, ноги нарізно, руки на поясі.  1,2,3,4. Стрибки на місці | 4 р. |
| 7 | «Вдих видих» | В.п. вузька стійка, ноги нарізно, руки вздовж тулуба.  1. Вдих носом.  2. Видих ротом.  3,4. Те ж саме. | 4 р. |

Заключна частина. Ходьба один за одним по колу. Вихід із зали.

№2. Комплекс ранкової гімнастики із обручем.

Обладнання: обручі (за кількістю дітей).

Вступна частина. Побудова у шеренгу, вітання. Ходьба по колу, на носках, п’ятах, ходьба один за одним, легкий біг по колу, ходьба один за одним. Побудова у три колони.

Основна частина.

Таблиця Г.2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи | Зміст | Кількість повторювань |
| 1 | «Обруч вперед-вгору» | В.п. вузька стійка ноги нарізно, руки з обручем уздовж тулуба.  1 – підняти руки з обручем вперед  2 – підняти руки з обручем вгору  3 – руки з обручем перед собою  4 – в.п. | 4 р. |
| 2 | «Повороти з обручем» | В.п. вузька стійка ноги нарізно, руки з обручем притиснуті до грудей  1 – поворот тулуба вправо, руки витягнути вперед  2 – в.п.  3, 4 – те ж саме в протилежний бік | 4 р. |
| 3 | Стрибки на двох ногах в обручі | В.п. вузька стійка ноги нарізно, руки вздовж тулуба, обруч на підлозі  1,2,3,4. Стрибки на місці | 4 р. |
| 4 | «Присідання з обручем» | В.п. вузька стійка, ноги нарізно, руки з обручем уздовж тулуба  1 – сісти, обруч перед собою  2 – в.п.  3,4 – те ж саме. | 4 р. |
| 5 | «Обруч на коліно» | В.п. лежачи на спині, руки з обручем витягнуті вгору  1 – підняти ногу вгору, торкнутися обруча  2 – в.п.  3, 4 – те ж саме з іншою ногою | 4 р. |
| 6 | «Вдих видих» | В.п. вузька стійка ноги нарізно, руки вздовж тулуба.  1. Вдих носом.  2. Видих ротом.  3,4. Те ж саме. | 4 р. |

Заключна частина. Ходьба один за одним по колу. Вихід із зали.

**Додаток Д**

**Ігровий комплекс ранкової гімнастики, комплекс степ-аеробіки, комплекс фітбол-аеробіки**

1. Ігровий комплекс ранкової гімнастики.

Вступна частина. Побудова в одну колону, вітання. Ходьба на носках, п’ятах, зовнішній стороні стопи. Побудова довкола вихователя.

Основна частина.

Рухлива гра «Карусель». Гравці утворюють коло. Вихователь дає дітям шнур, кінці якого зв’язані. Діти, взявшись правою рукою за шнур, повертаються ліворуч і промовляють вірш:

«Ледве, ледве, ледве, ледве

Закрутилися каруселі.

А потім кругом, кругом

Усі бігом, бігом, бігом».

Відповідно до тексту вірша діти йдуть кругом, спочатку повільно, потім швидше, а під кінець – біжать.

Під час бігу вихователь промовляє:

«Побігли, побігли».

Після того, як діти пробігуть двічі по колу, вихователь змінює напрямок руху, кажучи «Поворот». Гравці повертаються навколо, швидко перехоплюючи шнур лівою рукою і біжать в інший бік. Потім вихователь продовжує разом із дітьми:

«Тихіше, тихіше, не поспішайте!

Карусель зупиняйте!

Раз два, раз два!

Ось і скінчилася гра!».

Рух каруселі стає поступово дедалі повільнішим. За словами: «Ось і скінчилася гра» діти опускають шнур на землю та розходяться майданчиком.

Після того, як діти трохи відпочили, можна повторити гру 2-3 рази.

Заключна частина. Дихальна вправа. Ходьба один за одним по колу. Вихід із зали.

2. Комплекс степ-аеробіки.

Обладнання: степи (за кількістю дітей).

Вступна частина. Побудова у шаховому порядку так, як розставлені степи у залі. Ходьба на місці. Ходьба на степі, руки по черзі рухаються вперед – вгору – вперед – вниз.

Основна частина.

Таблиця Д.1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи | Зміст | Кількість повторювань |
| 1 | «Зі степу на степ» | В.п. вузька стійка ноги нарізно, руки в сторони  1 – зійти зі степу, руки до плечей  2 – в.п.  3,4 – те ж саме. | 4 р. |
| 2 | «Обертання ліктями» | В.п. вузька стійка ноги нарізно, руки до плечей  1,2,3,4 – ходьба на степі, кругові обертання ліктями | 4 р. |
| 3 | «Розминка плечей» | В.п. вузька стійка, ноги нарізно, руки вздовж тулуба  1,2,3,4 – ходьба на степі, плечі вгору – назад-вниз | 4 р. |
| 4 | Чергування рук при ходьбі | В.п. вузька стійка, ноги нарізно, права рука на поясі, ліва вздовж тулуба  1 – приставним кроком зійти правою ногою зі степу, руки вздовж тулуба  2 – приставним кроком стати на степ ліва рука на поясі, права вздовж тулуба  3, 4 – те ж саме |  |
| 5 | «Вдих видих» | В.п. вузька стійка ноги нарізно, руки вздовж тулуба.  1. Вдих носом, руки нагору  2. Видих ротом, руки вниз  3,4. Те ж саме. | 4 р. |

Заключна частина. Зійти зі степу назад. Побудуватися в колону по одному. Ходьба один за одним по колу. Вихід із зали.

3. Комплекс фітбол-аеробіки.

Обладнання: фітболи (за кількістю дітей).

Вступна частина. Побудова у шеренгу, вітання. Ходьба по колу, на носках, п’ятах, ходьба один за одним, легкий біг по колу, ходьба один за одним. Побудова у три колони.

Основна частина.

Таблиця Д.2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи | Зміст | Кількість повторювань |
| 1 | «Руки на фітбол» | В.п. сидячи на фітболі, руки на плечі.  1 – покласти руки на фітбол  2 – в.п.  3,4 – Те ж саме. | 4 р. |
| 2 | «Нахились до фітболу» | В.п. вузька стійка ноги нарізно, руки за спину  1 – нахил уперед, руки покласти на фітбол  2 – в.п.  3,4 – те ж саме | 4 р. |
| 3 | «Постав ногу на фітбол» | В.п. сидячи на фітболі, руки по боках, спираються на фітбол  1 – зігнути та поставити ногу на фітбол  2 – в.п.  3,4 – те ж саме | 4 р. |
| 4 | «Стрибки навколо фітболу» | В.п. вузька стійка ноги нарізно, руки на поясі.  1, 2, 3, 4 – підскоки з ноги на ногу навколо фітболу. | 4 р. |
| 5 | «Вдих видих» | В.п. вузька стійка ноги нарізно, руки вздовж тулуба.  1. Вдих носом.  2. Видих ротом.  3,4. Те ж саме. | 4 р. |

Заключна частина. Ходьба один за одним по колу. Вихід із зали