МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

КАФЕДРА ТЕОРІ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**Кваліфікаційна робота магістра**

**з теми: ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПРЯМОВАНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗАКЛАДАХ**

**ОСВІТИ**

Виконала: студентка ІІ курсу, групи 8.0171-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітня програма фізичне виховання

Ліштван Наталя Анатоліївна

Керівник: д.пед.н., професор Конох А.П.

Рецензент: д.пед.н., професор Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

 ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Конох

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Ліштван Наталії Анатоліївні

1.Тема проекту (роботи): Підвищення показників фізичного стану дітей дошкільного віку в залежності від спрямованості фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти

Керівник роботи Конох А.П., професор, д.пед.н. затверджені наказом ЗНУ від 23.06.2022 року № 708-с.

2. Строк подання студентом роботи 1 грудня 2022 р.

3. Вихідні дані до проекту (роботи) В ході експерименту отримані результати дозволили констатувати високу ефективність запропонованої програми застосування засобів флорболу у роботі з дітьми старшого дошкільного віку, яка сприяла істотному поліпшенню темпів фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити). Вивчити стан проблеми щодо вдосконалення системи фізичного виховання дітей дошкільного віку за даними науково-методичної літератури. Визначити особливості організації роботи з фізичної культури у закладах дошкільної освіти в залежності від спрямованості фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти. Розробити та перевірити ефективність розробленої експериментальної програми використання засобів флорболу у роботі з дітьми старшого дошкільного віку в процесі їх фізичного виховання. Розробити практичні рекомендації щодо використання засобів флорболу у роботі з дітьми старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 6 таблиць, 73 літературних посилань.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата |
| завдання видав | завданняприйняв |
| Вступ | Конох А.П., професор  |  |  |
| Огляд літератури | Конох А.П., професор  |  |  |
| Визначення завдань та методів дослідження | Конох А.П., професор  |  |  |
| Проведення власних досліджень | Конох А.П., професор |  |  |
| Результати та висновки роботи | Конох А.П., професор  |  |  |

7. Дата видачі завдання 2 вересня 2021 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | Вересень 2021 | виконано |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи  | Вересень 2021 | виконано |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження  | Жовтень 2020 | виконано |
| 4 | Проведення власних досліджень | Вересень 2021-травень 2022 | виконано |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | Вересень 2022 | виконано |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | Жовтень 2022 | виконано |
| 8 |  Захист кваліфікаційної роботи на ДЕК  | Грудень 2022 | виконано |

Студентка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Ліштван

 ( підпис )

Керівник роботи (проекту) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Конох

 ( підпис )

Нормоконтроль пройдено

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

 ( підпис )

ЗМІСТ

Реферат ……….………………………………………………………..................5

Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів……….7

Вступ ……………………………………………………………………………...8

1 Огляд літератури ……………………………………………..…………10

* 1. Аналіз програм фізичного виховання у закладах дошкільної

освіти…………………………………………………………………….. 10

* 1. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку дитячого організму

 дітей старшого дошкільного віку............................…………...........…14

1.3 Спортивні ігри як засіб фізичного виховання дітей 5-6 років……….. 21

1.4 Особливості використання засобів флорболу у процесі

 фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку……………… 27

2 Завдання, методи та організація дослідження ………………………… 33

 2.1 Завдання дослідження………………………………………..…….….. 33

 2.2 Методи дослідження………………………………………………….... 33

 2.3 Організація дослідження………………………………………………. 37

3 Результати дослідження…………………………………………................ 38

* 1. Обґрунтування програми фізкультурно-оздоровчих

 занять із флорболу для дітей старшого дошкільного віку…………. 39

3.2 Аналіз впливу експериментальної програми на фізичний стан

 дітей 5-6 років………………………………………………………… 45

Висновки………………………………………………………………………… 54

Практичні рекомендації………………………………………………………... 56

Перелік посилань ………………………………………………………………. 59

Додатки………………………………………………………………………….... 66

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 73 сторінок, 6 таблиць, 73 літературних джерел.

Об’єкт дослідження – організація фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти з дітьми старшого дошкільного віку.

Мета дослідження – експериментально перевірити ефективність підвищення показників фізичного стану дітей дошкільного віку в залежності від спрямованості фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти.

Методи дослідження – теоретичний аналіз науково-методичної літератури; аналіз показників тестування рівня фізичної підготовленості за наступними тестами: біг 10м, біг 30 м, човниковий біг 3x10 м, Проба Ромберга, утримання тулуба, піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, нахили тулуба вперед, стрибок в довжину з місця, метання набивного м’яча, метод математичної статистики.

Аналіз літератури та опитування фахівців дало можливість стверджувати, що основними складовими ефективної організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладів дошкільної освіти є: кваліфіковані фахівці, відповідна матеріальна база, ефективна методика фізичного виховання, ефективна система медико-педагогічного контролю фізичного виховання дітей, співпраця з батьками.

В ході експерименту отримані результати дозволили констатувати високу ефективність запропонованої програми застосування засобів флорболу у роботі з дітьми старшого дошкільного віку, яка сприяла істотному поліпшенню темпів фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Результати роботи можуть бути рекомендовані для практичного використання при роботі з дітьми старшого дошкільного віку.

ФЛОРБОЛ, ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ, ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА, ДІТИ 4-5 РОКІВ

ABSTRACT

Qualification work – 73 pages, 6 tables, 73 literary sources.

The object of the research is the organization of physical culture and health work in a preschool education institution with children of older preschool age.

The purpose of the study is to experimentally check the effectiveness of increasing the physical condition of preschool children depending on the direction of physical culture and health work in preschool education institutions

Research methods – theoretical analysis of scientific and methodological literature; analysis of indicators of testing the level of physical fitness according to the following tests: run 10 m, run 30 m, shuttle run 3x10 m, Romberg's test, holding the body, raising the body in a sitting position from the position of lying on the back, bending the body forward, long jump from a standing position, throwing a javelin ball, method of mathematical statistics.

The analysis of the literature and the survey of specialists made it possible to state that the main components of the effective organization of physical culture and health work in preschool education institutions are: qualified specialists, an appropriate material base, an effective method of physical education, an effective system of medical and pedagogical control of children's physical education, cooperation with parents.

During the experiment, the obtained results made it possible to ascertain the high effectiveness of the proposed program of using floorball tools in working with children of older preschool age, which contributed to a significant improvement in the pace of physical development and physical fitness.

The results of the work can be recommended for practical use when working with children of older preschool age.

FLOOR BALL, PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTION, PHYSICAL AND HEALTH WORK, CHILDREN 4-5 YEARS OLD

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ, СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

АТд – артеріальний тиск (діастолічний) (мм.рт.ст.)

АТс – артеріальний тиск (систолічний) (мм.рт.ст.)

ЧСС – частота серцевих скорочень (уд/хв)

ЖЕЛ – життєва ємність легень

ОГК – окружність грудної клітини

КЗО – комунальний заклад освіти

ЗДО – заклад дошкільної освіти

НВК – навчальний виховний комплекс

В.п. – вихідне положення

О.с – основна стійка

Вступ

В останні роки питання реформування фізичного виховання закладів дошкільної освіти набуло надзвичайної актуальності.

Дослідженнями Т.Ю. Круцевич [37], О.Є. Конох [36], В.М. Москаленко [47], Н.Є. Пангелової [54] та ін., встановлено, що основи здоров’я дитини закладаються у дошкільному віці, що є підґрунтям її подальшого особистісного зростання. У цьому зв’язку актуалізація проблеми модернізації фізичного виховання закладів дошкільної освіти пов’язана не тільки з необхідністю осучаснення векторів розвитку і змістового наповнення неспеціальної фізкультурної освіти дітей, але й з погіршенням стану їх здоров’я і фізичної підготовленості, що обґрунтовує необхідність пошуку ефективних методів і засобів їх збереження та розвитку [5, 7].

Виходячи з актуальності дослідження сформувалася проблема оздоровлення дітей – це цілеспрямована систематично спланована робота всього колективу освітньої установи на тривалий період [2, 28, 29].

У теорії фізичного виховання дітей дошкільного віку методика навчання елементів спортивних ігор є однією з найменш вивчених [67]. Результати спостережень засвідчують, що застосування на заняттях з фізичної культури у закладах дошкільної освіти вправ з елементами спортивних ігор носять епізодичний характер або не використовуються зовсім. Передусім, це пояснюється відсутністю розробленої й апробованої методики проведення занять з фізичної культури на основі застосування спортивних ігор (Е. С. Вільчковський, 2008; Н. Ф. Денисенко, 2010, О.Є. Конох, 2016).

Отже, необхідність експериментальної перевірки ефективності застосування елементів спортивних ігор в закладах дошкільної освіти і розробки практичних рекомендацій щодо використання засобів спортивних ігор у роботі з дітьми 5-6 років в умовах закладів дошкільної освіти визначило актуальність нашого дослідження.

Об’єкт дослідження – організація фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти з дітьми старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – вплив занять з елементами спортивних ігор на комплексний розвиток фізичних здібностей дітей старшого шкільного віку.

Суб’єкт дослідження – діти старшого дошкільного віку.

Мета дослідження – експериментально перевірити ефективність підвищення показників фізичного стану дітей дошкільного віку в залежності від спрямованості фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти.

Практична значущість результатів дослідження полягає у розробці практичних рекомендацій щодо використання засобів спортивних ігор у роботі з дітьми 5-6 років в умовах закладів дошкільної освіти.

1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Аналіз програм фізичного виховання у закладах дошкільної освіти

Становлення України, як незалежної держави, супроводжується складними соціально-економічними, національними, морально-етичними та іншими проблемами, які призвели до погіршення матеріального, фізичного і психологічного стану значної частини населення [26].

Особливе занепокоєння викликає тенденція погіршення здоров’я та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку [35, 38, 46]. Дані досліджень свідчать, що 80% дошкільників мають захворювання верхніх дихальних шляхів, у 60% – відзначено порушення постави. Значна кількість дітей приступає до навчання в школі фізично не готовими до цього виду діяльності [45, 54]. Між тим, спеціалісти вказують, що чинна в Україні система фізичного виховання, однією з ланок якої є система дошкільного фізичного виховання, не завжди може реалізувати свою основну мету – зміцнення здоров’я дітей. У зв’язку цим науковці відзначають необхідність її вдосконалення шляхом запровадження нових засобів, форм і методів [1, 8, 49, 56].

До негативних факторів фізичного виховання дошкільників, на думку науковців Е.С. Вільчковського [14], Н.Ф. Денисенко [23], в першу чергу, слід віднести роботу за жорстко регламентованою програмою, відсутність адаптованих у віковому аспекті методів контролю і критеріїв об’єктивної оцінки фізичного розвитку дітей, а також зниження рухової активності за рахунок вузької спрямованості освітнього процесу в ЗДО на інтелектуальний розвиток вихованців.

Впродовж багатьох років фізичне виховання в закладах дошкільної освіти України здійснювалася за різноманітними програмами [24, 32, 42, 45].

Слід зазначити, що найбільш повно засоби фізичного виховання у закладах дошкільної освіти застосовуються під час реалізації саме комплексних програм [4, 39, 41, 48, 59].

Вузька спрямованість більшості з парціальних програм дещо обмежує можливості застосування повного спектру засобів, адже, працюючи за будь-якою з них, заклади дошкільної освіти, насамперед, спираються на комплексні програми. Характерною рисою цих програм є глобальність завдань фізичного виховання й оздоровлення дошкільників, а також конкретні рекомендації щодо комплексного застосування засобів фізичного виховання. Окрім цього, в комплексних програмах чітко регламентовано загальноприйняті форми організації фізичного виховання в залежності від віку дітей, а саме: проведення два рази на тиждень занять з фізичної культури, щодня – ранкової гімнастики, гігієнічної гімнастики після денного сну, рухливих ігор, фізкультурних комплексів на прогулянці, один раз на місяць – фізкультурних свят і розваг [4, 39, 41, 48, 59].

Як засвідчує аналіз програм, поданий у таблиці, у таких комплексних програмах, як «Я у світі» (науковий редактор та упорядник О.Л. Кононко) [4], «Дитина в дошкільні роки» (науковий керівник К.Л. Крутій) [26], фізичне виховання дошкільників, зміцнення і збереження їхнього здоров’я визначені як одні із пріоритетних напрямів діяльності педагогічних колективів дошкільних навчальних закладів.

17

19

Окрім завдань щодо фізичного розвитку, загартування дітей у них передбачені завдання ґендерної соціалізації дошкільників, навчання їх безпеки життєдіяльності, надання елементарних знань про хвороби і здоров’я тощо. Безперечно, це значно розширює і поглиблює обсяг завдань, а також надає глобальності їх змісту. Важливість і актуальність означеного напряму підтверджується наявністю неабиякої кількості парціальних програм, які пропонують застосування різних засобів вирішення оздоровчих, виховних і освітніх завдань фізичного виховання дошкільників. Так, головною метою програм Л. Д. Глазиріної «Фізична культура дошкільникам» [20], В. Г. Алямовської «Здоров’я» [3], Т. С. Казаковцевої «Здоров’я з дитинства» [33], М. Л. Лазарева «Здраствуй!» [41], є створення оптимальних умов для освітньо-оздоровчої діяльності закладів дошкільної освіти, що насамперед передбачає всебічний розвиток дітей, формування у них навичок здорового способу життя. Реалізація означеної мети у цих програмах відбувається шляхом застосування таких засобів фізичного виховання, як гігієнічні, а також фізичні вправи і природні чинники.

Такі програми, як «Театр фізичного виховання для дошкільників», «Старт»Л. В. Яковлевої [71], у процесі фізичного виховання, зміцнення і збереження здоров’я дошкільників передбачають застосування різноманітних нетрадиційних засобів. Насамперед це стосується фізичних вправ, використання яких, як правило, не передбачається іншими програмами. Зокрема, це горизонтальний пластичний балет танцювально-ритмічна, креативна гімнастика, акробатичні вправи тощо.

Слід зазначити, що аналіз змісту парціальних програм дав змогу дійти висновку щодо недостатнього використання елементів спортивних ігор як одного із засобів оздоровлення дошкільників, підвищення рівня розвитку їхніх рухових дій, фізичних якостей і розумового розвитку.

Парціальні програми «Дошкільна група» (Т.М. Доронова) [27], «Грайте на здоров’я» (Л.М. Волошина) [17], «Старт»(JI.B. Яковлєва) [71], «Невська ракетка», (Г. О. Морозова) [51] тощо, передбачають усебічний розвиток дитини і реалізацію її потреби в руховій діяльності за рахунок одного виду вправ - акробатики, танцювальної гімнастики, тенісу, циклічних вправ, при цьому дещо звужуючи умови розвитку рухового потенціалу дошкільника.

Отже, у найбільш загальному вигляді структура програм з фізичного виховання для дітей дошкільного віку складається з розділів, спрямованих на психомоторний розвиток, навчання рухових умінь і навичок, виховання фізичних якостей. Програми спрямовані на послідовне навчання дітей основних рухових умінь і навичок, виховання фізичних якостей, а також надання знань, на основі яких діти вчаться самостійно оцінювати якість виконання рухів [17, 71, 51].

Безперечно, у сучасному освітньому просторі, в умовах варіативної освіти, пропонується широкий спектр програм, які передбачають різні підходи до організації педагогічного процесу в дошкільних навчальних закладах. Більшість програм відбивають ту або іншу пріоритетність освіти: одні спрямовані, головним чином, на пізнавальний розвиток, інші – на естетичний, треті – на екологічний. Активізація одного з напрямів розвитку дитини за рахунок інших призводить до збіднення особистісного розвитку дошкільника, а також до погіршення його фізичного і психічного стану [6, 12].

Досить часто освітні програми, на думку науковців Е. С. Вільчковського [14], Н. Ф. Денисенко [23], переобтяжені інформаційним обсягом, що, звичайно, є неминучим чинником цивілізації. При цьому в багатьох дошкільних навчальних закладах не створено адекватні педагогічні умови і не розроблено організаційно-методичні підходи, які дозволили б компенсувати негативний вплив підвищених інтелектуальних навантажень.

Не дивлячись на те, що останніми роками відзначається тривожна тенденція прогресивного погіршення фізичного і психічного стану дошкільників, в багатьох сучасних програмах дошкільних навчальних закладах цьому не приділяється належної уваги. Проте доведено, що потреба дітей у руховій активності задовольняється під час їх перебування в ЗДО лише на 45-50% [40, 47, 38].

Згідно з результатами спостережень, в окремих дошкільних навчальних закладах заняття з фізичної культури проводяться несистематично, без урахування індивідуально-типологічних особливостей дітей, стану їхнього здоров’я. Водночас відомо, що існує тісна залежність між рівнем захворюваності і рівнем рухової активності людини на різних етапах онтогенезу [53, 58, 72].

У зв’язку з цим слід зазначити, що найбільша результативність процесу фізичного виховання досягається у тому випадку, якщо добовий обсяг організованої рухової діяльності дитини складає від 30 до 40% часу пильнування [54].

Внаслідок того, що в багатьох програмах не приділяється належної уваги розвитку фізичних якостей дітей дошкільного віку, значна кількість дошкільників (28-40%) має низький і нижче за середній рівні фізичної підготовленості, а показники функцій серцево-судинної і дихальної систем свідчать про зниження резервних можливостей їхнього організму [45].

Під час застосування нових, у тому числі нетрадиційних, оздоровчих систем «ігровий стретчинг», «йога», «ушу», «цигун» тощо) у дошкільних начальних закладах досить часто не враховується їх оздоровча ефективність, відповідність віковим можливостям дітей і, що дуже важливо, кваліфікація педагогів [15, 21]. Це призводить до того, що перед вступом до школи діти мають недостатній для освоєння шкільного програмного матеріалу з фізичного виховання рівень фізичної підготовленості. Особливо це стосується таких спортивних ігор, як міні-баскетбол, міні-гандбол, міні-футзал [1, 35, 61, 65, 66, 68].

Саме тому урізноманітнення форм і методів фізичного виховання, зокрема, за рахунок використання елементів спортивних ігор, набуває неабиякого значення.

Отже, аналіз чинних програм розвитку, навчання і виховання дітей у дошкільних навчальних закладах засвідчив, що у базовій, комплексних і парціальних програмах неабияку увагу приділено вирішенню завдань фізичного виховання і зміцнення здоров’я дітей дошкільного віку. Проте подальшого урізноманітнення потребують форми і методи, зокрема, за рахунок спортивних ігор,

1.2 Анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму дітей старшого дошкільного віку

Заняття педагогічною діяльністю з дітьми молодшого віку, на цьому особливо хотілось би наголосити, неможлива (вона навіть може стати шкідливою!) без знання педагогом анатомо-фізіологічних законів розвитку дитини. Сучасна організація виховання дітей безпечна, якщо враховуються особливості розвитку як окремих органів і систем, так і всього організму в цілому. Відомо, що кожний віковий період дітей молодшого віку має свою специфіку розвитку, особливо це помітно на четвертому році життя. Характерними показниками фізичного розвитку дітей можна вважати: зріст, вагу, окружність грудей, стан кісткової і м’язової систем, внутрішніх органів, а також рівень розвитку моторики [16].

У дитини координація роботи м'язів при стоянні і ходьбі встановлюється не відразу: спочатку дитина ходить, широко розставляючи ноги і балансуючи розведеними в сторони руками. Лише поступово, до  3-4 років, координація рухів стає настільки точною, що дитина легко ходить і бігає, зберігаючи рівновагу без допомоги рук і не розставляючи ноги. У віці 4-5 років дитина може стрибати, скакати на одній нозі, ковзати по крижаних доріжках, кататися на ковзанах, проробляти різні гімнастичні і акробатичні вправи. Зрозуміло, нові рухові акти даються не відразу. Вони вимагають навиків, тренування, причому одні діти освоюють їх швидко, а інші – насилу. Але саме в цьому віці стають доступні найрізноманітніші і складні рухи. Тобто, цей вік найбільш сприятливий для найшвидшого оволодіння дітьми різноманітними руховими діями, і потрібно максимально використати його для збагачення дітей різними формами рухової діяльності, зокрема, – звертати увагу на ефективність поєднання рухів з музикою [43].

Темп зросту на четвертому році життя трохи уповільнюється відносно перших трьох років. Так, якщо до двох років зріст дітей збільшувався в середньому на 10-12 см, до трьох – на 10 см, то до чотирьох років – всього на 6-7 см. Зріст дітей четвертого року життя знаходиться у певному (позитивному) взаємозв'язку з основними видами рухів – стрибками, бігом, метанням, рівновагою. Діти високого зросту у порівнянні з однолітками швидко бігають, невисокого зросту роблять відносно дрібні кроки, але доповнюють їх високим темпом пересування. Здібність до бігу визначається також іншими індивідуальними координаційними можливостями, які у даній віковій групі ще невизначені [43].

У віці від трьох до шести років річні збільшення у вазі також приблизно однакові для дітей чоловічої і жіночої статі. Збільшення у вазі складає в середньому 1,5-2 кг. У три роки вага хлопців – 14,6 кг, а дівчат – 14,1 кг. У чотири роки це співвідношення змінюється, відповідно 16,1 і 15,8 кг. Окружність грудей збільшується, але різниця між хлопчиками і дівчатками за цим показником незначна. У три роки ця величина складає 52,6 см (хлопці) і 52,0 см (дівчата), у чотири роки – 53,9 см і 53,2 см [16].

Загальною закономірністю розвитку опорно-рухового апарату у ранні періоди дитинства є його гнучкість та еластичність [38].

До 1,5 річного віку хребет дитини росте рівномірно. Потім трохи уповільнюється ріст шийних і верхніх грудних хребців. У 5 років знову всі відділи хребта починають рости рівномірно. Гнучкість і рухомість хребта забезпечуються наявністю значного відсотка хрящової тканини [38].

Фізіологічні зміни хребта у 3-4 роки нестійкі, кістки і суглоби легко піддаються деформації під впливом несприятливих умов. Наприклад, якщо малюк часто ліпить із дуже твердого пластиліну, суглоби пальців можуть деформуватися. Негативно впливає на розвиток опорно-рухового апарату зайва вага тіла. Неправильні пози (зведення плечей, опускання одного плеча, опущена голова) можуть стати звичними, що веде до порушення постави. А це в свою чергу негативно відображається на функції кровообігу, дихання.

Можливо так само сплощення стоп при носінні взуття, що не відповідає своїми розмірами і матеріалами, з яких вона виготовлена, вимогам гігієни. В період формування зведення стопи і для його правильного положення необхідно практикувати ходіння дітей босоніж, виконання спеціальних вправ [73].

У дітей молодшого віку характерне переважання тонусу м'язів-згиначів, що призводить до неможливості при тривалому сидінні дітей утримування спини випрямленої [16].

Важливо відзначити, що в цьому віці продовжується розвиток кісток зап'ястя, а окостеніння фаланг пальців ще далеке від завершення. Вказані особливості формування кисті руки необхідно враховувати при дозуванні таких розвиваючих видів, як горизонтальне і вертикальне штрихування, малювання, ліплення, гра на фортепіано і струнних музичних інструментах [16].

Зважаючи на вищезазначені особливості росту дітей, при навчанні танцям ми підбираємо вправи з таким розрахунком, щоб навантаження розподілялось рівномірно на всі частини тіла. При проведенні загально розвиваючих вправ використовуємо різні вихідні положення – лежачи, сидячи, на спині, животі тощо. Намагаємось не переобтяжувати дітей вправами, під час яких вони змушені довго перебувати в статичній позі – це стомлює дитину і негативно відображається на стані й розвитку її опорно-рухового апарату. Помічено також, що перед черговою  вправою не можна тривалий час вирівнювати дітей, багатослівно пояснюючи завдання, витрачаючи на це по декілька хвилин, бо це не тільки знижує рухову активність, але й негативно відображається на поставі дітей, їх увазі і наступному виконанні вправ. Тривалість пояснення не повинна перевищувати 30-35 секунд [69].

При навчанні основним видам рухів – рівновазі, стрибкам ми намагаємось використовувати поточний метод організації дітей, у вправах з м'ячами (катання, перекидання, кидки і ловіння м'яча) звичайно використовуємо фронтальний спосіб організації, що підвищує рухову активність дітей і підвищує моторну щільність занять загалом. Стараємось дотримуватись також і точного дозування фізичних вправ. Кількість загально розвиваючих вправ не повинна перевищувати 4-5, повторюється кожна 5-6 разів. Темп проведення вправ залежить від підготовленості дітей кожної конкретної групи [37].

З кістковою системою органічно пов'язані м'язова система і іннерваційний (нервовий) апарат, бо вони спільно забезпечують рухи людини: від 3 до 5 років величина м'язових зусиль у дітей підвищується. Поступово встановлюються рухи співдружності рук і ніг [37].

М’язовий тонус (пружність) у дитини ще недостатній. При розвитку м'язів виділяють кілька вузлових вікових періодів. Один із них у 3-4 роки. В цей період діаметр м'язів збільшується у 2-2,5 рази, проходить диференціація м’язових волокон. Будова м'язів характерна для дітей 4 року, зберігається без суттєвих змін до 6-річного віку. Мускулатура у відношенні до загальної маси тіла і м’язова сила у дитини 3-4 років ще недостатньо розвинута. Так, кистьова динамометрія (права рука) у 4 роки у хлопців складає всього 4,1 кг, а у дівчат – 3,8 кг. Велика мускулатура у своєму розвитку має перевагу над малою. Тому дітям легше даються рухи всією рукою (прокотити м'яч, машинку тощо). Але поступово в будівельних дидактичних іграх, в образотворчій діяльності удосконалюються рухи кінцівкою, пальцями. Діти засвоюють складання башт, кубиків, пірамідок тощо [43].

У дітей на п'ятому році життя добре виражений розвиток крупних м'язів (тулуба, переважно спини, плеча, передпліччя, стегна і ін.), дрібні ж м'язи (наприклад, кисті рук) далекі від свого повного розвитку. Діти в 5-6 років успішно опановують основними видами рухів (ходьба, біг, безвідривна фаза якого тільки з'являється, стрибки, метання), але тонка координація рухів недостатньо розвинена, тому проводити дрібні і точні рухи дитині ще складно [72].

Вправи в підніманні рук угору, в сторони, нахили, покачування, повороти, присідання виховують навик володіння тілом. Але для правильного впливу на ту чи іншу групу м'язів необхідні певні вихідні положення. У цьому віці діти спроможні сприйняти поставлене перед ними завдання – стати, ноги на ширині плечей. Для більшої переконливості важливості виконання фізичних вправ ми виконуємо їх разом з дітьми, показуючи і пояснюючи їх. Тут головне не відпрацьовувати ту чи іншу вправу від початку до кінця, а задати певний темп виконання. Так, скажімо, нахили і присідання досить виконати 2-3 рази, далі діти працюють самостійно, прислуховуючись до вказівок педагога по ходу руху [16].

Особливості будови дихальних шляхів у дітей молодшого віку (вузькі просвіти трахеї, бронхів, ніжна слизова оболонка) створюють умови до запальних захворювань органів дихання. Ріст легень з віком проходить за рахунок збільшення кількості альвеол і їх об'єму, що дуже важливо для процесів газообміну. Життєва ємність легень в середньому дорівнює 800-1100 мл. У ранньому віці головним дихальним м'язом є діафрагма. Тому у малечі переважно черевний тип дихання. Дитина 3-4 років не може свідомо регулювати дихання і погоджувати його з рухом. Тому ми привчаємо дітей дихати носом природно і без затримки. При виконанні вправ звертаю увагу на момент видиху, а не вдиху. Якщо під часу бігу чи стрибків діти починають дихати через рот, то це вже сигнал до того, щоб знизити дозування виконуваних завдань. Вправи з бігу не повинні перевищувати 15-20 секунд (з повторенням). Помічено, що малеча дуже полюбляє вправи (певно відчуваючи їх корисність на підсвідомому рівні), які потребують посиленого видиху: ігри з пір'їнками, легкими паперовими виробами [46].

Навантаження на дитячий організм, особливо фізичні, ми підбираємо в оптимальному режимі, з урахуванням індивідуальних можливостей вихованців. Інакше діти можуть швидко стомитись. В такому випадку відразу ж з’являються зовнішні ознаки стомлення: неуважність, загальна слабкість, задишка, бліде чи почервоніле обличчя, порушення координації рухів. Для більш об'єктивного і точного визначення фізичного навантаження необхідно рахувати пульс дитини під час занять і чітко визначати моторну й загальну щільність заняття. При цьому також необхідно враховувати деякі зміни фізіологічних показників під впливом різних умов. Так, напруженість фізіологічних функцій спостерігається у дітей, які відвідують позашкільний заклад у кінці дня. І, навпаки, частота пульсу і дихання трохи зменшується на початку дня. При виконанні фізичних вправ, споживання кисню організмом збільшується. Після підготовчої частини фізкультурного заняття пульс не повинен збільшуватися більш ніж на 15-20%, а після основної частини на – 40%. Після заняття пульс наближується до вихідного через 1-2 хв. Ми вважаємо достатньою загальну щільність заняття у межах 60-70% [46].

Розвиток вищої нервової діяльності, особливо на ранніх етапах, у багатьох випадках залежить від морфологічного розвитку кори великих півкуль. У молодшому віці здійснюється подальше як морфологічне, так і функціональне удосконалення центральної нервової системи. У трирічної дитини досить розвинута здібність до аналізу, синтезу і диференціації (розрізнювання) подразників оточуючого середовища. У цих процесах значна роль належить безпосередньому сприйняттю і мові, за допомогою якої у дитини узагальнюються отримані враження. У дітей 3-4 років увага ще непостійна, вона легко порушується при зміні оточуючих обставин, під впливом виникаючого на ці зміни орієнтованого рефлексу. Якщо під час пояснення вправи до зали заходить дорослий, діти миттєво відволікаються. Тому ми багато працюємо над тим, аби навчити дітей під час занять абстрагуватись від навколишнього середовища, або ж уміло переключатись на навчальне завдання з мінімальною втратою часу. При проведенні вправ слід враховувати, що навички з уміння рухатись, сформовані у дітей, несталі й потребують багаторазових повторень, навіть якщо вони за своєю структурою нескладні [43].

Процеси збудження і гальмування у корі головного мозку легко поширюються. Зовнішньо це виражається в тому, що діти роблять багато зайвих рухів, стають метушливими, багато розмовляють, або, навпаки, замовкають. Стан оптимального збудження часто порушується в сторону підвищення. Все це веде до легкої стомлюваності дітей. У 3-3,5 роки взаємодія сигнальних систем ще недосконала. А тривалість активної уваги  у дітей 5-7  років в середньому не перевищує 15  хвилин.

Тому вважаємо важливим правильно сполучати безпосередні й словесні впливи на дітей. Наприклад, спочатку 2-3 рази виконуємо вправу разом з дітьми, пояснюючи її. Потім слідкуємо, як діти самі справляються з завданням, даючи їм вказівки, допомагаючи порадами. Це привчає дітей до самостійності і формує у них початкові елементи усвідомлення своїх дій. Під час виконання вправ діти не завжди розуміють вказівки педагога, тому доводиться часто надавати безпосередню допомогу дитині (наприклад, повертати її тулуб, спрямовувати руку у потрібне положення тощо). Набуті уміння потім намагаюсь реалізовувати не тільки на фізкультурних заняттях, але й у різноманітній життєво важливій самостійній руховій діяльності дітей [16].

З сучасних нейрофізіологічних уявлень про закони людського сприймання і рухову пам'ять людини та з багатьох педагогічних досліджень відомо, що музичний ритм і музика у цілому організовують діяльність людини. Емоційний стан, настрій, які виникають в результаті музичного супроводу при виконанні рухів дитиною, значно полегшують формування й удосконалення рухових навичок і вмінь, підвищують активність, увагу дітей до рухових дій, сприяють успішності засвоєння рухів. З огляду на це, у навчально-виховній діяльності ЗДО ми дотримуємось рекомендацій авторів сучасних вітчизняних програм з виховання та навчання дітей молодшого віку стосовно музично-рухових завдань у двох напрямках – фізичному та музичному вихованні дітей (у музично-руховій діяльності) [26].

1.3 Спортивні ігри як засіб фізичного виховання дітей 5-6 років

Розглядаючи спортивні ігри як засіб фізичного виховання, в першу чергу, треба визначитися з таким поняттям, як «спортивні ігри». Адже в літературі, особливо педагогічній, немає чіткого визначення і часто наукові і практичні працівники використовують такі поняття, як спортивні ігри або ігри спортивного характеру (Е.С. Вільчковський [13]), рухливі ігри з елементами спорту (Т.І. Осокіна [53]), рухливі ігри спортивної спрямованості (І.І. Гайдадіна [18]), спортивні ігри (Н.Ф. Денисенко [23]) тощо.

В сучасній теорії та методиці фізичної культури й особливо педагогіці існує безліч визначень гри, наприклад, як «громадського явища, що історично склалося, самостійного виду діяльності, властивого людині» [62, 64].

Ці та інші тлумачення цього поняття часто носять загальний характер і не дозволяють визначити місце гри серед фізичних вправ та інших видів діяльності [1, 35, 55]. Більш того, немає чіткого визначення власне терміну «спортивні ігри».

У більшості навчальних видань зі спортивних ігор у кращому разі даються ознаки, що відрізняють спортивні ігри від рухливих, але саме визначення цього поняття не наводиться.

У Великій радянській енциклопедії спортивні ігри визначаються як «види ігрових змагань, основою яких є різні технічні і тактичні прийоми поразки в процесі протиборства певної мети спортивним снарядом» [24].

Виходячи з вищевикладеного, в нашому дослідженню ми будемо розуміти під поняттям «спортивні ігри» наступне: спортивні ігри – це види спорту, в основі яких знаходиться ігрова діяльність зі своїм предметом змагання, ігровими прийомами і правилами [36].

Отже, використання запропонованих визначень безперечно сприяє уникненню безлічі несправедливих суджень про неможливість використання ігор у дошкільному віці, які виникають у зв’язку з нерозумінням авторами специфіки методики використання ігор у практиці оздоровчої фізичної культури.

За останні десять років у дошкільних навчальних закладах значно підвищився інтерес до спортивних ігор (баскетбол, волейбол, футбол, настільний теніс, бадмінтон, городки тощо). У цих іграх, які майже завжди проводяться на свіжому повітрі, застосовуються різноманітні рухи та рухові дії. Діти виконують велику кількість стрибків, метань, ударів по м’ячу, що позитивно впливає на зростання та розвиток організму [1, 9, 19, 66]. Спортивні ігри різняться складною та точною технікою, в якій проявляються високі фізичні можливості спортсменів, чого не має у дітей дошкільного віку.

Дані досліджень (Е.Й. Адашкявичене [1], Е. С. Вільчковський [13], Н. Ф. Денисенко [23], Т. І. Осокіна [53] та ін.), а також практика свідчать про те, що інтерес до спортивних ігор у дітей виникає дуже рано. Діти старшого дошкільного віку готові вже опановувати елементи таких спортивних ігор, як бадмінтон, городки, настільний теніс, баскетбол, хокей, футбол [1, 53].

Вчений Е.С. Вільчковський доводить, що такий ранній прояв інтересу до спортивних ігор дозволяє розпочати систематичне навчання їх дітей раніше, ніж інших видів фізичних вправ [13].

Вчена Н.Ф. Денисенко ігри спортивного характеру розглядаються як найбільш високий щабель рухливих ігор [23].

Для гри з елементами спорту характерна певна обмеженість, навіть однобічність рухів, точність рухових дій і суворе дотримування форми.

Структура гри спортивного характеру, в порівнянні з рухливими іграми, відрізняється більшою визначеністю. Так, склад команд у цих іграх обмежується встановленою кількістю учасників, їх обов’язки суворо розподіляються; тривалість гри обмежується певним часом; ігри спортивного характеру мають суворо встановлені правила, які визначають точність рухових дій [36, 63].

Основними завданнями використання спортивних ігор в роботі з дітьми є розвиток особистості дитини, оздоровлення її організму, розвиток рухів, рухових здібностей і фізичних якостей, створення емоційного настрою, виховання інтересу до різних видів фізичних вправ [66].

 «При правильному педагогічному керівництві спортивні ігри впливають на розвиток особистості», – стверджує Н. Ф. Денисенко [23].

Вчений Е. С. Вільчковський наголошує на тому, що ігри спортивного характеру сприяють зміцненню здоров’я, підвищенню рівня рухової підготовки, комплексному розвитку фізичних якостей дошкільників. Застосування елементів спортивних ігор у дошкільному віці закладає у дитини основу для систематичних занять одним із видів спорту в подальші шкільні роки [13].

З іншого боку, у всіх спортивних іграх можуть мати місце травми через перенапруження, а також через порушення правил гри. Тому важливе значення надається загальній фізичній підготовці [22].

До найбільш актуальних завдань щодо навчання дітей спортивних ігор належать такі, як-от:

* виховання фізичних і морально-вольових якостей: гнучкості, витривалості, спритності, активності, сміливості, рішучості, дисциплінованості;
* зміцнення здоров’я та досягнення фізичної підготовленості;
* виховання ціннісного ставлення до систематичних занять фізичною культурою;
* формування уявлень про рухи та їх роль у розвитку дитини, про рухові вміння і навички [23].

 Одним із пріоритетних завдань початкового навчання дітей спортивних ігор є створення і вдосконалення моторної бази та координаційних можливостей [63].

Це завдання тісно пов'язане з вивченням спеціальних рухів - технічних прийомів, необхідних для використання у грі спортивного характеру [70]. Йдеться про техніку гри.

В спортивних іграх поняттям «техніка» визначають хід рухів дітей – гравців, які в рамках можливостей, встановлених правилами гри, виконуються в кожній ситуації гри тактично та доцільно.

Так, техніка в рухах з м’ячем або без нього розподіляється по-різному. До техніки без м’яча можна віднести основні ігрові пози, специфічні для ігор з м’ячем, біг та захисну гру тілом. До техніки з м’ячем належать: форми прийому м’яча (ловіння, зупинка, захват), передавання м’яча (пас поперек, навскіс), удари по воротах, кидки у ворота та в кошик, ведення м’яча тощо. У контексті цього, великого значення набуває формування у дітей рухових умінь та навичок, тобто вдосконалення техніки рухів у старших дошкільників, яка, на нашу думку, є підґрунтям розвитку їх рухових якостей. Вважаємо, що вдосконалення техніки рухів дітей старшого дошкільного віку є однією з головних педагогічних умов розвитку фізичних якостей у процесі спортивних ігор [35].

Однією з проблем організації спортивних ігор є технологія тренування дітей, тобто навчання їх рухових умінь та навичок. У науково-методичній літературі вона визначається як спосіб навчання й організація тренування, які зумовлюються метою підготовки та рівнем підготовленості учасників спортивної гри [68, 52, 58, 68 ].

Вчені Т. І. Осокіна [53], Т. О. Третікова [65] рекомендують поступово готувати дітей до участі в цих іграх шляхом включення простих спортивних ігор у різні форми фізичного виховання (заняття з фізичної культури, рухливі ігри, ранкову гімнастику). Науковці дійшли висновку, що певні навички, такі, як ловіння м’яча, його передача, зміна положення тіла, кидання в ціль можна розвивати у грі, якщо цим займатися цілеспрямовано, з акцентом на результат спортивної гри. Наприклад, це – проста передача м’яча дітей одне одному; передавання та ловіння м’яча у якості змагання між парами, ведення м’яча або «перехідний» м’яч у змаганні. Підготовлений таким чином процес навчання спеціальної техніки та тактики окремих спортивних ігор може бути скороченим.

У зв’язку з цим, виникає проблема щодо створення певних умов, що забезпечують взаємозв’язок навчання дітей рухових дій, рухів, які діти виконують у грі спортивного характеру з різними формами фізичного виховання.

Вчений О. А. Рибалко доводить, що для навчання техніки й тактики спортивних ігор існує єдиний методичний процес, який містить шість щаблів [61].

Перший щабель: виконуються вправи, в яких потребується точність технічного, а пізніше і тактичного виконання при полегшених умовах (вправи виконуються стоячи, потім у бігу).

Другий щабель: виконуються вправи, в яких точність пов’язується зі швидкістю виконання. Тривалість виконання вправ залежить від труднощів окремих технічних елементів.

Третій щабель: виконуються вправи лише з партнером.

Четвертий щабель: вправи виконуються з активним партнером

П’ятий щабель: проводиться гра з активним партнером, який повністю відповідає ігровій ситуації.

 Шостий щабель: пробні ігри, в яких вивчені техніка і тактика перевіряються в умовах, близьких до змагань.

Окрім того, на п’ятому щаблі можливий негативний вплив на техніку виконання вправ. Саме тому до навчання техніки при активно діючому партнері можна переходити лише тоді, коли гравці ознайомляться з численними можливостями ігрової ситуації четвертого щаблю, зрозуміють їх і кілька разів виконають. На п’ятому щаблі вже відсутні вузько обмежені вказівки дорослих. Вибір технічних і тактичних засобів надається тепер дітям [61].

Викладений вище підхід є доцільним і може бути адаптованим до тренування дітей дошкільного віку під час їх підготовки до спортивних ігор. Вважаємо, що він може класифікуватися як одна з ефективних педагогічних умов розвитку фізичних якостей у процесі занять спортивними іграми.

Однією з актуальних проблем навчання дітей спортивних ігор є добір комплексних вправ, які сприяють максимально швидкій підготовці до спортивної гри.

Під такими вправами Л.П. Матвієв розуміє рухи, які складаються з кількох елементів або рухових дій, а також пов'язані між собою за ігровою ситуацією (ловіння м'яча в бігу, ведення м'яча, обігравання партнера, удар по воротам або кидок)[44].

Отже, саме комплексні вправи найбільш ефективні в процесі розучування рухів, що включаються в спортивні ігри з м’ячем, шайбою, валаном («Баскетбол», «Бадмінтон», «Гандбол», «Футбол», «Хокей»).

Ця думка вчених має певну цінність і потребує детального опрацювання в ході нашого дослідження, а також має бути вдосконалена як одне зі спрямувань в означеній вище педагогічній умові.

Вчені Ю.Д. Железняк [62], Ю. Ф. Буйлін [11], Ч. Л. Гарбаляюскас [19] доводять, що процес навчання дітей спортивних ігор зумовлюється загальними положеннями педагогіки та теорії фізичного виховання.

 Їх основу складають:

* повна відповідність методів навчання особливостям психо-фізичного розвитку старших дошкільників;
* здійснення спеціалізації на підґрунті всебічної фізичної підготовки;
* суворе дотримання принципів доступності, поступовості та систематичності;
* органічна єдність навчання, тренування та виховання;

- співпраця вихователів, батьків, медичних працівників.
 Вихідним положенням правильної організації занять зі спортивних ігор з дітьми повинно бути глибоке розуміння педагогами важливого значення всебічної фізичної підготовленості дошкільників, інакше вузька спрямованість (спеціалізація) лише на навчання дітей спортивних ігор порушує природний хід розвитку особистості дитини, її організму, ослаблює здоров’я, негативно впливає на розвиток фізичних якостей. Саме тому одним із головних завдань навчання та тренування дітей є правильне поєднання всебічної фізичної підготовки з підготовкою до конкретної спортивної гри [53].

Отже, вищевикладене свідчить про те, що процес навчання дітей старшого дошкільного віку спортивних ігор потребує оптимізації засобів, форм, методів і прийомів і є однією з ефективних педагогічних умов розвитку фізичного стану дітей цього віку.

1.4 Особливості використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку

Відмінною рисою фізичного виховання дітей у сучасному ЗДО є тісний фізичний зв’язок із психічним, особистісним, інтелектуальним, естетичним розвитком. Л. Н. Волошина [17] вважає, що використання в дошкільному віці ігор із елементами спорту, як засобу і форми організації фізичного виховання, забезпечує всебічний розвиток дитини, створює умови для гуманізації педагогічного процесу, перетворює дитину з об’єкта соціально-педагогічного впливу в суб’єкт активної творчої діяльності на основі розвитку внутрішньої мотивації до самовдосконалення. Навчання елементів спортивних ігор забезпечує всім дітям рівні права в оволодінні цінностями фізичної культури і дає кожній дитині право вибору, представляє можливості для прояву особистих інтересів і здібностей. Природно, що досягти позитивних результатів можливо при умові ігрової діяльності. На думку видатного вітчизняного психолога А. В. Запорожця [31], гра представляє собою першу, доступну на ранніх етапах життя форму діяльності, що передбачає свідоме відтворення і вдосконалення фізичних рухів.

Аналіз науково-методичної літератури [9, 10, 66] з питань використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку свідчить про недостатню розробленість цієї проблематики. Вивчення питань стосовно застосування спортивних ігор для дітей 5–6 років взагалі та, зокрема, флорболу дозволило сформувати основні переваги використання засобів спортивної гри у флорбол для дітей старшого дошкільного віку [1, 9, 10, 28, 36, 66]:

1. Флорбол – це безпечний вид спорту, як для самих гравців, так і для приміщень, так як гравці грають ключками і м’ячами, виготовленими з пластикових матеріалів. Гра будується на принципах справедливості і коректності.

2. Флорбол розвиває спритність, витривалість, швидкість і практично не має ніяких протипоказань. Флорбол впливає на становлення особистості дитини в цілому (фізична підготовленість, позитивний розвиток психічних якостей, становлення волі, самоконтролю, відчуття дитиною себе як рівноправного члена команди).

3. Правила гри дуже прості і доступні.

4. Для флорболу можуть використовуватися будь-які майданчики з різним покриттям (земляним, дерев’яним, гумовим або асфальтовим), тобто можна з успіхом грати на невеликих дворових «п’ятачках», в хокейних «коробках», у будь-якому спортивному залі.

5. Флорбол не потребує громіздкого обладнання. Використовуються легкі травмобезпечні ключки вагою до 380 гр. і пластикові м’ячі вагою 23 гр. М’яч, ключка і спортивна форма – атрибути флорболу.

6. Флорбол – єдиний вид командного спорту, де в одній команді можуть грати різностатеві гравці.

7. Флорбол – цілорічний вид спорту. Гру можна організовувати як в закритих приміщеннях, так і на відкритих майданчиках.

8. Допускається зміна кількісного складу команди (від 3-х і більше) в залежності від розміру майданчика.

9. Флорбол – це динамічна і видовищна командна гра.

Правила гри доступні. Тривалість ігрового часу: ігровий час – 3 тайми по 20 хвилин із 10-хвилинними перервами для зміни воріт командами. У дитячій грі допустимо спрощений варіант: ігровий час 2 тайми по 10 хв. з 5- хвилинними перервами для зміни воріт командами. Силові прийоми в боротьбі за м’яч заборонено [9].

Слід виділити основні задачі використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5–6 років:

1. Ознайомити дітей із захоплюючою грою, необхідним для неї інвентарем. Сформувати мотивацію грати у флорбол.

2. Вчити підбирати ключку і тримати її правильно; вести шайбу різними способами: стоячи на місці, по колу, вправо і вліво, не відриваючи її від ключки, навколо предмета і між ними (кеглі, кубики тощо).

3. Кидати шайбу в ворота з місця, збільшувати силу кидка і відстань. Ударяти по нерухомій шайбі зі зручного для дитини боку. Забивати шайбу у ворота після ведення. Розвивати точність, окомір, швидкість, витривалість, координацію рухів.

4. Навчати правилам безпечної гри, дій удвох, утрьох, а також виховувати витримку, взаєморозуміння [28].

Вчений А. В. Биков [9] наголошуює, що використання засобів флорболу вимагають від дітей великої самостійності, швидкості, спритності рухів, орієнтування в просторі, що є вищою формою проявлення ігрових умінь. Дитина в найкоротші проміжки часу повинна реально оцінити розташування партнерів і противника, положення м’яча, шайби, вибрати найбільш правильні дії і застосувати їх. Все це вимагає від гравців розвитку певних умінь і навичок. Грі у флорбол характерна певна специфіка, що вимагає точності рухових дій, певного складу учасників, розподілу функцій, чіткої організації ігрових умов (розмітка майданчика, підбір інвентарю).

О. Л. Богініч вважає, що головним у навчанні дітей старшого дошкільного віку елементам спортивних ігор є визначення раціональної послідовності навчання елементів гри, що відповідає рівню рухового досвіду дитини [6]. У різних комбінаціях тут використовуються ходьба, біг, стрибки, метання, що сприяє вдосконаленню основних рухів.

Засоби флорболу сприяють удосконаленню навичок правильної ходьби. Дія спеціальних фізичних вправ спрямована на те, щоб формувати правильну поставу, чіткий та ритмічний крок, природний рух руками. Діти вчяться ходити із зміною темпу й напрямку («змійкою»), виконувати вправи на увагу та витримку під час ходьби (зупинятися за сигналом, набувати певної пози, робити поворот направо, наліво і продовжувати рух), дотримуватись однакової відстані одне від одного, йти в темпі, визначеному інструктором фізкультури. У цьому віці широко застосовують ходьбу приставним кроком (лівим та правим боком), спиною вперед, схрещеним кроком, у напівприсіді, з предметом у руках (гімнастична палиця на плечах, за спиною, перед грудьми та ін. [28].

Біг дітей старших груп відзначається прямолінійністю, хорошою координацією, рухи ніг та рук добре узгоджені, а також зменшується розворот ступнів назовні. Однак деякі деталі техніки ще недостатньо засвоєні (не у всіх дітей енергійні рухи зігнутими у ліктях руками, стегно ноги недостатньо виноситься вперед-угору), а засоби флорболу допомагають сформувати рухові навички бігу. Доречно пропонувати вправи на рівновагу, що поєднуються з різними руховими завданнями: ходьба з пересуванням через предмети (кубики, м’ячі), покладені на лаві на відстані кроку одне від одного; ходьба по лаві (колоді) приставним кроком, лівим і правим боком та ін. Діти 5–6 років повинні оволодіти навичками кидання й ловлі м’яча в парах, по колу; кидання м’яча вгору або об стінку обома та однією рукою, піймання його; відбивання м’яча об землю долонею на місці та в русі та ін. Дітей вчать кидати м’яч одне одному і вперед різними способами: знизу, від грудей, з-за голови, від плеча. Спеціальні фізичні вправи із ключками і м’ячем сприяють цьому, розвивають окомір, влучність, координацію рухів, зміцнюють м’язи рук і тулуба. Засоби флорболу зміцнюють м’язи і зв’язки нижніх кінцівок, удосконалюють координацію рухів, сприяють розвитку спритності і вихованню сміливості, – що є необхідним для виконання стрибків. Виконання стрибка вимагає узгодженої роботи багатьох м’язів, складної координації рухів, що можливе лише при певному рівні розвитку рухового аналізатора і фізичної підготовленості дитини

Вдосконалення виконання основних рухів вимагає варіативного їх вдосконалення (різними способами, в поєднаннях, зі змінами темпу і швидкості), що є притаманним для флорболу. Крім того, засоби флорболу впливають і на розвиток дрібної моторики. Відомо також, що сенсорне представництво дрібних м’язів в корі головного мозку значно більше, ніж великих м’язів, що ще раз підтверджує доцільність використання даних засобів у системі фізичного виховання і розвитку дітей 5-6 років. Досвід, накопичений дитиною під час гри, містить різноманітні рухові програми, підвищує тим самим можливості дитини для оволодіння новими рухами. Різноманітні способи досягнення мети, відносна самостійність дій, відсутність жорсткої регламентації допускають можливість широкого вибору самостійної діяльності, а розвиток творчих рухових здібностей сприятливо позначається на прояв самостійності, ініціативності, винахідливості. Ігри з елементами спорту відзначаються великою різноманітністю взаємодії сенсорних систем різної модальності, що також є фактором вдосконалення сенсорної організації рухів [28].

Ефективність ігрової діяльності в значній мірі обумовлюється проявом уваги, її обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу і переключення. При цьому під обсягом уваги розуміється здатність гравця одночасно тримати в полі зору кілька об’єктів: м’яч, гравців супротивника і партнерів. Концентрація уваги на найбільш важливому об’єкті свідчить про інтенсивність уваги, а вміння протистояти різним відволікаючим діям визначається стійкістю уваги. Уміння орієнтуватися відповідно до ситуації пов’язане з процесом сприйняття. Воно визначається периферичним і глибинним зором, включає специфічні види сприйняття: «почуття воріт», «почуття м’яча», «почуття часу і простору». Гра багато в чому залежить від ступеня прояву вольових якостей: ініціативності, рішучості, цілеспрямованості. Природно, що діти старшого дошкільного віку характеризується нестабільністю і незрілістю розвитку даних якостей. Розвиток особистісних якостей у даній віковій категорії найбільш активно відбувається під час ігрової діяльності. Засоби флорболу допомагають дітям вчитися розуміти загальну мету, брати на себе відповідальність за свої дії, не підводити команду. У дітей виробляється звичка поступатися особистими інтересами заради досягнення спільної мети команди. Спільна гра сприяє взаєморозумінню, вмінню рахуватися з іншими дітьми. Вони привчаються допомагати гравцеві, який потрапив у скрутне становище [8].

У процесі навчання елементів флорболу головним є безпечно володіти ключкою і м’ячем – важливе вміння, яке необхідно освоїти кожній дитині, перш ніж приступати до інших елементів навчання флорболу, оскільки воно допомагає не отримувати травм під час гри. Здатність впевнено володіти ключкою і м’ячем звільняє свідомість і розслабляє тіло. Оволодівши цими навичками і вміннями, можна переходити до вивчення технічних елементів флорболу, що комплекси спортивних вправ, що входять до складу спортивної гри у флорбол, треба складати, розраховуючи на розвиток усіх основних м’язових груп дітей старшого дошкільного віку. Ігрові елементи повинні поступово і послідовно ускладнюватися та урізноманітнюватися. Усі дії вихованців під час гри обумовлюються певними правилами, які також послідовно і поступово ускладнюються. При системному і цілеспрямованому використанні засобів флорболу і вивчення елементів гри, найбільш повноцінно відбувається процес оволодіння та розвиток життєво необхідних рухових навичок і вмінь. Засвоєння широкого спектра рухових навичок, що потрібні для забезпечення життєдіяльності дитини, є важливим завданням фізичного виховання дітей, що можна вирішити в процесі заняття із флорболу [10].

Фахівці з фізичної культури дошкільнят визначають, що флорбол є одним із найефективніших засобів формування та розвитку у дітей старшого дошкільного віку життєво необхідних рухових навичок і вмінь, так як у процесі навчання на заняттях із флорболу використовуються фізичні вправи для вдосконалення основних рухів.

Той факт, що засоби спортивної гри у флорбол можуть проводитись і на свіжому повітрі збільшує оздоровчий вплив на організм дитини. Усе це підкреслює вагомість та доцільність пошуку сучасних підходів із новими засобами фізичного виховання для покращення здоров’я дітей старшого дошкільного віку [10, 28].

Отже, флорбол популярна гра серед дітей гра, але, на привеликий жаль, у доступній нам літературі зустрічаються лише незначні дані щодо можливостей використання засобів флорболу у практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку, що і зумовило вибір теми нашого дослідження.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Згідно мети дослідження щодо виявлення особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи у закладі дошкільної освіти в роботі визначені наступні завдання:

 1. Вивчити стан проблеми щодо вдосконалення системи фізичного виховання дітей дошкільного віку за даними науково-методичної літератури.

 2. Визначити особливості організації роботи з фізичної культури у закладах дошкільної освіти в залежності від спрямованості фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти

3. Розробити та перевірити ефективність розробленої експериментальної програми використання засобів флорболу у роботі з дітьми старшого дошкільного віку в процесі їх фізичного виховання.

4. Розробити практичні рекомендації щодо використання засобів флорболу у роботі з дітьми старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження:

1. Теоретичні: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження.
2. Педагогічні спостереження за процесом фізичного виховання дошкільників.

3. Аналіз документації педагогічних і медичних працівників ЗДО.

4. Діагностичні зрізи фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей.

5. Педагогічний експеримент.

6. Кількісний і якісний аналіз експериментальних даних.

7. Методи матиматичної статистики.

Рівень рухової підготовленості оцінювали за допомогою контрольних нормативів: біг 10м, біг 30 м, човниковий біг 3x10 м, проба Ромберга, утримання тулуба, піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, нахили тулуба вперед, стрибок в довжину з місця, метання набивного м’яча вагою в 1 кг.

У бігу на 10 та 30 м. беруть участь в забігу по 2 дитини. По команді «На старт!» Учасники забігу підходять до лінії старту і займають вихідне положення. За командою «Увага!» Вага тіла переноситься на ногу яка стоїть попереду. За командою «Марш!» Суддя на старті різко опускає прапор вниз, суддя на фініші по руху прапора включає секундомір. Час визначається з точністю до 0.1 секунди.

Човниковий біг 3x10 м с. Тест проводять у спортивному залі на рівній доріжці не менше 12-13 хвилин. Відміряють 10-метрову ділянку, початок та кінець якої відмічають лінією (стартова та фінішна лінії). За кожною лінією - два півкола радіусом 50 см з центром на лінії. На дальнє півколо за фінішною лінією кладуть дерев'яний кубик (5 куб.см). Обстежуваний стає за ближньою лінією на лінії старту і за командою «Руш!» починає біг у бік фінішної лінії. Оббігає півколо, бере кубик і повертається до лінії старту. Потім кладе кубик (кидати не дозволяється) у півколо на стартовій лінії і знову біжить до дальньої фінішної лінії, пробігаючи її. Враховується час виконання завдання від команди "Руш!" і до перехрещення лінії фінішу. Час фіксується з точністю до 0,1 сек..

Проба Ромберга становляться так, щоб ноги були на одній лінії, при цьому п'ята однієї ноги торкається носка іншою, руки витягнуті вперед, пальці розведені і очі закриті, при втраті рівноваги пробу припиняють і фіксують час її виконання

Утримання тулуба виконується - лежачи на стегнах на лавці, ноги закріплені. Руки за голову, кисті в замок, лікті відведені в сторони. Виконується пригинання і утримання тулуба в цьому положенні, не допускається опускання тулуба нижче за рівень лавки і зведення ліктів вперед. Час фіксується з точністю до 0,1 сек..

Піднімання тулуба виконується в сід з положення лежачи на спині виконується за 1 хвилину.

Нахил тулуба вперед – виконується стоячи на гімнастичній лавці, ноги разом випрямлені. Глибину нахилу вимірюють за відстанню між кінчиками пальців рук на верхній поверхні лавки за допомогою 2-х закріплених вертикально до лавки лінійок таким чином, щоб нульові оцінки збігалися з верхнім краєм лавки. Одна лінійка звернена вгору, друга - вниз. Якщо кінцівки пальців випробувача нижче верхнього краю лавки, результат записують зі знаком «+», якщо вище – «-». Не дозволяється згинати коліна й робити ривкові рухи.

Метання набивного м’яча вагою 1 кг. – виконується сидячи обома руками з-за голови.

Стрибок в довжину з місця – виконують поштовхом двох ніг від лінії або краю дошки на покриття, яке не допускає приземлення. Вимірювання довжини стрибка здійснюють сталевою рулеткою.

Математична обробка результатів експерименту.

Всі отримані в ході роботи дані були оброблені стандартними методами математичної статистики з розрахунком: М (середній арифметичній), σ (середнє відхилення), m (помилки середньої арифметичної) і t (критерію достовірності Стьюдента).

Середня арифметична.

Проста середня арифметична величина вираховується шляхом додавання всіх одержаних значень i ділення вирахуваної суми на кількість випадків (n).

Середня арифметична вираховується за формулою:

М =,

 М – середня арифметична;

  – обсяг вибірки;

  – одержані у дослідженні значення (варіанти).

Середнє квадратичне відхилення.

Додатковою характеристикою середньої арифметичної, що показує мінливість, є середнє квадратичне відхилення (σ). Чим менше σ, тим більше однорідний варіаційний ряд (стабільні ознаки, показники і результати).

Спосіб визначення середнього квадратичного відхилення:

 , де

σ – середнє квадратичне відхилення;

хmax– найбільше значення варіанти;

xmin– найменше значення варіанти;

  – коефіцієнт кількості випадків.

Коефіцієнт  знаходимо по таблиці С.І.Єрмалаєвої. З умов нашого експерименту коефіцієнт  = 3.73 .

Помилка середнього арифметичного

Визначається за формулою:

, де

  – помилка середньої арифметичної;

  – середнє квадратичне відхилення;

  – кількість варіант.

Достовірність різниці між двома середніми величинами

У педагогічній діяльності при визначенні ефективності методик виховання рухових здібностей або тренувальних засобів у різних кількісних варіантах часто доводиться порівнювати дані основної і порівняльної груп, відомості між якими повинні бути статистично доведеними. Для цього вираховується коефіцієнт достовірності (t).

 , де

 – коефіцієнт достовірності;

 – середня арифметична вибірки Х;

 – середня арифметична вибірки У;

  – помилка середньої арифметичної величини вибірки Х;

  – помилка середньої арифметичної величини вибірки У.

 Якщо t > 2,0, то відмінності достовірні. При менших значеннях – не достовірні.

 2.3 Організація дослідження

У нашому дослідженні брали участь діти 5-6 років.

Діти контрольної групи (15 хлопчиків і 13 дівчаток), яка займалась за програмою «Я у світі» (Наук. ред. та упоряд. О.Л. Кононко [13]).), ЗДО «КУЛІБАБКА» м. Апостолове, Дніпропетровської області.

Експериментальна група (14 хлопчиків і 12 дівчаток), діти якої займалися за експериментальною програмою, з використанням флорболу),  [заклад дошкільної освіти (дитячий садок) «Ромашка» Апостолівської міської ради, Дніпропетровської області](https://dp.isuo.org/ru/preschools/view/id/41131). Заняття з фізичного виховання проводилися по дві години на тиждень, з двома додатковими годинами. У контрольній групі діти займалася на додаткових заняттях з гімнастичною спрямованістю, а в експериментальних, з використання адаптованої гри флорбол (застосовувалися замість м’яча гумове кільце, а замість клюшки гімнастичні палки).

Дослідження проведені у період з вересня 2020 року (початок експерименту) по травень 2021 (кінець експерименту). У всіх досліджуваних дошкільнят на початку та в кінці експерименту визначали показники фізичного розвитку: зріст, вагу, окружність голови та грудної клітини, спірометрія, динамометрія лівої та правої, а також показники рухової підготовленості: результати бігу на 10 та 30м, човникового бігу 3×10м, проба Ромберга, утримання тулуба, піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, нахили тулуба вперед, стрибок в довжину з місця, метання набивного м’яча.

Всі отриманні під час роботи дані були оброблені стандартними методами математичної статистики.

1. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

 Аналіз літератури та опитування фахівців показали, що основними складовими ефективної організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти є:

- кваліфіковані фахівці;

- відповідна матеріальна база;

- ефективна методика фізичного виховання;

- ефективна система медико-педагогічного контролю фізичного

 виховання дітей;

- співпраця з батьками.

 Саме ці складові ми в нашому дослідженні і розглянули.

 В таблиці 3.1 наведено порівняльний аналіз штатного розкладу закладів дошкільної освіти, в яких проводилися дослідження (ЗДО (дитячий садок) «Кулібабка» і ЗДО (дитячий садок) «Ромашка» Апостолівської міської ради.

Таблиця № 3.1

Штатний розклад закладів дошкільної освіти

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Посада | ЗДО «Кулібабка»  | ЗДО «Ромашка» |
| Кількість штатних одиниць |
| 1 | Завідуюча | 1 | 1 |
| 2 | Методист | 1 | 1 |
| 3 | Інструктор з фізичного виховання | 1 | 1 |
| 5 | Старша медсестра | 1 | 0,5 за сумісництвом |
| 6 | Хореограф | - | - |

З даних таблиці бачимо, що кадровий склад, у обох дошкільних закладах практично однаковий. Кожний з них має посаду інструктора з фізичної культури, дає можливість працівникам закладу створити оптимальні умови для організації фізкультурно-оздоровчої роботи.

В таблиці 3.2 наведено наявність матеріальної бази закладів дошкільної освіти.

Таблиця № 3. 2

Матеріальна база закладів дошкільної освіти

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Споруди | ЗДО «Кулібабка»  | ЗДО «Ромашка» |
| Кількість |
| 1 | Спортивний зал (приміщення 12х8м) | 1 | 1 |
| 2 | Кімната для занять хореографією | 1 | 1 |
| 3 | Спортивні майданчики:- футбольне поле - баскетбольний майданчик - ігровий майданчик | 111 | 111 |

Дані таблиць 3.1 і 3.2 свідчать, що матеріальна база у всіх ЗДО оптимальна, що дає можливість працівникам закладів здійснювати ефективно навчально-виховний процес і комплексний медико-педагогічний контроль.

Виходячи з того, що мета нашого експерименту полягає в розробці і експериментальній перевірці ефективності підвищення показників фізичного стану дітей дошкільного віку в залежності від спрямованості фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти нами була розроблена програма фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу для дітей старшого дошкільного віку.

* 1. Обґрунтування програми фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу для дітей старшого дошкільного віку

Серед різноманітних напрямів сфери фізичного виховання найбільш інтенсивно розвивається рекреаційно-оздоровчий напрям. Основним завданням фізкультурно-оздоровчих занять є удосконалення функціональних можливостей організму, підвищення його опірність до негативних впливів; застосування фізичних навантажень, що не перевищують функціональні можливості організму, але є достатньо інтенсивним, щоб викликати оздоровчий ефект.

 Погоджуємося із науковою точкою зору провідних фахівців про те, що організація і проведення фізкультурно-оздоровчих занять у ЗДО створюють абсолютно сприятливі умови для зміцнення здоров’я та формування у гармонійно розвиненої особистості дитини. Рухова діяльність у процесі організаційних форм роботи з фізичного виховання в умовах ЗДО є провідним видом діяльності дітей.

Додаткові фізкультурно-оздоровчі заняття є стимулом для фізичного и творчого розвитку дітей старшого шкільного віку і розширюють діапозон їх інтересів.

 Однак, як показує практика, у процесі організації додаткових занять недостатньо уваги приділяється формуванню життєво необхідних умінь та навичок, внаслідок чого рівень фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку до самостійного життя не відповідає сучасним вимогам.

Тому, проаналізувавши різні підходи до програмування занять, визначивши базовий загальноприйнятий алгоритм, вважаємо за необхідне на основі зазначеного алгоритму розробити зміст програми фізкультурно-оздоровчих занять з елементами флорболу для дітей 5-6 років із метою її впровадження у навчально-виховний процес режиму дня закладів дошкільної освіти.

На основі аналізу наукових, методичних джерел та побажань інструкторів із фізичної культури нами визначені пріоритетні шляхи вдосконалення навчально-виховного процесу фізкультурно-оздоровчих занять із флорболу дітей 5–6 років в закладах дошкільної освіти.

Метою експериментальної програми фізкультурно-оздоровчих занять є підвищення ефективності організації фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільній освіті, зокрема, зміцнення здоров’я дітей 5-6 років, розвиток життєво необхідних умінь і навичок, підвищення зацікавленості до занять шляхом застосування елементів флорболу, залучення дітей до регулярних фізкультурно-оздоровчих занять, проведення рухливих ігор з елементарними формами змагань, тощо.

Сучасні пріоритети освіти із фізичної культури і спорту свідчать про необхідність розширення завдань на початкових етапах підготовки, що вирішували б не лише завдання щодо підвищення фізичного розвитку, фізичної підготовленості, набуття рухових умінь і навичок, а й на рівноцінному рівні сприяли б оволодінню теоретичними знаннями із флорболу, підвищенню мотивації до занять, покращенню здоров’я.

Завдання змісту занять:

1. Ознайомити з основних технічних елементів, правилами гри у флорбол, технікою безпеки на фізкультурно-оздоровчих заняттях.

2. Сформувати рухові уміння і навички виконання технічних елементів, створити передумови розвитку спеціальних здібностей, необхідних для флорболу.

3. Підвищити рівень фізичного стану дітей 5-6 років.

4. Формувати інтерес до занять фізичними вправами.

5. Здійснювати контроль за фізичним розвитком, фізичною підготовленістю дітей 5-6 років.

Ці завдання вирішуються шляхом застосування комплексного підходу, які складаються з оздоровчих, навчальних та виховних аспектів, що мають бути взаємопов’язані між собою для ефективності фізкультурно-оздоровчих занять.

До оздоровчих аспектів віднесено:

* активізація розумової діяльності впродовж другої половини дня на основі рухової активності;
* зміцнення здоров’я та гармонійний розвиток особистості;
* організація корисного та цікавого дозвілля;
* підвищення резистентності організму до захворювань.

До виховних аспектів віднесено:

* виховання культури поведінки, почуття власної гідності;
* формування ціннісних орієнтацій на фізичне і духовне удосконалення особистості;
* сприяння формуванню світогляду, моральних основ особистості та активному самовдосконаленню;
* виховання бережливого ставлення до свого здоров’я та здоров’я оточуючих;
* сприяння соціалізації дитини.

До навчальних аспектів віднесено:

* вдосконалення основних рухів;
* навчання основним технічним прийомам флорболу.

Розроблена нами фізкультурно-оздоровча програми для дітей старшого дошкільного віку, може бути впроваджена враховуючи такі принципи:

 До загально-педагогічних принципів відносимо:

* свідомості й активності формує стійкий інтерес і свідоме ставлення до діяльності, формує самостійність, стимулює самоконтроль;
* наочності забезпечує спрямований вплив на функції сенсорних систем, що особливо важливо у дошкільному віці;
* доступності та індивідуалізації сприяє послідовному дотриманню методичних умов доступності, правильному використанню засобів і методів з урахуванням індивідуальних особливостей в залежності від ступеню рухової активності.

Важливість дотримання перерахованих принципів визначається тим, що надмірне навантаження може становити загрозу здоров’ю дітям, яким буде запропоновано фізкультурно-оздоровчі заняття із елементами спортивної гри у флорбол. Облік і реалізація цих принципів дає можливість всебічно розвивати особистість дитини, використовувати засоби фізичного виховання для розвитку здібностей дитини, розвивати вміння і навички прикладного характеру, формувати активну життєву позицію, при виборі засобів і методів орієнтуватися на їх оздоровчу цінність.

До специфічних принципів відносимо:

* безперервності процесу фізичного виховання. Реалізація даного принципу забезпечує перманентну ефективність занять і закріплення в пам’яті дітей, які відвідують рекреаційні заняття, досягнутого рівня технікою рухових дій в інших формах фізичного виховання.
* циклічності побудови системи занять. Відображає структурну впорядкованість процесу рухового розвитку і визначає повторюваність занять і їх серій. Особливо важливу роль відіграє у плануванні системи занять із навчання дошкільнят елементам спортивних ігор.

- синкретичності (від грец. synkretismos – з’єднання, об’єднання), який відображає наявність загальних витоків єдності у виборі засобів і методів впливу на дитину. В основі цього принципу покладено підхід до розгляду триєдності в постановці завдань розвитку дитини – оздоровчі, виховні, освітні завдання.

- творчої спрямованості. Реалізація даного принципу дозволяє дитині, самостійно створювати нові рухи, засновані на використанні його рухового досвіду і наявності мотиву, який спонукає до творчої діяльності. У процесі виконання завдань, вправ інструктор фізкультури дає повну можливість дитині самій створювати різні рухові ситуації зі спортивним інвентарем, самостійно вирішувати ті чи інші рухові завдання, пов’язані із взаємодією в парах, трійках, командах.

Система даних принципів передбачає відсутність, будь-якої примусовості над дитиною. Процес навчання повинен бути організований таким чином, щоб співтворчість дітей розвивалася, а ігрова взаємодія приносила взаємну радість і задоволення.

Розробка програми фізкультурно-оздоровчих занять з елементами флорболу спиралася на фундаментальні положення теорії фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури (О. Богініч, 2003–2014); Е. Вільчковського, (1979–2008); Л. Глазиріної, (2005); Н. Денисенко, (2002–2010); Т. Круцевич (2003–2017) та спортивної практики А. Бикова (2007); Л. Лохвицької (2012–2014); Н. Пангелової (2002–2013).

Складові програми.

Теоретична підготовка.

Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях. Поняття у флорболі: «Іннебенді», «Дриблінг», «Звичайний хват»,«Широкий хват», «Гак» «Ведення без відриву», «Ведення з відривом», «П’ятка-носок».

Загальна фізична підготовка.

* + - ЗРВ. Вправи для м’язів рук і ніг, тулубу, живота і спини.
		- Прикладні вправи (вправи з предметами, з гімнастичною палицею).
		- Вправи зі скакалкою, з гімнастичним м’ячем, ключкою.
		- Ходьба по гімнастичній лаві, із предметами, з переступанням через предмети. Вправи з рівноваги.

Спеціальна фізична підготовка.

* вправи самостраховки (дотримання безпечної дистанції між гравцями).
* вправи для розвитку фізичних якостей, для вивчення елементів флорболу:

- вправи для розвитку гнучкості;

- вправи для розвитку спритності;

- вправи для розвитку швидкості;

- вправи для розвитку сили.

Технічна підготовка.

Володіння ключкою і м’ячем:

- хват за верхній кінець і середину ключки, гладке ведення м’яча;

- гладке ведення м’яча по колу та між стійок, зупинка м’яча після сигналу;

- прийом і зупинка м’яча на місці, дриблінг на місці, дриблінг між стійок;

- дриблінг із суперником переміщення в стійці флорболіста спиною вперед;

- відбір м’яча, кистьова передача м’яча, підйом м’яча крюком.

Ігрова підготовка.

Ігри-естафети, угри для розвитку фізичних якостей, гра у флорбол за спрощеними правилами.

Теоретичний матеріал подається на фізкультурно-оздоровчих заняттях із флорболу проводиться в ігровій формі, у вигляді цікавих розповідей, діалогів із навідними питаннями, а практичного матеріалу – за допомогою імітаційних фізичних вправ.

На початку занять починається вивчення основ ведення гри до освоєння елементарних технічних дій, спрямована на позитивне ставлення до флорболу та формування специфічних рухових навичок. У ході оволодіння базовими руховими діями у дітей виробляються певні рухові навички щодо виконання початкових елементарних технічних дій, таких як тримання ключки, ведення м’яча ключкою, забиття м’яча в ворота та ін. Для засвоєння спеціальних рухових дій у флорболі (елементи техніки) рекомендується використовувати ігровий метод. При проведенні ігор з елементами флорболу, підбір гравців здійснюється з рівних за силами та рівнем фізичного розвитку і здоров’я дітей.

Застосування координаційних ігор, в які входять ігри із веденням, передачами і забиванням м’ячів, різними способами пересування, долання перешкод цілеспрямовано формують елементарні навички та елементи техніки флорболу. Вони допомагають сформувати цілий блок базової техніки, що складається з пересувань, захоплень, передач (Додатки А, Б).

3.2 Аналіз впливу експериментальної програми на фізичний стан

 дітей 5-6 років

З метою визначення впливу занять флорболу на фізичний стан дітей 5-6 років, на початку експерименту були обстежено дітей експериментальної групи (ЗДО «Ромашка»), яка займалася флорболом і діти контрольної групи (ЗДО «Кулібабка»), які займалися за базовою програмою розвитку дитини дошкільного віку «Я у світі» (Наук. ред. та упоряд. О.Л. Кононко [13]).

## За результатами початкового тестування мали можливість констатувати, що діти, які приймали участь в експерименті – 2-і групи (контрольна група – хлопчики та дівчатка; експериментальна дві підгрупи – хлопчики та дівчатка) за показниками фізичних якостей: швидкісно-силові і гнучкості приблизно однакові.

Отже, на підставі даних попереднього тестування, можна зробити висновок про достатню однорідність досліджуваних груп (табл. 3.3, 3.4).

На другому етапі експерименту, у ході тестування з фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку, проводилася повторна перевірка рівня фізичної підготовленості дітей – учасників експерименту в контрольних і експериментальних групах.

У таблиці 3.3 представлені результати тестування фізичної підготовленості хлопчиків контрольної та експериментальної груп.

Таблиця 3.3

Динаміка показників фізичної підготовленості хлопчиків контрольної та експериментальної груп протягом експерименту ()

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники | Контрольна група (n = 15) | Експериментальна група (n = 14) |
| період експерименту |
| початок | завершення | початок | завершення |
| Нахил тулубу вперед, см | 2,79±0,43 | 3,15±0,55 | 2,75±0,44 | 3,82±0,22\* |
| Біг на 30 м, с | 8,33±0,11 | 8,27±0,10 | 8,28±0,12 | 7,09±0,07 |
| Біг на 10 м, с | 2,70±0,07 | 2,64±0,05 | 2,67±0,05 | 2,21±0,07\* |
| Стрибок у довжину з місця, см | 83,13±2,64 | 86,29±2,41 | 83,21±1,33 | 95,29±1,02\* |
| Метання набивного м’ячу, см | 123,90±4,12 | 126,19±4,07 | 122,40±4,56 | 138,23±3,04\* |
| Проба Ромберга, с | 2,11±0,15 | 2,30±0,14 | 2,12±0,16 | 2,77±0,12\* |
| Човниковий біг 3 по 10 м, с | 11,11±0,07 | 10,95±0,12 | 11,5±0,10 | 9,55±0,05\* |
| Утримання тулубу, с | 17,70±0,74 | 18,52±0,88 | 17,27±0,62 | 22,11±0,54\* |
| Піднімання тулубу в сід за 1 хвилину, кількість разів | 13,45±0,74 | 14,77±0,81 | 13,40±0,80 | 16,49±0,54\* |

Примітка: \* - достовірні показники

Як видно з результатів, представленнях в таблиці 3.3 по завершенню експерименту у хлопчиків контрольної групи не відзначалося статистично достовірних змін практично усіх показників їх фізичної підготовленності.

По завершенню експерименту, у хлопчиків експериментальної групи відзначалося достовірне поліпшення результатів в порівнянні з початком за такими тестами: нахил вперед (з 2,75±0,44 см до 3,82±0,22 см), пробі Ромберга (з 2,12±0,16 с до 2,77±0,12 с), в бігу на 10 м (з 2,67±0,05 с до 2,21±0,07), човниковому бігу 3 по 10 м (з 11,5±0,10 с до 9,55±0,05 с), стрибках в довжину з місця (з 83,21±1,33 см до 95,29±1,02 см), метанні набивного м'яча (з 122,40±4,56 см до 138,23±3,04 см), а також утримання тулуба (з 17,27±0,62 с до 22,11±0,54 с) і кількості підйомів тулуба за 1 хвилину (з 13,40±0,80 разів до 16,49±0,54 разів).

Важливо відмітити, що після завершення формувального експерименту практично всі показники фізичної підготовленості хлопчиків експериментальної групи були достовірно вищі, ніж у їх однолітків із контрольної групи.

Аналогічний аналіз динаміки показників фізичної підготовленості дівчаток старшого дошкільного віку дозволив встановити наступне (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Динаміка показників фізичної підготовленості дівчаток контрольної та експериментальної групу протягом експерименту ()

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники | Контрольна група (n = 13) | Експериментальна група (n = 12) |
| період експерименту |
| початок | завершення | початок | завершення |
| Нахил тулубу вперед, см | 2,54±0,44 | 3,34±0,47 | 2,56±0,42 | 4,58±0,33\* |
| Біг на 30 м, с | 8,26±0,14 | 8,21±0,15 | 8,29±0,16 | 7,41±0,12 |
| Біг на 10 м, с | 2,54±0,06 | 2,48±0,07 | 2,58±0,07 | 2,21±0,05\* |
| Стрибок у довжину з місця, см | 83,02±2,72 | 86,29±2,64 | 83,80±2,51 | 96,15±1,72\* |
| Метання набивного м’ячу, см | 119,84±5,33 | 121,87±3,19 | 123,59±4,34 | 142,47±3,02\* |
| Проба Ромберга, с | 2,08±0,18 | 2,15±0,11 | 2,10±0,23 | 2,85±0,19\* |
| Човниковий біг 3 по 10 м, с | 11,33,11 | 10,62±0,12 | 11,29±0,10 | 9,24±0,09\* |
| Утримання тулубу, с | 18,64±0,71 | 19,51±0,63 | 17,15±0,92 | 23,48±0,83\* |
| Піднімання тулубу всід за 1 хвилину, кількість разів | 12,77±0,74 | 13,47±0,71 | 12,05±0,69 | 14,55±0,31\* |

Примітка: \* - достовірні показники

Вдалося встановити, що по завершенню дослідження для дівчаток контрольної групи була характерна лише тенденція до поліпшення показників їх фізичного розвитку, тоді як у дівчаток експериментальної групи відзначалося достовірне підвищення результатів динамометричного теста, які були достовірно вищі, ніж у контрольній групі дівчаток (табл. 3.4).

Після завершення експерименту дівчата експериментальної групи достовірно покращили свої результати в таких тестах як тесті нахилі вперед (з 2,56±0,42 до 4,58±0,33 см), пробі Ромберга (з 2,10±0,23 с до 2,85±0,19 с), в бігу на 10 м (з 2,58±0,07 с до 2,21±0,05 с), човниковому бігу 3х10 м (з 11,29±0,10 до 9,24±0,09 с), стрибках в довжину з місця (з 83,80±2,51 см до 96,15±1,72 см), метанні набивного м'яча (з 123,59±4,34 см до 142,47±3,02 см), а також утримання тулуба (з 17,15±0,92 с до 23,48±0,83 с) і кількості підйомів тулуба за 1 хвилину (з 12,05±0,69 разів до 14,55±0,31 разів).

Важливо відмітити, що практично всі показники фізичної підготовленості дівчаток експериментальної групи були достовірно вищі, ніж у дівчаток контрольної групи. У дівчаток контрольної групи відзначалася тільки тенденція до зростання рівня їх фізичної підготовленості.

У таблицях 3.5 і 3.6 наведено порівняльні дані у відсотках між показниками контрольної та експериментальної груп показані наприцінці експерименту.

По завершенню експерименту були отримані наступні результати. У хлопчиків експериментальної групи в порівнянні з хлопчиками контрольної групи показники у відсотках були краще у таких вправах, як нахил вперед на 21,3%, пробі Ромберга 20,4%, в бігу на 10 м 16,3%, човниковому бігу 3 по 10 м 7,3%, стрибках в довжину з місця 10,4%, метанні набивного м'яча 9,5%, а також утримання тулуба 19,4% і кількості підйомів тулуба за 1 хвилину 11,6%.

По завершенню експерименту дівчата експериментальної групи також в порівнянні з дівчатами контрольної групи показали кращі результати в відсотках у таких вправах, як в таких тестах як тесті нахилі вперед 37,1%, пробі Ромберга 32,6, в бігу на 10 м , човниковому бігу 3х10 м 13%, стрибках в довжину з місця 11,4%, метанні набивного м'яча 16,9%, а також утримання тулуба 20,3% і кількості підйомів тулуба за 1 хвилину 8,0%.

Таблиця 3.5

Порівняльні показники рухових якостей у хлопчиків контрольної і експериментальної груп під час проведення експерименту (у відсотках)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Вправи-тести | Група | Різниця у % |
| контрольна | експериментальна |
| Нахил тулубу вперед, см | 3,15±0,55 | 3,82±0,22 | 21,3 |
| Біг на 30 м, с | 8,27±0,10 | 7,09±0,74 | 14,3 |
| Біг на 10 м, с | 2,64±0,05 | 2,21±0,07 | 16,3 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 86,29±2,41 | 95,29±1,02 | 10,4 |
| Метання набивного м’ячу, см | 126,19±4,07 | 138,23±3,04 | 9,5 |
| Проба Ромберга, с | 2,30±0,14 | 2,77±0,12 | 20,4 |
| Човниковий біг 3 по 10 м, с | 10,95±0,12 | 9,55±0,05 | 12,8 |
| Утримання тулубу, с | 18,52±0,88 | 22,11±0,54 | 19,4 |
| Піднімання тулубу всід за 1 хвилину, кількість разів | 14,77±0,81 | 16,49±0,54 | 11,6 |

Отримані результати можна пояснити тим, що діти, експериментальної групи, які займалися спортивними і руховими іграми мали значно більші навантаження швидкісно-силової спрямованості, ніж діти контрольної групи, які займалися більшу частину занять гімнастичними вправами.

В цілому, результати формувального експерименту показали, що використання в системі занять з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку експериментальної програми флорболу сприяло істотному поліпшенню показників їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Таблиця 3.6

Порівняльні показники рухових якостей у дівчаток контрольної і експериментальної груп під час проведення експерименту (у відсотках)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Вправи-тести | Група | Різниця у % |
| контрольна | експериментальна |
| Нахил тулубу вперед, см | 3,34±0,47 | 4,58±0,33 | 37,1 |
| Біг на 30 м, с | 8,21±0,15 | 7,41±0,12 | 9,7 |
| Біг на 10 м, с | 2,48±0,07 | 2,21±0,05 | 10,9 |
| Стрибок у довжину з місця, см | 86,29±2,64 | 96,15±1,72 | 11,4 |
| Метання набивного м’ячу, см | 121,87±3,19 | 142,47±3,02 | 16,9 |
| Проба Ромберга, с | 2,15±0,11 | 2,85±0,19 | 32,6 |
| Човниковий біг 3 по 10 м, с | 10,62±0,12 | 9,24±0,09 | 13 |
| Утримання тулубу, с | 19,51±0,63 | 23,48±0,83 | 20,3 |
| Піднімання тулубу всід за 1 хвилину, кількість разів | 13,47±0,71 | 14,55±0,31 | 8,0 |

Виходячи з того, що в нашій роботі під показниками фізичного стану ми розуміємо фізичний розвиток і фізичну підготовленість, тож під час експерименту було зроблено аналіз фізичного розвитку дітей, який показав наступне.

Аналіз отриманих даних дозволив встановити відсутність статистично достовірних міжгрупових відмінностей у величинах параметрів фізичного розвитку хлопчиків контрольної й експериментальних груп, що свідчило про їх відносну однорідність до початку формувального експерименту табл. 3.7.

Таблиця 3.7

Динаміка показників фізичного розвитку хлопчиків контрольної та експериментальної груп під час експерименту ()

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники | Контрольна група | Експериментальна група |
| початок | завершення | початок | завершення |
| Маса тіла, кг | 18,04±0,57 | 19,25±0,48 | 18,03±0,60 | 18,31±0,55 |
| Довжина тіла, см | 107,25±1,17 | 109,32±1,03 | 109,65±1,29 | 110,38±1,41 |
| Окружність грудної клітки, см | 52,85±0,30 | 53,44±0,41 | 54,20±0,81 | 55,12±0,79 |
| Обвід голови, см | 47,45±0,10 | 48,21±0,11 | 47,50±0,62 | 48,94±0,57 |
| Динамометрія правої руки, кг | 7,25±0,54 | 9,42±0,32 | 7,50±0,49 | 11,42±0,21\* |
| Динамометрія лівої руки, кг | 7,15±0,54 | 8,27±0,41 | 7,05±0,55 | 9,54±0,19\* |

Примітки: \* - достовірні показники

Необхідно відмітити, що значення всіх показників відповідали фізіологічній нормі для дітей цього віку, що свідчило про нормальний рівень їх фізичного розвитку. Так, значення маси тіла склали у хлопчиків контрольної та експериментальної груп відповідно 18,04±0,57 кг і 18,03±0,60 кг, довжини тіла - 107,25±1,17 см та 109,65±1,29 см, обвід грудної клітки - 52,85±0,30 см і 54,20±0,81 см, обвід голови - 47,45±0,10 см і 47,50±0,62 см, динамометрії правої руки - 7,25±0,54 кг і 7,50±0,49 та лівої 7,15±0,55 кг і 7,05±0,55.

Вдалося встановити, що по завершення дослідження для дівчаток контрольної групи була характерна лише тенденція до поліпшення показників їх фізичного розвитку, тоді як у дівчаток експериментальної групи відзначалося достовірне підвищення результатів динамометричного теста, які були достовірно вищі, ніж на початку експерименту і ніж у контрольній групі дівчаток (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Динаміка показників фізичного розвитку дівчаток контрольної та експериментальної груп під час експерименту ()

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показники | Контрольна група | Експериментальна група |
| початок | завершення | початок | завершення |
| Маса тіла, кг | 17,21±0,48 | 18,45±0,51 | 17,15±0,62 | 18,57±0,51 |
| Довжина тіла, см | 110,22±0,74 | 111,03±0,68 | 109,48±0,91 | 113,28±0,81 |
| Окружність грудної клітки, см | 51,28±0,67 | 52,53±0,82 | 51,74±0,68 | 53,97±0,72 |
| Обвід голови, см | 46,01±0,11 | 46,14±0,18 | 46,28±0,48 | 46,55±0,14 |
| Динамометрія лівої руки, кг | 7,24±0,61 | 7,45±0,32 | 7,02±0,49 | 8,29±0,42\* |
| Динамометрія правої руки, кг | 7,62±0,67 | 7,81±0,47 | 7,65±0,61 | 9,73±0,31\* |

Примітки: \* - достовірні показники

Організація процесу фізичного виховання старших дошкільників здійснювалась з урахуванням особливостей застосування елементів флорболу, адаптованих до умов закладів дошкільної освіти.

Аналізуючи результати дослідження, необхідно підкреслити, що за всіма показниками відбулися позитивні зміни обох групах. Однак виявлені різні темпи приросту показників розвитку фізичних якостей.

Кількісний аналіз показників фізичної підготовленості дітей показав, що в експериментальній групі на кінець експерименту більша кількість показників статистично більші, порівняно з показниками контрольної групи.

Таким чином, найбільший приріст показників фізичної підготовленості в експериментальній групі був виявлений у розвитку таких рухових якостей, як швидкісно-силові, спритність, сила м'язів рук та тулуба. Ці якості значною мірою розвиваються під час занять флорболом.

Виходячи з аналізу науково-методичної літератури і практичний досвід фізкультурних фахівців, на нашу думку, навчання дітей 5-6 років флорболу повинне мати на меті досягнення сприятливого фізичного розвитку й різнобічної рухової підготовленості дітей, а також ознайомлення дітей з флорболом у доступній формі.

Навчання дітей набуває найбільшого ефекту тільки в спільній співпраці фізкультурних фахівців, вихователів, батьків і дітей.

Отже, виходячи з отриманих результатів, можна зробити висновок про достатньо високу ефективність занять з фізичної культури в умовах закладу дошкільної освіти з застосуванням елементів флорболу й, зокрема, їх позитивного впливу на фізичний стан дітей старшого дошкільного віку.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить, що на сучасному етапі реформування системи фізичного виховання стає актуальним завданням модернізація її закладах дошкільної освіти. Покладений в основу національної системи освіти та виховання особистісний підхід визначає, що основними завданнями системи фізичного виховання дітей дошкільного віку є: охорона, збереження і підвищення рівня їх соматичного здоров’я; створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності дитини, досягнення нею достатнього рівня функціонального стану і фізичної підготовленості; формування в дітей стійких мотивів і потреб до регулярних занять фізичними вправами. Водночас, складні політичні і соціально-економічні процеси, які відбуваються у сучасній Україні супроводжуються негативними змінами в освітній сфері, зниженням рівня здоров’я і фізичної підготовленості підростаючого покоління, що свідчить про недостатньою ефективністю дошкільної системи фізичного виховання. У цих умовах особливу значущість набувають питання підбору засобів і методів фізичного виховання, які спрямовані не тільки на здобуття максимального рівня оздоровчого ефекту, але й на формування стійкого інтересу дітей до занять фізичною культурою. В останні роки великої популярності у світі отримав такий вид спорту як флорбол, який адаптований спеціально для дітей і не потребує спеціального обладнання та інвентарю. Тому впровадження занять з пріоритетним застосуванням засобів флорболу практику фізичного виховання закладів дошкільної освіти буде сприяти підвищенню її ефективності. Однак, аналіз літературних джерел свідчить про відсутність досліджень, які стосуються адаптації даного виду рухової активності до застосування у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми 5-6 років в умовах закладів дошкільної освіти, що і обумовлює актуальність нашого дослідження.

2. Аналіз літератури та опитування фахівців дало можливість стверджувати, що основними складовими ефективної організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладів дошкільної освіти є: кваліфіковані фахівці, відповідна матеріальна база, ефективна методика фізичного виховання, ефективна система медико-педагогічного контролю фізичного виховання дітей, співпраця з батьками.

3. Розроблена експериментальна програма з використанням засобів флорболу у роботі з дітьми старшого дошкільного віку в процесі їх фізичного виховання в умовах закладу дошкільної освіти.

4. Отримані результати дозволили констатувати високу ефективність запропонованої програми застосування засобів флорболу у роботі з дітьми старшого дошкільного віку, яка сприяла істотному поліпшенню фізичного розвитку та фізичної підготовленості. У хлопчиків експериментальної групи, в порівнянні з хлопчиками контрольної групи показники достовірно були краще у таких вправах, як нахил вперед, пробі Ромберга 20,4%, в бігу на 10 м 16,3%, човниковому бігу 3 по 10 м 7,3%, стрибках в довжину з місця 10,4%, метанні набивного м'яча 9,5%, а також утримання тулуба 19,4% і кількості підйомів тулуба за 1 хвилину 11,6%. Дівчата експериментальної групи також в порівнянні з дівчатами контрольної групи показали кращі результати в відсотках у таких вправах, як в таких тестах як тесті нахилі вперед 37,1%, пробі Ромберга 32,6, в бігу на 10 м , човниковому бігу 3х10 м 13%, стрибках в довжину з місця 11,4%, метанні набивного м'яча 16,9%, а також утримання тулуба 20,3% і кількості підйомів тулуба за 1 хвилину 8,0%.

4. На основі дослідження було розроблено розроблено практичні рекомендації щодо використання засобів флорболу у роботі з дітьми старшого дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

1. Здійснювати вивчення елементів флорболу ігор за спеціально розробленою технологією можна вже в середній групі закладу дошкільної освіти, оскільки в цьому віці необхідно навчати дітей техніки виконання основних видів рухів, передбачених програмами фізичного виховання – ходьбі, бігу, переміщення різними способами, передавання, ловіння і метання предметів.

Кожне заняття фізичною культурою повинне нести в собі не лише навчальний, але і тренувально-оздоровчий ефект, тому необхідно підтримувати на занятті оптимальне фізіологічне навантаження. Планувати таке заняття можна використовуючи матеріали навчально-методичного посібника «Спортивні ігри – дошкільникам» (автор Конох О.Є.), в якому наведені план-конспекти занять та методичні рекомендації.

2. Для організації занять фізичної культури з дітьми 5-6 років на основі гри в флорбол необхідно здійснити низку послідовних заходів, суть яких полягає в підготовці місць і інвентаря для занять спортивними іграми в спортивній залі та на спортивному майданчику; доборі адекватних віковим особливостям способів володіння клюшкою; створенні умов для виконання різних рухів у гомілковостопному, колінному і тазостегновому суглобах; забезпеченні умов виконання рухів окремими ланками опорно-рухового апарату в усіх можливих напрямах, зумовлених анатомічною будовою суглобів усього тіла; використанні вправ, що забезпечують узгодження рухів окремих ланок опорно-рухового апарату, для виконання рухової дії; розподілі вправ, що вивчаються, за складністю їх виконання й освоєння дітьми протягом навчального року; складанні блоків спеціальних вправ та ігор за спрямованістю рухових дій дошкільника.

3. При проведенні будь-якого заняття слід підтримувати руховий режим, що характеризується підвищеним фізіологічним навантаженням за такими параметрами: тривалість занять – 35-40 хв, моторна щільність – в межах 80-85 %, ЧСС і тренувальний ефект занять – 120-135 уд/хв.

4. На початкових етапах заняття носять навчальний характер (для ознайомлення з новим матеріалом). По мірі освоєння рухових дій, застосовуються заняття мішаного типу, які спрямовані на закріплення матеріалу, що вивчався; варіативні, з використанням складніших варіантів вже освоєних рухових дій; тренувальні, що включають велику кількість вправ змагального характеру й ігор з м'ячем та спрямовані на розвиток функціональних і рухових якостей.

5. процесі всіх занять за розробленою методикою необхідно використовувати вправи, що виконуються в умовах, які забезпечують інтеграцію пізнавальної і рухової діяльності дітей. Для цього необхідно підготувати спортивний інвентар і устаткування з дидактичною. На заняттях використовувати інвентар і устаткування з дидактичною символікою для вирішення завдань і закріплення матеріалу з розділів освітньої програми.

6. Для розвитку «почуття м'яча» необхідно використовувати спеціальну розмітку на підлозі залу так, щоб діти могли прокатувати м'яч по розмітці («вісімка», «коло», «квадрат», «трикутник» тощо) як правою, так і лівою ногою. По мірі освоєння рухів величина фігур на підлозі збільшується до максимально можливого у відповідності з антропометричними даними дітей. Дошкільникам пропонується під час виконання руху називати фігури, по яким прокочується м'яч. Для нанесення розмітки використовувався кольоровий скотч. Гра за спрощеними правилами проводиться командами від двох до чотирьох дошкільників. Рекомендована тривалість гри – два тайми по 3-5 хв. Мінімальні розміри майданчика 10x5 м. Розміри воріт: висота – 150 см, ширина – 190 см. Перед грою дітей знайомлять з правилами ігор, яких необхідно буде обов'язково дотримуватися під час гри. Дітям пропонуються домашні завдання на повторення вправ з клюшкою.

7. Для контролю за успішністю освоєння дітьми рухових дій, фізичних якостей, а також визначення рівня розвитку координаційних здібностей, необхідними і достатніми є наступні тести: «біг на 10 м з ходу»; «біг на 30 м»; «стрибок в довжину з місця»; «нахил вперед сидячи»; «біг 10м змійкою»; «човниковий біг (6х5м)»; «човниковий біг з перенесенням предмету»; «чапля на болоті»; «пройти по лінії»; «біг до м'яча». Формування рухових дій з клюшкою повинне здійснюватися на основі повторення вправ для дітей 5-6 років по 10-12 разів з 4-5 серій.

8. На кожному етапі навчання необхідно здійснювати аналіз виконання дітьми рухових дій, встановлювати основні помилки, визначати, в якій фазі рухів вони відбуваються, використовувати підвідні вправи.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Москва: Просвещение, 2001. 226 с.
2. Аксенова H.A. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях. Дошкольное воспитание. 2000. № 6. С. 37-48.
3. Алямовская В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении. Лекции 1-3. Москва: Педагогический университет “Первое сентября”, 2005. 82 с.
4. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» / наук. кер. та заг. ред. О. Л. Кононко; АПН України. 3-тє вид., випр. Київ: Світич, 2009. 430 с.
5. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні. Київ: АПК, 1998. 47 с.
6. Богініч О. Рухливі ігри та ігрові вправи з елементами спортивних ігор для дітей старшого дошкільного віку: методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2014. 224 с. 44. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри: Навчально-методичний посібник. 2-е видання. К., 2003. 140 с.
7. Богініч О. Л. Проблема наступності дошкільної та початкової освіти у фізичному розвитку особистості. Підготовка вчителя початкової школи в умовах нової парадигми освіти : матеріали Міжнар. наук.-метод. конф., 1–2 квіт. : до 170-річного ювілею / Ін-т педагогіки і психології Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова, АПН України, Ін-т вищої освіти АПН України [та ін.]. Київ, 2004. С. 261–263.
8. Боєва Р.К. Індивідуальний підхід до старших дошкільників на заняттях з фізкультури. Дошкільне виховання. 1991. № 5.– С. 14-15.
9. Быков А. В., Трухин А. В. Анализ техники удара способом «щелчок» во флорболе. Известия Тульского государственного университета. Тула. 2014. С. 83–87.
10. Быков А. В. Надежность игры в численном меньшинстве во флорболе. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2012. №5(87). С. 11–16.
11. Буйлин Ю. Ф. Мини-баскетбол в школе: пособие для учителей Ю. Ф. Буйлин, Ю. И. Портных. Москва: Просвещение, 1976. 111 с.
12. Варенцова Н. Основные направления работы по программе «Развитие» для детей средней группы. Дошкольное воспитание. 1996 № 4. С. 20-22.
13. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей 5-7 років у закладах освіти: навч.-метод. посіб. Запоріжжя: Диво, 2006. 228 с.
14. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей 5-10 років в закладах освіти: навч.-метод. посіб. Запоріжжя: ЗОІППО, 2006. 228 с.
15. Волков Л. В. Організація навчального процесу на факультеті фізичної культури при підготовці спеціалістів для дошкільних закладів. Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні. Київ: Луцьк, 1996. С. 20-22.
16. Волков И. И. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка). Москва: Физкультура и спорт, 2003. 416 с.
17. Волошина Л. Н., Курилова Т. В. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 3-7 лет. Белгород: Изд-во Белый город. 2013. 239 с.
18. Гайдадина И. И. Повышение уровня физической культуры детей 5-6 лет на основе интенсификации совместной с родителями физкультурно-спортивной деятельности: автореферат дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 Теория и метод. физ. воспитания, спорт. тренировки, оздоровительной и адаптивной физ. культуры. Краснодар, 2010. 24 с.
19. Гарбаляускас Ч. Л. Играем в ручной мяч : кн. для учащихся сред. и ст. классов. Москва: Просвещение, 1988. 75 с.
20. **Глазырина** Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: пособие для педагогов дошк. Учреждений. Москва: Владос, 2005. 175 с.
21. Грицаюк С. Е. Спортивные игры в детском саду. Москва: Олма-пресс, 2005. 210 с.
22. Губа В. П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией на различные виды спорта: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук: спец.: 13.00.04 „Теория и метод. физ. воспитания, спорт. тренировки, оздоровительной и адаптивной физ. культуры” ВНИИ физической культуры и спорта. Москва, 1997. 50 с.
23. Денисенко Н. Ф. Организация и проведение спортивных игр, упражнений с детьми дошкольного возраста. Запорожье: Днепровский металлург, 1996. 36 с.
24. Державна національна програма “Освіта” («Україна XXI століття»). URL: http://lawua.info/bdata2/ukr2803 /index.htm.
25. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Київ, 1996. 26 с.
26. Дитина в дошкільні роки: комплексна додаткова освітня програма / [авт. кол.: А. М. Богуш та ін.; наук. кер. К. Л. Крутій]. Запоріжжя: ЛІПС, 2011.– 186 с.
27. Доронова Т. Н. Из детства – в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей от 1 года до 7 лет. Москва: Просвещение, 2007. 303 с.
28. Закон України «Про дошкільну освіту». Київ: Дошкільне виховання, 2001. 33 с.
29. Закон України «Про освіту» // Освіта України. Нормативно-правові документи. Київ: Міленіум, 2001. С. 7-38.
30. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» URL : /http: //www.rada.gav.ua
31. Запорожець А.В. Про значення ранніх періодів дитинства на формування дитині. Сучасні проблеми дошкільної освіти і педагогічні технології: Збірник наукової праці. Смоленськ: СГПУ, 1998. С. 3-10.
32. Истоки: Базисная программа развития ребенка-дошкольника / под ред. Т. И. Алиевой, Т. В. Антоновой, Е. П. Арнаутовой [и др.]; Центр "Дошк. детство" им. А. В. Запорожца. Москва: Карапуз, 2001. 303 с.
33. Казаковцева Т. С. Программа по валеологии и физической культуре для дошкольных образовательных учреждений «Здоровье с детства». Киров. 1997. 78 с
34. Кононко О. Л. Виховуємо соціально компетентного дошкільника: [науково-метод. посібник]. Київ: Світич, 2008. 218 с.
35. Конох О. Є. Системний підхід до розвитку фізичних якостей дітей шестирічного віку в іграх спортивного характеру. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія / за ред. С. С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2006. № 7. C. 52-54.
36. Конох О. Є. Ігри спортивного характеру як засіб розвитку в дітей дошкільного віку фізичних якостей. Сборник научных статей 1-го Международного образовательного форума «Личность в едином образовательном пространстве». Запоріжжя: Ліпс, 2010. С. 221-225.
37. Круцевич Т. Ю. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 3-6 років у дошкільних закладах за кордоном. Спортивний вісник Придніпров’я». – 2011. №2. С. 156-164.
38. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді. Київ: Олімпійська література, 2011. 224 с.
39. Кузь В. Г. Концепція виховного процесу в комплексі „Школа-дитячий садок". Українське довкілля: проблеми, пошуки, творчі знахідки. Умань, 1998. С. 7-9.
40. Курок О. І. Педагогічні умови навчання дітей старшого дошкільного віку рухових дій з м'ячем (на матеріалі ігор з елементами футболу) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Харківський педагогічний ін-т ім. Г. С. Сковороди. – Харків, 1994. 24 с.
41. Лазарев М. Л. Здравствуй!: учеб.-метод. пособие для педагогов дошк. образоват. учреждений / М. Л. Лазарев. – М.: Мнемозина, 2004. – 248 с.
42. Лахно О.Г. Інноваційні технології розвитку психомоторних здібностей у фізичному вихованні дітей 2-го-5-го років життя: автореф. дис. на здобуття наук. степеня канд. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2013. 20 с.
43. Леви-Гориневская, Е. Г. Особенности детского организма и физическое воспитание дошкольника. Дошкольное воспитание. 2009. № 2. С. 4-12.
44. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Київ: Олимпийская литература, 1999. 318 с.
45. Малятко: программа виховання дітей дошкільного віку / АПН Ураїни; Інститут проблем виховання; наук. керівник авт. кол. З. П. Плохій. 2-ге вид., доопр., допов. Київ: Педагогічна думка, 1999. 288 с.
46. Максименко Л. М. Використання засобів флорболу у процесі фізичного виховання дітей 5-6 років : дис. … канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 . Суми, 2018. 322 с.
47. Москаленко Н. В. Дошкільне фізичне виховання дітей: [метод. посібник] Дніпропетровськ: Інновація, 2009. 95 с.
48. Навчальна програма “Дитина”: Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку. Київ: Освіта, 1993. 272 с.
49. Національна доктрина розвитку освіти України в ХХІ столітті: Указ Президента України від 17.04.02 № 347/2002 // Дошкільне виховання. 2002. № 7. С. 4-9.
50. Національна програма “Діти України”: затв. Указом Президента України від 18.01.1996 №63/96 // Урядовий кур'єр. 1996. 25 січня.
51. Невская ракетка: Программа обучения настольному теннису для детей старшего дошкольного возраста / авт.-сост. А. А. Морозова. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2006. 59 с.
52. Огнев'юк В. Закон України «Про дошкільну освіту»: Інноваційний підхід до формування освітянського правового поля. Дошкільне виховання. 2001. № 9. С. 3-4.
53. Осокина Т. И. **Физическая культура в детском саду** / Т. И. Осокина. – 3-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 1986. – 304 с.
54. Пангелова Н. Є. Формування гармонійно розвиненої особистості дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання:[монографія]. Переяслав-Хмельницький : ФОП Лукашевич О.М., 2013. 432 с.
55. Парамонова Л. А. Дошкольное и начальное образование за рубежом: История и современность. Москва: Просвещение, 20010. 231 с.
56. Петренкина Н.Л. Определение физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 Теория и метод. физ. воспитания, спорт. тренировки, оздоровительной и адаптивной физ. культуры; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. Санкт-Петербург, 2004. 22 с.
57. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних навчальних закладах України // Директор школи. 2005 № 38. С. 23-26.
58. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка: навч. Посібник. Київ: Академвидав, 2006. 456 с.
59. Програма виховання дітей дошкільного віку: „Малятко”. Київ: Освіта, 1991. 199 с.
60. Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку: “Дитина”. Київ: Богдан, 2003. 269 с.
61. Рыбалко О. А. Двигательная подготовка баскетболистов. Минск: Беларусь, 2003. 96 с.
62. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. вузов, обуч. по спец. 033100-Физическая культура / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 3-е изд., стер. – М.: Академия, 2006. – 517 С.
63. Сутугина Л. Н. Совершенствование технико-тактической подготовки во флорболе. Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2011. № 4(74) С. 186-189.
64. Теорія і методика фізичного виховання: у 2 т. Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2008. 368 с.
65. Третикова Т. О. Спортивная и нервная подготовка: баскетбол, волейбол, гандбол. Київ: Здоров’я, 2001. 99 с.
66. Чепуркина A. A. Использование элементов мини-гандбола в физическом воспитании старших дошкольников: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. Краснодар, 1997. 190 c.
67. Чиженок Т.М., Коваленко Ю.О. Теорія і методика фізичного виховання: загальні основи. Запоріжжя: ЗНУ, 2011. 104 с.
68. Шкляр Е. О. Формирование потребности в занятиях физической культурой у детей старшего дошкольного возраста: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 Теория и метод. физ. воспитания, спорт. тренировки, оздоровительной и адаптивной физ. культуры Москва, 2011. 24 с.
69. Шлык Н. И. Зависимость физического развития функциональной и двигательной готовности детей 3-5 лет от качества физического воспитания. Теория и практика физической культуры. 1990. №11. С. 33.
70. Шульгина Е. В. Организация занятий флорболом в дошкольном образовательном учреждении. Детский тренер. 2007. №7. С. 126–146.
71. Яковлева Л. Работаем по программе "Старт". Дошкольное воспитание. 1996. № 1-12. 1997. № 1-3.
72. Яковлева Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошк. учреждений: в 3 ч. Ч. 1: Программа «Старт»: метод. реком. / Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина. Москва: ВЛАДОС, 2003. 314 с.
73. Яхно Є.Г. Комплексний розвиток фізичних і моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання: дис… канд. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 . Дніпропетовськ, 2011. 317 с.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

**ДОДАТКИ**

до кваліфікаційної роботи магістра

**з теми: ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПРЯМОВАНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Виконав: студент ІІ курсу, групи 8.0171-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітня програма фізичне виховання

Ліштван Наталя Анатоліївна

Керівник: д.пед.н., професор Конох А.П.

Рецензент: д.пед.н., професор Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2022

Додаток А

Приклад фізкультурно-оздоровчого заняття із флорболу дітей 5-6 років

Перед початком заняття коротка бесіда

Діти, які бувають м’ячі ? (діти говорять)

Послухайте, будь ласка, назви спортивних ігор: футбол, волейбол, гандбол, флорбол, мотобол, баскетбол. Що спільного в цих словах? (Частина слова – бол). «Бол» в перекладі з англійської мови означає – м’яч. М’яч має свою історію. У глибоку давнину були м’ячі зі шматочків шкіри, набиті пухом і вовною. Деякі народи Європи і Азії грали м’ячами з дерева. Більше 2500 років тому, американські індіанці грали м’ячами зі «сліз плачу дерева» – каучукової смоли. Саме ці м’ячі є предками наших гумових м’ячів. У флор болі гравці використовують м’ячі з пластику. Вони дуже легкі й безпечні. Якщо ти хочеш, щоб м’яч тебе слухався, грай ним частіше: веди, кидай, передавай.

Як розігрується м’яч?

Отже, на майданчику залишається по шість гравців кожної команди (5 польових і 1 воротар). Гра починається з центру поля. Тут відбувається розіграш «початкового м’яча». Два найспритніших і найшвидших гравця двох команд встають один напроти одного, ключки з обох сторін від м’яча. Решта гравців розташовуються на своїй половині майданчика. По сигналу, розігрують, намагаються ключкою відбити м’яч своїм товаришам по команді. Так починається гра. Якщо команда, якій вдалося заволодіти м’ячем, закине його у ворота, їй зараховується одне очко.

М’яч буде знову розігруватися в центрі поля.

Нападаємо – захищаємо.

Якщо м’яч у тебе чи твоїх товаришів по команді, то ви – нападники. Ви повинні спробувати закинути м’яч у ворота противника. Коли м’яч знаходиться біля твоїх товаришів по команді, ти – нападник без м’яча, ти все одно береш участь у грі: біжиш за м’ячем, ведеш його ключкою, коли тобі передає м’яч твій товариш або коли м’яч відскакує від бортика. Чи траплялося тобі бачити, коли кошеня чекає, коли з’явиться мишка? Так і ти повинен знаходитися на майданчику в повній готовності.

Якщо м’яч у супротивника, ти і вся твоя команда – захисники, тобто кожен із вас біжить поруч із гравцями противника. І не порушуючи правил, заважає йому заволодіти м’ячем. Це вийде, якщо ти будеш тримати відстань між вами 2-3 кроки, і пересуватися швидше, ніж нападник. Якщо нападник із м’ячем, будь уважним! Спробуй зблизитися із противником і негайно відібрати м’яч. Далі практична частина заняття (табл. 1).

Таблиця 1

Конспект фізкультурно-оздоровчого заняття із флорболу

дітей 5–6 років

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Частина заняття | № впр. | Вихідне положення | Формулювання вправи | Дозування | Методичнірекомендації |
| Вступна | 1. | О. с. | Стройова вправа. 1–2 руки перед грудною кліткою, 3–4 опустити. | 1–2 хв. | Темп середній, спина пряма, підборіддя при підняте. |
| 2. | О. с. із ключкою | Крокуємо по залу. 1–2 ключку вгору, на носочках, 3–4 за голову йдемо на п’ятках. | 1–2 хв. | Темп повільний, спина пряма, підборіддя при підняте. |
| 3. | Те ж | Крокуємо по залу. Руки з ключкою попереду, напівприсід. | 30 с–1 хв. | Темп середній, плечі максимально розведені. |
| Основна | 4. | О. с. | За сигналом діти виконують у парах по черзі біг 3х10 м. | 5–7 хв. | Бігти максимально швидко, дихання не затримувати. |
| 5. | О. с. | У парах виконання кидків і ловлі набивного м’яча один одному | 1–2 хв. | Рухи виконувати інтенсивно. Спину тримати рівно |
| 6. | О. с. | Естафета. Дві команди. Відстань між гравцями 1 м. За сигналом гравці передають один одному ключку то праворуч, то ліворуч, тримаючи її двома руками і повертаючисьвсім корпусом. Гравець, який стояв в колоні останнім, отримавши ключку, біжить із нею і стає першим. Перемагаєкоманда, яка перша закінчила вправу. | 3–4 хв. | Намагаємось виконувати рухи швидко, але обережно. |
| 7. | О. с. | Естафета. Дві команди. Розставляються фішки. Ведення м’яча ключкою між ними. | 5 хв. | М’яч не відривати від підлоги, ноги призігнуті у колінах. |
| Заключна | 8. | Сидячи, ноги нарізно | 1–2 руки вгору, вдих, 3–4 нахил вперед, видих. | 4–5 р. | Темп повільний, розтягувати м’язи спини, ноги прямі. |
| 9. | Лежачи на спині | Руки на животі, ноги разом. 1–2 зробили повільний вдих, 3–4 видих. | 5–6 р. | Вправа на релаксацію. |

Додаток Б

Ігрові елементи спортивної гри флорбол дітям старшого дошкільного віку

Флорболісти (гра-естафета)

Мета: удосконалювати навички пересування з ключкою, уміння вести м’яч у різних напрямках; розвивати спритність, швидкість, координацію та точність рухів; виховувати інтерес і бажання правильно виконувати рухи, дисциплінованість.

Хід гри. Діти об’єднуються у 2–3 команди.

Вправи:

1) вести м’яч близько до ніг, не відриваючи його від ключки;

2) те саме – змійкою;

3) вести м’яч короткими кидками прямо;

4) те саме – змійкою;

5) вести м’яч кидками із широким замахом ключки – прямо;

6) те саме – змійкою;

7) вести м’яч у парі: перший відбиває, другий зупиняє і знову відбиває першому (прямо);

8) боротьба за м’яч.

Рекомендації: виграє той, хто якісно і з оптимальною швидкістю виконає рухи.

Флорбольна естафета (гра-естафета )

Мета: закріплювати навички володіння ключкою та м’ячем; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати дружні взаємини з однолітками.

Хід гри. Діти об’єднуються у 3-4 команди. Гравці самостійно дають назву своїй команді та вибирають капітана.

Види завдань:

1) вести м’яч ключкою по прямій уперед й назад (5–7 м);

2) те саме, але вперед – змійкою між кеглями, назад – по прямій;

3) збити м’ячем кеглі (кожен гравець збиває один раз), наздогнати м’яч і провести його назад по прямій;

4) кожній команді стати в шеренгу і розімкнутися на витягнуті руки; передавати м’яч від першого гравця до останнього;

5) забити м’яч у ворота, назад – по прямій.

Рекомендації: кожен новий рух команда починає за сигналом. Бали підраховують всією командою. Перемагають за якістю виконання рухів і за швидкістю.

Квач (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички володіння ключкою та м’ячем; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, влучність; сприяти формуванню позитивного емоційного стану.

Хід гри. У всіх гравців – ключки. Одну дитину обирають ведучим. Діти вільно розташовуються на майданчику. Мета ведучого – ударити по м’ячу так, щоб він догнав будь-кого з гравців, торкнувся до нього, і тоді той стає ведучим.

Рекомендації: кількість ведучих можна збільшувати, щоб вони пасували між собою з різних кутів майданчика.

Захисти свою фортецю (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички володіння ключкою та м’ячем. Відпрацьовувати уміння доцільно розраховувати силу й точність удару; розвивати точність та координацію рухів, влучність; виховувати дружні взаємини з однолітками.

Хід гри. Грають дві команди. Команди з ключками стоять одна навпроти другої шеренги на відстані 3 м. На середній лінії м’ячі. За сигналом одна команда нападає, з розбігу закидає м’ячі супротивникам. Друга команда захищає свою фортецю, не даючи можливості м’ячу пересікти лінію фортеці, та відбиває його.

Рекомендації: починати та закінчувати гру за сигналом, бити та ловити м’яч тільки ключкою, нападникам відбивати м’яч з розбігу або з місця один раз та відбігати назад на свою лінію. Захисникам ловити м’яч, не відбігаючи далеко від свого місця. Якщо м’яч перелетів через лінію, фортеця пробита. Після підрахунку голів м’ячі повертають на середню лінію, а до захисту готується вже інша команда.

Захист фортеці (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички володіння ключкою та м’ячем; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати інтерес до спільних дій з однолітками.

Хід гри. Усі гравці – з ключками. На майданчику креслять два кола (одне усередині іншого): перше діаметром 1 м, друге – 5–10 м. У першому колі стає захисник і захищає фортецю, щоб туди не потрапив м’яч. Решта гравців розташовуються в другому колі й, передаючи м’яч один одному, намагаються завдати несподіваного удару і влучити м’ячем у фортецю. Якщо ж м’яч потрапив у фортецю, захисник входить (вступає) у загальне коло. Той, хто зумів закинути м’яч, стає на його місце.

Рекомендації: інструктор стежить, щоб діти передавали м’яч один одному.

Зажени шайбу! (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички володіння ключкою та м’ячем; розвивати спритність, влучність, точність рухів; виховувати дружні взаємини між дітьми.

Хід гри. На майданчику креслять коло (діаметр 2 м). Діти об’єднуються у дві команди. Одна стає в центр кола та охороняє його від влучання шайби. Гравці другої команди, передаючи м’яч один одному, намагаються у зручний момент влучити в коло, і якщо це вдається, діти міняються ролями.

Рекомендації: діти навколо кола можуть забивати м’яч із різної відстані і рухаючись уздовж кола.

Не випустимо м’яча із кола (рухлива гра)

Мета: закріпити техніку передачі м’яча в певному напрямку різними способами; розвивати спритність, швидкість реакції, уважність, кмітливість, точність; виховувати інтерес і бажання правильно виконувати рухи, дисциплінованість.

Хід гри. У грі одночасно бере участь кілька підгруп. Команди з ключками перешиковуються у кола однакового діаметра – 1,5–3 м. На кожну команду видають один м’яч. За сигналом гравці починають прокочувати один одному м’яч по колу, не даючи йому вийти за межі кола.

Рекомендації: починати і закінчувати гру за сигналом, м’яч прокочувати та затримувати тільки ключкою. Після закінчення гри підраховують кількість м’ячів, які пропущені за межі кола. Перемагає команда, яка пропустила менше м’ячів.

Узяття міста (рухлива гра)

Мета: удосконалювати навички ведення м’яча, передачі його один одному, забивання в ціль; розвивати спритність, влучність, точність рухів та окомір; виховувати дружні взаємини між дітьми.

Хід гри. Для проведення гри необхідні ключки (залежно від кількості учасників) і маленький гумовий м’яч. На протилежних кінцях майданчика відмічають однакової величини «міста». Діти об’єднуються у дві команди, і кожна з них розташовується на одній половині майданчика. Кожна команда захищає своє «місто», щоб у нього не закотили м’яч, і водночас намагається загнати м’яч у «місто» супротивника. Перемагає команда, яка зможе за час гри (5–8 хв) загнати більшу кількість м’ячів у «місто» супротивника.

Рекомендації: гравці не мають права стояти в «місті», заборонено штовхатися.