МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

КАФЕДРА ТЕОРІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота магістра

на тему **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ У ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0171-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

Л.Ю. Лісник

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

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

Запоріжжя

2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт .

(код та назва)

Освітня програма фізичне виховання .

(код та назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

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

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

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

ЛІСНИК ЛЮДМИЛІ ЮРІЇВНІ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(прізвище, ім’я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) Особливості організації спортивно-масової роботи у закладах дошкільної освіти

керівник роботи Омельяненко Галина Анатоліївна к.пед.н., доцент затверджені наказом ЗНУ від 23.06.2022 року №708-с

2. Строк подання студентом роботи 22 листопада 2022 року

3. Вихідні дані до проекту (роботи) Істотні відмінності спостерігались у показниках МТ дітей (Р<0.05); ОГК (Р<0.05); ЖЄЛ – у хлопчиків (Р<0.01), а в дівчаток (Р<0.05);тесту «Курчатко» (Р<0.01); тесту «Піймай комарика» (Р<0.05); тесту «Кошенятко» – у хлопчиків (Р<0.01), а в дівчаток (Р<0.001); тесту «Силач» у хлопчиків (Р<0.01) , в дівчаток (Р<0.05). В інших показниках фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку виявлено істотні відмінності Р<0.001.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) Здійснити теоретичний аналіз стану проблеми дослідження у педагогічній теорії, узагальнити досвід педагогічної практики організації спортивно-масової діяльності у закладах дошкільної освіти.

2. Визначити показники фізичного розвитку, розвитку рухових якостей у дітей 5-6 років. 3. Виявити ступінь впливу комплексу спортивно-масової діяльності на показники фізичного розвитку, розвитку рухових якостей дітей 5-6 років..

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 8 таблиць, 2 рисунки, 73 літературних джерел.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посадаконсультанта | Підпис, дата |
| завданнявидав | завданняприйняв |
| Вступ | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Огляд літератури  | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Завдання, методи та організація дослідження | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Результати дослідження | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |
| Висновки  | Омельяненко Г.А., к.п.н., доцент |  |  |

7. Дата видачі завдання 21 вересня 2021 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
| 1 | Вибір і обґрунтування теми | вересень, 2021 |  |
| 2 | Вивчення літератури з теми роботи  | вересень-жовтень 2021 |  |
| 3 | Визначення завдань та методів дослідження  | жовтень, 2021 |  |
| 4 | Проведення власних досліджень | вересень 2021-травень 2022 |  |
| 5 | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | червень 2022 |  |
| 6 | Написання останніх розділів роботи | вересень-жовтень 2022 |  |
| 7 | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | листопад 2022 |  |
| 8 | Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії | згідно графіка |  |

Студентка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Ю. Лісник

(підпис)

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

 (підпис)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (підпис)

ЗМІСТ

Реферат 5

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

Вступ 8

1 Огляд літератури 10

1.1 Особливості фізичного розвитку і зміцнення здоров’я дітей дошкільного віку 10

1.1.1 Вікові особливості розвитку організму дітей дошкільного віку 10

1.1.2 Зміцнення здоров’я дітей дошкільного віку як пріоритетне завдання освітнього процезу закладів дошкільної освіти 19

1.2 Особливості організації спортивно-масової роботи у закладах дошкільної освіти 35

1.2.1 Зміст і завдання оптимізації рухової активності дошкільників 35

1.2.2 Шляхи організації спортивно-масової діяльності дітей дошкільного віку 43

2 Завдання, методи та організація дослідження 62

2.1 Завдання дослідження 62

2.2 Методи дослідження 62

2.3 Організація дослідження 66

3 Результати дослідження 76

Висновки 89

Перелік посилань 92

# РЕФЕРАТ

Дипломна робота – 96 сторінок, 8 таблиць, 73 літературних джерела.

Об’єкт дослідження – організація спортивно-масової роботи у закладах дошкільної освіти.

Метою роботи було дослідження впливу комплексу спортивно-масових заходів в закладі дошкільної осіти на показники фізичного розвитку, розвитку рухових якостей дітей 5-6 років.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичних джерел за темою дослідження; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; визначення показників фізичного розвитку; тестування розвитку руховихякостей; методи математичної статистики при обробці результатів дослідження.

Відносний приріст показників тесту на визначення частоти рухів «Курчатко» у хлопчиків 3,10% (t=2,90), у дівчаток – 3,50% (t=3,06); тесту на визначення координації рухів «Піймай комарика» у хлопчиків складав 2,80% (t=2,33) , у дівчаток – 2,90% (t=2,84); тесту на визначення гнучкості (рухливості) тулуба «Кошенятко» складав 1,50% (t=2,91), у дівчаток – 2,50% (t=4,82); тесту на визначення сили «Силач» у хлопчиків - 1,25% (t=3,20) (права рука) і 0,89% (t=2,78) (ліва рука), у дівчаток– 0,70% (t=2,24) (права рука) і 0,80% (t=2,06) (ліва рука); тесту на визначення силової статичної витривалості м'язів тулуба «Місток» : у хлопчиків – 3,10% (t=6,20), у дівчаток -2,65% (t=5,35). тесту на визначення вибухової сил ніг «Білка і горішок» , у хлопчиків – 2,30% (t=6,09); у дівчаток –1,50% (t=3,84); тесту на визначення функції статичної рівноваги «Лелека» : у хлопчиків – 3,60% (t=5,35); дівчаток – 2,90% (t=4,10).

СПОРТИВНО-МАСОВІ ЗАХОДИ, РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЗАКЛАДИ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

ABSTRACT

Thesis – 96 pages, 8 tables, 73 references.

The object of the research is the organization of sports and mass work in preschool education institutions.

The purpose of the work was to study the influence of a complex of sports and mass activities in a preschool institution on the indicators of physical development and development of motor skills of children 5-6 years old.

Research methods – analysis and generalization of scientific and methodical sources on the topic of research; pedagogical observations; pedagogical experiment; determination of indicators of physical development; motor skills development testing; methods of mathematical statistics when processing research results.

The relative increase in the indicators of the test for determining the frequency of movements "Chicken" in boys is 3.10% (t=2.90), in girls - 3.50% (t=3.06); the test for determining the coordination of movements "Catch a mosquito" in boys was 2.80% (t=2.33), in girls - 2.90% (t=2.84); of the test to determine the flexibility (mobility) of the body "Kitten" was 1.50% (t=2.91), in girls - 2.50% (t=4.82); of the "Stronger" strength test in boys - 1.25% (t=3.20) (right hand) and 0.89% (t=2.78) (left hand), in girls - 0.70% ( t=2.24) (right hand) and 0.80% (t=2.06) (left hand); of the test to determine the strength static endurance of the muscles of the body "Bridge": in boys - 3.10% (t=6.20), in girls -2.65% (t=5.35). the test for determining the explosive strength of the legs "Squirrel and nuts", in boys - 2.30% (t=6.09); in girls – 1.50% (t=3.84); test for determining the function of static balance "Stork": in boys - 3.60% (t=5.35); girls – 2.90% (t=4.10).

MASS SPORTS EVENTS, DEVELOPMENT OF MOBILE SKILLS OF PRESCHOOL CHILDREN, PRESCHOOL EDUCATION INSTITUTIONS

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

АТд – артеріальний тиск діастолічний

АТс – артеріальний тиск систолічний

Д – дівчатка

ДТ – довжина тіла

ЖЄЛ – життєва ємність легенів

ЗДО – заклад дошкільної освіти

КЕ – кінець експерименту

МТ – маса тіла

ОГК – окружність грудної клітини

ПЕ – початок експерименту

Х – хлопчики

ЧСС – частота серцевих скорочень

# ВСТУП

Сучасний етап розвитку дошкільної освіти характеризується зростанням обсягу й інтенсивності навчально-пізнавальної діяльності дітей, що призводить до зниження і без цього недостатнього рівня їхньої рухової активності. У зв’язку з цим доцільним є пошук такої форми організації фізичного виховання в закладі дошкільної освіти, в якій на тлі високого рівня рухової активності можливим стає розвиток пізнавальних здібностей і формування особистості дитини.

Модернізація системи освіти на сучасному етапі розвитку суспільства висуває нові вимоги до організації освітньо-оздоровлювальної діяльності закладу дошкільної освіти. Їх зміст полягає у застосуванні педагогами нових технологій, формуванні нових орієнтирів щодо вирішення проблем розвитку та оздоровлення дошкільників. Тому серед основних напрямів розвитку дошкільної освіти, що визначені у законі України “Про дошкільну освіту” (2001 р.), Коментарі до Базового компонента дошкільної освіти в Україні пріоритетними визначено модернізацію дошкільної освіти, використання етнопедагогічного та сучасного вітчизняного й зарубіжного досвіду фізичного виховання з урахуванням необхідності виконання соціального замовлення щодо формування здорового способу життя, активної, духовно багатої особистості [].

Різноманітним питанням методики фізичного виховання дошкільників, що передбачає зокрема створення оптимальних умов для їхнього оздоровлення, приділяли увагу у своїх дослідженнях О. В. Багінська, В. В. Бойко, О. М. Гребеннікова, О. В. Давиденко, І. С. Кліш, О. В. Козирева, А. П. Конох, В. В. Поліщук, О. В. Потужній, М. О. Правдов, С. О. Філіпова, В. М. Шебеко та ін.

Теоретичний і методичний аспекти проблеми оздоровлення дітей, шляхи формування у них культури здоров’я вивчався такими науковцями, як Т. К. Андрющенко, Л. Д. Глазиріна, О. В. Гнатюк, В. П. Горащук, Л. П. Карнаух, С. М. Кондратюк, О. Г. Лизар, Ю. М. Мороз, М. О. Новікова, А. Б. Нурлибекова, О. В. Отравенко, Є. Н. Приступа, Т. Т. Ротерс, С. О. Свириденко, В. П. Семененко, Г. О. Сіліна, О. М. Федоровська, Ю. К. Чернишенко та ін.

Стратегічними завданнями, визначеними ними, є пропаганда здорового способу життя, єдність розвитку, виховання, навчання й оздоровлення дітей у закладах дошкільної освіти, збереження і зміцнення всіх видів здоров’я.

Саме це зумовило вибір теми дослідження: «Особливості організації спортивно-масової роботи у закладах дошкільної освіти» .

Об’єкт дослідження – організація спортивно-масової роботи у закладах дошкільної освіти.

Суб’єкт дослідження – діти старшого дошкільного віку.

Предмет дослідження – показники фізичного розвитку і розвитку рухових якостей дітей старшого дошкільного віку.

Гіпотеза дослідження – заснована на припущенні про позитивний вплив комплексу спортивно-масових заходів в закладі дошкільної осіти на показники фізичного розвитку та розвитку рухових якостей дітей 5-6 років.

.Теоретична значущість дослідження полягала в узагальненні комплексного підходу до організації спортивно-масових заходів в закладі дошкільної осіти.

Практична значущість полягала в тому, що отримані дані дозволили надати практичні рекомендації особливостей організації спортивно-масових заходів в закладі дошкільної осіти.

# 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

## 1.1 Особливості фізичного розвитку і зміцнення здоров’я дітей дошкільного віку

## 1.1.1 Вікові особливості розвитку організму дітей дошкільного віку

Період від народження дитини до вступу до школи - найбільш відповідальний етап розвитку організму і один із важливих у формуванні здоров’я та становленні особистості людини [, ].

Ступінь психолого-педагогічної готовності дітей до школи багато в чому залежить від їх анатомо-фізіологічних особливостей .

Початок навчання в школі припадає на дуже важливий віковий період, який характеризується прискореними морфофункціональними перетвореннями в організмі дитини.

Саме тому знання особливостей росту і розвитку дітей різних вікових груп необхідне дошкільним працівникам для того, щоб правильно здійснювати фізичне виховання малюків, спостерігати за їх психічним станом і фізичним розвитком. К. Д. Ушинський писав з цього приводу: “Якщо педагогіка хоче виховувати людину в усіх відношеннях, то вона повинна спочатку пізнати її також у всіх відношеннях”.

Організм дитини розвивається безперервно. Рівень і темп цього розвитку в різні періоди життя неоднаковий.

Протягом перших шести років життя у дитини не тільки інтенсивно зростає вага внутрішніх органів: легенів, серця, нирок, печінки тощо, а й удосконалюються їх функції. Змінюється опорно-руховий апарат, збільшується довжина і вага тіла, розвиваються функції аналізаторів, мова і вдосконалюються психічні процеси (пам’ять, мислення, сприйняття тощо) [].

Фізичний розвиток у ранньому та дошкільному віці характеризується безперервним зміною основних антропометричних показників: довжини і маси тіла, окружності голови, грудної клітки.

Довжина тіла дитини за перший рік життя збільшується в середньому на 20-25 см. У 6 років дитина підростає на 8-10 см. Це пов’язано з ендокринними змінами, які відбуваються в її організмі. Наприкінці дошкільного віку довжина тулуба, в порівнянні з новонародженим, збільшується в 2-2,5 рази.

Вага тіла дитини на першому році життя потроюється (порівняно з вагою при народженні) і складає в середньому 10-10,5 кг. Після кожного року життя вага тіла зростає на 2-2,5 кг. Наприкінці дошкільного віку вона збільшується в 2 рази порівняно з вагою тіла однорічної дитини.

Окружність грудної клітки дитини змінюється нерівномірно. Найбільші темпи зростання грудної клітки припадають на перший рік життя, коли вона збільшується на 12-15 см. Орієнтовно на таку величину збільшується окружність грудної клітини за весь дошкільний період. Окружність грудної клітини (у стані спокою) залежить від рівня фізичного розвитку дитини.

Величина голови новонароджених складає 1/3 довжини тіла, в 2 роки - 1/5, а в кінці дошкільного віку - 1/6 довжини тіла. Зростання черепа є найбільш інтенсивним протягом першого року життя і порівняно інтенсивним - до 4 років (це пов’язано зі збільшенням ваги головного мозку). Пізніше темпи зростання черепу значно зменшуються.

Фізичний розвиток залежить від ваги і довжини тіла дитини, від спадкових факторів і соціальних умов, в яких перебуває дитина. Режим дня, харчування, загартувальні процедури, застосування різноманітних форм фізичного виховання - все це значною мірою впливає на фізичний розвиток і здоров’я дітей [, ].

Встановлено що існує взаємозв’язок таких показників, як довжина і вага тіла, з рядом захворювань. В одному з досліджень дітей було розподілено на три групи: до першої увійшли діти, які мали довжину тілав межах середньої норми для цього віку, до другої – з показниками вище середнього, до третьої - нижче середнього. Аналіз медичних даних засвідчив, що серед дітей високого і низького зросту патологічні ураження були значно вище, ніж серед “середніх” [].

Кісткова система. У різний період життя дитини хімічний склад кісток неоднаковий. Він залежить від віку, характеру харчування, обміну речовин, функціонального стану ендокринних залоз, м’язової роботи тощо. Кісткова тканина у дітей містить багато води і лише близько 13 % мінеральних солей. Саме цьому вони еластичні, легко піддаються викривленню внаслідок негативних зовнішніх чинників (фізичні вправи, які не відповідають анатомо- фізіологічним особливостям дітей,неправильно підібрані одяг, взуття, меблі, тощо).

Кістки 6-річних дітей досить легко деформуються, вони еластичні, гнучкі, насичені кровоносними судинами, що сприяєяк живленню кісток, так і швидшому поширенню в них запальних процесів. До шести років відбувається потовщення стінок кістки, що підвищує їх опірність механічним впливам. Змінюється і характер з’єднання кісток. У цьому віці з’являються ядра окостеніння в зап’ясті, тому кисть руки у шестирічок достатньо підготовлена до шкільного навчання.

Процес окостеніння хребта відбувається протягом усього періоду дитинства.

Протягом дошкільного віку інтенсивно відбувається розвиток стопи. Поширеність уплощення зводу стопи і плоскостопості залежить від статі і віку. Наприкінці дошкільного віку (у 6 років) плоскі і сплощені стопи мають в середньому 30% хлопчиків і 20% дівчаток, при цьому сплощення лівих стоп спостерігається частіше, ніж правих.

Для нормального розвитку скелета дитини надзвичайно важливо, щоб вона багато рухалась, достатню кількість часу знаходилася на свіжому повітрі, правильно харчувалась [].

Розвиток скелета тісно пов’язаний із розвитком мускулатури, сухожиль і зв’язкового-суглобового апарату. Значна рухливість суглобів у дітей раннього та дошкільного віку залежить від великої еластичності м’язів, сухожиль і зв’язок.

М'язова система. У м’язах дітей міститься більше води, менше органічних речовин і мінеральних солей. З віком змінюється хімічний склад м’язів.

У п’ять-шість років значно збільшується вага мускулатури (особливо нижніх кінцівок); зростає сила і працездатність м’язів. Робота зі змінною напругою і розслабленням м’язів менше стомлює дитину порівняно з тією, яка потребує статичності, тобто утримання тіла або окремих його частин у певному фіксованому положенні. Отже, тривале стояння або сидіння знесилюють дитину.

М’язова працездатність у дітей значно нижче, ніж у дорослих.

Дітям дошкільного віку властива низька витривалість м’язової системи. Статична напруга у м’язах дитини може утримуватися лише нетривалий час, тому малюки не можуть тривало виконувати одноманітні рухи, йти спокійним і рівномірним кроком. Вони змінюють позу під час стояння і сидіння. У старших дошкільників витривалість м’язів підвищується, однак по відношенню до силових напружень, вона є низькою (лазіння по канату, багаторазові підстрибування тощо) [].

Нормальний фізичний розвиток організму неможливий без всебічного розвитку мускулатури. Поряд із систематичним тренуванням м’язового апарату, дитину слід обмежувати у значних м’язових напругах, які пов’язані з тривалим збереженням тієї чи іншої нерухомої пози, перенесенням важких предметів тощо. Слід також враховувати, що м’язи дитини швидко стомлюються, а тому слід уникати тривалих і занадто великих фізичних навантажень під час виконання вправ і рухливих ігор [] .

Дихальна система. Органи дихання у дітей мають ряд особливостей. До 6-7 років в основному закінчується процес формування тканини легенів і дихальних шляхів. У цьому віці грудне дихання поступово починає переважати над черевним.

Структура тканини легенів дошкільника ще не досягає повного розвитку, носові ходи, трахея і бронхи порівняно вузькі, що ускладнює надходження повітря до легень, ребра значно опущені, діафрагма розміщена високо, порівняно невисокою є життєва ємність легенів. Все це зумовлює неглибоке дихання, яке в повній мірі компенсується його частотою, що з віком зменшується.

Проте слід зазначити,що частота дихання коливається у зв’язку з легкою збудливістю дихального центру. Вона змінюється під впливом різних факторів, а саме: психологічного збудження, виконання фізичних вправ, підвищення температури тіла або середовища [].

Життєва ємність легень (ЖЕЛ) у дітей 3-4 років -400- 500мл, 4-6 років -800-1000мл.

Під впливом різноманітних фізичних вправ зміцнюється дихальна мускулатура, збільшується газообмін у легенях.

Серцево-судинна система. За період від народження до шести років відбувається перебудова діяльності серцево-судинної системи. Відзначається найбільш оптимальний рівень функціонування, у зв’язку з цим збільшуються можливості дітей в руховій діяльності.

Вага серця збільшується з 20 г у новонародженої дитини до 92 г у шестирічної, завдяки цьому збільшується сила серцевих скорочень і підвищується працездатність цього органу. Судини у дитини ширші, ніж у дорослих, і кров по них тече набагато швидше. Крові теж відносно більше (на 1 кг ваги дорослого припадає близько 50 г , а у дошкільника - 60-80 г). Проте шлях по судинах значно коротше, а швидкість кровообігу велика.

Частота серцевих скорочень у п’ять-шість років становить 80-100 разів на хвилину в стані спокою. Причому у дівчаток пульс на 5-7 ударів частіший, ніж у хлопчиків.

Артеріальний тиск у три-шість років коливається в межах 80-100 / 50-70 мл.рт.ст.

Серце у дітей, з одного боку, має здатність швидко пристосовуватися до фізичного навантаження і відновлювати свою працездатність, а з іншого - його діяльність є нестійкою. Під впливом багатьох факторів (фізичне навантаження, підвищення або зниження температури, емоційне збудження тощо) ритм серцевих скорочень збільшується.

Тривалі фізичні та психічні напруги можуть негативно вплинути на діяльність серця, призвести до її порушення. Якщо фізичне навантаження збільшується швидше, ніж серцево-судинна система встигає до нього пристосуватися, і такі значні навантаження часто повторюються, то можуть виникнути різні патологічні явища в серцевому м’язі і в судинах. Саме тому необхідно дозувати фізичні навантаження у відповідності з віковими особливостями і станом здоров’я дитини [].

Правильне фізичне виховання дітей є неможливим без урахування їхніх психологічних особливостей. З’ясуємо їх більш докладно.

У дошкільному віці досить високого ступеня досягає мимовільна увага. Але в цей період вже починає формуватися і довільна увага, що виникає як у процесі біологічного розвитку дитини, так і під впливом виховної роботи з нею. Проте свідомо діти ще не можуть зосереджуватися [].

Втома - головний ворог дитячої уваги. Особливо швидко стомлюються діти від монотонної роботи або одноманітних фізичних вправ. З цього приводу К. Д. Ушинський писав: “Примусити дитину йти - вона стомиться дуже швидко, стрибати - також, стояти - також, сидіти - вона також стомиться, але вона змішує всі ці діяльності різних органів і балується цілий день не стомлюючись”. Наприкінці дошкільного віку у дитини з’являється певний досвід управління увагою, що є одним з показників готовності дитини до навчання в школі [].

Найбільш вираженою віковою динамікою характеризується нервова система, і, перш за все, головний мозок. Вага мозку 6-річної дитини становить 90 % ваги мозку дорослої людини; розміри поверхні кори мозку - більше 90% розмірів поверхні кори дорослої людини.

До 6-7-річного віку остаточно дозрівають найбільш складні лобові частки, спостерігається здатність утримувати програму дії з декількох рухів і передбачати результат дії.

Центральна нервова система є головним регулятором всіх життєвих процесів в організмі дитини, в тому числі її поведінки. До шести років зростає сила і рухливість нервових процесів, більш стійким стає внутрішнє гальмування. Однак функціональні можливості центральної нервової системи шестирічок усе ж не досягають рівня, характерного для першокласника семи років [].

Особливостями вищої нервової діяльності шестирічок є висока функціональна виснаженість нервових клітин кори головного мозку, мала стійкість уваги, тривалий стан занепокоєння або відволікання під час діяльності, що вимагає зосередженості.

До семи років триває переважний вплив симпатичної нервової системи, тому у шестирічок часто спостерігаються дихальна і серцева аритмія, пітливість, спазми гортані тощо.

Водночас морфофункціональні можливості організму шестирічних дітей, незавершеність розвитку важливих для навчання систем, перш за все центральної нервової системи, опорно-рухового апарату, визначають високу чутливість організму до несприятливих умов, зовнішніх впливів.

Правильне фізичне виховання є однією з найважливіших умов всебічного розвитку дошкільника. Здорова, загартована, фізично міцна дитина активна, життєрадісна, витривала. Вона швидко пристосовується до навколишніх умов, добре протистоїть несприятливим впливам навколишнього середовища, впевнено виконує різноманітні види рухів.

Міцне здоров’я і повноцінний фізичний розвиток, придбані дитиною в ранньому і дошкільному періоді дитинства, служать фундаментом її загального розвитку і зберігають своє значення в наступні шкільні роки.

У шестирічного малюка вже відносно добре сформована рухова сфера: він уміє ходити з різною швидкістю, крок рівномірний, широкий, бігає легко і швидко. Він опановує і такими складними рухами, як лазіння, стрибки з розбігу, вчиться бігати на ковзанах, плавати, грати в теніс, бадмінтон тощо [].

Отже, рухи шестирічних дітей стають все більш осмисленими і керованими,але в характері рухової активності ще зберігаються риси, типові для попередніх вікових періодів - висока емоційна значущість процесу діяльності для дитини, нездатність завершити її за першою вимогою, небажання виконувати дії, позбавлені безпосереднього інтересу, спрямовані на досягнення відстороненого віддаленого результату. Водночас все більш посилюється вольова урегульованість рухової активності. Діти можуть змушувати себе долати певні труднощі фізичного характеру.

У русі діти буквально відкривають себе, своє фізичне тіло. На практиці знайомляться з його формою, будовою, властивостями, розмірами, можливостями, дізнаються про способи переміщення в просторово-часовому середовищі навколишнього світу, досліджують рухи тіла і його частин.

Старші дошкільники володіють величезним запасом рухових умінь і навичок і цілком усвідомлено користуються ними у своїй діяльності. Рухи дітей набувають злагодженості, впевненості, стрімкості, легкості.

Відбувається нарощування накопичених раніше рухових якостей і здібностей. Найбільш значимі для всебічного розвитку фізичних можливостей дітей старшого дошкільного віку швидкісно-силові та координаційні здібності (спритність), гнучкість і витривалість [].

 Висвітлимо це питання більш розлого.

У старшому дошкільному віці всі показники спритності поліпшуються. Діти швидко і без особливих труднощів опановують новими, все більш складними з координації рухами; вміють діяти раціонально, проявляючи винахідливість; швидко пристосовуються до мінливих ситуацій діяльності, домагаються чималої чіткості у визначенні та вирішенні рухових завдань, певної точності відтворення просторових, тимчасових і силових параметрів рухів; стають здатними до більш складних орієнтувань у навколишній обстановці, до збереження стійких положень тіла в досить важких, варіативних умовах рухової діяльності.

Організм дитини 6 років краще підготовлений до прояву швидкості та гнучкості. У біологічному відношенні ці якості формуються раніше, ніж інші. Гнучкість у цьому віці значно збільшується: більше стає амплітуда рухів у всіх суглобових з’єднаннях, процеси напруги і розслаблення діючих м’язів стають більш злагодженими. Висока рухливість суглобів у старших дошкільників пов’язана з більшою еластичністю м’язів, сухожиль, зв’язок.

У 6 - 7 років зафіксовані найбільш високі темпи приросту показників, що характеризують швидкість рухів, часу рухової реакції, швидкості одноразових рухів, частоти повторюваності рухів. Діти цього віку добре пристосовані до нетривалих швидкісно-силових динамічних дій.

Хоча старші дошкільники набагато сильніші, ніж молодші, їх силові можливості дуже обмежені.

Значним є природний приріст загальної фізичної працездатності і витривалості. Діти здатні до досить тривалої рухової діяльності малої та середньої інтенсивності [].У 6 років у більшості хлопчиків і дівчаток з’являється стійке прагнення до участі у рухливих іграх і фізичних вправах. Вони охоче об’єднуються за інтересами і тривалий час грають разом, взаємодіють заради досягнення ігрової мети відповідно до прийнятих на себе ролей і підкоряючись правилам.

Разом із тим, зміцнення нервової системи майбутніх школярів, охорона їх зору, голосу, формування правильної постави вимагає подальшого розвитку всіх фізичних якостей дитини - спритності, витривалості, гнучкості, сили. Дослідження останніх років засвідчили, що найважливіша фізична якість серед перерахованих - це витривалість. Вона тісно пов’язана з працездатністю, - якістю, потрібною для досягнення успіху в будь-якій справі, в тому числі і в оволодінні навчальною програмою [, , , ].

Беручи шестирічок до школи, “треба враховувати, що ми маємо справу зі зростаючим дитячим організмом, дозрівання якого ще не закінчено, функціональні особливості якого ще не склалися і робота якого ще обмежена. При перебудові педагогічного процесу, при вдосконаленні виховної програм необхідно передбачати не тільки те, що дитина цього віку здатна досягти при інтенсивному тренуванні, але і яких фізичних і нервово-психічних витрат буде їй це коштувати” , - писав академік О.В. Запорожець [].

## 1.1.2 Зміцнення здоров’я дітей дошкільного віку як пріоритетне завдання освітнього процезу закладів дошкільної освіти

У дошкільних навчальних закладах необхідно постійно проводити глибокий аналіз фізичного розвитку кожної дитини, організувати диференціацію навчального процесу у відповідності з результатами діагностики фізичного розвитку і стану здоров’я кожної дитини [, , , , ].

У педагогічній практиці ЗДО бажано розробити оздоровчу систему: керівництво по введенню дитини, яка перехворіла, в активну діяльність ЗДО і перспективне планування оздоровчої діяльності тощо [].

Триєдність поняття здоров’я як стану фізичного, духовного і соціального благополуччя потребує від працівників дошкільної освіти нового осмислення мети, завдань і змісту освіти у самому важливому для формування людини – дошкільному віці.

Основними шляхами реалізації приоритетного напрямку збереження здоров’я дитини-дошкільника в ЗДО можуть бути:

* конструювання змісту освіти та моделювання освітнього середовища;
* урахування біологічних та індивідуальних психологічних особливостей кожної дитини і рання діагностика стану здоров’я дитини і корекція розвитку;
* побудова освітнього процесу на гуманних принципах поваги і розуміння дитини, її стану і інтересів, позитивної мотивації діяльності, побудова взаємодії на успіх дитини, формування культури особистості дитини;
* зміна характеру та принципів взаємодії ЗДО з сім’єю і соціумом по забезпеченню збереження здоров’я дітей [].

Здоров’я (фізичне, психічне, моральне) – це комплексний і разом з тим цілісний, багатогранний, динамічний стан, який розвивається в процесі реалізації генетичного потенціалу в умовах конкретного соціального і політичного середовища і дозволяючого людині в різному ступені здійснювати його біологічні і соціальні функції.

На реалізацію функцій здоров’я впливають багато зовнішніх і внутрішніх факторів, в тому числі соціокультурна, політична система, індивідуальна поведінка, індивідуальний потенціал здоров’я, схильності та здібності, фізіобіологічне середовище існування [].

Показниками фізичного здоров’я дитини є рівень морфофізіологічного розвитку (відсутність аномалій і відхилень в анатомічній будові тіла, нормальне функціонування всіх органів та систем організму, їх ріст і розвиток), що виявляється й підтверджується віковими антропо- та біометричними показниками (довжина, маса тіла, об’єм грудної клітки, робота серця, органів дихання, травлення, виділення, опорно-рухового апарату, постава, стан шкіри, гострота зору, нюху, слуху, смаку тощо).

Показники психічного здоров’я – рівень розвитку психічних процесів (відчуття, сприймання, увага, пам’ять, уява, мислення, мовлення, воля), емоційної сфери, збалансованість психічних станів, уміння свідомо керувати своєю поведінкою, швидко адаптуватися до середовища, адекватно реагувати на зовнішні й внутрішні подразники, регулювати відносини із соціальним, природним, предметним середовищем та власним «Я».

Показники духовного здоров’я – самоідентифікація і самоусвідомлення себе як індивіда, особистості, власних бажань, інтересів і перспектив, система ціннісних орієнтацій, врівноважене, толерантне спілкування з однолітками та іншими дітьми, дорослими людьми, спрямованість на суспільно­-корисну справу, культура користування матеріальними благами і здобутками духовної культури людства, прагнення до творчого освоєння світу тощо [].

Необхідною умовою збереження і зміцнення усіх складників здоров’я, а отже й повноцінного і своєчасного розвитку фізичної, соціально-моральної, інтелектуально-пізнавальної, емоційно-ціннісної, творчої та інших сфер дитячої особистості є застосування в освітньому процесі дошкільних навчальних закладів науково вивірених, експериментально апробованих інноваційних освітніх методик і технологій здоров’язбережувального і здоров’яформувального спрямування. Важливо, щоб такі методики і технології органічно інтегрувалися в цілісний освітній процес окремої вікової групи і всього дошкільного навчального закладу, реалізувалися комплексно через створення безпечного розвивального предметного, природного і соціального середовища, екологічно сприятливого життєвого простору, повноцінного медичного обслуговування, харчування, оптимізації рухового режиму, системний підхід до формування у дітей ціннісного ставлення до власного здоров’я і мотивації щодо здорового способу життя, дотримання гармонійних, доброзичливих взаємин між усіма суб’єктами освітнього процесу: педагогами, дітьми та батьками вихованців, - при цьому, залишаючи дитину центром усіх освітніх впливів [, , ]..

У теперішній час виокремлюють чотири стани організму:

* стан організму з достатніми функціональними (адаптаційними можливостями (резервами);
* донозолігічний стан, при якому функції організму реалізуються більш високим, ніж у нормі, порушенням рефлекторних систем;
* прелорбідний стан, який характеризується зниженням функціональних резервів;
* стан зриву адаптації, який характеризується різним зміненням функціональних можливостей організму, наявністю захворювань

другий і третій стани, внаслідок скомпенсованості не входять до поля зору лікарів. Це відбувається тому, що стан здоров’я часто характеризується лише за якісними, але не кількісними показниками, а тільки за ними можна оцінити резерви систем організму, ступінь адаптації, оцінити за рахунок яких систем.

Завдання забезпечення не тільки розвиненого, але і здорового дитинства актуальна і потребує впровадження у практику ЗДО нових технологій здоров’я, які дозволять отримати більш повну інформацію про дітей та дібрати ефективні засоби компенсації здоров’я [].

Визнаючи необхідність вікового та індивідуального підходу до дитини, сучасна педагогіка спирається на ідеї української етнопедагогіки, яка закумулювала психолого-педагогічні знання про вікові та індивідуальні особливості дітей. Українське дитинознавство найбільшу увагу приділяє характеристиці дітей від народження до п’яти років. Це свідчить про те, що народ емпірично дійшов висновку про вирішальну роль дошкільного дитинства у формуванні особистості.

Народне дитинознавство дає психолого-педагогічну характеристику кожному року життя дитини до п’ятирічного віку.

1. Про новонароджену дитину кажуть “пискля”, “народженяточко”. Назви кількамісячної дитини характеризують її дії як здобутки розвитку. Дитина, яка емоційно спілкується з дорослим, - “сміюн”, “плакса”; починає сидіти і повзати, - “сидун”, “плазун”, “лазуночка”; ходить, - “дибун”, “ходун”; вчиться говорити, - “сокотун”, “белькотун”, “воркота”; має успіхи в оволодінні мовою, - “щебетун”, “цвіркотун”; повільно вчиться говорити, - “мовчун”. Уже в цьому віці звертали увагу на індивідуальні особливості дітей: швидка дитина - “бігунець”, голосна - “зіпун”, любить хвалитися - “хвастунець”.

2. Дворічну дитину називають “стрижак”, “друга каша”, “друге літо”, її як індивідуальність характеризують словами “балакуча”, “нишкла”, “понура”, “тихоня”.

3. На третьому році життя: “третяки”, “третє літо”, “гулячки”, адже допитливість і активність у пізнанні світу є головною ознакою цього віку.

4. Чотирирічна дитина - “четвертак”, “четверте літо”, “четверта каша”. Її рухливість і самостійність позначають назвами “метунець”, “шмиглик” тощо.

5. П’ятирічна дитина - “п’ятак”, “п’ятиліток”, “підпасок” (готується допомагати старшим дітям по господарству, виявляє інтерес до праці).

Згідно з етнопедагогікою, кожен вік дитини потребує відповідного виховання, в якому найголовніше - співучасть в усіх здобутках розвитку. У народі кажуть, що людина, крім свого дитинства, стільки разів вчиться ходити, говорити, діяти самостійно, скільки у неї є дітей. Дитина в дошкільному віці, коли відбувається особистісне становлення, має бути центром уваги батьків та інших членів сім’ї, які впливають на її розвиток. Народна мудрість наголошує на необхідності гуманного виховання: не втручання, не управління, а співучасть у розвитку дитини.

Ідеї народної педагогіки про необхідність врахування вікових та індивідуальних особливостей дітей видатні педагоги і мислителі Я.-А. Коменський, Ж.-Ж.Руссо, Дж. Локк, С. Русова розвинули в педагогічну теорію природовідповідності, згідно з якою виховання дітей має бути адекватним особливостям їхнього розвитку [, ].

У психічному розвитку дитини простежуються періоди відносно помірних, поступових змін (дитина впродовж тривалого часу зберігає однакові психологічні риси) і різких, стрибкоподібних змін, пов’язаних із зникненням попередніх, появою нових психологічних рис. Л.С. Виготський назвав їх віковими кризами [].

У стабільному періоді розвиток відбувається поступово, шляхом малопомітних змін, які, відповідно до закону переходу кількісних змін у якісні, реалізуються стрибкоподібно - як новоутворення в організмі та психіці людини. Відносно коротким у часі критичним періодам властиві відчутні зміни фізичного і психічного розвитку. Вікові кризи виникають при переході від одного вікового періоду до іншого в результаті якісних перетворень у сфері соціальних відносин, діяльності та свідомості. У дитячому віці виокремлюють кризу першого року життя, кризу трьох років, кризу шести-семи років, підліткову кризу. Кризові періоди часто пов’язані з труднощами в налагодженні контакту з дитиною, оскільки новий етап розвитку вимагає зміни ставлення до неї, а дорослі здебільшого практикують звичний стиль виховання. Досвідчені, вдумливі батьки, педагоги у своїй взаємодії з дитиною виходять з того, що кризові періоди виникають неодмінно і не так важко дорослому у цей період спілкуватися з дитиною, як їй із собою та іншими людьми. Дорослі повинні весь час відкривати нові можливості дитини, створювати умови для її розвитку.

Оскільки психічні якості не виникають самі по собі, а формуються в процесі виховання, яке спирається на розвиток, то охарактеризувати дитину певного віку неможливо без урахування умов її виховання і навчання. Тому психологічна характеристика віку виявляє передусім ті психічні якості, які можна і необхідно сформувати у дитини.

Виховання дітей дошкільного віку ґрунтується на його загальних особливостях. Головними напрямами виховання є:

- фізичний розвиток дитини, охорона і зміцнення її здоров’я;

- розвиток діяльності, пізнавальної активності, формування різних видів мислення, пам’яті, уяви;

- вироблення моральної спрямованості особистості;

- навчання спілкування і стосунків з людьми;

- формування готовності до систематичного шкільного навчання [].

У ранньому і дошкільному періодах життя виховання справляє великий розвивальний вплив за умови максимального використання активності дитини, залучення її до діяльності, яка найповніше відображає її інтереси, ставлення до навколишнього світу.

Для дитини першого року життя особливо важливе спілкування з дорослими, яке спонукає її звертати увагу на предмети, оволодівати першими звуками і словами, забезпечує психологічний комфорт. Маля починає орієнтуватися у навколишньому середовищі, в нього розвиваються основи наочно-дієвого мислення. На цьому етапі важливо забезпечити різноманітне спілкування з дитиною.

У ранньому віці (1-3 роки) розвиваються мовлення, ходьба, з’являються перші уявлення про зв’язки в навколишньому світі. Граючись із предметами, дитина вивчає їх властивості, вчиться їх використовувати. У цей період першочерговим є розвиток предметно-маніпулятивної діяльності, через яку дитина пізнає світ, розвиває свідомість і самосвідомість.

Дошкільний вік (3-6 років) пов’язаний з домінуванням ігрової діяльності. На нього припадають головні досягнення дитини у пізнавальному (формуються уявлення про зв'язки різних сфер дійсності, образне і початки логічного мислення, сенсорні та інтелектуальні здібності), емоційно-вольовому розвитку (окреслюються прийоми саморегуляції, самостійність поведінки, розвиваються усвідомлена дисциплінованість, ініціативність дій, здатність до спілкування, формуються почуття обов’язку, відповідальності тощо). На межі 6-7 років життя формуються передумови для успішного переходу до шкільного навчання.

Виховання дитини дошкільного віку має орієнтуватися на особливості її розвитку в молодшому, середньому і старшому дошкільному віці.

У вихованні молодших дошкільників важливо створити сприятливі умови для розширення кола предметів і явищ, які вони пізнають, допомагати в ознайомленні з ними, для розвитку спілкування з дорослими й однолітками. Це особливо актуально перед вступом дитини до дошкільного закладу, оскільки полегшує її адаптацію в ньому.

У вихованні дітей середнього дошкільного віку слід розвивати дослідництво, експериментування, самостійний пошук відповідей на різноманітні питання, цілеспрямованість поведінки і діяльності, заохочувати до довірливих стосунків і вчити усвідомлювати свою роль у спілкуванні.

Старших дошкільників ознайомлюють з моральними цінностями: вчать правильно поводитися, спрямовують їхню творчу активність, інтереси до різних видів діяльності, які у цей період набувають значного розвитку. У дітей на 6-7-му роках життя слід виховувати психологічну готовність до навчання у школі, розвивати навички вільного спілкування.

Загальні вікові особливості розвитку по-різному реалізуються в кожної дитини. Педагогіку, яка не орієнтується на індивідуальний темп розвитку дитини, індивідуально-психологічні відмінності дітей, називають “бездітною”.

Індивідуально-психологічні відмінності - стійкі особливості психічних процесів, за якими люди відрізняються один від одного.

Індивідуальність характеризують природні задатки, темперамент, особливості перебігу психічних процесів (сприймання, пам’ять, уява, увага, мислення), інтереси і потреби, воля і почуття, здобутий у процесі розвитку досвід. Дітей однакового віку розрізняють за типологічними особливостями вищої нервової діяльності, фізичного і духовного розвитку, здібностями та інтересами. Знання педагогом темпу індивідуального розвитку дитини, її “психологічного портрету” на кожному етапі дошкільного дитинства допомагає йому в конкретизації, спрямуванні педагогічних умов розвитку, оскільки, як зауважувала С. Русова, індивідуалізація є найважливішою вимогою справедливого виховання [].

Дитину зі збудливим типом нервової системи необхідно підтримувати і спрямовувати на корисні справи; виключити з навколишнього оточення все, що збуджує, суворо дотримуватися режиму дня, розвивати і закріплювати процеси гальмування за допомогою організації спокійної діяльності, навчання самоконтролю.

Дитині із сильною, рухливою, врівноваженою нервовою системою потрібно допомогти стабілізувати її інтереси, пред’являти постійні вимоги до поведінки, контролювати, чи ретельно доводить вона до кінця розпочату справу.

У вихованні малорухливої дитини важливо розвивати інтерес до діяльності, заохочувати до роботи цікавим результатом, схвалювати вияви активності, ініціативи.

Особливої уваги потребує дитина зі слабкою нервовою системою, якій не можна пред’являти завищені вимоги, а тим більше осуджувати її за невдачі. Вміло використовуючи метод навіювання, педагоги, батьки допоможуть їй впевнитися у своїх силах.

Недостатнє врахування особливостей вищої нервової діяльності дітей породжує дисгармонію їхніх взаємин із навколишнім світом, людьми, собою. Актуальність цієї проблеми спричинена тим, що у ранньому дитячому віці формується акцентуація (лат. accentus — наголос) особистості - граничний вияв окремих психологічних якостей, рис характеру особистості.

Залежно від домінування певних якостей, дитина сприймає світ і себе у світі, реагує на зовнішні впливи щодо себе. У несприятливих для неї ситуаціях можливі різноманітні відхилення в її поведінці, неврози. Це вимагає від педагога знання особливостей кожного типу акцентуації особистості, особистісних якостей дітей і відповідного спрямування своєї роботи.

Діти демонстративного типу є абсолютним центром сім’ї, вимагають постійної уваги до себе і схвальних оцінок.

Нестійкий тип дитини формується за недостатньої уваги до її виховання, тому необхідно, щоб дитина більшість часу займалася цікавою і корисною справою, а спілкування з однолітками було змістовним і рівноправним.

Діти гіпертимного типу виявляють самостійність, невтомність. Слід визнавати і підтримувати ці переваги, поступово навчаючи аналізувати свої можливості, бачити помилки і прагнути виправити їх.

Представники психоастенічного типу перебувають у постійному страху за себе, своє здоров’я, стосунки з іншими людьми, наслідки своєї поведінки. Тому педагогічна робота повинна бути спрямована на підвищення їхньої самооцінки і зміцнення зв’язків з навколишнім світом. При цьому слід спиратися на позитивні аспекти їхньої поведінки, забезпечувати формування повноцінної особистості.

У процесі виховання необхідно враховувати статеві відмінності психічного розвитку, правильно формувати психологічну стать дитини, основи усвідомлення якої закладаються у 6-8-місячному віці, коли малюки вчаться розпізнавати чоловіків і жінок. У дошкільному дитинстві відбувається поступове усвідомлення своєї статі, формується адекватна поведінка, стосунки з однолітками іншої статі. Тому слід працювати з тими батьками, які спрощено бачать тендерні аспекти формування дитини, заперечуючи значення ласки у вихованні хлопчиків або вважаючи дівчинку нездатною до участі у прийнятті серйозних рішень. У майбутньому ці батьківські помилки можуть спричинити жорстокість або нерішучість їхніх дітей.

В індивідуалізації виховання важливо враховувати особливості психічного розвитку дітей різних статей. Згідно з дослідженнями, у хлопчиків і дівчаток дошкільного віку різна “стратегія мозку”, їхні емоції мають різну генетичну основу. Дівчатка частіше і яскравіше виражають співчуття іншій людині, у них вища опірність стресовим ситуаціям, гнучкість в адаптації до нових умов. Дещо раніше за хлопчиків вони починають говорити, мають більший запас слів, вживають більше іменників і прикметників, використовують складніші граматичні конструкції. Дівчатка надають перевагу процесу міжособистісного спілкування, а не результату, виразніше виявляють ставлення до дорослих і емоційніше реагують на їхні оцінки, охоче запрошують до гри хлопчиків. У початковій школі відмінників більше серед дівчаток, що зумовлене їхньою акуратністю, старанністю, схильністю до заучування і відтворення готових способів виконання завдань. Хлопчики краще орієнтуються у просторі, раніше починають відрізняти головне від другорядного, узагальнювати. Вони схильні до результативного спілкування, частіше використовують дієслова, рідко прагнуть до спільних з дівчатками ігор, самостійніші у виборі товаришів для спільної діяльності.

Неоднаковими є реакції дітей різної статі на оцінювання їхньої діяльності. Хлопчикам важливо, що саме оцінюється в їхній діяльності, дівчаткам - хто їх оцінює і як. Тобто хлопчиків цікавить сутність оцінювання, дівчаток - емоційне спілкування з дорослими, для них важливо, яке вони створили враження. Дуже емоційно реагують дівчатка на позитивні і негативні оцінки. При цьому в них активізуються всі відділи мозку (зорові, слухові, асоціативні) незалежно від того, що в їхній діяльності оцінюють. Хлопчики реагують тільки на значущі для них оцінки.

Правильно організоване навчання дітей дошкільного віку передбачає використання диференційованих навчальних програм (завдань, змісту і методів навчальних впливів) з урахуванням темпів засвоєння матеріалу, адже саме в дошкільному віці виявляються рівні можливостей дітей. Важливо при цьому знати, що середній рівень розвитку є не недоліком, а нормою. Батьки і педагоги, які намагаються “витягнути” дитину на високий рівень, травмують її постійними завищеними вимогами і незадоволенням.

Диференційований підхід відрізняється від індивідуального тим, що, знаючи про особливості дітей, вихователь розподіляє їх на умовні підгрупи, добираючи для них відповідний за обсягом і складністю навчальний матеріал.

Отже, не викликає сумніву, що без знання і врахування закономірностей вікового та індивідуального розвитку дітей неможлива ефективна педагогічна діяльність [].

Закон України «Про дошкільну освіту» визначає збереження та зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров’я дитини як першочергове завдання розвитку, навчання і виховання наймолодших громадян країни [].

Правильна організація фізкультурно-оздоровчої роботи передбачає:

- додержання гігієнічних і санітарних вимог, які ставляться до приміщень освітніх закладів;

- врахування вікових особливостей дітей під час організації і проведення занять;

- раціональне застосування наочних посібників;

- забезпечення належної рухової активності кожному вихованцю;

- наявність системи загартувальних заходів тощо [, , ].

Отже, модернізація системи освіти на сучасному етапі розвитку суспільства висуває нові вимоги до організації фізкультурно-оздоровчої діяльності закладу дошкільної освіти. Їх зміст полягає у застосуванні педагогами нових технологій, формуванні нових орієнтирів щодо вирішення проблем розвитку та оздоровлення дошкільників.

Основним завданням охорони і зміцнення здоров’я дітей є:

* зміцнення здоров’я дітей;
* виховання потреби у здоровому образі життя;
* розвиток фізичних якостей і забезпечення нормального рівня фізичної підготовленості у відповідності з можливостями і станом здоров’я дитини;
* створення умов для реалізації потреб в руховій активності у повсякденному житті;
* виявлення інтересів, схильностей і здібностей дітей у руховій діяльності і реалізації їх через систему спортивно-оздоровчої роботи;
* залучення дітей до традицій великого спорту [].

Для вирішення цих задач в ЗДО бажано розробити індивідуальну програму ”Охорона і зміцнення здоров’я дітей”.

Програма може складатися з розділів:

1. Діагностика.
2. Планування і організація фізкультурних заходів.
3. Лікувально-профілактична робота, загартування.
4. Організація рухової діяльності.
5. Виховання потреби у здоровому способі життя.

Діагности фізичного розвитку проводиться на початку і в кінці року. У її процесі оцінюються і порівнюються дані по захворюваності, групи здоров’я, рівню просування нервово-психічного розвитку дітей, виховання корисних звичок, набуття рухових навичок, рівень фізичного розвитку і фізичних якостей (сила, витривалість). На кожну дитини заводиться інформаційно-діагностична карта. Вихідні дані визначаються і відмічаються фізоргом, медсестрами, лікарем. Вихователі підбивають підсумки у кінці року. Це дозволяє своєчасно корегувати навчання з урахуванням індивідуальних особливостей дитини. Методика діагностики проста. На основі отриманої інформації від всіх спеціалістів визначаються спрямованість роботи в цілому закладі, по кожній віковій групі [, ].

Планування фізкультурно-оздоровчих заходів ведеться спеціалістами з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей і здоров’я дітей [, ].

Лікувально-профілактична робота будується на основі аналізу захворюваності у попередні роки, діагности даних про стан здоров’я дітей, рівень їх фізичного розвитку. Можна виділити приоритетні напрями у реалізації програми зміцнення здоров’я і фізичного розвитку дітей. Одне з основних напрямків – моніторинг стану здоров’я дітей, своєчасне виявлення відхилень для найбільш ефективної організації оздоровчих і профілактичних заходів. У зв’язку з цим здійснюється поетапне обстеження дітей:

* 1-й етап – при вступі дітей до НЗ;
* 2-й етап – обстеження всіх дітей за допомогою скринінг-тестів медсестрами і лікарем-педіатром;
* 3-й етап – обстеження дітей профільними спеціалістами.

Крім того, у навчальних закладах “Дитячий садок – початкова школа” діагностика стану здоров’я дітей ведеться за методикою індивідуальної корекції порушення постави, по “експрес діагностиці на виявлення проблем дітей у початковій школі” С.А. Шмакова. На основі результатів моніторингу розробляється система лікувально-профілактичної роботи.

Систематичний аналіз результатів може показати, що щорічно відмічається три періоди підвищення захворюваності: осінній і весняний, міжсезоння і грип взимку [].

Самостійна рухова активність є одним з показників розвитку особистості та її культури. Сутність її полягає у здібності до самостійного розвитку власних фізичних можливостей у навколишньому світі за допомогою комплексу самостійно усвідомлених рухових дій, які забезпечують збереження свого здоров’я. У ЗДО бажано створити умови, які сприяють розвитку самостійної рухової активності:

* інтегрування рухової діяльності з іншими видами діяльності;
* насичення рухової діяльності народними рухливими іграми;
* зміна характеру особистої взаємодії;
* забезпечення взаємозв’язку між організованими і самостійними видами діяльності [].

Організація середовища та наповненість його різноманітним обладнанням дають можливість дитині реалізувати потребу в самостійних рухах. Потрібно, щоб у фізкультурному залі було все необхідне обладнання: тренажери, спортивний інвентар, фізкультурні комплекси, ТСО (магнітофони) [].

Насичення рухової діяльності народними рухливими іграми сприяє накопиченню рухового досвіду, розвитку способів самоорганізації. У самостійній руховій активності відбувається самовираження внутрішнього світу дитини за допомогою рухів, усвідомлення цінності свого здоров’я, самореалізація і самоконтроль здоров’я.

Щоб допомогти дитині знайти себе в русі, доцільно провести обстеження рухливої діяльності дітей, визначити їх спортивні інтереси і особливості; організувати спортивні свята і спартакіади [].

Спільна діяльність інструктора і вихователя на фізкультурних заняттях, поза заняттями, при обстеженні рухової діяльності, на спортивних святах дозволяє кваліфіковано проводити цю роботу [].

Так, метою одних досліджень було вивчення ефективності проведення окремих форм організації фізичного виховання на повітрі впродовж року, других – можливість переносу всіх організованих форм фізичного виховання із приміщення на ділянку дошкільного навчального закладу, третіх – організація рухової активності дошкільників у природних умовах. Результатом застосування вищезазначених досліджень було значне зниження випадків простудних захворювань і зменшення кількості дошкільників, які часто хворіють.

На думку Ю.П. Змановського, раціональна рухова діяльність має включати фізичне і розумове навантаження на сприятливому емоційному тлі, що може бути створене природним оточенням. За останні роки опубліковані дані щодо біохімічного аспекту в механізмі впливу фізичного навантаження на системи регулювання []. Встановлено, що фізичні навантаження на повітрі сприяють збільшенню продукції нейропептидів – особливих речовин, що продукуються мозком і відіграють важливу роль у прояві психічних функцій; це в свою чергу сприятливо впливає на настрій, поліпшення сну, підвищення апетиту тощо. Ю.П. Змановський дійшов висновку, що ці механізми складають матеріальну основу для нормального психічного розвитку дитини []. Говорячи про користь рухової діяльності на повітрі, не можна не зазначити, що різноманітні фізичні вправи, спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, не однаковою мірою сприяють зміцненню здоров’я. Спеціальні дослідження активізували, за визначенням Ю.П. Змановського, проблему “оздоровлювальної вартості фізичних вправ” []. М’язові вправи можуть бути спрямовані на розвиток сили, швидкості витривалості, а для зміцнення здоров’я, вдосконалення рухової сфери і загартування дітей дошкільного віку неабиякого значення набувають вправи саме на витривалість.

Окрім цього, низка наукових досліджень підтвердила той факт, що розвиток витривалості забезпечує формування механізмів ефективної профілактики масових респіраторних і серцево-судинних захворювань. Доведено, що витривалість значно більше, ніж інші якості, пов’язана з фізичною працездатністю і тим самим зі здоров’ям людини. Результати наукових досліджень засвідчують, що застосування навантажень на витривалість, адекватних віковим можливостям дітей, підвищує рівень цієї якості, сприяє поліпшенню інших фізичних якостей, зокрема швидкості і сили, позитивно впливає на фізичний розвиток, рухову підготовленість, сприяє загартуванню організму дитини. Водночас розвиток загальної витривалості супроводжується підвищенням функціональних можливостей різних систем організму. Цьому завданню, на думку Ю.П. Змановського, відповідають здебільшого вправи циклічного характеру, адже вони позитивно впливають на регуляцію діяльності основних фізіологічних систем []. У зв’язку з цим, стимулювання розвитку витривалості в дошкільні роки створює певні передумови у підготовці дитини до школи, зменшенню стомлюваності на уроках, а, отже, кращому засвоєнню знань.

З огляду на вищезазначене, важливим є висновок, що рухова діяльність дітей дошкільного віку, організована на відкритому повітрі, підсилює оздоровлювальний ефект фізичних вправ, підвищує рухову активність малюків. При цьому фізичні навантаження помірної інтенсивності, до яких належать циклічні види рухів, спрямовані на розвиток загальної витривалості і є оптимальними для дитячого організму.

 На наш погляд, цим вимогам повною мірою можуть відповідати засоби і форми туризму, доступні для дітей дошкільного віку. Між тим, далеко не кожну рухову діяльність дошкільників, організовану на повітрі з метою пізнання навколишнього світу і таку, що включає циклічні види рухів, можна назвати туризмом. Проте аналіз туристських термінів і понять дає змогу дійти висновку, що зміст і форми туризму в їхньому традиційному тлумаченні не можуть бути реалізовані в умовах дошкільного навчального закладу.

Водночас аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що ще в 40-50 роках ХХ сторіччя в наукових дослідженнях, присвячених фізичному вихованню дітей дошкільного віку, підкреслюється значення застосування прогулянок і екскурсій до найближчої природної зони для зміцнення здоров’я, підвищення опірності організму, з вдоволення потреби дошкільників у рухах.

У більш пізній період проблема застосування природного оточення для фізичного розвитку дошкільників розглядалася дещо глибше. Так, поруч із оздоровлювальним впливом ігор і вправ в природних умов, досліджувався їх вплив на вдосконалення рухових функцій дітей. При цьому слід зазначити, що екскурсії і прогулянки, як форм и організації туризму, хоча і мали розповсюдження в дошкільних закладах, але не були відображені в програмних документах і методичній літератури з фізичного виховання.

## 1.2 Особливості організації спортивно-масової роботи у закладах дошкільної освіти

## 1.2.1 Зміст і завдання оптимізації рухової активності дошкільників

Незаперечною є істина, що суспільство, яке прагне жити в гармонії з довкіллям, має не лише декларувати, а й формувати систему істинних цінностей у кожного громадянина. одним із чинників благополуччя індивідуальності, родини та суспільства в цілому має стати здоров’я, як фундаментальна цінність буття. У наш час категорія здоров’я набула особливої актуальності, трансформувавшись у глобальну проблему. Існування людської цивілізації, зумовивши перегляд ставлення населення до власного здоров’я та впровадження у життя оздоровчої ідеології. Основа таких змін у формуванні природовідповідних життєвих позицій людини щодо світу, самої себе й власного здоров’я [].

Загальновідомо, що основи здоров’я закладаються в період раннього та дошкільного дитинства, тож збереження, формування та зміцнення здоров’я кожного малюка є пріоритетним завданням суспільства, родини та дошкільного навчального закладу. Для реалізації цього завдання особливо важливо сформувати у дитини відповідальне ставлення до власного здоров’я і знання про нього, оздоровчі уподобання, інтереси, потреби та життєві звички, що й становить основу валеологічної освіти [].

Здоров’я дитини залежить від низки факторів: біологічних, екологічних, соціальних, гігієнічних, а також від характеру педагогічного впливу. Серед різноманітних факторів, які впливають на стан здоров’я та працездатність дитячого організму, важливе місце посідає рухова активність (РА), тобто природна потреба в русі, задоволення якої є необхідною умовою всебічного розвитку дитини [].

Сприятливою для організму визначаємо тільки таку рухову активність, яка перебуває в межах оптимальних величин. Адже, гіподинамія та гіперкінезія однаково негативно позначаються на розвитку організму дошкільника,тому створення передумов для забезпечення дітей дошкільного віку раціональним рівнем рухової активності вимагає ретельної уваги з боку фахівців.

Питання організації фізичного виховання в умовах діяльності сучасної дошкільної установи аналізували С. Лайзане, О. Вікулов, І. Бутін, М. Єфименко, проблемою перспективного планування займались Е. Вільчковський, Л. Пензулаєва та ін. Питання туристичної діяльності в дошкільних навчальних закладах проаналізовані Т. Палагнюк, О. Цибанюк, Н. Пангеловою, Д. Мазохою; дитячий туризм як суспільне явище розглядав Ю. Кан, питання оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності - Т. Круцевич.

Рухова активність визначається як біологічна потреба в рухах, пов'язана з механізмом саморегуляції активності [, ]. Рухи є важливою складовою будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів. Дитячий організм прагне до збереження певного рівня рухової активності, обумовленої цією потребою. Чим старший дошкільник, тим вища ця потреба.

Біологічну потребу в рухах називають кінезофілією. Вона притаманна всім дітям, а її кількісні характеристики залежать від рівня фізичної підготовленості дітей, типу вищої нервової діяльності, статі, віку, пори року, кліматичних умов [].

Рухи в дошкільному віці – це один із постнатальних стимулів розвитку структур іфункцій дитячого організму. Численні дослідження І. Аршавського, О. Сухарєва,Г. Юрко, яскраво свідчать, що рухи суттєво впливають на розвиток стану здоров’я і працездатності дітей дошкільного віку.

Сприятливий вплив на організм може бути лише в тому випадку, якщо її рівень знаходиться в межах оптимальних величин. Так, при гіподинамії (режимі малорухомості)виникає цілий ряд негативних для дитини наслідків: у розвитку скелетної мускулатури виявляється зниження її сили і працездатності, у дітей виникають різноманітні порушення у поставі, викривленні хребта, сплющенні стопи – все це призводить до затримки моторного розвитку (швидкості, спритності, координації рухів, витривалості, гнучкості і сили). Низький рівень рухової активності викликає відхилення у фізичному розвитку дітей і вони часто набувають зайвої ваги, стають інертними, у них знижується опір до простудних та інфекційних захворювань.

Гіперкінезія (надмірно велика рухова активність) також порушує принцип оптимального фізичного навантаження, що може викликати перенапругу серцево-судинної системи і несприятливо відбитися на розвитку організму дитини і негативно позначається на розвитку організму дошкільника. Тому потрібна особлива увага до цілеспрямованого керівництва руховою діяльністю дітей [, ].

Рухову активність дітей можна умовно розподілити на цілеспрямовану та довільну(самостійну). Виконання фізичних вправ під керівництвом вихователя під час занять,ранкової гімнастики, рухливих ігор є цілеспрямована рухова активність [].

До довільної рухової діяльності відносять самостійні ігри, виконання фізичних вправ,різні пересування, коли діти вільні від занять, довільна або у зв'язку з самообслуговуванням тощо. Одним із важливих напрямків виховної роботи з дітьми є створення необхідних умов для формування самостійної рухової діяльності, яку розглядають з кількісної (обсяг рухів, які виконуються дітьми у певному календарному періоді, а також місце рухової діяльності в режимі дня дитини) та якісної (форма занять, фізичні вправи, способи організації дітей підчас їх виконання).

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

Раціональне поєднання різних типів занять із фізичної культури являє собою цілий комплекс оздоровчо-навчальних та виховних заходів, а саме:

- ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, прогулянки-походи в ліс, рухливі ігри і фізичні вправи на прогулянці – переслідують організаційно-оздоровчі цілі;

- фізкультхвилинка, рухова розминка знімають втому дітей і підвищують їх розумову працездатність;

- навчальні заняття – діти вчаться, здобувають необхідні навички, уміння, знання;

- тижні здоров’я, фізкультурні дозвілля, спортивні свята – активний відпочинок;

- гуртки за інтересами розвивають рухові здібності та творчість дітей;

- індивідуальна й диференційована робота сприяє корекції фізичного та рухового розвитку;

- корегувальна гімнастика (призначає лікар) сприяє розв’язанню лікувально-профілактичних завдань і призначена для дітей з ослабленим здоров’ям;

- логоритмічна гімнастика необхідна для профілактики порушення мовлення у дітей та розвитку моторики [, , ].

Враховуючи особливе значення рухової активності у зміцненні здоров’я дошкільників,визначимо пріоритети в режимі дня.

На першому місці в руховому режимі дітей знаходяться фізкультурно-оздоровчі заняття (ранкова гімнастика, рухливі ігри та фізичні вправи під час прогулянок,фізкультхвилинки).

Друге місце в руховому режимі дітей відводиться навчальним заняттям з фізичноїкультури – як основній формі навчання рухових навичок і розвитку оптимальної рухової активності дітей.

Третє місце посідає самостійна рухова діяльність, яка виникає за ініціативою дітей.

Самостійна рухова діяльність нормується за об’ємом та інтенсивністю рухів, а також за тривалістю рухового компоненту в режимі дня [].

Досягнення оптимального рухового режиму у дитячому навчальному закладі залежить також від створення відповідних умов у приміщенні та на майданчику, а саме: наявність необхідного фізкультурного обладнання, зали, спортивного майданчика, фізкультурних куточків у групах [].

Обладнані відповідним інвентарем спортивний майданчик і зала, фізкультурні куточки в групах повинні відповідати педагогічним, гігієнічним, естетичним вимогам та анатомо-фізіологічним особливостям дітей різних вікових груп.

Основою раціональної організації рухового режиму дітей, може стати правильно організована фізкультурно-оздоровча робота, яка сприятиме нормальному фізкультурному розвитку та їх руховій підготовленості, дозволить підвищити адаптивні можливості організму, стане засобом збереження і зміцнення здоров’я дітей. А забезпечення високого рівня здоров’я вихованця дитячого садка (як фізичного так і психологічного), виховання валеологічної культури як сукупності усвідомленого ставлення дитини до здоров'я і життя людини – є метою здоров’язберігаючих технологій в дошкільній освіті стосовно дитини [].

Аналіз результатів наукових досліджень засвідчує, що одним із засобів активізації рухової діяльності дошкільників є туризм. Введення дитячого туризму у навчально-виховний процес сучасного дошкільного закладу надасть можливість вирішити питання, від яких залежить гармонійний розвиток дошкільника. Адже за даними останніх медико-педагогічних досліджень рухова активність дошкільників у режимі дитячого садка становить 20-50% періоду неспання. І саме це не дозволяє забезпечити потребу дитини в русі [, ].

Т. Круцевич наводить таку класифікацію форм роботи з фізичного виховання в ЗДО з пріоритетним використанням елементів туризму: фізкультурні заняття з елементами туристично-краєзнавчої діяльності, що проводяться один раз на тиждень (за умови співпраці педагогів-вихователів та фахівця з фізичного виховання)[].

Такі заняття проводяться в будь-яку пору року, як на території, так і за межами установи. Це: пішохідні переходи, прогулянки-походи, прогулянки-пошуки, заняття-тренування, ігрові заняття, колові тренування, сюжетно-рольові заняття та ігри.

До фізкультурно-оздоровчої роботи засоби туризму плануються в ранкові та вечірні прогулянки двічі на тиждень і представлені екскурсіями; цільовими; топографічними прогулянками; рухливими іграми з використанням пошукових ситуацій; ігровими комплексами у приміщенні, на ділянці дитячого садку з використанням природних і соціальних об'єктів.

Загальновідомим є той факт, що ряд досліджень [] підтверджують виняткову роль рухової діяльності не тільки для нормального фізичного розвитку дітей, удосконалення їх моторики а й для формування психіки дитини. Встановлено, що рухи є важливим засобом, який сприяє розвитку мозку в цілому, а також таких його функцій, як мовлення, мислення, пам’яті, аналізу, синтезу.

Дослідники [, , ] дійшли висновку, що оптимальні умови для досягнення позитивних результатів у розумовому і фізичному розвитку дошкільнят створюються при поєднанні конкретних рухових завдань у формі ігрових вправ.

Діюча в Україні система фізичного виховання, однією з ланок якої є система дошкільного фізичного виховання, перебуває в критичній ситуації і не завжди може вирішувати своє основне завдання – зміцнення здоров’я. Постійне збільшення обсягу і темпу навчального навантаження, передчасний початок дошкільного систематичного навчання, невідповідність програм і технологій навчання функціональним і віковим особливостям дітей, недотримання фізіологічних вимог до організації навчального процесу - все це призвело до значного зниження рівня здоров’я та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

Тому нагальною потребою є необхідність формування освітньо-оздоровлювальної системи, з високим освітнім і оздоровчим ефектом, що є важливою психолого–педагогічною проблемою. У зв’язку з цим виникає необхідність пошуку нових шляхів оптимізації процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку.

## 1.2.2 Шляхи організації спортивно-масової діяльності дітей дошкільного віку

Особливого значення набуває виважене використання таких гігієнічних чинників, як розпорядок життєдіяльності (дня), сон і харчування дітей.

Розпорядок життєдіяльності дітей у дошкільному закладі та вдома враховує вікові особливості розвитку і можливостей нервової системи вихованців, їхньої працездатності і втомлюваності, потреби у прийомах їжі тощо. З огляду на це він передбачає домірне віку, раціональне чергування харчування, сну, відпочинку і періодів неспання, різних видів діяльності упродовж дня. Розпорядок життєдіяльності дітей у дошкільному навчальному закладі носить орієнтовний, рекомендаційний характер. Залежно від індивідуальних потреб дитячого організму, з урахуванням специфіки ритму життєдіяльності в родинах він може варіюватися, але не за рахунок використання часу, відведеного для прогулянок, сну, харчування, ігор, на додаткову організовану навчально-пізнавальну діяльність понад спеціально відведені проміжки часу [].

Сон дітей організовується у належних гігієнічних умовах (окреме ліжко, не дуже м’яка, завжди чиста постіль, свіже повітря у приміщенні) у всі пори року. Тривалість денного сну для дітей визначається санітарним регламентом для дошкільних навчальних закладів. Часові межі денного сну можуть бути подовжені чи скорочені залежно від можливих індивідуальних проявів стану здоров’я і самопочуття, особливостей нервової системи, попереднього емоційного чи фізичного навантаження на дітей. Правильна організація харчування передбачає надходження в організм дитини необхідних поживних речовин, якісної питної води у достатній кількості та правильному співвідношенні відповідно до фізіологічних потреб дитячого організму. Діти отримують харчування 3-4 рази на день залежно від часу перебування в дошкільному навчальному закладі, з обов’язковим є дотримання правил естетики харчування, виховання культури поведінки за столом, необхідних гігієнічних навичок, що відповідають віку та рівню розвитку дітей [].

З метою повноцінного фізичного розвитку дітей, формування у них основ здорового способу життя шляхом оптимізації рухової активності і посилення опірності дитячого організму хворобам дошкільний навчальний заклад забезпечує проведення різнопланової фізкультурно-оздоровчої роботи у таких організаційних формах:

* заняття з фізичної культури/плавання;
* малі форми активного відпочинку під час організованої навчально-пізнавальної діяльності (фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи/динамічні перерви);
* форми оптимізації рухової активності у повсякденному житті (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, рухливі ігри, заняття фізичними вправами/фізкультурні комплекси на прогулянках, походи за межі дошкільного закладу/дитячий туризм, фізкультурні свята і розваги, самостійна рухова діяльність, дні й тижні здоров’я, індивідуальна робота з фізичного виховання);
* загартувальні й лікувально-профілактичні процедури.

Заняття – цілеспрямована та унормована форма організованої навчально-пізнавальної діяльності з фізичної культури і формування основ здорового способу життя. Вони дають змогу систематично, послідовно формувати, закріплювати й удосконалювати рухові вміння і навички, розвивати фізичні якості, давати дітям спеціальні знання та прищеплювати потребу в повсякденних заняттях фізичною культурою, оптимізувати рухову діяльність. Заняття з розвитку рухів проводиться з дітьми вже з першого року життя. На першому році життя такі ігри-заняття у формі комплексів фізичних вправ і масажу проводяться індивідуально й будуються окремо для малюків різних вікових підгруп: до 3-4 місяців, до 6 місяців, до 9 місяців, до 12 місяців. З дітьми другого року життя заняття з розвитку рухів проводяться двічі на тиждень тривалістю 10 хвилин. Педагог планує заняття окремо для дітей віком від 1 року до 1 року 6 місяців та від 1 року 6 місяців до 2 років. До 1 року 6 місяців залучають до занять по 2-4, старших – по 5-7 дітей [].

Організоване навчання у формі фізкультурних занять проводиться, починаючи з третього року життя. Відповідно до наказу Міністерства освіти і науки України від 20.04.2015 № 446 «Про затвердження гранично допустимого навчального навантаження на дитину у дошкільних навчальних закладах різних типів та форми власності» тривалість занять з фізичної культури становить: для дітей третього року життя – 15 хвилин (заняття планується і проводиться з урахуванням поділу групи на вікові підгрупи: від 2 років до 2 років 6 місяців та від 2 років 6 місяців до 3 років), для дітей четвертого року життя – 15-20 хвилин, для дітей п’ятого року життя – 20-25 хвилин, для дітей шостого (сьомого) року життя – 25-30 хвилин, для дітей сьомого року життя, які не пішли до школи і продовжують здобувати освіту в умовах дошкільного навчального закладу, – до 35 хвилин. Тривалість частин фізкультурного заняття (вступної, підготовчої, основної і заключної) та обсяг матеріалу не є сталими величинами, вони змінюються залежно від віку вихованців, поставлених програмових освітніх завдань, умов проведення заняття [].

Обов’язкові умови проведення занять з фізичної культури: вологе прибирання і провітрювання приміщення, підготовка фізкультурного обладнання та інвентарю. Обладнання та інвентар мають бути безпечними у використанні, естетично привабливими, відповідати віку вихованців за розмірами, вагою тощо.

У практиці фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми дошкільного віку застосовують фізкультурні заняття різних типів []:

За освітніми завданнями, співвідношенням нового і знайомого програмового матеріалу виокремлюють

- мішані заняття (подається новий руховий матеріал та закріплюються раніше набуті уміння і навички; співвідношення знайомого і нового матеріалу на таких заняттях складає 3:1 або 4:1);

- заняття на закріплення й удосконалення рухових умінь і навичок, або тренувальні (будується на більш або менш знайомих вправах);

- контрольні заняття (проводяться за потребою в кінці місяця або кварталу, півріччя з метою перевірки рівня сформованості рухових умінь і навичок, спеціальних знань, розвитку фізичних якостей тощо).

За змістом рухових завдань і методикою проведення розрізняють:

- комплексні, або мішані (включають стройові, загальнорозвивальні вправи, основні рухи, рухливі ігри та інші види фізичних вправ; проводяться з використанням комплексу наочних, словесних, практичних методів і прийомів навчання залежно від віку дітей);

- сюжетні (будуються, як правило, за типовою структурою, але у формі «рухової розповіді» , де всі рухові завдання пов’язані спільним сюжетом і виконуються в цікавих ігрових ситуаціях, будуються на імітаціях тощо);

- ігрові (всі освітні завдання розв’язуються лише з допомогою ігор (3-5): спочатку проводяться 1-2 гри малої і середньої рухливості, потім – 1-2 гри великої рухливості, на закінчення – малорухлива гра; ігри добираються так, щоб за руховим змістом вони відповідали змісту всіх структурних частин типового заняття; проводяться на закріплення набутих рухових навичок або з контрольною метою);

- домінантні (акцентовані на реалізацію певних освітніх завдань, застосуванні певних засобів фізичного розвитку тощо, наприклад: заняття на розвиток швидкісно-силових якостей, або на оволодіння елементами спортивної гри чи вправи, або заняття з переважним використанням певного виду фізкультурного обладнання, інвентарю тощо) [].

Відповідно до орієнтовного розподілу (розкладу) занять на тиждень, фізкультурні заняття проводяться двічі на тиждень у час, відведений для організованої навчально-пізнавальної діяльності, у фізкультурній залі або на майданчику (за сприятливої погоди). Заняття на свіжому повітрі проводить вихователь групи або інструктор з фізичної культури з допомогою вихователя. До їх проведення, як і до занять в залі, може залучатися музичний керівник. Усі заняття на свіжому повітрі мають таку саму тривалість, що й заняття у залі. Проте, якщо вони проводяться у холодну погоду або з ухилом на оволодіння елементами спортивних ігор чи вправ, їхня тривалість може дещо збільшуватися (до 5 хвилин). Оскільки ці заняття проводяться під час проведення прогулянок, то важливо правильно обрати період їх проведення: в холодну погоду їх доцільно організовувати під кінець перебування дітей на повітрі, щоб запобігти переохолодженню організму після отриманих фізичних навантажень; у теплу пору такі заняття варто розпочати через 10-15 (до 20) хвилин після виходу на майданчик, щоб діти встигли адаптуватися до погодних умов і щоб фізіологічні показники – частота пульсу й дихання – досягли належного для активної рухової діяльності рівня [].

Особливої уваги педагогів і медичного персоналу потребує забезпечення оптимальних загальних навантажень на дітей у процесі фізкультурних занять. Загальні навантаження – сукупність фізичних, психічних та емоційних навантажень на дітей під час занять з фізичної культури. Фізичні навантаження – величина впливу фізичних вправ, виконуваних під час занять, на функціональну діяльність усіх органів та систем дитячого організму. Пік таких навантажень має припадати на рухливу гру в основній частині заняття [].

Для регулювання (збільшення або зменшення) фізичних навантажень можна включати до змісту занять складніші чи простіші вправи (найістотніше навантаження на організм забезпечує робота великих, а не дрібних груп м’язів); змінювати їх кількість та дозування, темп виконання, амплітуду, кількісні параметри рухів (висоту, довжину тощо) та інвентарю (вагу чи розмір предметів). Важливо стежити за ступенем напруження м’язів при виконанні; скорочувати паузи між вправами, простої дітей за рахунок попередньої підготовки розмітки, обладнання і продумування способів оперативної розстановки/прибирання обладнання, роздачі/збирання інвентарю, раціональної організації дітей на виконання рухів, доцільного добору методів і прийомів роботи з вихованцями з урахуванням їхнього віку, загального рівня рухової підготовленості, ступеня засвоєння певного руху, сформованості навичок елементарної навчальної діяльності [].

Психічні навантаження – величина впливу фізичних вправ, прийомів, методів і засобів навчання під час занять на психічні процеси дітей (увагу, пам’ять, мислення, сприймання, уяву, волю тощо). Найбільше психічне навантаження має припадати на початок основної частини заняття, коли виконуються найбільш складні за технікою, недостатньо засвоєні дітьми або розучуються нові вправи з основних рухів. Регулювати рівень психічних навантажень, запобігати перевантаженню дитячої пам’яті, мислення, уваги, сприймання, уяви допоможуть: раціональне поєднання нового і знайомого, добре й недостатньо засвоєного програмового матеріалу; періодична зміна або оновлення обстановки, середовища, місця проведення занять (обладнання, атрибутів та інвентарю; перенесення занять із зали на майданчики, у природні умови); насичення занять відповідною поставленим освітнім завданням кількістю практичних методів та ігрових прийомів; активізація пізнавальної, розумової, пошукової діяльності дітей [].

Емоційні навантаження визначаються величиною впливу фізичних вправ на емоційний стан, настрій дітей. Максимальне емоційне навантаження, зазвичай, припадає на рухливу гру в основній частині заняття. Регулюванню емоційних навантажень у ході занять з фізичної культури допоможуть бадьорий, діловий, при цьому доброзичливий тон, активність педагога; домірні й педагогічно виправдані заохочення дітей до рухів; музичний супровід певних частин заняття; улюблені вправи та ігри дітей тощо. Оптимальне поєднання всіх навантажень забезпечує більш високу працездатність дитячого організму й не викликає у дітей перевтоми. Помірна втома активізує відновлювальні процеси в організмі, пожвавлює темпи та поліпшує показники фізичного розвитку [].

Педагоги мають стежити за зовнішніми ознаками реакції дітей на запропоновані їм загальні навантаження, зокрема: колір шкіри обличчя, спітнілість чола, щік, голови, спини, спосіб і ритмічність дихання (через ніс або рот, часте дихання, поява задишки), якість виконання рухів, стан постави, дисципліна, рівень дитячої уваги, інтересу, млявість чи надмірна рухливість тощо. За перших ознак перевтоми або передчасної втоми, слід вжити заходів щодо їх запобігання й підтримання здорового тонусу: внести зміни у зміст заняття, методику його проведення, дозування вправ, ввести додаткові паузи для відпочинку тощо, стосовно всієї групи, підгрупи чи окремих дітей. Основний показник реакції організму на загальні навантаження - частота пульсу. Проводячи пульсометрію у дітей, слід враховувати таку орієнтовну динаміку зміни частоти пульсу порівняно зі станом спокою: упродовж вступної частини заняття вона зростає на 10-15%, підготовчої – на 20-25%, під кінець основної – на 60-80%, у заключній частині знижується приблизно до рівня вступної, а повертається до норми через 3-5 хвилин після завершення заняття [].

З регулюванням навантажень тісно пов’язані загальна і моторна щільність фізкультурних занять. Загальна щільність заняття – це відношення педагогічно виправданого часу до тривалості всього заняття. Педагогічно виправданим є час, відведений педагогом на пояснення і роз’яснення, показ дій, вказівки, зауваження, заохочення, оцінки, допоміжні дії (шикування і перешикування дітей, роздача і збирання атрибутів, установка й прибирання обладнання), безпосереднє виконання вправ дітьми тощо. Час, витрачений на розмови з колегами, недоцільні пояснення та повчання, довгі бесіди, аналіз дій і поведінки дітей, довготривале очікування ними своєї черги при виконанні вправ чи при підготовці місця заняття, обладнання й інвентарю, зайві перешикування, повороти тощо, є педагогічно невиправданим і при визначенні загальної щільності занять не враховується. Тому всі ключові моменти організації та проведення занять слід ретельно продумувати, щоб час занять був педагогічно виправданим, а відтак загальна щільність занять наближалася до 100% [].

Моторна щільність розглядається як відношення часу, проведеного дітьми у русі, до тривалості заняття. Вона визначається методом індивідуального хронометражу і має орієнтовні, усереднені вікові норми: для дітей 4-го року життя – 55-60 %, 5-го року життя – 60-65%, 6-го року життя – 65-70%, 7-го року життя – 70-75%. Ці показники можуть коливатися у зазначених межах, оскільки залежать від ряду чинників: типу заняття (наприклад, моторна щільність мішаних занять менша, ніж занять-тренувань), складності рухів, ступеня їх засвоєння, рівня рухової підготовленості, організованості дітей та ін. Досягнення максимальної моторної щільності занять не має бути самоціллю й здійснюватися за рахунок бездумної інтенсифікації навантажень на дітей [].

Існують різні шляхи регулювання моторної щільності занять, які педагог гнучко застосовує у конкретних умовах роботи з конкретною групою дітей та окремими дітьми, а саме:

- вибір раціональних способів організації дітей для виконання рухів та доцільне поєднання різних способів організації впродовж заняття. При цьому слід ураховувати, що найбільшу моторну щільність забезпечують спосіб колового тренування, фронтальний, потоковий (паралельно-потоковий), груповий способи організації, найнижчу – індивідуальний;

- поєднання вправ з основних рухів у комплекси-зв’язки (особливо зручне при потоковому, змінному, іноді – при індивідуальному, груповому способах організації);

- заповнення пауз під час очікування дітьми своєї черги або при зміні обладнання простими додатковими руховими завданнями, які не потребують ретельного контролю дорослого;

- розміщення й максимальне (можливо, багатоцільове) використання на занятті великого і дрібного обладнання;

- забезпечення достатньої кількості інвентарю, використання обладнання, зручного для одночасного виконання одних і тих самих рухів дітьми (це дає змогу уникнути довгих очікувань дітьми своєї черги);

- педагогічно виправдане застосування словесних і наочних прийомів (передусім пояснень, показу, оцінок тощо);

- організація виконання рухів під рахунок або музичний супровід (йдеться про рухи, які можна виконувати у загальному ритмі й темпі, наприклад: ходьбу, біг, підскоки, загальнорозвивальні вправи) [].

Окрім занять з фізичної культури, у дошкільних навчальних закладах, де є басейни, проводять заняття з плавання, що є унікальним засобом впливу на організм дитини, вдосконалення рухів, розвиток фізичної витривалості, самостійності, наполегливості тощо. Навчання плавання у дошкільних закладах може розпочинатися з третього року життя. Найдоцільніший час для занять: до сніданку – з 7-30 до 8-30, після сніданку – з 9-30 до 12-30, після денного сну – з 15-15 до 17-30. При цьому враховується, що заняття з плавання можна проводити не раніше, ніж через 30-40 хв. після їди та не пізніше ніж за 1,5-2 години до нічного сну і не за рахунок перебування дітей на свіжому повітрі. Заняття з плавання проводяться двічі на тиждень. У ці дні не плануються звичайні фізкультурні заняття та заняття фізичними вправами/фізкультурні комплекси під час денних прогулянок, а також дитячий туризм. Заняття з плавання організуються з окремими підгрупами дітей: 3-й рік життя – по 5-6 дітей, 4-й рік – по 8-10, 5-7-й роки життя – по 10-12 дітей [].

Фізкультурні паузи (динамічні перерви) проводяться в перерві між малорухливими видами діяльності та організованими заняттями з метою зняття втомлюваності дітей шляхом залучення їх до виконання нескладних рухових вправ, рухливих ігор. Їх тривалість – до 10 хвилин. Фізкультурні хвилинки проводяться на організованих навчально-пізнавальних заняттях, пов’язаних із тривалими статичними навантаженнями під час посиленої інтелектуальної, предметно-практичної, художньої діяльності. Будуються у вигляді короткотривалих комплексів фізичних вправ і дають можливість зменшити втомлюваність дітей, відновити їхню працездатність для подальшої успішної роботи. До комплексів фізкультурних хвилинок входять 3-4 вправи, кожна з яких повторюється 4-6 разів. Їх тривалість 1-2 хвилини [].

Педагоги дошкільного навчального закладу мають спонукати дітей до рухової діяльності, регулювати їхню рухову активність, схвалювати намагання виявляти в ній самостійність, вольові зусилля. При цьому важливо враховувати руховий досвід кожної дитини, притаманний їй темп рухів, рівень рухливості, природні можливості та здібності. У межах активного рухового режиму щоденний обсяг рухової активності становить до 3-х годин для дітей раннього віку, 3-4 години для дітей молодшого і середнього дошкільного віку, 4-5 годин – для старших дошкільників. Він досягається шляхом раціонального поєднання і чергування у часі, домірного віку добору різноманітних форм організації рухової діяльності дітей. Окрім занять з фізичної культури і плавання та малих форм активного відпочинку під час організованої навчально-пізнавальної діяльності, дитяча життєдіяльність наповнюється ще й такими [].

Ранкова гімнастика – обов’язкова складова організації життєдіяльності дітей у дошкільному навчальному закладі. Вона сприяє поглибленню дихання, посиленню кровообігу, обміну речовин, розвитку різних груп м’язів, формуванню правильної постави, розгальмовуванню нервової системи після нічного сну, створює позитивний емоційний фон для подальшої діяльності у першій половині дня. Вимогою до ранкової гімнастики у теплий період (з квітня по вересень) є проведення її на свіжому повітрі за сприятливих погодних умов, а в холодний період року – у добре провітреному приміщенні. Для підвищення опірності організму до несприятливих кліматичних умов одяг під час виконання вправ має бути полегшеним. Комплекси вправ складаються з урахуванням можливостей і стану здоров’я дітей певного віку, а також їхніх індивідуальних особливостей. Вправи повинні бути прості та доступні для виконання, доцільно включати біг, ходьбу, стрибки, інші вправи для різних груп м’язів [].

Тривалість ранкової гімнастики: для дітей третього року життя – 4-5 хвилин, четвертого року життя – 5-6 хвилин, п’ятого року життя – 6-8 хвилин, шостого (сьомого) року життя – 8-10 хвилин. Нові комплекси загальнорозвивальних вправ, види ходьби і бігу для ранкової гімнастики розучуються на заняттях з фізичної культури. Кожний комплекс чинний упродовж 2 тижнів, при цьому на другому тижні проводиться з ускладненнями (зміна чи введення атрибутів, інвентарю, зміна вихідних положень, темпу виконання, дозування, повна заміна окремих вправ тощо). Гімнастика після денного сну проводиться з метою поступового зняття залишків гальмування у корі півкуль головного мозку, активізації фізіологічних процесів організму після поступового підйому дітей у спальній чи груповій кімнатах або залі. Комплекс такої гімнастики включає загальнорозвивальні вправи на різні м’язові групи із зміною вихідних положень та спеціальні вправи для формування стопи і постави. Тривалість від 6 до 9 хвилин залежно від віку дітей [].

Враховуючи провідну роль ігрової діяльності в особистісному зростанні дітей, значне місце під час організації рухового режиму відводиться рухливим іграм. При їх доборі враховуються такі чинники: вік дітей, пора року, погодні умови, місце проведення (групове приміщення, зала, ігровий чи фізкультурний майданчик), місце в режимі дня (розпорядку життєдіяльності), наявність необхідного фізкультурного обладнання та інвентарю, інтереси дітей та ін. Рухливі ігри включаються до різних форм роботи з дітьми (занять, свят, розваг, походів тощо) після їх попереднього розучування.

Їх проводять в усіх вікових групах щодня: під час ранкового прийому (1-2 гри малої і середньої рухливості), на прогулянках (мінімум 2-3 гри малої, середньої та високої рухливості), ввечері пропонуються 1-2 гри середньої та малої рухливості. Усього протягом дня проводиться мінімум 5-6 (у теплий сезон 6-7) рухливих ігор.

Протягом дня проводяться рухливі ігри різних видів: сюжетні й безсюжетні, ігри змагального типу, з елементами спортивних ігор (баскетбол, футбол, бадмінтон, настільний теніс, хокей з м’ячем і шайбою) та спортивних вправ (їзда на велосипеді й самокаті, катання на санчатах, ковзанах, ходьба на лижах), забав (серсо, кільцекид, кеглі) тощо. Навчання елементів більшості спортивних ігор і вправ спортивного характеру здійснюється на заняттях з фізичної культури, а закріплення – на прогулянках. З метою більш поглибленого засвоєння дітьми програмових елементів спорту у дошкільних навчальних закладах може організовуватися гурткова (секційна) робота за наявності затверджених в установленому порядку парціальних освітніх програм [].

Заняття фізичними вправами/фізкультурні комплекси плануються і проводяться вихователями на період прогулянки у першій половині дня в ті дні тижня, коли немає фізкультурних занять за тижневим розподілом (розкладом) занять в межах організованої навчально-пізнавальної діяльності. Їхня основна мета – оптимізація рухового режиму денної прогулянки, активне поєднання рухів з оздоровчим перебуванням дітей на свіжому повітрі, закріплення і вдосконалення набутих рухових умінь і навичок та розвиток фізичних якостей у змінених, варіативних умовах. Проводиться зазначена форма роботи у всі пори року за сприятливих погодних умов. Рекомендовані різноманітні варіанти їх проведення: у формі спрощених занять-тренувань, сюжетних та ігрових занять, окремих «ланцюжків» вправ з основних рухів з використанням «смуги перешкод» , іншого наявного на ігрових і фізкультурному майданчиках обладнання [].

Походи за межі дошкільного закладу (дитячий туризм) проводяться з дітьми, починаючи з молодшого дошкільного віку, під керівництвом вихователя й інструктора з фізичної культури (за наявності посади у штатному розписі дошкільного навчального закладу), бажано – у супроводі помічника вихователя, батьків. Педагог ретельно готується до їх проведення: продумує маршрут руху і спосіб пересування, визначає та попередньо вивчає місця зупинок і відпочинку, враховуючи при цьому всі природні, ландшафтні умови для проведення вправ з удосконалення рухових навичок (наявність струмочків, рівчаків, доріжок, гірок, повалених дерев, парканчиків тощо), оптимальний набір переносного інвентарю та іграшок, способи його транспортування, проводить з дітьми бесіди про правила дорожнього руху, безпечної поведінки на вулицях, у лісі, біля водойми тощо.

До місця призначення діти можуть рухатися вільно, групуючись за бажанням; шикування парами або в колону по одному використовується при переходах вулиць, шосе, в русі вулицями міста/села. Продумуються заходи і засоби безпеки життєдіяльності дітей в поході: зручний спортивний одяг і взуття за сезоном і погодою, головні убори, питна вода, набір медикаментів для надання першої медичної допомоги, сигнальні прапорці для переходу вулиць і доріг, засоби подачі звукових сигналів та ін. Тривалість переходу в один бік (від дошкільного закладу до місця кінцевої зупинки) становить для дітей четвертого року життя 15-20 хвилин, п’ятого року життя – 20-25 хвилин, шостого-сьомого років життя – 25-30 хвилин [].

Під час походів використовують вправи з основних рухів, рухливі ігри з використанням дрібних фізкультурних знарядь та природних умов, а також передбачаються проведення спостережень в природі та навколишньому оточенні, елементарні бесіди, короткі розповіді краєзнавчого, екологічного спрямування, дидактичні ігри тощо. Не можна замінювати походи за межі дошкільного навчального закладу цільовими прогулянками та екскурсіями – вони посідають самостійне місце в освітньому процесі як форми ознайомлення дітей з природним, предметним і соціальним довкіллям. Основна мета дитячого туризму в умовах дошкільного закладу – оздоровлення малят, запобігання гіподинамії, оптимізація рухового режиму, вдосконалення рухових навичок [].

Фізкультурні свята проводяться двічі-тричі на рік, починаючи з 4-річного віку. Оптимальна тривалість заходу для дітей цього віку – 40-50 хвилин, для дітей старшого дошкільного віку – 50-60 хвилин. Фізкультурні свята організовуються в першій чи другій половині дня, в музичній чи фізкультурній залі, на майданчику, в басейні тощо. Якщо свято проводиться у приміщенні, необхідно подбати про організацію повноцінної прогулянки у цей день [].

Активна рухова діяльність усіх дітей, забезпечення участі кожного з них, створення піднесеного настрою під час фізкультурного свята – найважливіша мета заходу. Важливо не перетворювати його на розважальне видовище для дорослих, а також не відлучати від участі у святі дітей, які пропустили підготовку до нього з певних причин, малоактивних і невпевнених. Під час підготовки до фізкультурного свята необхідно розробити сценарій, розподілити обов’язки щодо оформлення місця проведення, підготувати музичний супровід, атрибутику, костюми, призи і нагороди тощо. При розробці сценарію особлива увага приділяється сюрпризним моментам, показовим номерам, церемонії урочистого відкриття і закриття свята, підбиттю підсумків, врученню призів і подарунків. Підготовка дітей до свята розпочинається заздалегідь і здійснюється впродовж усього освітнього процесу (на музичних, фізкультурних заняттях, під час ранкової гімнастики, ігор, самостійної рухової діяльності, індивідуальної роботи тощо). Неприпустимими є багаторазові масові репетиції повного ходу свята [].

Фізкультурні розваги проводяться, починаючи з раннього віку (третього року життя) один-два рази на місяць, переважно у другій половині дня. Тривалість фізкультурних розваг дещо перевищує рекомендовану тривалість фізкультурних занять і становить: для дітей раннього віку – 15-20 хвилин, молодшого дошкільного – 20-25 хвилин, середнього дошкільного – 25-30 хвилин, старшого дошкільного віку – 30-40 хвилин. Місцем їх проведення може бути фізкультурна чи музична зала, групова кімната, фізкультурний чи ігровий майданчик, лісова або паркова галявина, берег водоймища тощо. Обов’язковою є участь кожної дитини в розвазі. Щоб забезпечити оптимальні фізичні, психічні, емоційні навантаження, плануючи розваги передбачається раціональне чергування ігор з різними ступенями навантаження, колективних, масових – з іграми підгрупами чи індивідуальними (конкурси, атракціони), складніших за правилами і руховими завданнями ігор – з простішими, розважального характеру. У фізкультурних розвагах для дітей старшого дошкільного віку можуть переважати естафети, конкурси, атракціони, а також використовуватися ігри та вправи спортивного характеру [].

Дні здоров’я організовуються один раз на місяць, починаючи з третього року життя. Цей день насичується різноманітними формами: загартувальні та лікувально-профілактичні процедури, дитячий туризм, фізкультурне свято або розвага, самостійна рухова діяльність, рухливі ігри на прогулянках, фізкультурні заняття, заняття валеологічного змісту і безпеки життєдіяльності, дидактичні ігри відповідного змістового спрямування тощо. Більшість із зазначених форм роботи бажано проводити на свіжому повітрі. У день здоров’я вся освітня робота пов’язується з темою здоров’я і здорового способу життя (бесіди, читання художньої літератури, ігрова, пізнавальна, трудова, самостійна художня діяльність тощо). Програма дня здоров’я передбачає як загальні для всього дошкільного закладу заходи, так і розраховані на кожну вікову групу [].

Тижні здоров’я організовуються так, як і дні здоров’я, проводяться щоквартально, вдало інтегруються у програму дитячої життєдіяльності в канікулярні періоди. Програма тижня здоров’я розраховується на кілька днів. До участі у заходах днів і тижнів здоров’я активно долучаються батьки вихованців, відомі спортсмени, співробітники служби з надзвичайних ситуацій, медичні працівники тощо [].

Самостійна рухова діяльність як форма активізації рухового режиму проводиться з дітьми щодня під час ранкового прийому, денної та вечірньої прогулянок, у вільний час, відведений для самостійної діяльності дітей між основними режимними процесами тощо. Вона може розгортатися як у приміщенні, так і на майданчику, у природних умовах за межами дошкільного навчального закладу.

Організовуючи самостійну рухову діяльність, слід враховувати індивідуальні особливості здоров’я і фізичний розвиток, функціональні можливості організму конкретної дитини. Неодмінні умови її організації (прийоми непрямого, опосередкованого керівництва): систематична попередня робота з дітьми з метою формування у них необхідного рухового досвіду, врахування рівня фізичної підготовки, обізнаності про техніку виконання рухів, правил рухливих ігор та способів взаємодії між учасниками, призначення і використання фізкультурного й спортивного інвентарю, обладнання тощо; створення предметного оточення, яке б спонукало дітей до рухової діяльності, конкретизувало її зміст, забезпечувало динамічну зміну самостійних занять вправами та іграми залежно від інтересу, бажань, задумів вихованців. Доцільно періодично змінювати пропонований набір обладнання та інвентарю, вносити нові компоненти до предметного оточення, забезпечити дітям можливість вільного доступу до обраних предметів та використання їх у самостійній руховій діяльності, не заважаючи іншим дітям [].

Під час самостійної рухової діяльності дошкільнят педагоги мають передбачити застосування прийомів прямого, безпосереднього керівництва, які б сприяли її розгортанню, надавали їй організаційної стрункості й змістовності. наприклад: допомогти дітям з’ясувати задум діяльності, вибрати вправи чи ігри, потрібний інвентар, об’єднатися для спільних дій за уподобаннями, підготувати місце для самостійної рухової діяльності, при потребі – показати окремі дії, підстрахувати дитину тощо. Щоб забезпечити оптимальні фізичні навантаження, важливо чергувати самостійні рухові дії дітей за видом чи способом руху, ступенем навантажень та активні рухи з короткочасним відпочинком, мотивуючи вчасну зміну динамічних занять і статичних положень [].

Індивідуальна робота з фізичного виховання як самостійна форма роботи проводиться у вільний час, відведений для самостійної діяльності дітей, індивідуально або з підгрупами по двоє-четверо дітей. Мета – ознайомлення, поглиблене розучування і закріплення навичок їх виконання, усунення відставань у розвитку фізичних якостей. Враховуючи стан здоров’я, фізичний розвиток, підготовленість та інтереси дітей, педагог визначає мету індивідуальної роботи, добірку потрібного обладнання, інвентарю [].

Важлива умова для забезпечення повноцінної рухової активності у повсякденні – створення розвивального предметно-ігрового середовища. Воно має бути розвивальним, раціонально облаштованим, домірно насиченим, динамічним (змінюваним) і не лише служити фоном для епізодичних рухових дій, а бути стимулом, спонуканням для розгортання та активізації дитячої рухової діяльності (організованої педагогом та самостійної). З цією метою ігрові майданчики вікових груп, фізкультурна зала і фізкультурний майданчик дошкільного навчального закладу мають бути оснащені достатнім набором фізкультурного обладнання відповідно до чинного Типового переліку обов’язкового обладнання, навчально-наочних посібників та іграшок для дошкільних навчальних закладів з урахуванням специфіки планування приміщень і ділянок, можливостей фінансування тощо.

# 2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Метою роботи було дослідження впливу комплексу спортивно-масових заходів в закладі дошкільної осіти на показники фізичного розвитку, розвитку рухових якостей дітей 5-6 років.

## 2.1 Завдання дослідження

Виходячи з мети дослідження, перед роботою були поставлені такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз стану проблеми дослідження у педагогічній теорії, узагальнити досвід педагогічної практики організації спортивно-масової діяльності у закладах дошкільної освіти.

2. Визначити показники фізичного розвитку, розвитку рухових якостей у дітей 5-6 років.

3. Виявити ступінь впливу комплексу спортивно-масової діяльності на показники фізичного розвитку, розвитку рухових якостей дітей 5-6 років.

## 2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичних джерел з теми дослідження.

2. Педагогічні спостереження.

3. Педагогічний експеримент.

4. Визначення показників фізичного розвитку.

5. Тестування розвитку рухових якостей.

6. Методи математичної статистики .

Рівень фізичного розвитку дітей визначався за такими показниками: довжина і маса тіла, окружність грудної клітки, життєва ємність легень (ЖЕЛ), частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ).

Рухові тести є одним із найбільш об'єктивних показників розвитку рухових якостей. У зв'язку із цим потрібно добирати тести, що відрізняються доступністю, інформативністю, надійністю, універсальністю, які не потребують матеріальних затрат. Процедура тестування має бути стандартизована, що поставить дітей у рівні умови. Виконання тестових вправ повинно бути суворо-регламентованим, а результати в них повинні вимірюватись з достатньою точністю [].

При доборі рухових тестів необхідно спиратися на такі критерії [, , ]:

- різнохарактерне спрямування тестів (залучення до роботи основних м'язових груп);

- інформативність тестів (рівень розвитку основних рухових якостей);

 - відповідність віку дітей (з позиції фізіології);

- вибір тестових вправ має бути заснований на принципі доступності (помірне навантаження);

- економічність рухових тестів (не потребують спеціальних, складних технічних пристроїв та засобів);

- певна послідовність проведення тестування (дослідження рухових якостей за певним алгоритмом);

- комплексний характер тестів (напр., швидкість у прояві 3-ох складових: часової рухової реакції, швидкості одиночного руху, частоти рухів);

- система тестування має бути доступна для використання кожним інструктором ФК, педагогом, вихователем і реально застосовуватись в умовах будь-якого дошкільного закладу (на вибір вправ не повинні впливати розміри залу, відведеного для занять фізичними вправами, а також можливості використання фізкультурного інвентарю (спеціальне обладнання, вимірювальні прилади));

- елемент новизни у тестових вправах (стрижневим методом проведення тестування дітей має бути ігровий, кожен тест міні-гра, казковий сюжет із своєю назвою);

 - тестові вправи мають бути простими у виконанні та містити тільки добре засвоєні дітьми види рухових дій;

- більшість тестових вправ має бути прийнятна у роботі як із здоровими дітьми, так із тими, що мають порушення в розвитку (розумова відсталість, затримка психічного розвитку, порушення зору, мовлення, слуху, ДЦП);

- недопустимість використання тестових вправ, виконання яких травмонебезпечно; дотримання техніки безпеки при тестуванні.

Рівень розвитку рухових якостей дошкільників визначався за такими тестами:

1. Тест на визначення частоти рухів «Курчатко» , кількість.

2. Тест на визначення координації рухів «Піймай комарика» , кількість разів.

3. Тест на визначення гнучкості (рухливості) тулуба «Кошенятко» , см.

4. Тест на визначення сили «Силач» , кг.

5. Тест на визначення силової статичної витривалості м'язів тулуба «Місток» , с.

6. Тест на визначення вибухової сил ніг «Білка і горішок» , см.

7. Тест на визначення функції статичної рівноваги «Лелека»

1.Тест на визначення частоти рухів «Курчатко» . Теппінг тест – частота рухів кистю за 5 с. На аркуші паперу дитині необхідно за сигналом почати проставляти крапки в прямокутнику. За відведений час (5 с) необхідно поставити в ньому якомога більше точок. Після закінчення 5 с роботи подається команда «Стоп» . Обігрується ситуація з курчатком, яке намагається найшвидше зібрати побільше горошинок» ..

2. Тест на визначення координації рухів «Піймай комарика» . Дитина виконує плескання в долоні над головою і під зігнутою ногою з вихідного положення основна стійка (почергово - один раз над головою, один раз під ногою) за 10 секунд. При виконанні вправи дитина може піднімати зручну для себе ногу. Фіксується кількість плескань в долоні за визначений час. Ігровий сюжет даного тесту - «зловити якомога більше комариків, які ховаються над головою і під ногою»

3. Тест на визначення гнучкості (рухливості) тулуба «Кошенятко» . На підлозі позначають розмітку: центральну лінію плечової осі і перпендикулярну до неї лінію, на яку наносять сантиметрові поділки по обидва боки від центральної лінії. Сидячи на підлозі, ступнями ніг (п'ятами) слід торкатися центральної лінії, ноги випрямлені в колінах. Ступні вертикальні, відстань між ними становить 20-30 см. Виконується три пружні нахили, результат фіксується на перпендикулярній лінії по кінчиках пальців, з утриманням зігнутого положення протягом 3-х секунд. Обігрується ситуація з «маленьким кошенятком, який хоче дотягнутися до рибки, що знаходиться попереду» .

4. Тест на визначення сили «Силач» - проводиться в положенні стоячи або сидячи (для дітей-інвалідів). Пряму руку з динамометром необхідно відвести в сторону в горизонтальному положенні, інша рука вільно звисає або перебуває на поясі. Динамометр утримується шкалою до долоні, що стискає пластину, направлену до основи великого пальця. Використовується динамометр ДРП-10 або ДРП-30. Тест виконується по черзі правою і лівою рукою. На динамометрі фіксується сила стиснення в кг. Обігрується ситуація з «чарівним акваріумом, в якому знаходиться чарівна водичка. Якщо сильно стиснути - водичка витече, її можна забрати собі, і вона виконає будь-яке бажання» .

5. Тест на визначення силової статичної витривалості м'язів тулуба «Місток» . Дитина лягає на спину, руки розведені в сторони, долонями донизу і піднімає прямі ноги до кута в 40 . Орієнтиром можу слугувати натягнута резинка. Фіксується час утримання прямих ніг в діапазоні 30-40 , тільки но ступні дитини, опускаються, перетинаючи резинку, секундомір зупиняється. Обігрується ситуація з розвідним містком, під яким повинен проплисти корабель.

6. Тест на визначення вибухової сил ніг «Білка і горішок» стрибок у висоту з місця. Обігрується ситуація «з веселою білочкою, яка хоче вистрибнути на дерево і зірвати горішок» . Проводиться біля стінки, де можна ставити мітки крейдою. Спочатку, дитина стає впритул до стінки, і, піднявши руку максимально, ставить мітку крейдою (позиція А). Це є умовний мінімальний рівень. Після цього дитина вистрибує максимально угору і ставить другу мітку крейдою - вона і буде означати максимальний рівень (позиція Б). Різниця між двома мітками і становитиме абсолютну висоту вистрибування. Для створення ігрової атмосфери, у верхній частині

закріплюється умовний горішок .

7. Тест на визначення функції статичної рівноваги «Лелека» - необхідно стати прямо на одній нозі в обмеженому просторі типу намальованого кола на підлозі діаметром 20-25 см, а іншу поставити п'ятою на коліно опорної ноги. Руки розведені в сторони, очі закриті. В особливо важких випадках можна виконувати завдання з відкритими очима. Обігрується ситуація - «маленький лелеченя вирішив перепочити, стоячи на купині».

## 2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилося у вересні 2021 – травні 2022 року на базі Комунального закладу дошкільної освіти (ясла-садок) № 226 «Щасливе дитинство» комбінованого типу Дніпровської міської ради. Всього було обстежено 40 дітей старшого дошкільного віку, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи. З них 20 дівчаток і 20 хлопчиків склали експериментальну групу.

Основою системи фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах залишається руховий режим як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми в достатньому обсязі, раціонально поєднуваних і послідовно використовуваних залежно від віку дітей, місця в режимі дня, сезону тощо.

У межах активного рухового режиму щоденний обсяг рухової активності, рекомендований для дітей молодшого дошкільного віку, становить 3-4 години, для старших дошкільнят - 4-5 годин.

Ефективність фізичного виховання забезпечується комплексним використанням традиційних засобів фізичного виховання. Це, зокрема:

* фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту й туризму);
* оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода, грунт);
* гігієнічні чинники (режим харчування, занять і відпочинку, гігієна одягу, взуття, обладнання та ін.).

Сукупність організаційних форм роботи, обов'язкових для впровадження в освітній процес, становлять:

* заняття з фізичної культури;
* фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, загартувальні процедури);
* різні форми організації рухової активності у повсякденні (заняття фізичними вправами на прогулянках, фізкультурні свята й розваги, дитячий туризм, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання).

Формами активізації рухової активності у повсякденні, спрямованими на повніше задоволення природної потреби дітей у рухах, виявлення набутих навичок, фізичних та особистісних якостей, залучення малят до здорового способу життя, а батьків - до участі в освітньому процесі дошкільного навчального закладу як пропаганда фізичної культури є фізкультурні свята, розваги, дні (тижні) здоров'я.

Дні здоров'я організуються з першої молодшої групи один раз на місяць. Цей день насичується різноманітними формами роботи з фізичного виховання. Тижні фізкультури організуються подібно до днів здоров'я у час канікул (зима, весна, літо).

Руховий режим дошкільних навчальних закладів передбачає також низку традиційних фізкультурно-оздоровчих заходів (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкульгхвилинки, фізкультпаузи, загартувальні процедури).

Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням забезпечує комплексне здобуття відомостей про стан цієї роботи в дошкільному навчальному закладі спільними зусиллями медичних працівників (лікаря, медсестри) та педагогів (завідувачки, старшого вихователя за участі інструктора з фізичної культури, вихователів).

Спортивно-масова робота з фізичної культури та спорту у ЗДО є плановою. Для планування використовуються різні методичні прийоми: розробка програми, яка визначає зміст діяльності, терміни і виконавців (план роботи оргкомітету, ради колективу і ін.); складання моделі діяльності (функціональна модель управління, модель науководослідної роботи і ін); розробка сценарію (парад, фізкультурне свято, спортивний вечір і ін.); регламентування дій (положення про конкурс, змагання і ін.); цільове комплексне планування (план розвитку фізичної культури та спорту у місті, у закладі, на виробництві тощо).

Орієнтовний план проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів з дітьми в ЗДО наведено у табл. 2.3.1.

Таблиця 2.3.1

План проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів з дітьми в ЗДО на 2021/2022 навчальний рік

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Зміст роботи | Термін проведення | Місце проведення |
| 1 | Олімпійське свято **«Швидше! Вище! Сильніше**!»  | 10.09.2021 | спортивний майданчик |
| 2 | День здоров’я «В здоровому тілі – здоровий дух» . | 29.10.2021 | спортивний майданчик |
| 3 | Спортивне дозвілля «Бережи здоров’я змалку»  | 12.11.2021 | спортивний зал |
| 4 | Спортивне змагання-розвага «Україна - козацька мати»  | 24.12.2021 | спортивний зал |
| 5 | День Здоров’я «Ми малята здоров’ята»  | 07.01.2022 | спортивний зал |
| 6 | Спортивна розвага «Зимові старти»  | 21.01.2022 | спортивний майданчик |
| 7 | Спортивне свято «Стрітення»  | 18.02.2022 | музичний зал |
| 8 | Спортивна розвага «Без діла слабішає сила»  | 18.03.2022 | спортивний зал |
| 9 | День здоров’я «Свято Спортландії»  | 15.04.2022 | спортивний майданчик |
| 10 | Спортивне свято «До Веселки в гості»  | 32.05.2022 | спортивний майданчик |
| 11 | Спортивна розвага «Живемо – не тужимо, з вітамінами дружимо» . | 10.06.2022 | спортивний майданчик |
| 12 | Спортивне дозвілля «Веселі старти»  | 15.07.2022 | спортивний майданчик |

Опис спортивного змагання-розвагі «Україна - козацька мати» (табл.2.3.1).

Мета: національно-патріотичне виховання дітей.

Завдання:

1. Ознайомлення дітей з традиціями українського козацтва.

2. Розвиок рухових якостей дітей під час спортивно-ігрових естафет.

3. Виховання у дітей почуття єдності, спільності, дружні взаємини.

4. Виховання у дітей любов до Батьківщини, бажання її захищати.

Обладнання: прапори, повітряні кульки, малюнки, лавки; дорослі костюми – 2 костюми козаків, 1 жіночий український костюм; дитячі українські костюми; емблеми; 4 великих відерця, 2 маленьких відерця; вода; 2 конячки на паличках; дерев’яні цеглини; 4 обручі, 6 м’ячів; 4 стільця, 6 мішечків з сіллю, 4 таці; 4 миски, 2 ложки, 8 вареників з тканини; 2 столика, 2 каструлі, 2 відерця з водою, 2 мішечка з крупою, 2 солянки з сіллю, 2 ложки; канат, кегля; 6 кегель, 2 булави; український рушник; частини рушника з паперу для флешмобу.

Хід розваги.

 Майданчик прикрашений українськими прапорами, жовтими та синіми повітряними кульками, малюнками козаків; виходить ведуча в українському вбранні; 2 команди дітей в українському вбранні з емблемами сидять на лавках.

Таблиця 2.3.2

Опис спортивного змагання-розвагі «Україна - козацька мати»

|  |  |
| --- | --- |
| Ведуча: | Любі хлопчики й дівчата! У садочку нині свято!Ми зібралися з старанням на веселі на змагання!Козачата ви маленькі і нащадки козаків.Україна, край рідненький, народил вас таких.Будьте сильні та сміливі, виростайте козаками!Захищайте Україну! Квітне хай вона віками! |

Продовження табл. 3.2.2

|  |  |
| --- | --- |
|  | Прапор козацький ми будемо здіймати, бо Україна – козацька мати! |
| На майданчик під козацький марш виходять козаки Вернигора та Крутивус |
| Козаки: | Доброго дня, малята! |
| Вернигора: | Козаки ми, вільні люди. Знають нашу силу всюди.Ми завжди – борці за волю, за народну світлу долю. |
| Крутивус: | Все, що рідне, ми кохаємо, своїх рідних захищаємо.Вірні сини свого роду, українського народу. |
| Вернигора: | Я – козак Вернигора! Я такий сильний, що можу звернути гори. |
| Крутивус: | А я – козак Крутивус! Я такий спритний, що ніхто зі мною не впорається. |
| Козаки: | А ви, діти, хочете стати козаками? |
| Діти: | Так! |
| Ведуча: | Наші малята – то справжні козачата. Вони і сильні, і сміливі, мов козаки. |
| Вернигора: | Сильні та сміливі? А ми зараз подивимося |
| Крутивус: | Якщо ви хочете стати козаками, то запрошуємо вас до нашої козацької школи. |
| Ведуча: | Діти, ви згодні навчатися у школі козаків? |
| Діти: | Так! |
| Ведуча: | А щоб навчання було легким та веселим, я пропоную влаштувати спортивні змагання. |
| Вернигора: | Добре! Нехай команда групи №7 буде зватися – «Веселі козачата» . |
| Крутивус: | А команда групи №12 – «Козацька пісня» . |

Продовження табл. 3.2.2

|  |  |
| --- | --- |
| Козаки | Козацьку школу відкриваємо! Змагання ми розпочинаємо! |
| Вернигора | Перший урок – «Козацьке слово» . Козаки були кмітливими, дотепними та по слово до кишені не лазили. То ж, команди, розкажіть про себе! |
| I конкурс – «Привітання»  |
| Ведуча | Я оголошую перший конкурс – «Привітання» . І першими своє привітання нам покаже команда «Веселі козачата»  |
| Діти гр. №7 (встали) | Любимо козацьку славу, жарти, ігри та забавиХай луна веселий сміх, ми здивуємо усіх.Нині, хлопці та дівчата, ми –Веселі козачата! |
| Ведуча | А тепер своє привітання покаже команда «Козацька пісня» . |
| Діти гр. №12 (встали) | Як козаки воювали, то й пісні свої співали:Про бої, про волю-неньку, про країноньку рідненьку.І команда наша, звісно, зветься так –Козацька пісня! |
| Вернигора | Молодці, малята! Ви справжні козачата |
| Крутивус | А ми продовжуємо наші уроки в козацькій школі. Усі знають, що козак без коня – не козак. То ж другий урок ми назвемо – «Козацькі коні» . Коли козаки вирушали в похід, вони піклувалися про своїх коней. Бо спочатку їх треба нагодувати та напоїти водою |
| Ведуча | І я оголошую новий конкурс – «Принеси водички для коней» В цьому конкурсі нашим козакам будуть допомагати дівчата-козачки. |

Продовження табл. 3.2.2

|  |
| --- |
| II конкурс – «Принеси водички для коней» Правила гри: за сигналом дівчата в маленьких відерцях носять воду та переливають її до великих відер |
| Крутивус | Води наші дівчата наносили, тепер час хлопцям напоїти коней |
| Ведуча | І я оголошую нови конкурс – «Напоїмо коней»  |
| III конкурс – «Напоїмо коней» Правила гри: перші гравці скачуть на конях до відерець з водою, «напувають» коней, повертаються до команди та передають коня іншому гравцю |
| Вернигора | А ми продовжуємо наші уроки в козацькій школі. Наступний урок – «Козацька фортеця» . Щоб зберегти рідну Україну, козаки будували козацькі фортеці, які допомагали захищати від ворогів рідний край |
| Ведуча | І я оглошую новий конкурс – «Побудуй козацьку фортецю» . |
| IV конкурс – «Побудуй козацьку фортецю» Правила гри: з цегли побудувати стіну козацької фортеці, у кого вийде найвища |
| Вернигора | Свої фортеці козаки захищали, а фортеці ворогів брали за допомогою козацьких гармат. Ці гармати стріляли великими ядрами. |
| Ведуча | Я оголошую новий конкурс – «Піднеси ядра для гармати»  |
| V конкурс – «Піднеси ядра для гармати» Правила гри: за сигналом діти переносять м’ячі з одного обруча до іншого, тримаючи їх поміж ніг |

Продовження табл. 3.2.2

|  |  |
| --- | --- |
| Крутивус | А ми продовжуємо наші уроки в козацькій школі. І наступний урок – «Козацький обід» . Коли козаки стояли дозором у полі, то варили собі на обід на багатті козацьку кашу – куліш. Але їм часто не доставало до каші солі. Тому козаки їздили за сіллю аж до самого Криму. Цю дорогу називали «Чумацький шлях»  |
| Ведуча | І я оголошую новий конкурс – «Чумацький шлях»  |
| VI конкурс – «Чумацький шлях» Правила гри: за сигналом гравці по черзі переносять мішечки з сілю на голові |
| Ведуча | Ну ось, сіль наші козачата привезли, можна варити куліш. І я оголошую новий конкурс – «Звари куліш»  |
| VII конкурс – «Звари  куліш»Правила гри: 1 гравці ллють до казанів (каструль) воду, 2 – сиплють пшоно, 3 – солять, 4 – мішають, 5 – закривають кришкою |
| Вернигора | Куліш – добра їжа. Але найбільше козаки, як і усі українці, полюбляли їсти вареники – з сиром, з картоплею, з вишнями, і, звичайно ж, зі сметаною. Коли козаки поверталися з походів додому, родина завжди зустрічала їх смачними варениками. |
| Ведуча | То ж і ми не будемо забувати цю традицію. Давайте пограємо у гру «Хто швидше перенесе вареники» . А зроблять це наші дівчата |
| VIII конкурс – «Хто швидше перенесе вареники»Правила гри: дівчата переносять з миски до миски вареник в ложці, повертаються та передають ложку іншому гравцю |

Продовження табл. 3.2.2

|  |  |
| --- | --- |
| Крутивус | А ми переходимо до нового уроку в козацькій школі – «Козацька сила» . Козаки були дуже сильними людьми. Чи ви, малята, такі? |
| Ведуча | Так, наші малята дуже сильні. І зараз ми це тобі покажемо. Я оглошую новий конкурс – «Перетягування канату»  |
| IX конкурс – «Перетягування канату»  |
| Вернигора | А у нашій козацькій школі новий урок – «Козацькі символи» . Як і в кожного війська, у козаків були свої символи – це і прапор, і шабля, і булава. Булава була у козацьких командирів – гетьманів |
| Ведуча | Давайте пограємо у гру-естафету «Передай булаву» . |
| X конкурс – «Передай булаву»Правила гри: гравці по черзі оббігають кеглі з булавою, повертаються та передають булаву іншому гравцю |
| Крутивус | Які ж ви молодці, малята! |
| Вернигора | Ви сильні, сміливі, спритні, мов справжні козаки |
| Козаки | Урочисто приймаємо вас у козачата! |
| Ведуча | Любі хлопчики й дівчата! Ось тепер ви – козачата!Україну, нашу мати, будемо ми захищати |
| Крутивус | Любі козачата. У нас залишився останній урок у козацькій школі – «Козацький оберіг»  |
| Вернигора | У козаків було багато оберегів, які захищали їх у бою. Але найголовніший – це вишитий український рушник. (Показує рушник) |
| Крутивус | Візерунки на цьому рушнику захищали козаків, дарували їм сили, здоров’я, щастя та добру долю |

Продовження табл. 3.2.2

|  |  |
| --- | --- |
| Ведуча | Любі козачата, давайте усі разом намалюємо наш чудовий козацький оберіг – український рушник. Хай він принесе нашому садочку та усі малятам-козачатам щастя та радість, з’єднає усіх у дружнє козацьке коло. |

# 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Дослідження на початку експерименту були спрямовані на визначення показників фізичного розвитку дівчаток і хлопчиків старшого дошкільного віку (таблиці 3.1 , 3.2).

Так, на констатувальному етапі дослідження середній показник маси тіла хлопчиків експериментальної груп складав 20,35 ± 1,10 кг а, середній показник маси тіла дівчаток експериментальної групи - 21,00 ± 0,80 кг.

#### Таблиця 3.1

Показники фізичного розвитку дітей експериментальної групи на констатувальному етапі дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Показники | Хлопчики | Дівчата |
| М | m | М | m |
| 1 | Маса тіла(кг) | 20,35 | 1,10 | 21,00 | 0,80 |
| 2 | Довжина тіла (см) | 116,73 | 2,16 | 118,06 | 3,20 |
| 3 | Окружність грудної клітини (см) | 57,33 | 1,41 | 57,26 | 1,15 |
| 4 | ЖЄЛ (мм) | 1497,33 | 51,12 | 1519,33 | 41,12 |
| 5 | ЧСС (уд. хв.) | 96,60 | 1,54 | 96,46 | 1,85 |
| 6 | АТ с (мм рт. ст.) | 93,66 | 4,45 | 95,70 | 4,12 |
| 7 | АТ д(мм рт. ст.) | 55,00 | 3,12 | 55,00 | 3,75 |

Середній показник довжини тіла хлопчиків експериментальної групи складав 116,73 ± 2,16 см. Середній показник довжини тіла дівчаток трохи вищим, ніж у хлопчиків, і становив 118,06 ± 3,2 см.

У процесі визначення середнього показника окружності грудної клітини було виявлено, що у хлопчиків експериментальної групи він складав 57,33 ± 1,41 см. Близькими до середніх показників у хлопчиків був й середньостатистичний показник окружності грудної клітини у дівчаток - в експериментальній групі він складав 57,26 ± 1,15 см.

Середній показник ЖЄЛ у хлопчиків експериментальної групи складав 1497,33 ± 51,12 мл, у дівчаток - 1519,33 ± 41,12 мл.

Отримані в ході дослідження середні показники частоти серцевих скорочень у хлопчиків експериментальної груп склали 96,6 ± 1,54 уд.хв, в дівчаток - 96,46 ± 1,85 уд.хв.

Показники АТс у хлопчиків експериментальної групи дорівнювали 93,66 ± 4,45 мм рт.ст, у дівчаток цей показник в групі був дещо вищим і склав 95,7 ± 4,12 мм рт.ст. Показники АТд у хлопчиків експериментальної групи склали 55,0 ± 3,12 мм рт.ст., у дівчаток - 55,0 ± 3,75 мм рт.ст.

Аналіз результатів експерименту, отриманих на контрольному етапі дослідження, дозволив виявити певні зміни показників фізичного розвитку як у хлопчиків, так і у дівчаток досліджуваної групи (табл. 3.2).

Так, на контрольному етапі дослідження середній показник маси тіла хлопчиків експериментальної груп дещо збільшився і складав 23,79 ± 1,14 кг. Зафіксовано збільшення й середнього показника маси тіла дівчаток експериментальної групи, який на контрольному етапідослідження дорівнював 23,28 ± 0,78 кг.

На контрольному етапі дослідження виявлено збільшення середніх показників довжини тілаяк у хлопчиків (120,94 ± 2,68 см) так і у дівчаток (120,23 ± 2,05 см) експериментальної групи. Середній показник довжини тіла дівчаток практично дорівнює зазначеним показникам хлопчиків ексеиментальної групи

Визначено, що середньостатистичні показники окружності грудної клітини у хлопчиків експериментальної групи на контрольному етапі дослідження збільшилися і складали 61,34 ± 1,16 см. Близькими до середніх показників у хлопчиків був й середньостатистичний показник окружності грудної клітини у дівчаток експериментальної групи, який складав 61,05 ±1,38 см.

Середній показник ЖЄЛ у хлопчиків експериментальної групи на контрольному етапі дослідження складав 1691,22 ± 49,56 мл, а у дівчаток - 1678,26 ± 46,20 мл.

#### Таблиця 3.2

Показники фізичного розвитку дітей експериментальної групи на контрольному етапі дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Показники | Хлопчики | Дівчата |
| М | m | М | M |
| 1 | Маса тіла(кг) | 23,79 | 1,14 | 23,28 | 0,78 |
| 2 | Довжина тіла (см) | 120,94 | 2,68 | 120,23 | 2,05 |
| 3 | Окружність грудної клітини (см) | 61,34 | 1,16 | 61,05 | 1,38 |
| 4 | ЖЄЛ (мм) | 1691,22 | 49,56 | 1678,26 | 46,20 |
| 5 | ЧСС (уд. хв.) | 95,9 | 0,30 | 96,01 | 0,22 |
| 6 | АТ с (мм рт. ст.) | 96,32 | 1,34 | 96,12 | 2,01 |
| 7 | АТ д(мм рт. ст.) | 57,64 | 2,36 | 57,67 | 2,59 |

Отримані в ході дослідження середні показники частоти серцевих скорочень у хлопчиків експериментальної груп складали 95,9 ± 0,30 уд.хв, а в дівчаток - 96,01 ± 0,22 уд.хв.

Слід зазначити, що показники АТс у хлопчиків експериментальної групи на контрольному етапі дослідження дещо збільшились і становили 96,32 ± 1,34 мм рт.ст, у дівчаток цей показник також збільшився і дорівнював 96,12 ± 2,01 мм рт.ст. Показники АТд у хлопчиків експериментальної групи складали 57,64 ± 2,36 мм рт.ст., а у дівчаток відповідно 57,67 ± 2,59 мм рт.ст.

Визначено достовірність відмінностей показників фізичного розвитку дітей експериментальної групи (табл. 3.3, рис.3.1).

Так, істотні відмінності спостерігались у показниках маси тіла як хлопчиків, так і дівчаток досліджуваної групи (Р<0.05); окружність грудної клітини (Р<0.05); ЖЄЛ – у хлопчиків (Р<0.01), а вдівчаток (Р<0.05). В інших показниках фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку не виявлено (Р>0.05).

Відносний приріст показників мси тіла складав у хлопчиків експериментальної групи 16,90% (t=2,17). У дівчаток зазначений показник був значно меншим і складав 10,86% (t=2,04). Відносний приріст показників довжини тіла хлопчиків експериментальної групи складав 3,61% (t=1,22), а дівчаток – 1,84% (t=0,57). У процесі визначення відносного приросту показника окружності грудної клітини було виявлено, що у хлопчиків експериментальної групи він складав 6,99% (t=2,20). Близьким до показника хлопчиків був зазначений показник дівчаток експериментальній групі, який він складав 6,62% (t=2,11). Відносний приріст показника ЖЄЛ у хлопчиків експериментальної групи складав 12,95% (t=2,72)., у дівчаток – 10,46% (t=2,57). Отримані в ході дослідження дані динаміки показників частоти серцевих скорочень дозволили виявити відносний приріст показників ЧСС у хлопчиків експериментальної груп (-0,72%) % (t=0,45); у дівчаток експериментальної групи – (-0,47%) % (t=0,24).

#### Таблиця 3.3

Динаміка показників фізичного розвитку дітей експериментальної групи

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Констатувальний етап | Контрольний етап 2 | tрозр | Достовірн. відмінн. | ∆, % |
| (tкр= |
| M | m | M | m | 2,02) |
| Маса тіла, кг |
| Х | 20,35 | 1,10 | 23,79 | 1,14 | 2,17 | дост Р<0.05 | 16,90 |
| Д | 21,00 | 0,80 | 23,28 | 0,78 | 2,04 | дост Р<0.05 | 10,86 |
| Довжина тіла, см |
| Х | 116,73 | 2,16 | 120,94 | 2,68 | 1,22 | не дост Р>0.05 | 3,61 |
| Д | 118,06 | 3,20 | 120,23 | 2,05 | 0,57 | не дост Р>0.05 | 1,84 |
| Окружність грудної клітини, см |
| Х | 57,33 | 1,41 | 61,34 | 1,16 | 2,20 | дост Р<0.05 | 6,99 |
| Д | 57,26 | 1,15 | 61,05 | 1,38 | 2,11 | дост Р<0.05 | 6,62 |
| ЖЄЛ (мл) |
| Х | 1497,33 | 51,12 | 1691,22 | 49,56 | 2,72 | дост Р<0.01 | 12,95 |
| Д | 1519,33 | 41,12 | 1678,26 | 46,20 | 2,57 | дост Р<0.05 | 10,46 |
| ЧСС (уд. хв.) |
| Х | 96,60 | 1,54 | 95,90 | 0,30 | 0,45 | не дост Р>0.05 | -0,72 |
| Д | 96,46 | 1,85 | 96,01 | 0,22 | 0,24 | не дост Р>0.05 | -0,47 |
| АТ с (мм рт. ст.) |
| Х | 93,66 | 4,45 | 96,32 | 1,34 | 0,57 | не дост Р>0.05 | 2,84 |
| Д | 95,70 | 4,12 | 96,12 | 2,01 | 0,09 | не дост Р>0.05 | 0,44 |
| АТ д (мм рт. ст.) |
| Х | 55,00 | 3,12 | 57,64 | 2,36 | 0,67 | не дост Р>0.05 | 4,80 |
| Д | 55,00 | 3,75 | 57,67 | 2,59 | 0,59 | не дост Р>0.05 | 4,85 |

Рис. 3.1 Відносний приріст показників фізичного розвитку дітей експериментальної групи

Показники АТс у хлопчиків експериментальної групи мали відносний приріст 2,84% (t=0,57), а у дівчаток зазначений показник майже не застав зміні відносний приріст складав 0,44% (t=0,09).

Показники АТд у хлопчиків експериментальної групи мали відносний приріст 4,80% (t=0,67), а у дівчаток відносний приріст складав 4,85% (t=0,59).

Для вирішення завдань дослідження на констатувальномуетапі експерименту було проведено тестування розвитку рухових якостей хлопчиків і дівчаток експериментальної групи (табл. 3.4).

Рівень розвитку рухових якостей дошкільників визначався за такими тестами:

1. Тест на визначення частоти рухів «Курчатко» , кількість разів.

2. Тест на визначення координації рухів «Піймай комарика» , кількість разів.

3. Тест на визначення гнучкості (рухливості) тулуба «Кошенятко» , см.

4. Тест на визначення сили «Силач» , кг.

5. Тест на визначення силової статичної витривалості м'язів тулуба «Місток» , с.

6. Тест на визначення вибухової сил ніг «Білка і горішок» , см.

7. Тест на визначення функції статичної рівноваги «Лелека»

Отже, середні показники тесту на визначення частоти рухів «Курчатко» , у хлопчиків експериментальної групи складали 26,30 ± 0,85 разів, у дівчаток 26,9 ± 0,74 разів.

Середні показники тесту на визначення координації рухів «Піймай комарика» у хлопчиків експериментальної групи склали23,30 ± 0,90 разів, у дівчаток 22,40 ± 0,98 разів.

Досліджуючи показники тесту на визначення гнучкості (рухливості) тулуба «Кошенятко» було виявлено, що у хлопчиків вони склали 6,30±0,42 см, у дівчаток віони складали 7,40 ± 0,33 см.

Під час виконання дітьми тесту на визначення сили «Силач» були зафіксовані такі показники: результат хлопчиків досліджуваної групи складав 12,7 ± 0,30 кг (права рука) і 11,60 ± 0,25 кг (ліва рука), у дівчаток експериментальної групи – 12,20 ±0, 24 кг (права рука) і, 11,35 ± 0,32(ліва рука).

Середні результати тесту на визначення силової статичної витривалості м'язів тулуба «Місток» були такими:: у хлопчиків - 10,40±0,40 с, у дівчаток - 9,45±0,37 с.

Результати виконання дітьми тесту на визначення вибухової сил ніг «Білка і горішок» , виглядали так: у хлопчиків – 13,40 ± 0,32 см,; у дівчаток – 12,70 ± 0,25 см.

Аналізуючи середні показники тесту на визначення функції статичної рівноваги «Лелека» , були виявлені такі результати: у хлопчиків – 6,70±0,50 с; дівчаток – 7,20± 0,50 с.

#### Таблиця 3.4

Показники розвитку рухових якостей дітей експериментальної групи на констатувальному етапі дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тест | Хлопчики | Дівчата |
| М | m | М | m |
| 1 | Тест на визначення частоти рухів «Курчатко» , кількість разів  | 26,30 | 0,85 | 26,90 | 0,74 |
| 2 | Тест на визначення координації рухів «Піймай комарика» , кількість разів. | 23,30 | 0,90 | 22,40 | 0,98 |
| 3 | Тест на визначення гнучкості (рухливості) тулуба «Кошенятко» , см. | 6,30 | 0,42 | 7,40 | 0,33 |
| 4 | Тест на визначення сили «Силач» , кг(права рука) | 12,70 | 0,30 | 12,20 | 0,24 |
| 5 | Тест на визначення сили «Силач» , кг(ліва рука) | 11,60 | 0,25 | 11,35 | 0,32 |
| 6 | Тест на визначення силової статичної витривалості м'язів тулуба «Місток» , с. | 10,40 | 0,40 | 9,45 | 0,37 |
| 7 | Тест на визначення вибухової сил ніг «Білка і горішок» , см. | 13,40 | 0,32 | 12,70 | 0,25 |
| 8 | Тест на визначення функції статичної рівноваги «Лелека» , с | 6,70 | 0,50 | 7,20 | 0,50 |

На контрольному етапі дослідження (табл. 3.5) середні показники тесту на визначення частоти рухів «Курчатко» , у хлопчиків експериментальної групи складали 29,40 ± 0,65 разів, у дівчаток 30,40 ± 0,87 разів.

#### Таблиця 3.5

Показники розвитку рухових якостей дітей експериментальної групи на контрольному етапі дослідження

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тест | Хлопчики | Дівчата |
| М | m | М | m |
| 1 | Тест на визначення частоти рухів «Курчатко» , кількість  | 29,40 | 0,65 | 30,40 | 0,87 |
| 2 | Тест на визначення координації рухів «Піймай комарика» , кількість разів. | 26,10 | 0,80 | 25,30 | 0,84 |
| 3 | Тест на визначення гнучкості (рухливості) тулуба «Кошенятко» , см. | 7,80 | 0,30 | 9,90 | 0,40 |
| 4 | Тест на визначення сили «Силач» , кг(права рука) | 13,95 | 0,25 | 12,90 | 0,20 |
| 5 | Тест на визначення сили «Силач» , кг(ліва рука) | 12,49 | 0,20 | 12,15 | 0,22 |
| 6 | Тест на визначення силової статичної витривалості м'язів тулуба «Місток» , с. | 13,50 | 0,30 | 12,10 | 0,33 |
| 7 | Тест на визначення вибухової сил ніг «Білка і горішок» , см. | 15,70 | 0,20 | 14,20 | 0,30 |
| 8 | Тест на визначення функції статичної рівноваги «Лелека»  | 10,30 | 0,45 | 10,10 | 0,50 |

Середні показники тесту на визначення координації рухів «Піймай комарика» у хлопчиків експериментальної групи були більшими ніж у дівчаток і склали 26,10 ± 0,80 разів; у дівчаток також зафіксовано збільшення показників до 25,30 ± 0,84 разів.

Досліджуючи показники тесту на визначення гнучкості (рухливості) тулуба «Кошенятко» , було виявлено, що у хлопчиків вони склали 7,80±0,30 см і були меншими, ніж показники дівчаток 9,90 ± 0,40 см.

Під час виконання дітьми тесту на визначення сили «Силач» було зафіксовано покращення показників як хлопчиків, так і дівчаток: результат хлопчиків досліджуваної групи складав 13,95 ± 0,25 кг (права рука) і 12,49 ± 0,20 кг (ліва рука), у дівчаток експериментальної групи – 12,90 ±0, 20 кг (права рука) і, 12,15 ±0,22 кг (ліва рука).

Середні результати тесту на визначення силової статичної витривалості м'язів тулуба «Місток» були такими: у хлопчиків - 13,50±0,30 с, у дівчаток результбув дещо меншим і дорівнював 12,10±0,33 с.

Змін зазнали й результати виконання дітьми тесту на визначення вибухової сил ніг «Білка і горішок» й виглядали на контродльному етапі так: у хлопчиків – 15,70 ± 0,20 см; у дівчаток – 14,20 ± 0,30 см.

Аналізуючи середні показники тесту на визначення функції статичної рівноваги «Лелека» , були виявлено, що результати хлопчиків і дівчаток були майже однакові і складали: у хлопчиків – 10,30±0,45 с; дівчаток – 10,10±0,50 с.

На контрольному етапі дослідження визначено достовірність відмінностей між показниками розвитку рухових якостей дітей експериментальної групи (табл. 3.6, рис.3.2).

Так, істотні відмінності спостерігались у показниках тесту на визначення частоти рухів «Курчатко» як хлопчиків так і у дівчаток досліджуваної групи (Р<0.01); тесту на визначення координації рухів «Піймай комарика» (Р<0.05); тесту на визначення гнучкості (рухливості) тулуба «Кошенятко» – у хлопчиків (Р<0.01), а в дівчаток (Р<0.001).

У тесті на визначення сили «Силач» істотні відмінності (Р<0.01) спостерігались у показниках як лівої так і правої руки хлопчиків; у показниках дівчаток також спостерігались істотні відмінності (Р<0.05).

В інших показниках фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку виявлено істотні відмінності Р<0.001.

#### Таблиця 3.6

Динаміка показників розвитку рухових якостей дітей експериментальної групи

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Констатувальний етап | Контрольний етап 2 | tрозр | Достовірн. відмінн. | ∆, % |
| (tкр= |
| M | m | M | m | 2,02) |
| Тест на визначення частоти рухів «Курчатко» , кількість. |
| Х | 26,30 | 0,85 | 29,40 | 0,65 | 2,90 | достР<0.01 | 3,10 |
| Д | 26,90 | 0,74 | 30,40 | 0,87 | 3,06 | достР<0.01 | 3,50 |
| Тест на визначення координації рухів «Піймай комарика» , кількість разів. |
| Х | 23,30 | 0,90 | 26,10 | 0,80 | 2,33 | дост Р<0.05 | 2,80 |
| Д | 22,40 | 0,98 | 25,30 | 0,84 | 2,25 | дост Р<0.05 | 2,90 |
| Тест на визначення гнучкості (рухливості) тулуба «Кошенятко» , см. |
| Х | 6,30 | 0,42 | 7,80 | 0,30 | 2,91 | дост Р<0.01 | 1,50 |
| Д | 7,40 | 0,33 | 9,90 | 0,40 | 4,82 | дост Р<0.001 | 2,50 |
| Тест на визначення сили «Силач» , кг(права рука) |
| Х | 12,70 | 0,30 | 13,95 | 0,25 | 3,20 | дост Р<0.01 | 1,25 |
| Д | 12,20 | 0,24 | 12,90 | 0,20 | 2,24 | дост Р<0.05 | 0,70 |
| Тест на визначення сили «Силач» , кг(ліва рука) |
| Х | 11,60 | 0,25 | 12,49 | 0,20 | 2,78 | дост Р<0.01 | 0,89 |
| Д | 11,35 | 0,32 | 12,15 | 0,22 | 2,06 | дост Р<0.05 | 0,80 |

Продовження табл. 3.6

|  |
| --- |
| Тест на визначення силової статичної витривалості м'язів тулуба «Місток» , с. |
| Х | 10,40 | 0,40 | 13,50 | 0,30 | 6,20 | дост Р<0.001 | 3,10 |
| Д | 9,45 | 0,37 | 12,10 | 0,33 | 5,35 | дост Р<0.001 | 2,65 |
| Тест на визначення вибухової сил ніг «Білка і горішок» , см. |
| Х | 13,40 | 0,32 | 15,70 | 0,20 | 6,09 | дост Р<0.001 | 2,30 |
| Д | 12,70 | 0,25 | 14,20 | 0,30 | 3,84 | дост Р<0.001 | 1,50 |
| Тест на визначення функції статичної рівноваги «Лелека»  |
| Х | 6,70 | 0,50 | 10,30 | 0,45 | 5,35 | дост Р<0.001 | 3,60 |
| Д | 7,20 | 0,50 | 10,10 | 0,50 | 4,10 | дост Р<0.001 | 2,90 |

Рис. 3.2 Динаміка показників розвитку рухових якостей дітей експериментальної групи

Отже, відносний приріст показників тесту на визначення частоти рухів «Курчатко» у хлопчиків експериментальної групи складав 3,10% (t=2,90), у дівчаток – 3,50% (t=3,06).

Відносний приріст показників тесту на визначення координації рухів «Піймай комарика» у хлопчиків експериментальної групи склав 2,80% (t=2,33) , у дівчаток – 2,90% (t=2,84).

Досліджуючи динаміку показників тесту на визначення гнучкості (рухливості) тулуба «Кошенятко» було виявлено, що у хлопчиків відносний приріст склав 1,50% (t=2,91), у дівчаток – 2,50% (t=4,82).

Аналіз динаміки показників тесту на визначення сили «Силач» були зафіксовані такі показники: результат хлопчиків досліджуваної групи складав 1,25% (t=3,20) (права рука) і 0,89% (t=2,78) (ліва рука), у дівчаток експериментальної групи – 0,70% (t=2,24) (права рука) і 0,80% (t=2,06) (ліва рука).

Відносний приріст показників тесту на визначення силової статичної витривалості м'язів тулуба «Місток» були такими: у хлопчиків – 3,10% (t=6,20), у дівчаток -2,65% (t=5,35).

Результати виконання дітьми тесту на визначення вибухової сил ніг «Білка і горішок» , виглядали так: відносний приріст показників у хлопчиків – 2,30% (t=6,09); у дівчаток –1,50% (t=3,84).

Аналізуючи відносний приріст показників тесту на визначення функції статичної рівноваги «Лелека» , були виявлені такі результати: у хлопчиків – 3,60% (t=5,35); дівчаток – 2,90% (t=4,10).

Таким чином, можна зробити висновок про позитивний вплив комплексу спортивно-масових заходів в закладі дошкільної осіти на показники фізичного розвитку, розвитку рухових якостей дітей 5-6 років.

# ВИСНОВКИ

Проблема виховання здорової нації у сучасному суспільстві – є особливо актуальною, оскільки вдосконалення фізичного розвитку, зміцнення здоров’я та рухової підготовленості дітей має життєво важливе значення. Різнобічний розвиток дитини неможливий без повноцінного фізичного виховання, що є фундаментом здоров’я дитини. Саме від підростаючого покоління у найближчому майбутньому буде залежати матеріальний добробут нашого народу, а тому важливе місце у формуванні всебічно розвиненого підростаючого покоління належить фізичному вихованню. Найважливіші завдання, які постають перед сучасними педагогами – збереження і зміцнення здоров’я дитини, всебічний фізичний розвиток та оптимальний руховий режим дітей дошкільного віку.

Модернізація системи освіти на сучасному етапі розвитку суспільства висуває нові вимоги до організації спортивно-масової діяльності закладу дошкільної освіти. Їх зміст полягає у застосуванні педагогами нових технологій, формуванні нових орієнтирів щодо вирішення проблем розвитку та оздоровлення дошкільників. В Україні пріоритетними визначено модернізацію дошкільної освіти, використання етнопедагогічного та сучасного вітчизняного й зарубіжного досвіду фізичного виховання з урахуванням необхідності виконання соціального замовлення щодо формування здорового способу життя, активної, духовно багатої особистості.

Визначено достовірність відмінностей показників фізичного розвитку та розвитку рухових якостей в дітей досліджуваної групи.

Істотні відмінності спостерігались у показниках маси тіла як хлопчиків, так і дівчаток досліджуваної групи (Р<0.05); окружність грудної клітини (Р<0.05); ЖЄЛ – у хлопчиків (Р<0.01), а вдівчаток (Р<0.05). В інших показниках фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку не виявлено (Р>0.05).

Відносний приріст показників мси тіла складав у хлопчиків 16,90% (t=2,17), у дівчаток - 10,86% (t=2,04); довжини тіла хлопчиків - 3,61% (t=1,22), дівчаток – 1,84% (t=0,57); окружності грудної клітини було у хлопчиків - 6,99% (t=2,20), у дівчаток - 6,62% (t=2,11); ЖЄЛ у хлопчиків - 12,95% (t=2,72)., у дівчаток – 10,46% (t=2,57); ЧСС у хлопчиків (-0,72%) % (t=0,45); у дівчаток– (-0,47%) % (t=0,24).

Істотні відмінності спостерігались у показниках тесту на визначення частоти рухів «Курчатко» як хлопчиків так і у дівчаток досліджуваної групи (Р<0.01); тесту на визначення координації рухів «Піймай комарика» (Р<0.05); тесту на визначення гнучкості (рухливості) тулуба «Кошенятко» – у хлопчиків (Р<0.01), а в дівчаток (Р<0.001). У тесті на визначення сили «Силач» істотні відмінності (Р<0.01) спостерігались у показниках як лівої так і правої руки хлопчиків; у показниках дівчаток також спостерігались істотні відмінності (Р<0.05). В інших показниках фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку виявлено істотні відмінності Р<0.001.

Відносний приріст показників тесту на визначення частоти рухів «Курчатко» у хлопчиків 3,10% (t=2,90), у дівчаток – 3,50% (t=3,06); тесту на визначення координації рухів «Піймай комарика» у хлопчиків складав 2,80% (t=2,33) , у дівчаток – 2,90% (t=2,84); тесту на визначення гнучкості (рухливості) тулуба «Кошенятко» складав 1,50% (t=2,91), у дівчаток – 2,50% (t=4,82); тесту на визначення сили «Силач» у хлопчиків - 1,25% (t=3,20) (права рука) і 0,89% (t=2,78) (ліва рука), у дівчаток– 0,70% (t=2,24) (права рука) і 0,80% (t=2,06) (ліва рука); тесту на визначення силової статичної витривалості м'язів тулуба «Місток» : у хлопчиків – 3,10% (t=6,20), у дівчаток -2,65% (t=5,35). тесту на визначення вибухової сил ніг «Білка і горішок» , у хлопчиків – 2,30% (t=6,09); у дівчаток –1,50% (t=3,84); тесту на визначення функції статичної рівноваги «Лелека» : у хлопчиків – 3,60% (t=5,35); дівчаток – 2,90% (t=4,10).

Таким чином, можна зробити висновок про позитивний вплив комплексу спортивно-масових заходів в закладі дошкільної осіти на показники фізичного розвитку, розвитку рухових якостей дітей 5-6 років.

# ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Абдульманов Л.В. Движение как способ жизни. В кн.: Ребёнок в мире культуры Под ред. Р.М. Чумичёвой. Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 1988. С. 191.
2. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. М. : Linka-press, 1993. 109 с.
3. Арнольд О.Р. Психология на здоровье! О.Р. Арнольд. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. 288 с.
4. Бабин А. В. Методика оценки физической подготовленности школьников. *Известия РГПУ им. А.И. Герцена*. 2006. №23.
5. Богина Т. Л., Усова А. П. Укреплять здоровье ослабленных и часто болеющих детей. *Дошкольное воспитание*. 1994. № 6 С. 9-10.
6. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри: навч. посіб. Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К.: НПУ, 2003. 140 с.
7. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп : [монографія] Л. : ЛДУФК, 2014. 316 с.
8. Буковская Г.В. Игры, занятия по формированию экологической культуры младших школьников. М.: ВЛАДОС, 2002. 192  с.
9. Ващенко О., Свириденко С. Здоров`язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. *Директор школи*. 2006. №20. С. 12-15.
10. Вильчковский Э. С. Физическое воспитание дошкольников в семье. К.: Радянська школа, 1987. 142 с.
11. Вільчковський Е. С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми: ВТД “Університетська книга”, 2004. 428 с.
12. Выготский Л. С. Педагогическая психология. М. : Педагогика, 1991. 479 с.
13. Выдрин В.М., Курамшин Ю.Ф., Николаев Ю.М. Осмысление интегративной сущности физической культуры - магистральный путь формирования ее теории. *Теория и практика физической культуры*. 1996. - №5. С. 145-148.
14. Глазырина Л.Д., Овсянини В.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001. 176 с.
15. Глазырина Л. Д. Физическая культура дошкольникам : программа и программные требования : пособие для педагогов дошк. учреждений. М. : Владос, 1999. 144 с.
16. Горелов А. А. , Коблев Я. К. , Козлов И. М. Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста и подходы к их решению *Физическая культура*. 2002. № 4. С. 17-23.
17. Давиденко О.В., Семененко В.П., Фандикіна Л.О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон, 2003. 144 с.
18. Денисенко Н.Ф. Перші кроки до формування, збереження і зміцнення здоров’я підростаючого покоління: Методичні рекомендації вчителям загальноосвітніх шкіл і вихователям дошкільних навчальних закладів у проведенні уроку й заняття здоров’я. Запоріжжя, 2002. С. 3-8.
19. Денисенко Н.Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних навчальних закладах. Запоріжжя: ЛІПС Лтд, 2001. С. 223-239.
20. Денисенко Н.Ф., Мельник Л.Д. На варті здоров’я малюка. Запоріжжя, 1997. 78 с.
21. Дитина в дошкільні роки Наук. керівник К.Л. Крутій. Запоріжжя: ЛІПС Лтд, 2000. 268 с.
22. Дубогай О.Д., Пангелов Б.П., Фролова Н.О. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання и виховання школярів. К.: Оріяни, 2001. 152 с.
23. Дубогай О. Фізкультура як складова здоров’я та успішного навчання дитини. К. : Вид. дім «Шкільний світ» : Вид. Л. Галіцина, 2006. 128 с.
24. Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. *Дошкольное воспитание*. 2001. №12. С. 10-23.
25. Ефименко Н. Н. Материалы к оригинальной автор ской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» . М. : Линка-пресс, 1999. 256 с.
26. Закон України “Про дошкільну освіту” *Орієнтир*. 2001. №141. С.1.
27. Запорожец А. В. Избранные психологические труды : в 2 т. Т. 2 : Развитие произвольных движений. М. : Педагогика, 1986. 296 с.
28. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. С. 311-316.
29. Зманоаский Ю.Ф. Шесть лет. Детский сад. Школа. М.: Просвещение, 1983. С. 59-79.
30. Змановский Ю.Ф. Учеба и здоровье. *Дошкольное воспитание*. 1988. №10. С.96-100.
31. Змановский Ю. Ф. Здоровый дошкільник. *Дошкольное воспитание.* 1995. № 5. С. 11 17.
32. Истоки: Базисная программа развития ребёнка-дошкольника Под ред. Т.И. Алиева, Т.В. Антонова, Е.П. Арнаутова и др. М.: Карапуз, 1997. 288 с.
33. Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Просвещение, 1978. 285 с.
34. Козлов И.М. Проблемы физического воспитания дошкольников. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1996. № 2. С. 11-12.
35. Коломинский Я.Л., Панько Е.А. Учителю о психологи детей шестилетнего возраста. М.: ВЛАДОС, 1988. 279 с.
36. Коменский Я. А. Избранные педагогические сочинения : в 2 т. Т. 2. М. : Педагогика, 1982. 576 с.
37. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні. К.: Дошкільне виховання, 2003. 243 с.
38. Кононко О. Л. Соціальна компетентність старших дошкільників: типологія та умови ефективного виховання. *Теорет.-метод. Проблеми виховання дітей та учн. молоді : зб. наук. пр. АПН України, Ін-т проблем виховання*. Київ, 2006. Вип. 9. кн. 1. 177 с.
39. Круцевич Т.Ю. Оптимізація рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності. *Гуманітарний вісник ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди*. Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД» , 2008. С.88-90.
40. Кудрявцев В.Т. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегии развития. *Дошкольное воспитание*. 1999. №3. С.66-79.
41. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогіка оздоровления (дошкольный возраст). М.: Линка Пресс, 2000. С. 177 188.
42. Кудрявцев В. Т. Диагностика творческого потенциала и интеллектуальной готовностидетей к развивающему школьному обучению : [пособие для практических психологов]. М. : РИНО, 1999. 156 с.
43. Кудрявцев В. Т. Развитое детство и развивающее образование: основания культурно-исторического подхода : Ч. ІІ. В. Т. Кудрявцев. Дубна, 1997. 87 с.
44. Кузнецова М. А. Современные пути оздоровления дошкольников. *Дошкольное воспитание*. 2002. №11. С. 14-19.
45. Кучма В. Р. Научные основы сохранения и укрепления здоров’я детей в процессе обучения и воспитания. *Образование и здоровое развитие учащихся : материалы Всероссийского Форума с международным участием*. Ч. ІІІ. М. : ИД “Ключ-С”, 2005. С. 47-61.
46. Лернер И. Я. Процесс обучения и его закономерности. М. : Знание, 1980. 96 с.
47. Ляшенко Г.І. Фізіологічні особливості дітей дошкільного віку. К.: Радянська школа, 1982. 250 с.
48. Маковецька Н.В. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 119 с.
49. Маковецька Н.В. Особливості розвитку дітей дошкільного віку . Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 110 с.
50. Маковецька Н. В. Комплексний контроль за фізичним розвитком дітей дошкільного віку. Запоріжжя: ЗНУ, 2011. 221 с.
51. Маковецька Н. В. Реалізація особистісно-орієнтованого підходу в освітньо-оздоровлювальній діяльності дошкільного навчального закладу Н. В. Маковецька *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* За ред. проф. С.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ, 2009. №2. С. 100-104.
52. Маковецька Н. В. Умови ефективної організації освітньо-оздоровлювальної діяльності в дошкільному навчальному закладі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова: матеріали ІІІ Міжнародної науково-методичної конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров’я і професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту»*. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова,2011. Серія 15. С.7-11.
53. Маковецька Н. В. Формування фізичної культури і здорового образу життя особистості: теоретичний аспект проблеми. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* За ред. проф. С.С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ, 2006. - №10. С. 117-121.
54. Мартынов С.М. Нетрадиционные методы реабилитации часто болеющих детей. М.: ВЛАДОС, 2002. 224 с.
55. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : Введение в предмет : [учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений]. СПб. : Лань, 2004. 160 с.
56. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: ВЛАДОС-Персс, 2003. С. 225-235.
57. Нижегородцева Н.В., Шадриков В.Д. Психолого педагогическая готовность ребёнка к школе М.: ВЛАДОС, 2001. С.10-66.
58. Петренкина Н.Л., Филиппова С.О. Современньїе подходьі к оценке физического состояния детей дошкольного возраста *Современньїе проблеми науки и образования*. 2012. № 6..
59. Поліщук В.В. Розвиток рухових та розумових здібностей дітей 5-го і 6-го років життя в процесі фізичного виховання засобами дошкільного туризму: дис. ... канд. наук по фізичному вихованню та спорту: 24.00.02. Переяслав - Хмельницький, 2008. 266с.
60. Поставкова Ю. С. Физическая культура дошкольников за рубежом. СПб. : РГПУ им. А. И. Герцена, 2002. 48 с.
61. Проблемы совершенствования физического воспитания дошкольников. Под ред. Е.Я.Бондаревского. М., 1988. 213 с.
62. Психология здоров’я. Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2003. С. 42-127.
63. Психология здоровья: Учебник для вузов. Под. ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2003. С.42-44.
64. Решетнёва Г. Формирование у старших дошкольников ценностного отношения к здоровому образу жизни в процессе физического воспитания. *Дошкольное воспитание*. 2008. № 4. С. 54-60.
65. Рунова М.О. Рухова активність дитини в дитячому садку: посіб. для працівників дошк.закл., викл. і студ. педвузів і коледжів. Х.: Ранок, 2007. 192 с. («Програма розвитку»).
66. Русова Софія. Мемуари. Щоденник. К.: Полиграфкнига, 2004. 544 с.
67. Сенникова И. А. Здоровьесбережение магистральный путь модернизации школы. *Образование и здоровое развитие учащихся : материалы Всероссийского Форума с международным участием.* Ч. ІІІ. М. : ИД “Ключ-С”, 2005. С. 78-80.
68. Силина О. В Физическая работоспособность и подготовленность как показатели гигиенической оценки двигательного режима дошкольников. Научные основы гигиенического нормирования физических нагрузок для детей и подростков. М., 1980. С. 97-104.
69. Стельмахович М.С. Українська народна педагогіка. К.: ІЗМН, 1997. С.151-156.
70. Сухарев А.Г. Теоретические основы гигиенического нормирования суточной активности детей и подростков Гигиенические основы физического воспитания и спорта детей и подростков. М., 1975. С.160-164.
71. Шмаков С.А. Игры учащихся феномен культуры М.: Новая школа, 1994. 289 с.
72. Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах. Лист МОН №1 9 456 від 02.09.2016 р.
73. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет . М.: ВЛАДОС, 2003. 320 с.