

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

магістра

на тему: **«ОРГАНІЗАЦІЯ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ДІТЕЙ  
СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ  
ОСВІТИ»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.2318-сп-13  
спеціальності «Соціальна робота»  
освітньої програми «Соціальна педагогіка»  
О. І. Парницька

Керівник: доцент кафедри соціальної педагогіки,  
канд. пед. н. \_\_\_\_\_ О. О. Самсонова

Рецензент: доцент кафедри соціальної педагогіки,  
доцент, канд. пед. н. \_\_\_\_\_ Ю. Р. Мацкевіч

Запоріжжя  
2020

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 105 с., 92 джерела, 8 таблиць, 5 додатків.

Об'єкт роботи: процес організації активного відпочинку дітей старшого дошкільного віку в закладі дошкільної освіти.

Предмет роботи: зміст, форми та методи організації активного відпочинку дітей старшого дошкільного віку в закладі дошкільної освіти.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми організації активного відпочинку дітей старшого дошкільного віку в закладі дошкільної освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз джерел, систематизація, узагальнення, спостереження, інтерв'ювання, опитування, порівняння, тестування, соціально-педагогічний експеримент.

Теоретичне значення роботи полягає в обґрунтуванні та визначенні сутності та змісту організації активного відпочинку дітей старшого дошкільного віку у закладі дошкільної освіти.

Практичне значення роботи полягає у розробці програми організації активного відпочинку дітей старшого дошкільного віку у закладі дошкільної освіти.

Галузь використання: дошкільні заклади освіти, центри розвитку дитини.

**АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК, ДІТИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ,  
ОРГАНІЗАЦІЯ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ, ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ  
ДО ЗДОРОВ'Я, ЗАКЛАД ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ.**

## SUMMARY

### **Parnytska O. I. Organization of active rest for children of the senior preschool age in the preschool education institutions.**

The qualifying work consists of introduction, 2 parts, findings, list of literature (92 items), 5 addenda on 14 pages. The qualifying work volume is 127 pages long, 105 of them – main text. There are 8 tables.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of the organization of leisure activities for senior preschool aged children in the preschool education institutions.

The research object: the process of the organization of leisure activities for senior preschool aged children in the preschool education institutions.

The research subject: the content, forms and methods of the organization of active leisure for senior preschool aged children in the preschool education institutions.

The research purpose: theoretical background and experimental verification of the effectiveness of program implementation of the leisure activities organization for senior preschool aged children in the preschool education institutions.

The research tasks are:

1. to define of active rest for children in the preschool education institutions;
2. to analyze the foreign experience of organization of active rest for senior preschool aged children in the preschool education institutions;
3. to define the peculiarities of development children of the senior preschool age;
4. to reveal the essence of social pedagogue's activity of the organization of active rest for senior preschool aged children in the preschool education institutions;
5. to verify and implement the program of the organization of active rest for senior preschool aged children in the preschool education institutions.

The part 1 “Theoretical background of the organization of active rest for children of the senior preschool age in the preschool education institutions” describes

the essence of the notion “active rest”, its features as a pedagogical phenomenon; considers peculiarities of children of the senior preschool age; analyzes the foreign experience of the organization of active rest for senior preschool aged children in the preschool education institutions; defines the essence of social pedagogue’s activity of organization of active rest for children of the senior preschool age.

The part 2 “The content, forms and methods of organization of active rest for children of the senior preschool age in the preschool education institutions” shows the results of indicative, formative and controlled phases of experiments on organization of active rest for children of the senior preschool age in the preschool education institutions.

The analysis of the results has proved the effectiveness of the developed and implemented program of organization of active rest for children of the senior preschool age in the preschool education institutions.

**Key words:** active rest, children of the senior preschool age, organization of active rest, cautious attitude towards health, the preschool education institution.

## ЗМІСТ

Вступ.....	8
Розділ 1. Теоретичні основи організації активного відпочинку дітей у закладі дошкільної освіти.....	12
1.1. Сутність та зміст активного відпочинку дітей у закладі дошкільної освіти.....	12
1.2. Зарубіжний досвід організації активного відпочинку дітей у закладах дошкільної освіти.....	30
1.3. Психолого-педагогічні особливості дітей дошкільного віку.....	42
1.4. Діяльність соціального педагога з організації активного відпочинку дітей у закладі дошкільної освіти.....	53
Розділ 2. Зміст, форми та методи організації активного відпочинку дітей у закладі дошкільної освіти.....	68
2.1. Аналіз фактичного стану організації активного відпочинку дітей дошкільного віку у закладі дошкільної освіти.....	68
2.2. Програма організації активного відпочинку дітей у закладі дошкільної освіти.....	79
2.3. Аналіз результатів упровадження програми організації активного відпочинку дітей у закладі дошкільної освіти.....	96
Висновки.....	106
Список використаних джерел.....	110
Додатки.....	119

## ВСТУП

Дошкільний вік є оптимальним періодом формування потреби дитини в активній руховій діяльності, розвитку фізичних якостей, оскільки саме на цей час припадає становлення та функціональний розвиток дитячого організму. Інтенсифікація на сучасному етапі розумового виховання призводить до зниження рухової активності дітей, а надалі – виникнення недостатнього за обсягом рухового режиму, тобто гіподинамії. За таких обставин у дошкільних закладах освіти суттєві вияви недостатності рухового режиму дітей не лише є детермінантами посиленої уваги до останнього і працівників означених закладів, і батьків, а й загалом окреслюють вимір проблеми недостатності рухового режиму дітей дошкільного віку. Підкреслює проблему й те, що на сьогодні надзвичайно гостро стоїть питання здоров'я дітей. За даними Міністерства охорони здоров'я за останні роки рівень захворюваності дітей віком 0-14 років становив понад 77 %. Потужний негативний вплив на поширеність захворювань серед дітей дошкільного віку має «хвороба цивілізації» – залежність від електронних пристроїв, нездорове харчування, малорухливий спосіб життя. Різноманітні причини обмеження рухів, тривалість і ступінь їхньої вираженості створюють широкий діапазон змін в організмі – від адаптаційно-фізіологічних до патологічних (за результатами досліджень Б. Балке (B. Balke), Р. В. Веер (R. W. Ware), Н. Денисенко, М. Дерюгіної, Г. Калюжина, Т. Круцевич, О. Сухарєва). Тому залучення дітей дошкільного віку до активної рухової діяльності й оптимального рухового режиму постає важливим аспектом соціальної політики держави.

У Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» обґрунтовано ефективність використання рухової активності для підвищення функціональних та фізичних показників і профілактики низки

захворювань у людей; визначено потребу модернізації в закладах освіти системи фізичного виховання, яке має бути органічно поєднано з іншими компонентами здорового способу життя. Стратегічні завдання збереження та зміцнення духовного, психічного та фізичного здоров'я дітей дошкільного віку, засвоєння ними цінностей фізичного виховання, виховання стійкого інтересу до рухової активності та потреби регламентовано законами України «Про вищу освіту» (2014), «Про освіту» (2017), «Про дошкільну освіту» (2017), «Про охорону дитинства» (2018), «Про фізичну культуру і спорт» (2013), Базовим компонентом дошкільної освіти (2012), Національною доктриною розвитку освіти України в XXI ст. (2002), Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року (2016), Національною стратегією розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (2013). З огляду на це, оптимальну рухову активність, активний відпочинок дітей дошкільного віку в режимі дня забезпечують заклади дошкільної освіти.

Проблему фізичного виховання, рухового режиму дошкільників опрацьовано сучасними науковцями: О. Богініч, Е. Вільчковським, Н. Денисенко, М. Єфименко, В. Ликовою, М. Руновою та ін.

Питання діяльності соціального педагога в загальноосвітніх закладах вивчали вітчизняні дослідники О. Безпалько, В. Бочарова, І. Зверева, А. Капська, Л. Коваль та ін. Соціально-педагогічні аспекти виховання дітей дошкільного віку досліджували Т. Алексєєнко, С. Болтівець, А. Варяниця, Н. Гавриш, О. Кононко, С. Курінна, Т. Поніманська, І. Рогальська та ін. Ці науковці досліджували зміст соціального виховання дошкільнят, співпрацю з батьками, питання розширення функцій закладу дошкільної освіти, запровадження соціально-педагогічного патронату сімей, що виховують дітей дошкільного віку, у тому числі з вадами психічного розвитку.

Враховуючи вищесказане ми вважаємо, що тема кваліфікаційної роботи «Організація активного відпочинку дітей старшого дошкільного віку в закладі дошкільної освіти» є актуальною.

**Об'єкт роботи:** процес організації активного відпочинку дітей старшого дошкільного віку в закладі дошкільної освіти.

**Предмет роботи:** зміст, форми та методи організації активного відпочинку дітей старшого дошкільного віку в закладі дошкільної освіти.

**Мета роботи:** теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми організації активного відпочинку дітей старшого дошкільного віку в закладі дошкільної освіти.

**Завдання роботи:**

- розкрити сутність та зміст активного відпочинку дітей у закладі дошкільної освіти;
- проаналізувати закордонний досвід організації активного відпочинку дітей старшого дошкільного віку у закладі дошкільної освіти;
- визначити психолого-педагогічні особливості дітей дошкільного віку;
- розкрити сутність діяльності соціального педагога з організації активного відпочинку дітей старшого дошкільного віку у закладі дошкільної освіти;
- експериментально перевірити ефективність програми організації активного відпочинку дітей старшого дошкільного віку у закладі дошкільної освіти.

**Методи дослідження:**

- 1) загальні методи наукового пізнання: діалектичний, логічний, історичний;
- 2) теоретичні: аналіз літературних джерел з метою визначення науково-теоретичного підґрунтя дослідження, аналіз і синтез передового науково-практичного досвіду з даної проблеми; аналіз нормативних документів для визначення нормативно-правового підґрунтя дослідження;
- 3) емпіричні: діагностичні методи, відповідні завданням дослідження – опитування, спостереження, порівняння, тестування, соціально-педагогічний



експеримент.

Наукове значення одержаних результатів полягає у тому, що розроблено програму організації активного відпочинку дітей старшого дошкільного віку у закладі дошкільної освіти.

Практичне значення результатів дипломної роботи полягає у готовності до впровадження у систему соціально-педагогічної роботи з дітьми у закладі дошкільної освіти, у центрі розвитку дитини.

Робота складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел, висновків та додатків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ДІТЕЙ У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

#### **1.1. Сутність та зміст активного відпочинку дітей у закладі дошкільної освіти**

Сучасні концепції дошкільного виховання відзначають, що фізичне здоров'я – головна умова духовного і морального здоров'я. У нашій країні фізичне виховання дітей у дошкільних закладах є початковою ланкою державної системи фізичного виховання. Протягом раннього і дошкільного віку закладаються основи здоров'я, формується велика кількість життєво необхідних рухових навичок, створюються важливі передумови для дальшого фізичного розвитку і розвитку особистості в цілому. В цей період дитина швидко росте і розвивається, тому її нормальний фізичний і загальний розвиток може відбуватися лише в сприятливих умовах, які створює науково обґрунтована система навчання та виховання. Завдяки високим темпам росту і розвитку дитячий організм відзначається слабкою опірністю захворюванням і потребує надійної системи захисту. Це говорить про необхідність правильного фізичного виховання, яке має відповідати особливостям фізичного розвитку дитини і сприяти її оздоровленню.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчив, що у наукових розвідках О. Богініч доведено необхідність створення здоров'язбережувального середовища у сучасному закладі дошкільної освіти, що передбачає організацію усіх процесів життєдіяльності відповідно до закономірностей організації освітнього процесу, ефективності засобів і методів виховного впливу на дітей з урахуванням їх потреб, інтересів, індивідуальних особливостей і потенційних можливостей [13; 14]. Результати наукових досліджень (О. Богініч,

Е. Вільчковський, Н. Денисенко, О. Дубогай, В. Шишкіна та ін.) переконливо доводять значущість рухової активності як основної умови нормального розвитку організму дитини, від якої залежить нервово-психічний стан, нормальний ріст і розвиток, рівень функціональних можливостей та працездатності, а сама рухова активність залежить від індивідуальних особливостей дитини та від організації соціальних умов її буття. Науковцями обґрунтовано значення рухової діяльності як фактора збереження сталості внутрішнього середовища для діяльності вегетативної системи організму, забезпечення адаптації до змін умов зовнішнього середовища. Доведено, що оздоровчий характер фізичного виховання визначається потенційними можливостями організму та особливостями нервової системи дитини, а також зовнішнім впливом: дотримання розпорядку дня, активізація рухової активності, перебування на свіжому повітрі, дозування фізичних і розумових навантажень [12; 13; 20; 22; 23; 28; 32; 37; 38; 42; 86; 88].

Основи теорії фізичного виховання дітей дошкільного віку викладено у працях П. Лесгафта, Т. Осокіної, І. Сеченова та ін. Дослідження, що присвячені організації фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільних виховних закладах, розкрито у працях вчених Н. Кожухової, Л. Рижкової, М. Самодурової, Н. Москаленко, Н. Пангелової тощо.

Зберегти психічне, фізичне і соціальне здоров'я кожної дитини – одне з провідних завдань закладів дошкільної освіти. Метою фізичного виховання, за Н. Пангеловою, є виховання здорової, життєрадісної, фізично досконалої, гармонійно і творчо розвиненої дитини [58; 59].

Загальновідомо, що активний руховий режим є одним із компонентів здорового способу життя. Важливою умовою оптимізації рухового режиму є дозований розподіл занять з фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів та форм активного відпочинку.

Серед форм активного відпочинку дітей дошкільного віку великого значення набувають дні здоров'я. У сучасній методичній літературі

публікуються неординарні знахідки, результати творчих втілень передового педагогічного досвіду та сучасних наукових надбань щодо організації та проведення днів здоров'я. Це засвідчує, що в закладах дошкільної освіти сьогодні активно ведеться пошук ефективних шляхів збереження, формування і зміцнення фізичного і психічного потенціалу здоров'я дитини [58, 35].

У відповідності з віковими анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями фізичне виховання вирішує оздоровчі, навчальні та виховні завдання. Вони спрямовані на формування у дитини раціональних, економних, обдуманих рухів; нагромадження ними рухового досвіду і перенесення його у повсякденне життя.

Щоб забезпечити належне фізичне виховання дошкільників, комплексно вирішити завдання фізичного виховання у сучасному дошкільному навчальному закладі впроваджують різні форми роботи [24]: заняття; ранкову гімнастику; фізкультхвилинки; загартовуючі процедури; рухливі ігри; прогулянки та екскурсії за межі дошкільного навчального закладу; самостійну рухову діяльність; індивідуальну роботу; активний відпочинок.

Усі ці форми роботи взаємопов'язані і доповнюють одна одну. Їх доцільне поєднання, правильна організація і методика проведення у дошкільному навчальному закладі та сім'ї, забезпечують достатнє фізичне навантаження і повноцінне вирішення усіх завдань фізичного виховання.

Фізичне виховання дітей відбувається в умовах рухового режиму, тобто комплексу засобів фізичної культури, які використовуються у педагогічному процесі дошкільного закладу. Від рухового режиму, в якому живуть діти, залежить рівень їх рухової активності. А рухова активність режиму необхідна для задоволення властивої дітям потреби у рухах [32, 55].

Загальноукраїнська програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» з-поміж таких основних напрямів освітньої роботи, як соціально-моральний, пізнавальний, художньо-естетичний розвиток передбачає також фізичний розвиток дитини-дошкільника. Розділ програми «Фізичний

розвиток» передбачає створення в дошкільному закладі необхідних умов для охорони життя, збереження та зміцнення дитячого здоров'я, формування в дітей системи уявлень про власний організм, здоровий спосіб життя, засоби ефективного впливу на стан здоров'я та фізичного розвитку, необхідного набору життєво важливих рухових умінь і навичок, фізичних якостей малят, а також для оптимізації рухової активності дошкільників у процесі організації їхньої життєдіяльності, розв'язання комплексу виховних завдань.

Організація фізкультурно-оздоровчих занять у дошкільних навчальних закладах, на думку різних вчених, передбачає також такі напрями [59]:

- активізацію сенсомоторної активності дитини (І. Козлов та М. Правдов);
- фізичне виховання, інтелектуальне виховання, соціально-психологічне виховання (А. Пивовар);
- інтеграцію розумового й рухового розвитку дитини (В. Поліщук, І. Стародубцева, О. Трофімова), фізичного й екологічного виховання (Н. Міщенко), рухової та пізнавальної діяльності (О. Жданкіна, І. Селіверстова, Н. Фоміна), фізичних та інтелектуальних здібностей дошкільників (Д. Вішнікін);
- запровадження інноваційних технологій фізичного виховання; впровадження методик психопрофілактичної роботи (казкотерапія, сміхотерапія, музикотерапія, кольоротерапія, адаптовані методики психофізичної гімнастики);
- застосування елементів туристськокраєзнавчої діяльності; впровадження елементів спортивно-орієнтованого фізичного виховання (Н. Пангелова);
- використання рекреаційних технологій «навчання в русі» – оздоровчих рухливо-пізнавальних ігор (І. Макущенко);
- використання таких інноваційних технологій, як інтегровано-розвивальні м'ячі (В. Пасічник та В. Петрина), фітнес (А. Старченко, Д. Чайка), фітболгімнастика, художня гімнастика, пальчикова (вправи, ігри, картинки),

дихальна та звукова гімнастика, імунна гімнастика, гідроаеробіка, психогімнастика – вправи, ігри, етюди, пантоміми (С. Бабюк, М. Терехова), оздоровчий хортинг (Н. Мурейко), кольоротерапія (Н. Власенко та Л. Кириленко);

- спортивно-оздоровчий туризм (К. Мулик);
- творчість педагогічного колективу дошкільного закладу освіти (О. Гаврило);
- застосування спеціальних ігрових завдань на подолання стереотипу дії (руху) з предметом, на вигадування нових способів застосування предметів, на назви рухам, що виконуються (Б. Єгоров та В. Кудрявцев);
- застосування «метод рухових задачок» (О. Аксьонова);
- використання оздоровчо-розвивальної програми «Вырастай-ка!» (Т. Гусєва).

Соціальне здоров'я також залежить від фізичного середовища дошкільного закладу. Тому, як відзначають Я. Ковров, Н. Москаленко та А. Полякова, для збереження соціального здоров'я дошкільників необхідно забезпечити: високу якість для фізичної роботи; раціональне та здорове харчування; адекватні приміщення для відпочинку, розваг, навчання, фізичного виховання.

Дослідниця Н. Пангелова розробила класифікацію організаційних форм занять фізичними вправами виховної спрямованості в дошкільному навчальному закладі, зокрема це такі [58, 25]:

- «фізкультурні заняття (навчально-тренувальні, комплексні, сюжетно-ігрові, тематичні та фізкультурно-пізнавальні);
- фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (ігрові комплекси у приміщенні, на ділянці дитячого садку з використанням природних і соціальних об'єктів та рухливі ігри на прогулянці – сюжетні ігри, ігри з правилами, українські народні ігри та ігри-естафети);
- активний відпочинок (фізкультурні свята – фізкультурні розваги та дні

здоров'я);

- туристсько-краєзнавча діяльність (переходи, прогулянки-походи, екскурсії, туристські свята, походи вихідного дня за участю батьків)».

Одних лише занять з фізичної культури, зарядки та рухливих ігор недостатньо для повноцінного фізичного розвитку дошкільників. Марно розраховувати на пошквалення дитячої активності, якщо збільшити час на «вільні» ігри. Адже ступінь активності у дітей не однаковий, і тому, незважаючи на вільний час, дехто з них залишається пасивним. Щоб усі діти були активними, їх рухову активність слід збільшувати організовано. Відомо, що найкращий результат дає така емоційно насичена форма організації фізичного виховання як активний відпочинок.

Сутність поняття «активний відпочинок» дітей досліджували різні вчені.

У Законі України «Про оздоровлення та відпочинок дітей» поняття «відпочинок» визначається як «комплекс спеціальних заходів соціального, виховного, медичного, гігієнічного, спортивного характеру, що забезпечують організацію дозвілля дітей, відновлення фізичних і психічних функцій дитячого організму, сприяють розвитку духовності та соціальної активності дітей, що здійснюються в дитячому закладі оздоровлення та відпочинку протягом відпочинкової зміни» [65].

Активний відпочинок – це спосіб проведення вільного часу, різновид хобі, у процесі якого відпочивальник займається активними видами відпочинку, що потребують активної фізичної роботи організму, роботи м'язів, всього тіла [76].

Активний відпочинок передбачає різну діяльність, відмінну від тієї, яка викликала стомлення. Для людей розумової праці відпочинок повинен включати в значній мірі фізичне навантаження. Це можуть бути спортивні ігри, танці, відвідування басейну або фітнес-центрів, участь в походах вихідного дня та ін. Навіть для людей фізичної праці корисний активний відпочинок.

Вчений І. Сеченов встановив, що стомлені м'язи краще відпочивають під

час роботи інших м'язових груп. До активного відпочинку належать також різні культурні заходи, наприклад, відвідування театру і музею, спілкування з друзями, колегами, рідними, їх соціальна підтримка тощо [72, 56].

Активний відпочинок сприяє вирішенню найважливішого завдання фізичного виховання – оздоровлення дитини. Це завдання спрямоване на охорону життя та зміцнення здоров'я дітей. Воно сприяє гармонійному психосоматичному розвитку, удосконаленню захисних функцій організму через загартування, підвищення стійкості до захворювань та несприятливих впливів зовнішнього середовища, покращення працездатності дитини. У дітей кісткова система відносно слабка, суглоби дуже рухливі, зв'язковий апарат легко розтягується, сухожилля коротші, слабші, ніж у дорослих. У зв'язку з цим виникає необхідність допомагати правильному своєчасному окостенінню, формуванню фізіологічних вигинів хребта, розвитку склепіння стопи, зміцненню зв'язково-суглобового апарату. Крім того, треба сприяти розвитку правильного співвідношення частин тіла (пропорцій), регулюванню росту і маси кісток [48, 9].

Оздоровлення дитини передбачає удосконалення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, розвиток вміння пристосування до змін навантажень та зовнішніх умов. Для цього необхідно в процесі організації активного відпочинку розвивати у дошкільників рухливість грудної клітини, збільшувати життєву ємність легенів, сприяти тренуванню механізмів терморегуляції, забезпечувати тренування нервових процесів, удосконалювати діяльність рухового аналізатора, органів чуття.

Відповідно до Законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру» одним із пріоритетних напрямків освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах залишається фізичне виховання дітей. Воно спрямовується на охорону та зміцнення здоров'я, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму, поліпшення його працездатності; на своєчасне формування у малюків життєво важливих рухових умінь та навичок,



розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості та фізичної культури взагалі; на виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби в ній, вироблення звички до здорового способу життя [66].

Завдання та зміст фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах визначаються вимогами Базового компонента дошкільної освіти в Україні, чинними програмами розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Малятко», «Дитина». Однак організація з фізичного виховання в дошкільних закладах освіти потребує вдосконалення [44].

Про це свідчить наявність значної кількості дітей з дисгармонійним фізичним розвитком, а також із недостатнім розвитком основних рухів та фізичних якостей. Наявний досить високий відсоток дітей, які часто хворіють на респіраторні інфекції та мають хронічні недуги.

Недостатній фізичний розвиток і низька фізична підготовленість дошкільнят здебільшого пояснюються зниженням їхньої рухової активності. Потреба дітей у рухах задовольняється лише на 30-50 %. Гіподинамію спричинюють часті респіраторні захворювання, нераціональна побудова рухового режиму й загального режиму дня, недостатнє перебування дітей на свіжому повітрі тощо. Зокрема, на руховому режимі дошкільних навчальних закладів негативно позначаються неправомірне скорочення кількості фізкультурних заходів, відсутність системності у проведенні прогулянок-походів за межі дитячого садка, фізкультурних пауз і хвилинок у процесі навчальної діяльності, розваг, свят тощо.

Щоб усунути ці недоліки, слід приділити основну увагу організації фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах, де було б передбачено правильну побудову та активізацію рухового режиму, надання йому оздоровчого спрямування, дійовий медико-педагогічний контроль і своєчасну лікувально-профілактичну роботу.

Тому Міністерством освіти і науки України опубліковані інструктивно-

методичні рекомендації (№1/9 – 438 від 27.08.04). «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі» в яких наголошується на те, що основою системи фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі залишається руховий режим як сукупність різних засобів та організаційних форм роботи з дітьми в достатньому обсязі, раціонально поєднаних і послідовно використовуваних залежно від віку дітей, місця в режимі дня, сезону тощо. У цьому документі вказується на щоденний обсяг рухової активності дошкільників у межах активного рухового режиму: «для дітей молодшого дошкільного віку, становить 3-4 години, для старших дошкільнят – 4-5 годин» [54].

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 здоров'я.

Розвивально-виховний та оздоровчий ефект активного відпочинку у повсякденні забезпечується правильним добором їх відповідно до віку дітей, рівня їхньої рухової підготовленості та стану працездатності, базових рухів в іграх та їх впливу на різні м'язові групи й системи організму, пори року та погоди, місця в режимі дня та місця проведення, а також належним педагогічним керівництвом, дотриманням оптимальних навантажень, введенням до рухового режиму різних видів ігор (сюжетних, безсюжетних, у тому числі змагального та естафетного характеру, атракціонів, спортивних ігор та забав, ігор з елементами спортивних вправ).

Сучасні підходи до організації активного відпочинку з дітьми дошкільного віку обумовлені методичними рекомендаціями «Сучасні підходи до організації свят і розваг», які було розроблено А. Шевчук [89, 15].

З метою виховання здорової, життєрадісної, фізично досконалої,

гармонійно і творчо розвиненої дитини автор методичних рекомендацій звертає особливу увагу на розумну організацію, перспективне планування різних видів активного відпочинку, залучення дітей та батьків до підготовки та участі в них. Естетична атмосфера розваги, в якій дитина дає разом з дорослими заохочує її створювати собі гарний настрій, радіти спільним спортивним забавам, власним досягненням [79].

Дітей молодшого дошкільного віку здебільшого розважають педагоги та старші дошкільники, залучаючи їх до нескладних дій. Старші дошкільнята вчаться весело, з музикою переживати разом з дорослими перемоги та поразки під час змагань та ігр-естафет, відкривати для себе щось нове, привабливе, тішитися виступами однолітків та вихователів. Антоніна Шевчук рекомендує влаштовувати для дітей і разом з ними розваги різних видів [89, 34]. Тематику розваг пропонують і варіюють вихователі та інструктор з фізичного виховання. Розваги будують на добре знайомих дітям іграх і вправах; на вправах з основними рухами; на іграх-естафетах; на елементах однієї із спортивних ігор. Одним із варіантів розваг є музично-спортивні розваги.

Під час проведення фізкультурних розваг велике значення має ініціатива кожної дитини виконати вже знайомі їй рухи, вигадати щось нове за власним задумом чи за допомогою вихователя, імпровізувати в ході самої розваги під впливом гарної музики та уявних обставин, запропонованих вихователем. Необхідно схвалювати щонайменші успіхи дитини, її прагнення творити красу (граційність, вишуканість, гармонійність, виразність) рухів. Вигадка, творче натхнення й емоційна захопленість процесом творення, старанність (досконалість виконавства відповідно до віку) сприяють творчому розвитку особистості, спрямовані на формування у дошкільника раціональних, економних, обдуманих рухів; нагромадження ними рухового досвіду і перенесення його у повсякденне життя [43].

Спортивне свято уособлює піднесений стан душі, як домінуючий настрій, який створюється і зберігається у дитини протягом дня. Під час проведення

спортивних свят варто залучати наймолодших дошкільнят до спільних з однолітками й старшими дітьми, з рідними, вихователями, інструктором з фізичного виховання святкових переживань, до відтворення своїх радісних почуттів у рухах, іграх, танцях. Дітям середнього дошкільного віку важливо прищеплювати бажання тішити одне одного й близьких власними виступами. У цьому віці вже доцільно підтримувати прояви ініціативи, індивідуальної інтерпретації виконавства. У старших дошкільнят необхідно зберігати індивідуальність їхніх власних проявів, підтримувати музично-пластичні імпровізації, виховувати потребу надавати руховим діям емоційного й усвідомленого естетичного характеру. Вони створюють піднесений настрій для себе й для інших, творчо співпрацюють з однолітками та дорослими. Особливо важлива підтримка дорослими індивідуальної виразності та імпровізаційності виконавства, ініціативності дитини під час підготовки та проведення свята [46].

Успішності фізичного виховання дошкільників сприяє організація свят та розваг у вигляді діалогу-взаємодії дітей з педагогами та батьками. Важливою умовою проведення різних видів активного відпочинку є доцільна, зацікавлена, художньо-виразна активність вихователів, інструктора з фізичного виховання, музичного керівника. Дорослі не лише перебирають на себе деякі ролі, а й взаємодіють з дітьми: разом з ними виконують рухи, співають, беруть участь у грі, танцюють у масовому танці тощо. У святах за народними традиціями бажано зберігати властиву їм імпровізаційність, виявляти себе невимушеним, душевно-перевтіленим в художній образ майстром-виконавцем. Такий приклад легше наслідувати батькам: приєднатися до загальної гри, разом співати приспів пісні, стати у загальний танок [35, 40].

За програмою «Дитина» радять відзначати свята, пов'язані з порами року, - свято Осені, Зими, Весни; із світом людей – Мамин день, День матері; з Різдвяними та Великодніми святами у доступній для дітей формі з доцільно підібраними рухами, іграми, піснями, таночками відповідно до сюжету .

Під час розваг і свят слід зберігати невимушеність, безпосередність

особистих проявів дітей і не забувати підтримувати виразність виконання ними рухів.

Необхідно щоб спільне переживання святкової події було радісним і пізнавальним для дошкільнят, давало змогу кожному відчувати власний успіх і вміння, морально підносило у прагненні потішити всіх своїм виступом, виховувало почуття відповідальності за спільну справу, збагачувало й урізноманітнювало враження і почуття дітей.

За класифікацією форм роботи з фізичного виховання в дошкільному закладі з використанням елементів туризму та краєзнавства науковці В. Пасічник та Р. Петрина виокремлюють три блоки [61]: фізкультурні заняття з використанням елементів туристсько-краєзнавчої діяльності (переходи, прогулянки-походи, заняття-тренування, ігрові заняття, колові тренування, дидактичні ігри); фізкультурнооздоровчі заходи (ранкові та вечірні прогулянки, рухливі ігри з пошуковими ситуаціями, ігрові комплекси з використанням природних і соціальних об'єктів); активний відпочинок дітей (походи вихідного дня, туристські свята).

Аналізуючи науково-методичну літературу і досвід організації активного відпочинку з дошкільниками вчена Н. Бочарова сформулювала основні підходи до їх класифікації за такими ознаками: за домінуючим завданням; за руховим змістом; за методами проведення; за місцем проведення; за сезоном; за характерним обладнанням.

На думку Н. Бочарової, фізкультурні свята класифікуються за такими ознаками.

За домінуючим завданням вони поділяються на свята:

1) «На формування здорового способу життя. Це тематичні свята типу «Сонце, повітря, вода – наші найкращі друзі», «Свято чистоти», «Пригоди Нехворійка», «В гостях у Айболита» тощо. Правильний підбір тематичних рухливих ігор та вправ у поєднанні з текстом, змагання дітей з ворогами здоров'я (лінощами, страхами, об'їданням) дозволяють формувати позитивне

відношення до загартування, фізкультури, гігієнічних процедур, режиму дня.

2) На виховання стійкого інтересу до фізкультури і спорту, до особистих досягнень, до спортивних подій держави і світу. Характерними особливостями цих свят є включення до їх програми ігор з елементами командного та індивідуального змагання та естафет. Важлива роль належить підбору пізнавального матеріалу, спрямованого на систематизацію знань дітей про види спорту, олімпійський рух, про видатних спортсменів нашої країни. Тематика цих свят різноманітна: «Олімпійці серед нас», «Подорож до Спортландії», «Веселі старти», «Малі олімпійські ігри».

3) На одержання дітьми задоволення. Це комічні свята-розваги з метою створення хорошого настрою від ігор, атракціонів, спільної з дорослими діяльності, музичного супроводу, незвичайних атрибутів і т.п.

4) На розвиток творчої активності, ініціативи, комунікативних здібностей. Добре продумана мотивація дій (надання допомоги героям, пошук скарбів), взаємопов'язані завдання-випробування роблять це свято дуже привабливим для дітей 6 років. Їх діяльність у цьому випадку менш регламентована: вони самостійно знаходять вихід з критичної ситуації, вступають у протиборство з силами зла, стихіями природи, сюрпризами погоди. Тематика визначається інтересами дітей і можливостями дорослих. Це «Юні Робінзони», «Космічні пригоди», «У підводному царстві», «Рятівники», «Сигнал SOS приймаємо».

5) На демонстрування спортивних досягнень. Таке свято зазвичай співпадає з підсумковими подіями в житті дітей: закінченням навчального року, випуском до школи («Якими ми стали») – або сезонними змінами: кінець зими, літа («Лижні змагання», «Велогонки», «Свято русалок»).

б) На виховання інтересу до народних традицій. Це фольклорні за змістом та тематикою свята, які проводяться у відповідності з християнським календарем (Різдво, Стрітєння, Івана-Купала). Їх складають на доступному дітям матеріалі з використанням народних ігор, забав, хороводів, пісень,

атрибутів національного одягу, обладнання.

7) На формування пізнавальної активності. Їх мета – збагатити і систематизувати знання дітей з екології, географії, астрономії, літератури, основ безпеки життєдіяльності і т.д. До таких свят включають змагання ерудитів (юних астрономів, екологів, знавців правил вуличного руху): вікторини, розгадування ребусів та кросвордів, відгадування загадок. Знання і вміння дітей перевіряють під час вирішення соціально значимих проблемних завдань: як врятувати Землю від екологічної катастрофи; як налагодити контакт з неземними цивілізаціями, як засвоїти правила безпечної поведінки. Подорожуючи у часі, по різних континентах, діти отримують елементарні уявлення з географії, історії, природознавства та інших наук.

8) На виховання моральних якостей. Ці свята мають велике значення для різновікових та різностатевих колективів, в яких створюються сприятливі умови для формування дружніх взаємовідносин між дітьми і гуманного відношення до всього живого. Ігрова діяльність спрямована на формування готовності і вміння прийти один одному на допомогу або визволити з небезпечної ситуації, є обов'язковим компонентом змісту цих свят. Як правило, їх сюжет розвивається у двох напрямках: з однієї сторони всі діти об'єднуються з метою допомогти герою, що потрапив у біду, вступивши у боротьбу з силами зла; з іншої – діти поділяються на дві і більше команд (моряки і аборигени, земляни та інопланетяни, люди та звірі) і включаються у спільну боротьбу із ворогами (злом, страхом, жорстокістю, заздрістю).

За руховим змістом свята бувають:

1) Комбіновані. Будуються на основі різних видів фізичних вправ: гімнастики, рухливих і спортивних ігор, спортивних вправ. Його перевагою є можливість приваблювати дітей 5-6 років до змагань з елементами спорту, а молодших дошкільників – до виконання простих гімнастичних вправ і участі у рухливих іграх та забавах.

2) На основі спортивних ігор (проведення між паралельними групами

чемпіонату з футболу, баскетболу, хокею і т.д.). Таке свято можна організувати тоді, коли діти добре володіють технікою гри і знайомі з правилами. Щоб привернути увагу до участі і ньому всіх дітей, в перервах організують танцювальні виступи дівчаток, ігри для болільників. Якщо рівень рухової підготовки дітей не достатньо високий, то свято може мати форму змагань між командами на швидкість та якість виконання окремих елементів спортивних ігор (вести м'яч і закинути в корзину, довше протримати тенісний м'яч на ракетці). Можна також включити ігри-естафети та ігри з елементами колективних та індивідуальних змагань.

3) На основі спортивних вправ. Такі свята організують на основі поєднання кількох сезонних видів спорту (наприклад, ходьба на лижах, катання на санках взимку або катання на велосипеді, самокаті, роликівих ковзанах влітку). До змісту змагання можуть бути включені спортивні справи з одного виду (наприклад, плавання).

4) На основі рухливих ігор, атракціонів, забав. Це найбільш поширений вид свята. Він не потребує складного обладнання, спеціального майданчика, його можна провести навіть на галявині. Універсальність свята полягає в тому, що участь в ньому можуть брати діти різного віку та дорослі.

5) Інтегровані. До їх змісту разом із руховими завданнями включають елементи пізнавальної, зображувальної діяльності, театру.

Види свят за методами проведення:

- 1) Ігрові (проводяться з дітьми всіх вікових категорій).
- 2) Змагальні (з дітьми 5 – 7 років). Учасники двох або більше команд змагаються між собою, або всі діти вступають у боротьбу з реальним чи умовним персонажем.
- 3) Сюжетні. Рухові завдання виконують у відповідності з розповіддю ведучого, а ігри і вправи пов'язані темою та ідеєю.
- 4) Творчі. Формують творчу активність, вміння самостійно приймати рішення, ініціативу (проблемні ситуації і завдання, завдання-головоломки,



пошукові питання, метод групової дискусії). Проведення таких свят вимагає від дорослого високого професіоналізму, так як несподівані для вирішення завдання дітьми можуть змінити хід сценарію. Тому в сценарії придумують різні варіанти виходу із ситуації, щоб діти відчули себе відповідальними за хід та результати своїх дій.

За місцем проведення: на спортивному майданчику чи стадіоні; в природних умовах (ліс, парк, біля водойми); в спортивному залі; в басейні.

В залежності від сезону: весняне; літнє; осіннє; зимове.

За складом дітей:

1) діти від 4 до 7 років і дорослі. Таке свято будується на рухливих іграх, атракціонах, забавах, в яких (по-черзі або невеликими групами одного віку) беруть участь усі діти, а в масових іграх, хороводах і танцях одночасно всі бажуючі.

2) на основі об'єднання дітей одного віку або близьких за віком. Якщо свято побудоване на іграх з елементами змагання або спортивних, то беруть участь діти 6 років, якщо це свято-розвага, в якому переважають сюжетні ігри і музичні сюрпризи, то можуть брати участь діти 4-5 років.

3) з участю батьків, бабусь, дідусів, братів та сестер. Це веселі змагання, в яких визначають загальні та окремі ігрові завдання і масові кумедні естафети, до яких залучають дітей 2-3 років (завдання – проповзти між ногами своїх братів та сестер) і бабусь (завдання – швидше одягнути свого онука).

За характером обладнання:

1) з використанням спортивного і туристичного обладнання;

2) з використанням природного матеріалу (осіннє листя, квіти, споруди зі снігу, льоду, сніжки, шишки, каміння, пеньки, стовбури дерев і т.п. – в залежності від сезону і природного оточення).

3) з використанням саморобного або пристосованого інвентарю. Автомобільні шини різного розміру, драбини, мотузки для білизни, предмети побуту, дитячі меблі (стілці, табуретки), навіть пластикові пляшки, наповнені

піском.

4) з сюжетними іграшками та ігровими посібниками для дітей молодшого віку (ляльки, тваринки, машини, іграшки-каталки, будівельний матеріал).

Відповідно до вимог програми «Малятко» та інструктивно-методичних рекомендацій «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі» дні здоров'я організуються з першої молодшої групи один раз на місяць. Цей день насичується різноманітними формами роботи з фізичного виховання» [35].

Більшість заходів доцільно проводити на свіжому повітрі, добираючи до них оригінальні комплекси фізичних вправ та інших засобів і нетрадиційні форми проведення: фізкультурні заняття чи дитячий туризм, ранкова гімнастика й гімнастика після денного сну, загартовальні та лікувально-профілактичні процедури, фізкультурне свято або розвага, самостійна рухова діяльність та ін. Не залишається поза увагою педагогів і робота з інших розділів програми. Хоча навчальні заняття з них не проводяться, однак дозвілля дітей також заповнюється бесідами, читанням художньої літератури, театралізаціями, самостійною художньою діяльністю на теми здорового способу життя. Програма дня здоров'я передбачає заходи, загальні для всього дошкільного закладу, і такі, які розраховані на кожну вікову групу.

З метою активізації рухового режиму у дні здоров'я можна організовувати дитячий туризм у формі прогулянок-походів за межі дошкільного закладу (пішки, на велосипедах, лижах або санчатах), але лише за наявності відповідних природно-ландшафтних умов: лісу, луку, поля, водойми, лісосмуги, парку та ін.

Основна мета прогулянок-походів – оздоровлення дітей, запобігання гіподинамії, вдосконалення рухових навичок у природних умовах та розвиток фізичної витривалості. Вони проводяться, починаючи з другої молодшої групи. Їхня тривалість становить: у другій молодшій групі – 15-20хв.; у середній групі – 20-25 хв.; у старшій групі – 25-30хв [41, 20].

Особливого значення набуває самостійна рухова діяльність дітей як форма активізації рухового режиму.

Завдання педагогів – забезпечити належний рівень та зміст самостійної рухової діяльності дошкільнят завдяки збагаченню їхнього рухового досвіду, створенню необхідної матеріальної бази в приміщеннях зали, груп, рекреацій, на фізкультурному й групових майданчиках, використанню інших прийомів непрямого (опосередкованого) та прямого (безпосереднього) керівництва цією формою роботи.

Дітей залучають для ознайомлення з основними рухами, поглибленого розучування їх та закріплення відповідних навичок, для усунення відставання в розвитку фізичних якостей. Її метою є також активізація малорухливих дітей, запобігання порушенням постави і стопи та виправлення їх. Виходячи з аналізу стану здоров'я, фізичного розвитку й підготовленості, інтересів дітей, педагоги визначають мету індивідуальної роботи, добирають потрібне обладнання та інвентар і проводять її з однією дитиною чи підгрупами по двоє-четверо дітей.

Організація фізкультурних свят, розваг, днів здоров'я є досить ефективним засобом активізації рухового режиму дошкільників. Систематичне проведення цих форм активного відпочинку сприяє вирішенню оздоровчих, навчальних та виховних завдань і реалізує мету фізичного виховання дошкільників [47; 48].

Отже, активний відпочинок:

- 1) спрямований на охорону і зміцнення здоров'я дітей;
- 2) сприяє психосоматичному розвитку;
- 3) удосконалює захисні функції організму через загартування, підвищує стійкість до захворювань та несприятливих впливів зовнішнього середовища;
- 4) покращує працездатність дитини;
- 5) формує рухові уміння та навички;
- 6) розвиває фізичні якості, рухові здібності;
- 7) виховує позитивні риси характеру, моральні та вольові якості;

- 8) збагачує та урізноманітнює художньо-естетичні враження та почуття;
- 9) дає можливість відчувати власний успіх і вміння; сприяє залученню дітей до спорту;
- 10) збагачує дитину знаннями про навколишній світ, розширює кругозір.

Виходячи із вище сказаного, можна зробити висновок про те, що активний відпочинок є ефективною формою фізичного виховання, сприяє зміцненню здоров'я дітей, загартуванню організму, формуванню рухових умінь та навичок, фізичних якостей, виховує любов до занять спортом, відкриває великі можливості для морального, розумового, естетичного і трудового виховання. Він сприяє різносторонньому вихованню дітей дошкільного віку, допомагає у підготовці дітей до навчання у школі, формує звичку до здорового способу життя, сприяє їхній соціалізації.

## **1.2. Закордонний досвід організації активного відпочинку дітей у закладах дошкільної освіти**

Дошкільна освіта є обов'язковою первинною складовою частиною системи безперервної освіти в Україні – сукупності навчально-виховних закладів, призначених для цілеспрямованого навчання і виховання. Її функціонування регламентоване Конституцією України, законами України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про охорону дитинства», Конвенцією ООН про права дитини [65; 66].

Дошкільна освіта сприяє реалізації прав дитини, закріплених законодавчими міжнародними документами, зокрема права на охорону здоров'я, права на освіту, права на участь в іграх, права на збереження своєї індивідуальності, права на захист від усіх форм фізичного, психічного насильства, приниження, зловживання, відсутності турботи чи недбалого і грубого поводження.

Однак, становлення України як незалежної держави супроводжується складними соціально-економічними, морально-етичними, національними та іншими проблемами, які призвели до погіршення фізичного, психічного і матеріального стану більшої частини населення. Особливе занепокоєння викликає факт зниження здоров'я та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Дані досліджень свідчать, що 80 % дошкільників мають захворювання верхніх дихальних шляхів, у 60 % – відмічено порушення постави, 50 % дітей мають неврологічні захворювання. Більшість дітей приступає до навчання в школі фізично не готовими до цього виду діяльності [4; 11].

У цих умовах фізичне виховання є найбільш діючим фактором зміцнення здоров'я. Між тим, чинна в Україні система фізичного виховання, однією з ланок якої є система дошкільного фізичного виховання, перебуває в кризовому стані і не завжди може вирішити свою основну мету – зміцнення здоров'я населення. Ця ситуація перш за все обумовлена невідповідністю нормативно-правової бази і сучасних вимог, життєвих інтересів і потреб суспільства [7, 9].

Вивчення особливостей функціонування систем дошкільного фізичного виховання в країнах світу дозволить збагатити й вдосконалити вітчизняну систему дошкільної освіти.

У багатьох країнах світу дошкільна освіта є первинною ланкою єдиної системи виховання і навчання. Нею опікуються місцеві органи влади, промислові та сільськогосподарські підприємства, релігійні та громадські організації, приватні особи. Як правило, у більшості країн функціонують стаціонарні та сезонні ясла, садки з різною тривалістю роботи, дошкільні відділення при початкових класах, материнські школи, майданчики. Виховна робота, метою якої є гармонійний розвиток дітей, формування навичок життя в суспільстві, здійснюється відповідно до програм виховання та навчання. У всіх країнах існують системи підготовки педагогічних працівників (курси, середні,

спеціальні, вищі навчальні заклади). Кожна національна система дошкільної освіти має свої особливості та власний передовий досвід. Фахівці зарубіжних країн дають однакову оцінку значенню фізичного виховання в дошкільний період. Про це свідчить, що намітилася майже повсюдна тенденція підвищення інтересу до цього аспекту дошкільного виховання. Відносно цілей і завдань фізичного виховання в дошкільному віці думки фахівців різних країн також багато в чому співпадають. Так, і американські і європейські фахівці вважають, що головною метою фізичного виховання в дошкільний період є сприяння гармонійному розвитку дитини. Фізичне виховання повинне сприяти психомоторному, розумовому і емоційному розвитку дітей-дошкільників [27].

Систему суспільного дошкільного виховання в Болгарії було сформовано після Другої світової війни. До неї належать дитячі садки (повного дня, цілорічні, сезонні, цілодобові), ясла, ясла-садки з денним і на південним перебуванням дітей (садки при школах). Дошкільні заклади відвідують майже всі діти. Існує державна програма виховання дітей дошкільного віку. Значну увагу в дошкільних закладах зосереджують на фізичному вихованні (спортивні свята, навчання плавання, загартування) [60]. Таких же поглядів дотримуються у Фінляндії, вважаючи, що фізичне виховання в дошкільний період повинне сприяти вдосконаленню рухової координації і основних рухових умінь і навиків. В процесі фізичного виховання всіляко заохочуються прояви ініціативи і допитливості.

Дошкільні заклади у цій країні існують з 50-х років XIX ст., певний час вони працювали за фребелівською системою. У пошуках раціональних моделей роботи дошкільних закладів апробуванню були піддані монтезорівська, американська, шведська системи. Що ж до особистісного розвитку дитини, то тут фізичному вихованню належить вирішальна роль. У Фінляндії, згідно рекомендаціям 1984 р., в програму фізичного виховання дошкільників включені такі види, як гімнастика, вправи під музику, рухові і спортивні ігри, катання на лижах, ковзанах, навчання плаванню, розважальне орієнтування. Дошкільне

виховання Фінляндії підтримує засади фізичного, психологічного, соціального здоров'я та розвитку дитини. Робота в дошкільній освіті базується на ігровій діяльності, яка відбувається відповідно до рівня розвитку кожної дитини, що також стимулює лінгвістичні здібності в дітей, їх потенціал до вивчення нового [27; 60].

У Китаї основними завданнями фізичного виховання в процесі підготовки до школи рахують наступні: сприяння оптимальному фізичному розвитку; формування таких соціальних якостей, як дисциплінованість, справедливість, відповідальність, чесність, співпраця; розвиток основних рухових навиків і поняття про правила безпеки; формування інтересу і любові до спорту. Дошкільні заклади в Китаї великі (270 вихованців та 60 педагогів та обслуговуючого персоналу). Групи нараховують 25-26 дітей переважно денного перебування, 5 % груп дошкільних закладів – цілодобові, з яких батьки забирають дітей у середу і суботу. У Китаї основними видами фізичної активності вихованців дитячих садків є рухливі ігри, гімнастика, танці, біг, стрибки, метання [27, 7].

За допомогою фізичного виховання в дитячих садках Чехії дітей навчають основним руховим умінням і навичкам, правилам особистої гігієни. У країні майже всі діти охоплені суспільним дошкільним вихованням. Перші дитячі садки були відкриті у 1832 р., згодом створені материнські школи – народні дитячі садки. Крім них, функціонують ясла, дитячі садки з неповним днем, підготовчі класи при школах. У Чехії на заняттях по фізичному вихованню в дитячих садках передбачені біг, стрибки, метання, сюжетно-рольові рухові ігри, ігри з м'ячем [59].

Завданнями дошкільного фізичного виховання в Японії вважаються такі: руховий розвиток, розумовий розвиток, формування доброзичливості по відношенню до тих, хто оточує і дисциплінованості. Дошкільні заклади для дітей віком від народження до 6-ти років (ясла, дитячі садки, ясла-садки) перебувають у підпорядкуванні муніципалітетів, приватних організацій та осіб

які працюють від 2-3-х до 10-12-ти годин на день. Існують також однорічні заклади для повноцінної підготовки дітей 5-6-ти років до школи. Крім муніципальних, усі дошкільні заклади платні й за бажанням батьків забезпечують програму індивідуального розвитку кожної дитини. У Японії в програму дитячих садків по фізичному вихованню включені наступні види фізичної активності: 1) ходьба, біг, стрибки; 2) метання, штовхання, перетягування, перекочування; 3) змагання в бігу, стрибках, метаннях в ціль; 4) групові рухливі ігри; 5) ігри з м'ячами, шнурами і іншими пристосуваннями; 6) ритміка [59].

У Кореї, згідно державним законам з питань освіти, перед дошкільним вихованням в цілому постають два завдання: фізичний і розумовий розвиток дітей. Фізичне виховання покликане вирішувати задачі рухового, розумового, емоційного, соціального розвитку; сприяти формуванню інтересу до активного способу життя; включає навчання правилам безпеки. У програму дошкільного фізичного виховання входять гімнастика, рухливі і прості спортивні ігри [59].

Тривалий час у Великобританії функціонували заклади суспільного догляду дітей не з багатих сімей. Нині вони трансформувалися в сучасні типи дошкільних закладів, які забезпечують диференційований підхід до виховання дітей. Формування і розвиток системи дошкільного виховання відбулося під впливом ідей Ф. Фребеля, М. Монтесорі, Р. Штейнера, Ж. Піаже, Дж. Брунера [1, 7]. Дошкільних закладів у країні недостатньо для забезпечення доглядом усіх дітей до вступу до школи, навчання в якій починається з 5-ти років. Основними їх типами є муніципальні та приватні денні ясла, ясельні школи, ясельні класи, ігрові групи, клуби матері й дитини, групи «можливостей». За змістом роботи їх можна об'єднати в три групи: 1) денні ясла, які забезпечують догляд за дітьми; 2) ясельні класи і школи, що працюють як заклади інтелектуального розвитку дітей, підготовки їх до школи; 3) ігрові групи, клуби матері та дитини, групи «можливостей».

У Великобританії основними видами діяльності дошкільників на заняттях



по фізичному вихованню є гімнастика, танці і рухливі ігри. Різноманітність типів дошкільних закладів і програм відображає особливість концепції дошкільного виховання у Великобританії: дитина є активним суб'єктом пізнання навколишнього середовища [27; 60].

У Данії фахівців з дошкільного виховання готують в так званих педагогічних семінаріях, де впродовж 3-х років майбутні вихователі вивчають психологію, фізіологію і методику навчання дітей дошкільного віку. Кожен п'ятий працівник данських дошкільних закладів є чоловіком. Найпоширенішими типами закладів суспільного дошкільного виховання Данії є денні ясла, садки, ясла-садки, ігрові майданчики та цілодобові дошкільні заклади, призначені для виховання і лікування дітей із проблемами фізичного та психічного розвитку, надання їм психологопедагогічної допомоги і здійснення корекції вад. У Данії знаходиться центр Міжнародної Монтесорі-асоціації. Більшість вихователів дотримуються поглядів Астрід Госсел, згідно з якими всі види фізичної активності в дошкільний період носять природний, спонтанний характер, а завданням вихователя є створення оптимальних умов. В цій країні широко використовуються різні фізичні вправи під музичний супровід [27].

Дитячі садки в Ізраїлі перебувають на утриманні муніципалітетів, релігійних і жіночих організацій. Працюють цілорічно, за винятком невеликих канікул у серпні. Діють платні приватні садки і групи по 5-10 дітей раннього (з 3-х місяців) і дошкільного віку. Відкриття приватних дитячих садків дозволяється лише фахівцям з педагогічною освітою. Як і муніципальні, приватні дитячі садки контролюються Міністерством освіти. Усі діти обов'язково мають відвідувати старшу групу в дитячому садку, яка безкоштовно готує їх до школи. Вони опановують різні види художньої діяльності, слухають оповідання і казки, вчать читати і рахувати, працюють з комп'ютером, ознайомлюються з народними традиціями [27; 60].

Традиції суспільного дошкільного виховання в Німеччині є одними з

найдавніших. З 1957 р. діє закон про вільне відвідування дитячих садків, 20 % з яких утримує держава, 80 % належать церковним общинам, профспілкам, німецькому Червоному Хресту, службі молоді, іншим благодійним товариствам. Батьки оплачують 50 % утримання дітей, інші витрати відшкодовує власник дошкільного закладу. У Німеччині існують такі типи дошкільних закладів:

- 1) дитячі садки з повним або не повним днем, призначені для дітей 3-х – 6-ти років;
- 2) одноступові дошкільні заклади (переважно для старших дошкільників);
- 3) пришкільні групи (для п'ятирічних дітей);
- 4) підготовчі класи основної школи. У них виховують і навчають п'ятирічних дітей;
- 5) цілодобові інтернати для здорових дітей віком від 3-х до 6-ти років;
- 6) інтернати для дітей із проблемами здоров'я і розвитку;
- 7) материнські центри, у яких матері разом з дітьми займаються цікавою і корисною діяльністю, спілкуються між собою та спеціалістами з педагогіки і психології.

Головні концептуальні засади виховання дітей реалізуються у дитячих садках вільного і відкритого типів. Найпоширеніший тип вільного дитячого садка – штейнерівські дитячі садки і дитячі садки Монтесорі. Відкритий дитячий садок організовано на ситуативно-орієнтованій концепції дошкільного виховання, для якої характерні: відкрите планування з участю дітей; навчання на базі реальних життєвих зв'язків; єдність гри і навчання; різновікова організація життя та діяльності; зв'язок із громадськістю; співробітництво батьків і дошкільного закладу. У Німеччині на заняттях використовуються рухливі ігри, гімнастика, біг, стрибки, метання, часто в програму включаються ігри на воді і навчання плаванню. В одному з дитячих садків як експеримент у заняття введені стрибки на батуті [73].

На розвиток американської системи дошкільного виховання вплинула реалізація програми «Хад Старт» (1965), яка передбачала збільшення асигнувань на створення дошкільних закладів (передусім для дітей із малозабезпечених сімей). Якщо у 1965 р. дитячі садки відвідували 10 % трьох-чотирьохрічних дітей, то у 1985 р. – 40 %, а 5-6-річних дітей – 96 %. Нині відвідування дошкільних навчальних закладів є нормою підготовки до школи. Потреби сімей спричинилися до формування різноманітних типів закладів дошкільної освіти: 1. Групи дітей 4-х – 5-ти років при школах. Ці державні дитячі садки працюють 2-3 години зранку, дбаючи передусім про інтелектуальний розвиток дитини. 2. Школи-ясла для дітей раннього віку (з 3-х років). Окремі з них діють при наукових центрах і педагогічних коледжах, використовуючи програми розвиваючого навчання. 3. Приватні центри. Функціонують протягом дня переважно при підприємствах і організаціях для дітей робітників і службовців.

Кожен штат США має свої освітні стандарти, а кожен заклад працює за власною програмою. У США основними аспектами програми дошкільного фізичного виховання вважаються наступні: формування психомоторних навичок, рухливі ігри, гімнастика, танці, фізична підготовка, ігри на воді. Концепція дошкільного виховання у США полягає у розвитку дитячої творчості та обдарованості. У США крім фахівців загального профілю роботи з дітьми дошкільного віку, яких готують в педагогічних коледжах, студенти факультетів фізичного виховання університетів при бажанні можуть вибрати спеціалізацію «Навчання фізичному вихованню в початковій школі», в рамках якої, як правило, вони одержують необхідні знання по роботі з дітьми дошкільного віку [27; 73].

За кількістю дітей, залучених до системи суспільного дошкільного виховання (історія сягає до 200 років), Франція посідає одне з перших місць у світі. Її дошкільна педагогіка увібрала кращі теорії виховання вітчизняних (П. Кергомар, С. Френе) і зарубіжних педагогів (М. Монтесорі, Ж.-О. Декролі,

Ж. Піаже). Основними типами дошкільних закладів, у яких виховують дітей від 2-х до 6-ти років, є материнські школи, класи для малят при початкових школах, дитячі садки.

Загальною метою дошкільного виховання є розвиток фізичних, соціальних, поведінкових та інтелектуальних навичок, необхідних для формування уміння жити у сучасному суспільстві. Перевагу надають не накопиченню знань, а розвитку дитячої ініціативи, вихованню соціальної компетенції. Робота дошкільних закладів спрямована на те, щоб підвести дитину до життя в колективі, розвивати навички різних видів діяльності, сформувати прагнення до знань, навчити вибудовувати стосунки з іншими дітьми. Дошкільнята повинні набути відповідних моторних навичок, здобути певний рівень інтелектуального і мовленнєвого розвитку, оволодіти малюванням та іншими видами зображувальної діяльності [52].

Роль вихователя полягає у спрямуванні розвитку, створенні розвиваючого середовища, вивченні поведінки та психології дітей, організації їхнього дозвілля. Виховання найменших дітей має за мету розвиток ігрової діяльності, органів чуття, моторики. У роботі з 4-5-ти річними дітьми сенсорне виховання ускладнюється, для чого використовують різні види ручної праці (малювання на тканині, вітражі, виготовлення декорацій для інсценізації тощо). У графіку занять багато часу відводиться фізкультурі, музиці.

Систему дошкільного виховання у Польщі [27; 60] утворюють дитячі садки, ясла-садки з повним (міста) та не повним (сільська місцевість) днем перебування дітей. Діють також цілодобові двотижневі ясла-садки і тимчасові дитячі садки типу сімейних мікросадків, розташованих у квартирах і багатоквартирних будинках.

У Туреччині певною мірою на дошкільне виховання впливають традиційні для ісламу цінності багатодітного родинного виховання та ролі жінки у сім'ї. У системі суспільної дошкільної освіти (ясла, приватні, фабричні, експериментальні дитячі садки) виховується 10 % дітей від народження до

шести років. Однак її матеріальна, науково-методична бази потребують суттєвого поліпшення [27; 60]. Мета і зміст дошкільної освіти відповідають загальному спрямуванню національної освіти: фізичний, розумовий, емоційний розвиток дітей; формування соціальних навичок поведінки; розвиток мовленнєвої компетенції; підготовка до навчання у школі.

Дошкільні заклади Швейцарії (дитячі садки або дитячі школи) призначенні для виховання дітей 4-6-ти років. Крім державних, існує багато приватних дошкільних закладів, які протягом п'яти днів на тиждень працюють по кілька годин на день і розміщенні переважно в одноповерхових котеджах з майданчиками для прогулянок і занять фізичною культурою.

Історично склалися дві концепції виховання дітей дошкільного віку: у німецькій частині країни концепція заснована на ідеях Ф. Фребеля, у романській – женецького напрямку (Е. Клапаред, А. Ферер, Ж. Піаже) та монтезорівського типу. Німецькомовні і франкомовні дитячі садки працюють за різними програмами. Швейцарські дошкільні заклади добре обладнанні, в них багато дидактичного, ігрового матеріалу для занять і самостійної діяльності дітей. Постійно триває пошук ефективних шляхів взаємодії дошкільних закладів і початкової школи, організуються комплекси «дитячий садок – школа» для охоплення дітей дошкільним вихованням і підготовки їх до школи [52].

Особливостями роботи з фізичного виховання, активного відпочинку у закладах різного типу у Болгарії є всебічний фізичний розвиток дитини; велика увага приділяється навчанню плаванню, загартуванню, широке використання різноманітних форм фізичного виховання.

У Великій Британії фізичне виховання спрямоване на індивідуальний розвиток дитини, розвиток її самостійності в оволодінні різними видами діяльності на заняттях з фізичного виховання (гімнастика, танці, рухливі ігри).

У Данії дошкільна освіта забезпечує дитині індивідуальний розвиток, розвиток фізичної активності носить природний і спонтанний характер,

використовується музичний супровід.

В Ізраїлі у закладах дошкільної освіти дітям забезпечують всебічний фізичний розвиток та розкриття індивідуальних можливостей у різних видах діяльності.

У Китаї групи дошкільних закладів забезпечують дітям сприяння оптимальному фізичному розвитку, формування інтересу і любові до спорту. Основними видами фізичної активності є рухливі ігри, гімнастика, танці, біг, стрибки, метання, елементи східних видів гімнастики.

У Німеччині активно реалізується співробітництво батьків і дошкільного закладу, у процесі якого використовують рухливі ігри, гімнастика, біг, стрибки, метання, часто проводяться ігри на воді і навчання плаванню, експериментують стрибки на батуті.

У США у дітей дошкільного віку у дитячих садках формування психомоторних навичок, рухливі ігри, гімнастика, танці, фізична підготовка, ігри на воді.

Турецькі дитячі садки значну увагу приділяють індивідуальному фізичному, розумовому, емоційному розвитку дітей; формуванню соціальних навичок поведінки; розвитку мовленнєвої компетенції; фізичній підготовленості.

У Фінляндії в програму дошкільного фізичного виховання, активного відпочинку дітей-дошкільників включені такі види: гімнастика, вправи під музику, рухливі і спортивні ігри, катання на лижах і ковзанах, навчання плаванню, розважальне орієнтування.

Франція увібрала в себе кращі теорії виховання вітчизняних (П. Кергомар, С. Френе) і зарубіжних (М. Монтесорі, Ж. Декролі, Ж. Піаже) педагогів, які спрямували свої дослідження на розвиток фізичних навичок дітей дошкільного віку, необхідних для формування уміння жити в сучасному суспільстві. Розвиток ігрової діяльності, органів чуття, моторики.

У Чеських народних дитячих садках дітей навчають основним руховим

умінням і навичкам, правилам особистої гігієни. На заняттях з фізичного виховання, активного дозвілля передбачені біг, стрибки, метання, рухливі ігри та ігри з м'ячем.

У Швейцарії для фізичного розвитку та самостійної діяльності дітей дошкільного віку активно використовуються прогулянки на свіжому повітрі і заняття фізкультурою. В Японії цінним для дітей 5-6 років є індивідуальний, руховий, розумовий розвиток особистості, формування доброзичливості і дисциплінованості, види активності: ходьба, біг, стрибки; метання, штовхання, перетягування, перекочування; групові рухливі ігри; ігри з м'ячами, мотузками; ритміка [55].

Отже, види фізичної активності, активного відпочинку, які використовуються з дітьми у дитячих садках в дошкільний період, в багатьох країнах співпадають. Тому в найбільш загальному вигляді структура програм з фізичного виховання у дошкільних закладах складається з чотирьох основних розділів.

1. Психомоторний розвиток. У ході формування психомоторних навичок дітей знайомлять з назвою частин тіла, їх пропорційними розмірами. Потім у дітей формується візуальне сприйняття (здібність до візуальних спостережень, зорова пам'ять і т.д.), слухове і, нарешті, кінестатичне сприйняття.

2. Навчання руховим умінням і навичкам. Цей розділ включає, у свою чергу, наступні види фізичної активності: а) ігрову фізичну активність, направлену на розвиток і вдосконалення основних рухових умінь і навичок (біг, стрибки, метання, ловіння, відбиття (м'яча) ногами і руками). Крім контролю за правильністю виконання рухів дітей навчають повному контролю за рухами свого тіла, з тим, щоб рухові уміння, що вивчаються, могли бути використані в різних ситуаціях. б) гімнастику, що включає вправи на рівновагу, лазіння, перекиди, стройові вправи, а також вправи, які сприяють розвитку вибухової сили, наприклад, стрибки; в) танці, за допомогою яких діти вчаться надавати рухам інтерпретуючий, виразний і комунікативний характер. За допомогою

танцю у дітей розвивають відчуття ритму. В процесі танцю дітьми використовуються різні рухи та їх поєднання [82].

3. Фізична підготовка є найважливішим розділом програм з фізичного виховання дошкільників. Саме на цьому, початковому, етапі діти повинні всіляко заохочуватися до фізичної активності, рухливих ігор. У доступній формі дітям пояснюють такі поняття, як активний спосіб життя, правильне харчування, їх взаємозв'язок і значення. Крім теоретичної підготовки в рамках цього розділу повинне проводитися тестування рівня фізичної підготовленості дошкільників. Проте, в більшості країн ще не розроблені тести, що дозволяють оцінювати рівень розвитку компонентів фізичної підготовленості дітей дошкільного віку.

4. Плавання та ігри на воді. Цей розділ програми з фізичного виховання є важливим для дітей дошкільного віку та за наявності умов (басейн, кваліфіковані інструктори) його рекомендується використовувати при роботі з дітьми дошкільного віку. При цьому дітей учать долати страх перед водою за допомогою ігор на воді, навчають правилам безпеки на воді, а також – основам плавання.

Якими б своєрідними, оригінальними не були національні системи освіти і виховання дітей дошкільного віку, всі вони мають у своїй основі універсальні засади і принципи, репрезентують єдину і цілісну систему дошкільного виховання і навчання як загально-цивілізаційний феномен.

### **1.3. Психолого-педагогічні особливості дітей старшого дошкільного віку**

Вивчення питання організації активного відпочинку дитини дошкільного віку передбачає дослідження двох аспектів: сутності дошкільного віку та важливості активного відпочинку для розвитку дитини у цьому віці.



Дошкільне дитинство охоплює молодший дошкільний вік (4-й рік), середній дошкільний вік (5-й рік), старший дошкільний вік (6-й рік, у деяких дітей ще й кілька місяців 7-го року життя).

Так, вікові особливості дітей дошкільного віку досліджували Я. Коменський, О. Кудрявцева, С. Марутян, В. Сухомлинський, А. Палій, П. Плісенко, О. Прозументик, Т. Рєпіна, Л. Тараннікова, К. Ушинський, С. Шаповалова та ін.

На цьому етапі складається нова соціальна ситуація розвитку, провідною діяльністю стає гра, під час якої дошкільники опановують інші види діяльності, виникають важливі новоутворення у психічній та особистісній сферах, відбувається інтенсивний інтелектуальний розвиток дитини, формується готовність до навчання у школі.

У старшому дошкільному віці діти виявляють здібності до розумових і вольових зусиль. Їх уже не захоплюють прості ігри та іграшки, у них підвищуються допитливість, інтерес до знань і розумової діяльності, з'являється вимогливість до себе та інших. На цій основі формується здатність розв'язувати різноманітні пізнавальні завдання. Це вміння є важливим критерієм успішної навчальної діяльності, воно повинне сформуватися наприкінці дошкільного періоду.

Дошкільний вік – початковий етап становлення особистості. Патріотичні почуття дітей дошкільного віку засновуються на їх інтересі до найближчого оточення (сім'ї, батьківського дому, рідного міста, села), яке вони бачать щодня, вважають своїм, рідним, нерозривно пов'язаним з ними. Важливе значення для виховання патріотичних почуттів у дошкільників має приклад дорослих, оскільки вони значно раніше переймають певне емоційно-позитивне ставлення, ніж починають засвоювати знання [6, 8].

Діти дошкільного віку – виділяють особисті цінності, відбувається їх емоційне освоєння, яке закріплюється в діяльності, поведінці та міжособистісних взаєминах. У дітей дошкільного віку формується дистанція

соціальних зв'язків при оцінці норм поведінки дітей і дорослих. У цих дітей розвивається певна орієнтація на соціум, вміння на відповідному рівні розуміти і оцінювати суспільні відносини. Дитина навчається розуміти важливість суспільно значущих справ. В цей час формується певне розуміння й оцінка соціальних явищ, орієнтація на оцінне ставлення дорослого через призму конкретної діяльності. Разом з тим в період розвитку дітей між 5-6 роками чітко відмічається нарощування й розвиток найважливіших компонентів ціннісних орієнтацій дітей, їх адекватно мотивоване вираження [26].

Ми будемо досліджувати дошкільний вік за такими сферами розвитку дитини [63]: 1) фізичний розвиток; 2) соціальна ситуація розвитку; 3) трудова діяльність; 4) навчальна діяльність; 5) сенсорний розвиток; 6) інтелектуальний розвиток.

Фізичний розвиток характеризується тим, що упродовж усього періоду дошкільного дитинства (від трьох до семи років) продовжується інтенсивне дозрівання організму дитини, що створює необхідні передумови для більшої самостійності, засвоєння нових форм соціального досвіду внаслідок виховання та навчання. Характерне для раннього віку стрімке збільшення росту та ваги дещо сповільнюється (прискорюючись знову наприкінці дошкільного віку). Важливого значення набуває окостеніння скелета при збереженні хрящової будови окремих його ланок, збільшення ваги м'язів (розвиток загальної мускулатури випереджає формування функцій дрібних м'язів руки). Удосконалюється діяльність серцево-судинної системи [63].

Відбуваються подальші морфологічні зміни в будові головного мозку, зростає його вага, посилюється регулятивний вплив кори великих півкуль на функціонування підкірки, виникають складні умовні рефлекси, в яких провідну роль відіграє слово, тобто інтенсивно формується друга сигнальна система.

Соціальна ситуація розвитку. Дошкільний вік, за думкою Л. Виготського, характеризується виникненням нової соціальної ситуації розвитку. У дитини вже з'являється коло елементарних обов'язків. Змінюються взаємини з

дорослими, набуваючи нових форм: спільні дії поступово змінюються самостійним виконанням дитиною вказівок дорослого. З'являється можливість систематичного навчання згідно з певною програмою, хоча останню можна реалізувати лише в тій мірі, в якій вона стає власною програмою дитини (Л. Виготський). Окрім того, в цьому віці дитина вже вступає в певні стосунки з однолітками, що також визначає ситуацію її розвитку. Внутрішня позиція дошкільника стосовно інших людей характеризується передусім усвідомленням власного «Я» та своїх вчинків, величезним інтересом до світу дорослих, їхньої діяльності та взаємин [1].

Особливості соціальної ситуації розвитку дошкільнят виражаються в характерних для них видах діяльності, передусім у сюжетно-рольовій грі, яка створює сприятливі умови для доступного в цьому віці освоєння зовнішнього світу [16].

Трудова діяльність: дошкільнят уже привчають до виконання окремих трудових завдань, причому розпочинають цю роботу в ігровій формі. Відсутність диференціації гри та праці – характерна особливість трудової діяльності молодших дошкільнят, яка до певної міри зберігається і в середньому та старшому дошкільному віці. В останніх випадках інтерес до процесу діяльності поєднується з інтересом до її результатів та того значення, яке їхня праця має для інших. Діти здатні усвідомлювати обов'язковість трудових завдань і привчаються виконувати їх не тільки з цікавості, але й розуміючи їх значимість для інших людей. Наголосимо, що спрямованість трудових дій дітей залежить від того, як вона організується та мотивується дорослими.

Особливості навчання дошкільника характеризуються тим, що дитина у цьому році набуває власного досвіду і засвоює доступний їй досвід інших, спілкуючись із дорослими, граючи в рольові ігри, виконуючи трудові доручення тощо, тобто він постійно вчиться. Крім того, в цьому віці розпочинається освоєння форм навчальної діяльності [16].

Навчальна діяльність – це спілкування з дорослими, які не тільки активізують, спрямовують, стимулюють дії, а й керують процесом їх формування. Діти засвоюють знання, вміння й навички, оскільки вивчають необхідні для цього дії та операції, оволодівають способами їх виконання. Серед таких дій назвемо передусім цілеспрямоване сприймання об'єктів, виділення їх характерних ознак, групування предметів, складання оповідань, перелік предметів, малювання, читання, слухання музики тощо.

Вчені (О. Запорожець та ін. [36]) зазначають про те, що роль навчання в розумовому розвитку дитини зростає, якщо має місце набуття не окремих знань, а певної їх системи, та формування потрібних для їх засвоєння дій.

Сенсорний розвиток дошкільника включає дві взаємозв'язані сторони – засвоєння уявлень про різноманітні властивості предметів та явищ і оволодіння новими діями, які дають змогу повніше та більш диференційовано сприймати світ [63].

Ще в ранньому віці у дитини накопичилося певне коло уявлень про ті чи інші властивості предметів, і деякі з таких уявлень виконували роль зразків, з якими порівнювалися нові предмети у процесі їх сприймання. Тепер же починається перехід від предметних зразків, що базуються на узагальненні індивідуального досвіду дитини, до використання загальноприйнятих сенсорних еталонів, тобто вироблених людством уявлень про основні різновиди властивостей і відношень (кольору, форми, розмірів предметів, їх розташування у просторі, висоти звуків, тривалості проміжків часу тощо) [9].

Поступове ознайомлення дітей з різними видами сенсорних еталонів та їх систематизація – одне з найважливіших завдань сенсорного виховання в дошкільному віці. Його основою має бути організація дорослими дій дітей з обстеження та запам'ятовування основних різновидів кожної властивості, що здійснюється передусім у процесі їх навчання малюванню, конструюванню, ліпленню та ін.

Паралельно дитина засвоює слова, що означають основні різновиди

властивостей предметів. Слово-назва закріплює сенсорний еталон, дає змогу точніше й усвідомленіше його застосовувати. Але це можливо за умови, що слова-назви вводяться на основі власних дій дитини з обстеження та використання відповідних еталонів.

У дошкільному віці відбувається зниження порогів чутливості (зорової, слухової та ін.). Зростає гострота зору, спроможність розрізняти відтінки кольорів, розвивається звуковисотний та фонематичний слух, відчуття дотику тощо. Усі ці зміни є наслідком того, що дитина оволодіває новими способами сприймання, які мають забезпечити обстеження предметів та явищ дійсності, їх різноманітних властивостей та взаємозв'язків [9].

Дії сприймання формуються залежно від оволодіння тими видами діяльності, що вимагають виявлення й урахування властивостей предметів та явищ. Розвиток зорового сприймання пов'язаний передусім із продуктивними видами діяльності (малюванням, аплікацією, конструюванням). Фонематичний слух розвивається у процесі мовного спілкування, а звуковисотний слух – на музичних заняттях (з допомогою ігор-вправ, побудованих за принципом моделювання звуковисотних відношень) [15].

Поступово сприймання виділяються у відносно самостійні дії, спрямовані на пізнання предметів та явищ навколишнього світу, виконання перших перцептивних завдань.

Перцептивні дії, адекватні об'єкту, починають формуватися у дітей п'яти-шести років, їх характерною ознакою є розгорненість, включення до свого складу великої кількості рухів рецепторних апаратів, що здійснюються рукою чи оком.

Інтелектуальний розвиток. У тісному зв'язку з удосконаленням сприймання розвивається і мислення дитини. Як уже зазначалося, наприкінці раннього дитинства на основі наочно-дійової форми мислення починає складатися наочно-образна форма. У дошкільному віці має місце її подальший розвиток. Мислення стає образно-мовним, тобто таким, що спирається на

образи уяви і здійснюється за допомогою слів. Усе це є свідченням того, що мислення набуває певної самостійності, поступово відокремлюється від практичних дій, у які було вплетене раніше, стає розумовою дією, спрямованою на розв'язання пізнавального мислительного завдання [9].

Зростає роль мовлення у функціонуванні мислення, бо саме воно допомагає дитині мислено («про себе») оперувати об'єктами, порівнювати їх, розкривати їхні властивості та співвідношення, виражаючи цей процес та його результати в судженнях і міркуваннях. Мотивами такої діяльності є прагнення зрозуміти явища оточуючої дійсності, з'ясувати їхні зв'язки, причини виникнення тощо.

Діти чутливі до суперечностей у своїх судженнях, вони поступово вчаться узгоджувати їх, міркувати логічно. Необхідною умовою цього є достатня обізнаність з об'єктами, про які йдеться у їхніх міркуваннях.

Розвиток мислення дітей дошкільного віку значно прискорюється, якщо він відбувається не стихійно, а в умовах цілеспрямованого і правильно здійснюваного керування з боку дорослих за цим процесом [39].

Розвиток мислення тісно пов'язаний із суттєвими позитивними зрушеннями у мовленні дошкільнят. Швидко зростає словниковий запас, досягаючи до семи років 3500-4000 слів. У словнику, окрім іменників та дієслів, значне місце посідають прикметники, займенники, числівники та службові слова, згідно з їх співвідношенням у мові, якою дитина оволодіває.

Дошкільнята загалом опановують фонетичну будову рідної мови, навчаються вільно артикулювати окремі звуки та поєднувати їх у звукосполучення.

Протягом дошкільного віку діти досягають значних успіхів в оволодінні граматику мови, структурою простих та складних речень.

Відбувається подальша диференціація функцій мовлення. До функції спілкування додається планування своєї діяльності та її регулювання за допомогою мовлення. Мовлення стає засобом планування, коли переходить з

кінця дії на її початок, а засобом довільного регулювання – коли дитина навчається виконувати вимоги, сформульовані за допомогою мовлення (А. Люблінська, О. Лурія) [63].

В ході останнього процесу виникає внутрішнє мовлення, яке стає засобом формування й функціонування внутрішніх розумових дій. Поява внутрішнього мовлення є ознакою розвитку в дитини словесно-логічного мислення, що ґрунтується на практичній діяльності.

Внутрішнє мовлення є наслідком інтеріоризації мовлення вголос і засобом перетворення зовнішніх практичних дій у внутрішні дії. Стосовно дошкільного віку, йдеться лише про генетично ранні й специфічні форми внутрішнього мовлення (воно виконує психологічно внутрішні функції з опорою на зовнішню діяльність) [18].

У дошкільників починає формуватися довільна увага. Вони вже можуть виділяти об'єкти відповідно до потреб своєї діяльності та спеціально зосереджуватись на них. Мимовільна увага при цьому не зникає, а продовжує розвиватись, набуваючи більшої стійкості та обсягу [1, 30].

Психологічні особливості розвитку особистості дошкільника. Уже в дошкільному віці починає реально формуватись особистість дитини, причому цей процес тісно пов'язаний з розвитком емоційно-вольової сфери, із формуванням інтересів та мотивів поведінки, що, відповідно, детерміновано соціальним оточенням, передусім типовими для даного етапу розвитку взаєминами з дорослими [2].

Джерелом емоційних переживань дитини є її діяльність, спілкування з оточуючим світом. Освоєння в дошкільному дитинстві нових, змістовніших видів діяльності сприяє розвитку глибших та стійкіших емоцій, пов'язаних не лише з близькими, а й з віддаленими цілями, не тільки з тими об'єктами, що дитина сприймає, а й тими, які уявляє.

Діяльність породжує передусім позитивні емоції, причому своєю метою, сенсом, якого вона набуває для дитини, та самим процесом її виконання [3, 35].

Зростає потреба дошкільника в товаристві ровесників, внаслідок чого інтенсивно розвиваються соціальні емоції (симпатії, антипатії, уподобання тощо). Виникають інтелектуальні емоції. У процесі спілкування дитини з дорослими формуються її моральні почуття. Урізноманітнюються прояви почуття власної гідності: розвивається як самолюбство, так і почуття сорому, ніяковості [15].

Важливе значення у формуванні моральних почуттів мають дитячі уявлення про позитивні еталони, що дозволяють передбачати емоційні наслідки власної поведінки, завчасно переживати задоволення від її схвалення як «гарної» або ж невдоволення від її оцінки як «поганої». Таке емоційне передбачення грає вирішальну роль у формуванні моральної поведінки дошкільника (О. Запорожець) [36].

Дошкільник починає відособлюватися від дорослого, диференціюючи себе як самостійну людську істоту. При цьому поведінка дитини зорієнтована на дорослого (його вчинки та стосунки з людьми) як зразок для наслідування.

Вирішальну роль у засвоєнні зразків поведінки відіграє оцінка, яку авторитетні для дитини люди дають іншим дорослим, дітям, героям казок та розповідей тощо [39].

Орієнтація поведінки дошкільника на дорослого зумовлює розвиток її довільності, оскільки тепер постійно зіштовхуються як мінімум два бажання: зробити щось безпосередньо («як хочеться») чи діяти відповідно до вимог дорослого («за зразком»). З'являється новий тип поведінки, яку можна назвати особистісною [6].

Поступово розвивається певна ієрархія мотивів, їх супідрядність. Діяльність дитини тепер зумовлюється не окремими спонуканнями, а ієрархічною системою мотивів, у якій основні та стійкі набувають провідної ролі, підпорядковуючи ситуативні пробудження. Пов'язано це з вольовими зусиллями, потрібними для досягнення емоційно привабливої мети [17].

Що старші стають діти, то рідше у їх поведінці проявляються афективні



дії, їм легше впоратися з виконанням необхідних для досягнення мети дій всупереч обставинам.

На розвиток вольових якостей позитивно впливає гра. Відособлюючись від дорослого, дошкільник вступає в активніші взаємини з однолітками, які реалізуються передусім у грі, де необхідно підкорятися певним правилам, обов'язковим для всіх, виконувати заздалегідь визначені дії.

Ігрова діяльність надає сенсу вольовому зусиллю, робить його ефективнішим. На розвиток волі у цьому віці позитивно впливає продуктивна та трудова діяльність дитини [21].

Дошкільник робить перші кроки у самопізнанні, розвитку самосвідомості. Об'єктами самопізнання є окремі частини тіла, дії, мовні акти, вчинки, переживання та особистісні якості.

З розвитком довільності психічних процесів стає можливим їх усвідомлення, що служить основою саморегуляції.

У спільній грі, виконуючи різноманітні завдання, діти порівнюють свої досягнення з досягненнями інших, оцінюють не лише наслідки своєї роботи, але й власні можливості, вчаться контролювати себе та ставити перед собою конкретні вимоги [63].

Самооцінка дитиною власних учинків, умінь та інших якостей формується на основі оціночних суджень дорослих. З віком зростає об'єктивність дитячих самооцінок.

Характерною є схильність дитини до самоствердження спочатку в очах дорослих, потім – однолітків, а згодом – і у власних очах.

У цілому діти 5-6 років усвідомлюють соціальні очікування й орієнтуються на хорошу поведінку, хороші вчинки. Однак, дитина в цей період ще не сприймає еталони поведінки як соціальну необхідність, не усвідомлює їх соціальну значущість. Вони видаються дітям поки що як індивідуальні цінності, виступаючи лише окремими компонентами ціннісних орієнтацій, що розвиваються [16, 10].

Тому у дошкільному віці важливо формувати здатність дитини пізнавати себе як члена сім'ї, родини, дитячого угруповання; як дитини, жителя міста чи села; виховувати у неї любов до рідного дому, школи, вулиці, своєї країни, її природи, рідного слова, побуту, традицій.

Вступ до школи становить етапний момент життя дитини. Це зустріч з новим світом – загадковим, бажаним, і, водночас, дуже непротим. Адже саме в початковій школі дитина вперше стане суб'єктом соціально-нормованої діяльності, коли виконувати слід не лише те, чого хочеться, а й те що треба, і саме так, як цього вимагають дорослі-вчителі. Безумовно, вся попередня історія розвитку особистості дитини готує її до такої діяльності, яку сама дитина сприймає як необхідний крок до справжньої дорослості [2, 65].

Більшість дітей бажають іти до школи, і це дуже важливо, адже така потреба «відкриває» смислову сферу індивіда, робить її гнучкою і чутливою до нових соціально-значущих впливів і змін. Однак, давно вже у психології відомий факт, що бажання першокласників є дуже поверхневим і необґрунтованим: дитина хоче оволодіти новою соціальною роллю («школяр»), яка приваблює своєю зовнішньою атрибутикою (своя нова форма, портфель, книжки, свій куточок для підготовки уроків) та ритуальністю (в школу ідуть всі діти, там своє життя, мабуть, захоплююче й цікаве, з роллю школяра пов'язане нове, більш поважне, «доросле» ставлення з боку батьків та однолітків тощо. Тому, перед тим, як відправляти дитину до школи, потрібно обов'язково підготувати її до школи, адже саме від цього залежить успішність її навчання, якість формування освітніх компетентностей дитини [21].

Особливу увагу В. Сухомлинський приділяв грі. Він вважав її цінною для навчально-виховного процесу в початкових класах. Педагог закликає уважно придивитись до того, яке місце гра займає у житті дітей: «Для них (дітей) гра – це найсерйозніша справа» [81, 95]. У дитячі роки гра є основним видом діяльності людини. За її допомогою діти пізнають світ. Без гри дітям жити нудно, нецікаво. Буденність життя, на думку деяких вчених, може викликати у

них захворювання. В грі діти перевіряють свою силу і спритність, у них виникають бажання фантазувати, відкривати таємниці і прагнути чогось прекрасного. За вмілого застосування гра може стати незамінним помічником педагога.

В. Сухомлинський наполягав на тому, що застосування гри в навчальному процесі забезпечить поступове залучення дитини до навчального процесу, її повноцінний розумовий розвиток. З цього приводу вчений писав: «У грі розкривається перед дітьми світ, розкриваються творчі можливості особистості. Без гри немає і не може бути повноцінного розумового розвитку. Гра – величезне світле вікно, через яке в духовний світ дитини вливається життєдайний потік уявлень, понять про навколишній світ. Гра – це іскра, що запалює вогник допитливості і любові до знань» [81, 95].

Отже, основними передумовами старшого дошкільного віку для проведення активного відпочинку, формування цінності здоров'я у дітей є такі: допитливість, критичність, кмітливість, вдумливість, життєвий досвід, що є результатом осмислення оточуючої дійсності та супроводжується емоціями та почуттями; психомоторний розвиток, навчання руховим умінням і навичкам; формування вмінь і навичок щодо способу життя; здатності до самостійного пізнання.

#### **1.4. Діяльність соціального педагога з організації активного відпочинку дітей у закладі дошкільної освіти**

Здоров'я дітей – найцінніше надбання цивілізованого суспільства. Воно створює фізичний, духовний і соціальний базис, інтелектуальний та фізичний потенціал України. Навчання людини бути здоровим у полі зору науки про здоров'я – валеології. В останні роки однією з провідних стала ідея валеологізації освіти, згідно з якою здоров'я дітей розглядається як пріоритетна

цінність, необхідна умова і результат успішного педагогічного процесу. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя, збереження, формування та управління здоров'я.

Соціальний педагог у дошкільному навчальному закладі – це новий тип педагога. Він допомагає вихованцю зрозуміти навколишній світ, піклується про формування моральних, загальнолюдських цінностей, аналізує процес формування особистості, процес розвитку її нахилів та здібностей. Головне завдання соціального педагога дошкільного закладу – сприяти створенню соціально-сприятливого середовища для кожного вихованця. Є очевидним, що важливий акцент у щоденній діяльності соціального педагога доцільно зробити на роботі з батьками. Спеціалістам служби необхідно навчити батьків співвідносити новоутворення дитячого віку з віковими і психологічними нормами, розпізнавати емоційні прояви у дитини, відпрацювати стилі реагування на такі прояви і поведінку, сформувати у батьків відповідальне ставлення до виконання батьківських обов'язків тощо.

Важливою сутнісною характеристикою соціально-педагогічної діяльності є її гуманістичні цінності. Вони передбачають усвідомлення соціальним педагогом цінності й неповторності життя кожної людини, її права на гідне людське життя; визнання необхідності створення оптимальних умов для її життєдіяльності й життєзабезпечення. Власне, цінності соціально-педагогічної діяльності свідчать, на думку А. Капської, про її комплексний характер, гуманістичну природу і сутність [40]. У процесі практичної діяльності соціальні педагоги, зокрема соціальні педагоги дошкільних навчальних закладів, виконують різні соціально-педагогічні ролі.

Аналіз нормативних документів і праць дослідників з проблем соціальної педагогіки дають підстави виокремити такі ролі соціального педагога (за О. Алеко [4]): «адвоката, захисника інтересів і законних прав дитини; посередника, який сприяє взаєморозумінню між окремими дітьми, дорослими та їх оточенням; помічника у вирішенні проблем, який допомагає розширити

компетентність і здатність власними силами вирішувати певні проблеми; соціального терапевта й наставника дітей, сім'ї, оточуючих їх людей, який турбується про здоров'я сім'ї, її моральні загальнолюдські цінності, своєчасне вирішення проблем, що виникають; конфліктолога, який допомагає передбачити, уникнути, а вразі потреби й вирішити конфліктні ситуації, що виникають у дітей; експерта в постановці соціального діагнозу й визначенні методів компетентного втручання; організатора індивідуального й групового соціального виховання особистості».

Діяльність соціального педагога дошкільного навчального закладу може здійснюватись за такими напрямками (А. Капська):

- педагогізація соціально-культурного середовища мікрорайону;
- здійснення соціально-педагогічного патронату дітей мікрорайону, які не відвідують дошкільний навчальний заклад;
- забезпечення педагогічного всеобучу батьків та інших членів родини (дідухів та бабусь), опікунів, прийомних батьків, усіх, хто причетний до виховання дітей;
- допомога родині у вихованні дітей відповідно до запитів батьків та особливостей виховання в конкретній родині;
- організація змістовного дозвілля дошкільнят в дошкільному закладі освіти та мікрорайоні;
- робота з попередження насильства в сім'ї над дітьми та робота з дітьми, які зазнали насильства;
- робота з дітьми з особливими потребами та їхніми батьками, створення сприятливого навчально-розвивального інклюзивного середовища;
- супровід процесу адаптації дитини та батьків до дошкільного навчального закладу;
- визначення психологічної готовності дітей до навчання в школі;
- посередницька роль у взаєминах дитини, родини з освітніми, соціокультурними закладами мікрорайону» [40, 102].

Ми бачимо, що одним з важливих напрямів у діяльності соціального педагога є організація змістовного дозвілля дошкільнят в дошкільному закладі освіти та мікрорайоні. Різновидом такого дозвілля може виступати формування здорового способу життя особистості.

Основи майбутньої здорової особистості закладаються в дошкільному віці. Правильно поставлене виховання дитини, починаючи з перших днів життя, грає величезну роль не тільки в розвитку характеру, а й у зміцненні його фізичного і психічного здоров'я. Важливість виховання здорового способу життя у дітей обумовлена розумінням, що тільки з самого раннього дитинства можна прищепити основні знання, навички і звички з охорони здоров'я, які з часом перетворюються на важливий компонент загальної культури людини і вплинуть на формування здорового способу життя всього суспільства [10].

Цілком очевидно, що активізація рухового режиму є необхідною умовою формування здоров'язбережувальної компетенції дитини.

У наукових доробках О. Богініч визначено умови реалізації принципу оздоровчої спрямованості освітнього процесу: «організація процесу життєдіяльності дітей з урахуванням вимог, що ставляться до охорони їхнього життя та здоров'я, індивідуальних особливостей фізичного розвитку; відповідність змісту освіти та адекватність методів і засобів виховного впливу віковим особливостям, інтересам та потребам дітей; розвиток самоцінних форм активності дітей; застосування варіативних ефективних профілактичних та фізкультурно-оздоровчих технологій в освітньому процесі; професійна компетентність педагога» [15, 130].

В останні роки однією з провідних стала ідея валеологізації освіти, згідно з якою здоров'я дітей розглядається як пріоритетна цінність, необхідна умова і результат успішного педагогічного процесу. Валеологія – наука про здоровий спосіб життя, збереження, формування та управління здоров'я. Валеологія як наука виникла не так давно. «Батьком» сучасної валеології називають вченого І. Брехмана, який в 1982 році науково обґрунтував необхідність охорони

здоров'я практично здорових людей.

На сьогоднішній день М. Пушкіна, виділила такі труднощі у вирішенні проблеми формування здорового способу життя у дітей:

1. «Дітям пропонується досить складна інформація щодо структури та функцій мозку, нирок, печінки, серця і т.д.;
2. Формування здорового способу життя в умовах дошкільного закладу освіти обмежується окремими заходами, які проводяться здебільшого епізодично і безсистемно;
3. При проведенні з дошкільнятами занять по валеології переважає репродуктивний метод;
4. Відсутність наочного матеріалу та недостатнє матеріальне забезпечення;
5. Проблема формування здорового способу життя дошкільників недостатньо висвітлена в психолого-педагогічній літературі;
6. У більшості вихователів труднощі у формуванні здорового способу життя пов'язані з недостатнім знанням понятійного апарату валеології як науки, неадекватним розумінням цілей і завдань першої ланки валеологічної освіти з підбором і адаптацією валеологічного змісту» [68, 36].

М. Пушкіна, визначаючи успіх виховання здорової дитини, розкрила наступні обов'язкові умови: готовність соціального педагога до здійснення валеологічної освіти дітей; особистісно-орієнтована взаємодія дорослого та дитини у процесі освоєння програми; активна участь батьків у виховному процесі; встановлення соціальним педагогом зв'язків зі школою, громадськими організаціями, установами додаткової освіти [68].

Основне завдання активного відпочинку дітей дошкільного віку у закладі дошкільної освіти є формування у дітей необхідності в збереженні та зміцненні здоров'я, складові частини якого (фізичне, психічне та соціальне) взаємозалежні, взаємопроникливі, взаємопов'язані.

Термін «здоровий спосіб життя» широко використовується в педагогічній

літературі, у дослідженнях валеологічного спрямування.

Вивчення стану проблеми формування здорового способу життя у педагогічній науці свідчить, що значна кількість сучасних наукових досліджень присвячена формуванню здорового способу життя шляхом фізичного удосконалення (О. Дубогай, І. Петренко, Н. Хоменко). Напрями валеологічної обізнаності відображено у працях Т. Бойченко, Л. Сущенко, С. Юрочкіної.

Формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя досліджували В. Оржеховська, А. Сологуб, С. Лапаєнко. Проблему формування в дітей психічного здоров'я досліджували І. Бех, О. Запорожець, О. Кононко, В. Кузь.

Термін «здоровий спосіб життя» означає життєдіяльність людини, яка спрямована на збереження та розвиток здоров'я, проте у визначенні змісту та структури здорового способу життя існують різні і навіть протилежні точки зору. Як самостійна наукова категорія спосіб життя вперше була введена К. Абульхановою-Славською. За її визначенням, спосіб життя відображає і виражає тип життєдіяльності людей, що складається під впливом як об'єктивних умов, так і внутрішніх спонукальних сил. Спосіб життя показує, які саме можливості, закладені у способі життя і його об'єктивних умовах, реалізуються у життєдіяльності людини, і у якій формі. Це провідна ланка втілення соціальних можливостей людини у дійсність її життя [8].

На думку Г. Царегородцева, головне у формуванні способу життя – людина, мотиви її вчинків, спосіб мислення [86, 49-51]. У філософсько-соціологічних дослідженнях увага вчених зосереджена на ідеальних компонентах здорового способу життя, які визначають стан здоров'я індивіда.

В. Сержантов як ідеальну основу здорового способу життя виділив особистісну модель здоров'я. Вона включає у себе: знання законів функціонування організму; вольову регуляцію життя; здатність до пошуку активного виходу із стану хвороби; особистісні установки та мотиви оздоровчої діяльності [4].

Складовими здорового способу життя є різноманітні компоненти, що



стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них такі: харчування (зокрема, споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок); побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності); умови діяльності й праці, безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку; рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

У медико-гігієнічних дослідженнях основна увага приділяється діяльнісному аспекту здорового способу життя. Наприклад, О. Смирнов пропонує трактувати здоровий спосіб життя як «найбільш оптимальну систему поведінки людини в повсякденному житті, яка дозволяє їй максимально реалізувати свої особистісні якості для досягнення духовного, фізичного та соціального благополуччя» [63, 19].

Визнаючи значення особистої активності індивіда в процесі формування, зміцнення та збереження здоров'я, слід відзначити, що обмеження феномена здорового способу життя лише зовнішніми формами поведінки не дозволяє повною мірою виявити педагогічний аспект діяльності з виховання здорового способу життя дітей. Тому для нашого дослідження значимими є ті визначення здорового способу життя, які інтегрують ідеальні та діяльнісні компоненти цього феномена. Такий підхід означений у психолого-педагогічних дослідженнях здорового способу життя.

С. Попов дає таке визначення: «Здоровий спосіб життя – це складний комплекс дій, переживань, стереотипів поведінки, орієнтованих на здоров'я» [64, 5].

У дослідженні, присвяченому формуванню ціннісного ставлення до

здоров'я, В. Беленов запропонував розглядати сферу життєдіяльності, пов'язану зі здоров'ям, у вигляді двох взаємозумовлених компонентів. Виокремив світоглядний компонент, який запропонував називати «здоровим способом життя» та поведінковий аспект – «здоровий стиль життя». Підкреслює, що здоров'я – це перш за все праця із саморозвитку та самовдосконалення.

Отже, для того, щоб сформувати у дітей ціннісне ставлення до здоров'я, необхідно їх зробити творцями та дослідниками власного здоров'я. В. Беленов доводить, що позитивне ставлення до здоров'я формується у тому випадку, коли дитина виступає як повноправний суб'єкт цілеспрямованого педагогічного процесу. Це сприяє розвитку світоглядного (здорового способу життя) та поведінкового (здоровий стиль життя) компонентів ціннісного ставлення до здоров'я [10].

Слід зазначити, що у педагогічних дослідженнях переважає розуміння здорового способу життя як складного комплексу ціннісних ставлень та поведінкових стереотипів, орієнтованих на збереження та розвиток здоров'я. Нам не вдалось виявити в психолого-педагогічній літературі визначення поняття «здоровий спосіб життя», яке виражало б усі його сутнісні характеристики. Важливо відзначити, що всеохоплююче визначення феномена здорового способу життя необхідне для розуміння системи педагогічної роботи з виховання здорового способу життя дітей, тому було сформульовано таке визначення, яким ми будемо користуватися у рамках даного дослідження.

Здоровий спосіб життя – це система ціннісно-змістових установок, знань, досвіду та практична діяльність особистості, спрямована на збереження та розвиток здоров'я в процесі адаптації до змінних умов життєдіяльності у відповідності з віковим розвитком. Тобто «здоровий спосіб життя» є складним новоутворенням особистості, у якому в органічній єдності взаємодіють інтелектуальні, емоційні, мотиваційні і вольові процеси, що відіграють важливу роль у вихованні здорового способу життя особистості. Це відповідає таким структурним компонентам: емоційно-ціннісний, когнітивний та діяльнісно-

поведінковий. Система роботи побудована з урахуванням вікових, психофізичних та психологічних особливостей дітей дошкільного віку, спиратися на основні принципи психології, соціальної та дошкільної педагогіки.

Формування ціннісного ставлення до здоров'я проходить протягом всього часу перебування дитини у закладі дошкільної освіти:

- Режимні моменти: ранкова гімнастика, прогулянка, режим харчування, післяобідній сон.

- Навчально-виховний процес: навчально-виховні заняття (гімнастика, пізнавальна частина, релаксація, хвилинки здоров'я, фізхвилинки, хвилинки психологічного розвантаження), фізкультурні заняття, музичні заняття, малювання.

Формування здорового способу життя у дошкільнят – це цілісний процес. Він вимагає оволодіння сумою певних знань з валеології та вивчення різних прийомів роботи з дітьми, а також пропаганди валеологічних знань серед батьків.

Однією з умов ефективного валеологічного виховання дошкільників є постійне самовдосконалення; суб'єктна позиція педагога, яка дозволяє постійно розвивати та збагачувати свою професійну компетентність, а також практичні способи їх реалізації у професійній діяльності; розширення професійного кругозору. Важливою умовою виховання і розвитку дитини є і створення валеологічного розвиваючого середовища.

Розвиваюче середовище під час активного відпочинку створюється з метою навчити дітей орієнтуватися в ній, вміти використовувати її в вирішенні завдань зміцнення, збереження і підтримання здоров'я.

Ми вважаємо, що формування цінності здоров'я у дошкільнят забезпечується через взаємодію таких соціально-педагогічних умов:

- компетентність педагога у вирішенні завдань, пов'язаних з формуванням цінності здоров'я дошкільнят;

- валеологічна культура батьків;
- інтеграція завдань формування ціннісного ставлення до здоров'я у цілісний педагогічний процес;
- створення розвиваючого середовища в ЗДО, групі і педагогічна підтримка дитини в ній;
- урахування вікових особливостей дітей та здійснення індивідуального підходу до кожної дитини в ході активного відпочинку.

Зміст формування ціннісного ставлення до здоров'я у дошкільників спрямовується на виховання бажання та вміння змалку турбуватися про своє здоров'я.

Розглянемо можливості використання різноманітних засобів фізичного виховання під час проведення дня здоров'я. Від змісту та організації цієї форми роботи значною мірою залежить подальший інтерес дітей до фізичної культури, формування свідомого ставлення дитини до власного здоров'я.

Основною метою дня здоров'я є пропаганда значення фізичної культури, гігієнічних факторів та оздоровчих сил природи як найважливіших засобів зміцнення здоров'я, загартування, удосконалення функцій організму, виховання у дітей інтересу до занять фізичними вправами. День здоров'я має стати в закладі дошкільної освіти святом здоров'я і фізичної культури. Очевидним є той факт, що це стає можливим за умови усвідомленого й ціннісного ставлення вихователів до проблеми формування здоров'я дітей дошкільного віку.

Головною передумовою має стати особистісна налаштованість працівників дошкільного навчального закладу і батьків на збереження здоров'я малюків як основного елементу загальнолюдської культури (О. Богініч) [14, 25].

Програмою Дня здоров'я, у першу чергу, передбачено різні форми роботи з фізичного виховання: ранкова гімнастика, фізкультурні заняття, гімнастика після сну, рухливі ігри під час прогулянки, загартувальні та лікувально-профілактичні процедури, фізкультурна розвага чи свято, туристичні походи,

самостійна рухова діяльність. Важливими мотивами активізації рухової діяльності дітей є інтерес до цікавого та доступного змісту, таємничість і новизна, а також вроджена потреба дитини в руховій діяльності. Саме тому варто продумати, як саме збагатити традиційну структуру кожної форми роботи з фізичного виховання, яким чином змінити підхід до її проведення, як залучити всіх дітей до участі в різних видах рухової діяльності, як саме використати обладнання та інвентар, який підібрати музичний супровід, сюрпризний момент, казковий сюжет тощо.

До змісту дня здоров'я включають різноманітні рухливі ігри та ігрові вправи. Ми пропонуємо активно використовувати народні рухливі ігри, ігри-атракціони, змагання та естафети, ігри з елементами спорту впродовж дня.

Разом з тим, фізкультурні розваги можуть стати ефективним засобом впливу на особистість дитини через казковий сюжет, цікаві пригоди, улюблених героїв, створену можливість самоствердитися у тому, що найкраще виходить та відчутти приємне почуття радості не просто від виконаних рухів, а від досягнення позитивних результатів.

Підтвердженням доцільності використання занять сюжетного типу є переконання О. Богініч, що основною особливістю занять з фізичної культури сюжетного характеру є різноманітність вражень, які отримують діти з навколишнього природного світу та постійне мовленнєве спілкування, що сприяє усвідомленню дітьм навчального матеріалу і підвищенню активності у руховій діяльності [14].

Ми особливо наголошуємо на визначенні Е. Вільчковським того, що важливий оздоровчий ефект закладений у правильному доборі виду фізкультурних занять на свіжому повітрі [20, 5]. Заслуговує на увагу застосування у різних формах роботи з фізичного виховання інноваційних технологій.

Важливо пам'ятати, що застосування кожної з них має свою специфіку, набір засобів, способів і прийомів, вимагає певних матеріальних умов, часових

витрат, місця у розпорядку дня, урахування пори року, кількості дітей у групі, спеціальних умінь вихователів, урахування напрямів діяльності дошкільного навчального закладу. Тут у нагоді стануть використання сюжетної розповіді та міні-казки, що введуть дітей в ігровий образ, психомоторні розминки, психогімнастичні вправи, дихальні вправи, пальчикова гімнастика, рухові шаради, пантоміми, придумування дітьми імітаційних вправ, відгадування загадок за допомогою рухів, самостійне і творче розв'язування різноманітних рухових завдань, аналіз життєвих ситуацій, короткотривалі ігри інтелектуально-морального характеру на кшталт «Продовжи речення», розігрування проблемних ситуацій на фізкультурну й оздоровчу тематику та безпеки життєдіяльності, відпрацювання навичок безпеки життєдіяльності у тренінгових вправах, весела динамічна музика.

За твердженням О. Богініч, використання розмаїття оздоровчих технологій допоможе колективу закладу дошкільної освіти забезпечити багаторівневість освітньої системи щодо здоров'язбережувального простору [14].

Основне завдання, що стоїть перед колективом дошкільного закладу – формування у дітей необхідності в збереженні та зміцненні здоров'я, складові частини якого (фізичне, психічне та соціальне) взаємозалежні, взаємопроникливі, взаємопов'язані. Система форм роботи по формуванню валеологічної свідомості у дітей включає три компонента: пізнавальний - формування установки на їх рішення, практичний, що передбачає практичні дії дітей по самопізнанню виховання соціальної активності, мотиваційний, який спрямований на забезпечення у дітей потреб, інтересів, планування своєї поведінки, відповідно правил здорового способу життя. Система роботи побудована з урахуванням вікових, психофізичних та психологічних особливостей дітей дошкільного віку, спиратися на основні принципи психології та дошкільної педагогіки.

Однією з умов ефективного валеологічного виховання дошкільників є

постійне самовдосконалення; суб'єктна позиція соціального педагога, яка дозволяє постійно розвивати та збагачувати свою професійну компетентність, а також практичні способи їх реалізації у професійній діяльності; розширення професійного кругозору. Важливою умовою виховання і розвитку дитини є і створення валеологічного розвиваючого середовища. Валеологічне розвиваюче середовище створюється з метою навчити дітей орієнтуватися в ній, вміння використовувати її в вирішенні завдань зміцнення, збереження і підтримання здоров'я.

Формування валеологічної свідомості відбувається постійно, систематично, як на заняттях, так і в різних режимних процесах, важливим моментом валеологічної освіти і виховання є блочно-тематичне навчання. Тема, що розглядається на занятті, логічно продовжується в іграх, щоденному спілкуванні дорослого та дитини, святах, розвагах, інших видах діяльності. Немає такої частини педагогічного процесу, в якій неможливо було б включити валеологічний зміст: заняття з розвитку мовлення, з фізичної культури, з природи, музики, математики, народознавства, прогулянка, гігієнічні процедури, тощо. Причому кількість занять не збільшується, їх проводять за рахунок інтеграції занять. Однак це не значить, що вихователь щодня, кожну хвилину повинен надавати дітям валеологічні знання. Необхідно остерігатися втрати дітьми зацікавленості до валеології по причині "передозування" інформацією. Важливо, щоб кожне повідомлення валеологічного змісту було відкритим для дітей, кликало до самоаналізу, подальшого розвитку [22].

Тому дуже важливо виконувати правила поведінки, які стосуються збереженню і зміцненню здоров'я, всіх систем та органів людського організму. Для цього необхідні: а) прості знання і уяви про організм, сформовані не шляхом механічного запам'ятовування, а через обміркування сталого матеріал; б) самостійна, активна діяльність по застосуванню цих знань.

Тому робота по формуванню спрощених уявлень про організм,

починаючи з дошкільного віку направлена на: а) здоровий спосіб життя; б) зменшення кількості захворювань і травм; в) змінювання внутрішніх позицій особисті по відношенню до людей з обмеженням життєдіяльності.

Вчені виділили ряд методичних прийомів формування у дошкільників простих уявлень про організм людини (на прикладі системи органів почуттів). Ця робота ставить інтегрований процес так, як в ній використовуються:

а) різноманітні форми і методи праці (заняття-бесіди пізнавально-евристичного характеру, різноманітні ігри та ігрові вправи, експерименти та досліді);

б) різноманітні форми організації дітей в залежності від цілі роботи (групова по 3-5 дітей, індивідуальна, фронтальна) [25].

Активізація та закріплення засвоєних знань проходить не тільки в самостійній діяльності дітей, але і на заняттях (музичних, фізкультурних, по малюванню). Для прикладу приводимо валеохвилинки, що проводяться в старшій групі по формуванню уявлень про органи почуттів у дітей старшого дошкільного віку, відібраний зміст умовно може бути поділено на шість частин: системи органів почуттів; очі – орган зору; вуха – орган слуху; шкіра – орган дотику; ніс – орган нюху; язик – орган смаку.

Якщо ми навчимо дітей з самого раннього віку цінувати, берегти і зміцнювати своє здоров'я, якщо ми будемо особистим прикладом демонструвати здоровий спосіб життя, то можна сподіватися, що майбутнє покоління буде більш здоровим і розвиненим не тільки фізично, а й особистісно, інтелектуально, духовно. В даний час завдання збереження і зміцнення здоров'я дітей, як фізичного так і психічного, прилучення його до здорового способу життя та оволодіння сучасними здоров'язбережувальними технологіями в сучасному дошкільному закладі є однією із значущих і пріоритетних.

Отже, процес формування ціннісного ставлення до здоров'я забезпечується активністю і самостійністю самої дитини, тому доцільним є



підтримка цієї активності під час відпочинку, створення умов для виникнення інтересу до вирішення завдань валеологічного змісту і успішності цього рішення шляхом забезпечення інтеграції валеологічного виховання з іншими видами діяльності. Однією з умов ефективного валеологічного виховання дошкільнят є постійне самовдосконалення; суб'єктна позиція педагога, яка дозволяє постійно розвивати і збагачувати свою професійну компетентність через: самоаналіз і самовизначення в сфері виховання валеологічної культури дошкільнят; самозбагачення і збагачення вже освоєних теоретико-методологічних основ валеології, а також практичних способів їх реалізації у професійній діяльності; розширення професійного кругозору і можливостей реалізації творчого потенціалу в ході роботи.

## РОЗДІЛ 2

### ЗМІСТ, ФОРМИ ТА МЕТОДИ ОРГАНІЗАЦІЇ АКТИВНОГО ВІДПОЧИНКУ ДІТЕЙ У ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

#### 2.1. Аналіз фактичного стану організації активного відпочинку дітей дошкільного віку у закладі дошкільної освіти

Теоретичне вивчення проблеми організації активного відпочинку дітей старшого дошкільного віку у закладі дошкільної освіти, проведене нами в першому розділі дипломної роботи, стало підґрунтям для визначення і розробки методики дослідження стану організації активного відпочинку дітей дошкільного віку у закладі дошкільної освіти .

Дослідно-експериментальна робота проводилась нами в три етапи: на першому етапі ми виявляли вихідний рівень ціннісного ставлення до здоров'я на дітей дошкільного віку під час активного відпочинку; на другому етапі нами було розроблено та впроваджено програму організації активного відпочинку дітей дошкільного віку у закладі дошкільної освіти; третій етап передбачав аналіз ефективності впровадженої програми організації активного відпочинку дітей дошкільного віку у закладі дошкільної освіти.

Розробка методики дослідження вимагала реалізації основних завдань: 1) визначити показники, компоненти та рівні дослідження організації активного відпочинку дітей дошкільного віку у закладі дошкільної освіти; 2) підібрати методи діагностики цих показників.

Комплексне розуміння здорового способу життя, до якого ми прийшли в результаті теоретичного аналізу, передбачає, що даний феномен може гармонійно формуватися в умовах спеціально організованої педагогічної діяльності. Відповідно до змісту поняття «здоровий спосіб життя» і його структурних компонентів (емоційно-ціннісний, когнітивний і

діяльнісноповедінковий), а також складових здоров'я (фізичне, психічне, соціальне і духовне) нами були визначені показники здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку [7, 391].

«Емоційно-ціннісний компонент передбачає активність в оволодінні вміннями та навичками здорового способу життя. Показники: усвідомлення цінності власного здоров'я та здоров'я інших людей, наявність інтересу до самопізнання, переважання внутрішніх мотивів над зовнішніми, наявність вольових усвідомлених зусиль, вміння оцінити стан власного здоров'я та здоров'я оточуючих, бажання оволодіти навичками здорового способу життя, оптимізм, віра у власні сили, неприйняття хвороби.

Когнітивний компонент передбачає наявність системних знань про сутність здорового способу життя та його складові, здатність прогнозувати наслідки впливу способу життя на здоров'я людини. Показники: наявність знань про життєдіяльність основних органів та систем власного організму, про чинники, які впливають на стан здоров'я, про способи збереження власного здоров'я, наявність знань про здоровий спосіб життя та його складові, про здоров'я та хворобу, вміння аргументувати вибір тих чи інших прийомів та способів життєдіяльності, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я, розуміння значення здорового способу життя для збереження, зміцнення та відтворення здоров'я.

Діяльнісно-поведінковий компонент передбачає свідоме дотримання вимог здорового способу життя. Показники: наявність і дотримання звичок здорового способу життя в повсякденній життєдіяльності, відмова від шкідливих звичок, соціальна активність, здатність до співпереживання, дбайливе ставлення до власного здоров'я та до здоров'я оточуючих, дотримання правил культурної та здоров'язберігаючої поведінки» [7, 393].

Динаміка виховання здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку характеризується за допомогою таких критеріїв ціннісного ставлення до здоров'я як інтегрального показника здорового способу життя

дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку: знання основ здорового способу життя, прагнення бути здоровим, здоров'язбережувальна поведінка та діяльність. Показниками критерію «знання основ здорового способу життя» є: знання будови та функціонування організму людини, знання правил збереження власного здоров'я, уміння аргументувати вибір способів збереження здоров'я. Показниками критерію «прагнення бути здоровим» визначено: усвідомлення цінності власного здоров'я та здоров'я інших людей, наявність інтересу до стану власного здоров'я. Показниками критерію «здоров'язбережувальна поведінка та діяльність» є: навички дотримання режиму дня, уміння контролювати власну поведінку, доброзичливо спілкуватися з однолітками, проявляти турботу про інших.

Здійснивши аналіз результатів констатувального експерименту, умовно поділили досліджуваних на чотири групи за рівнем сформованості ціннісного ставлення до здоров'я.

Під сформованістю ціннісного ставлення до здоров'я розуміємо ступінь усвідомлення дітьми основ здорового способу життя та втілення їх у різних оцінювально-поведінкових актах. Визначення рівнів ціннісного ставлення до здоров'я у старших дошкільників та молодших школярів та їх характеристику здійснювали відповідно до визначених нами критеріїв, а саме, знання основ здорового способу життя, активність і самостійність в оволодінні уміннями та навичками здорового способу життя, здоров'язбережувальна діяльність. Далі подаємо характеристику рівнів вихованості ціннісного ставлення до здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

Розробка програми була б неможливою без аналізу фактичного стану організації активного відпочинку дітей дошкільного віку у закладі дошкільної освіти. Організація діагностики передбачала підбір методів для визначення цього питання.

Спираючись на напрацювання відомих науковців, зокрема Т. Алексеєнко [3], С. Щербакової [82], виходячи зі структури активного відпочинку та вікових

особливостей дітей дошкільного віку, ми визначили наступні критерії та показники оцінювання сформованості цієї організації.

Нами було розроблено діагностичну методичку, метою якої було визначити вихідний рівень ціннісного ставлення до здоров'я у дітей дошкільного віку. Ми використовували такі методи:

1. Метод альтернативного вибору «Що для людини найважливіше»; спостереження, карта прояву інтересу до чинників, що сприяють здоров'ю – діагностика мотиваційно-ціннісного компоненту;

2. Тест «Чому потрібно бути здоровим» – діагностика когнітивного компоненту;

3. Метод незакінченого речення «Я думаю, що здорова людина така»; бесіда «Як здоров'я зберегти» – діагностика когнітивного компоненту;

4. Практичне завдання: виготовлення колажу «Шлях до здоров'я» – діагностика когнітивного компоненту;

5. Спостереження, карта застосування здоров'язберезувальних життєвих навичок – діагностика діяльнісно-поведінкового компоненту;

6. Практичні завдання; аналіз ситуацій «Чи правильно вчинили?» – діагностика діяльнісно-поведінкового компоненту [68].

Для визначення особливостей організації активного відпочинку дітей дошкільного віку у закладі дошкільної освіти ми використовували такі методи:

- метод аналізу документів;
- анкета для батьків «Ваш активний відпочинок з дітьми»;
- спостереження за організацією і проведенням фізкультурних свят, розваг, днів здоров'я;
- бесіда з дітьми «Здоров'я – важлива цінність»;

Лист-опитування вихователів «Активний відпочинок дітей дошкільного віку».

Базою нашого дослідження було обрано дошкільний заклад освіти № 290, у 2 групах дітей старшого дошкільного віку (5-6 років).

У дослідженні взяли участь діти старшого дошкільного віку (5-6 років) з двох груп, одна група № 8 стала контрольною, а група № 5 – експериментальною групою. У контрольній групі – 20 дітей, у експериментальній – 20 дітей. Констатувальний етап дослідження проводився у березні 2019 року.

Роботу по експериментальній частині дипломного дослідження ми проводили на базі закладу дошкільної освіти № 290 «Зайчатка» міста Запоріжжя. Колектив дошкільного навчального закладу працює над пошуком ефективних шляхів з методики організації активного відпочинку дошкільників, оновлення змісту проведення різних видів активного відпочинку.

У дошкільному навчальному закладі створені відповідні умови для організації активного відпочинку дошкільників: є спортивний зал, фізкультурний майданчик.

Наше дослідження складалось з констатувального, формувального та контрольного експерименту. Під час констатувального експерименту ми ознайомились зі змістом організації і проведення активного відпочинку, що проводиться у закладу дошкільної освіти № 290 «Зайчатка», проаналізували річний план роботи дошкільного навчального закладу, плани роботи вихователів та інструктора з фізичного виховання, соціального педагога з формування здорового способу життя, ознайомились з матеріальною базою дошкільного навчального закладу, з літературою та методичними матеріалами з даного питання, зібраними у методичному кабінеті.

Аналіз річного плану роботи дошкільного навчального закладу з питання організації і проведення активного відпочинку з дітьми дошкільного віку показав, що у цьому дошкільному закладі освіти плануються такі види активного відпочинку як фізкультурні свята, розваги, дні здоров'я.

Зокрема було заплановано на 2018-2019 навчальний рік два спортивних свята: «Міцніш за нас нема нікого» та «Сильні, сміливі, спритні», одне з яких передбачало участь батьків. Фізкультурні розваги плануються по одній-дві на

місяць, в основному у вигляді подорожі: «У гості до королеви спорту», «Подорож у Спортландію», «Визволення неслухняного Півника» чи змагання: «Зимові естафети», «Весняна спартакіада», «Веселі старти». Дні здоров'я плануються один раз на місяць без попередньо визначеної теми.

У плані роботи передбачена взаємодія дошкільного закладу освіти та сім'ї з питання організації і проведення активного відпочинку. Зокрема зазначено необхідність залучення батьків до організації і проведення фізкультурних свят і розваг. Запланована консультація «Організація дозвілля дошкільника вдома», передбачено висвітлення даної теми у батьківських куточках кожної групи.

З метою підвищення професійної майстерності вихователів заплановано консультацію «Активізація дітей під час проведення спортивних розваг».

Результати аналізу планів роботи вихователів та інструктора з фізичного виховання показали, що періодичність організації спортивних свят, розваг, днів здоров'я відповідає вимогам Програми «Малютко», але дуже мало заходів передбачають участь батьків в їх організації і проведенні (здебільшого одна розвага чи одне свято). Це підкреслює необхідність залучення батьків до роботи спрямованої на організацію різновидів активного відпочинку та безпосередньо участь у ній.

Ми ознайомились зі станом матеріальної бази у закладу дошкільної освіти № 290 «Зайчатка», яка може сприяти організації і проведенню фізкультурних свят, розваг, днів здоров'я. У дитячому садку є фізкультурний майданчик, обладнано спортивний зал, але доречно було би збільшити кількість та якість таких атрибутів як: кольорові прапорці, стрічки, обручі, султанчики. Необхідно виготовити посібники для метання у вертикальну та горизонтальну ціль, збільшити кількість гімнастичних лав, кубів, дуг, урізноманітнити посібники для масажу стоп ніг.

У методичному кабінеті зібрана література з даного питання, але вона недостатньо висвітлює сучасну методику організації і проведення активного

відпочинку з дошкільниками. Банк конспектів містить невелику кількість конспектів спортивних свят та розваг, які носять однобокий характер, зовсім відсутні конспекти проведення днів здоров'я. Методичні поради щодо організації і проведення роботи з даного питання дещо застарілі і потребують оновлення, відсутні схеми для аналізу активного відпочинку.

Позитивні емоції підвищують тонус дитячого організму, створюючи тим самим вигідні умови для закріплення рухових навичок та вмінь. Тому ми вирішили провести діагностику рівня емоційного навантаження під час проведення різних видів активного відпочинку в старших групах № 5 та № 8. З цією метою нами були проведені спостереження за дітьми на фізкультурних розвагах, святах, під час днів здоров'я.

Ми звертали увагу на те, як діти сприймають рухове завдання (із задоволенням, спокійно, байдуже), на настрій дітей (позитивний, негативний, байдужий), на рівень інтересу до видів активного відпочинку та на рівень активності, самостійності дошкільників (високий, середній, низький). Одержані результати ми оформили у таблиці 2.1., а також у таблиці 2.2.

Таблиця 2.1.

**Дослідження емоційного навантаження під час активного відпочинку  
на дітей контрольної групи № 5**

№ з/п		Сприймання рухового завдання	Настрій дітей	Рівень інтересу до видів активного відпочинку	Рівень активності, самостійності дітей	Рівень емоційного навантаження
1.	Каріна В.	С	П	С	С	С
2.	Вова В.	Б	Б	С	С	С
3.	Вероніка Д.	С	Н	С	Н	С



Продовження таблиці 2.1.

4.	Віталік К.	С	П	С	Н	С
5.	Артур Л.	З	П	В	В	В
6.	Богдан Л.	З	П	С	Н	С
7.	Іра М.	Б	Н	Н	Н	Н
8.	Аня Н.	Б	Б	С	С	С
9.	Наташа Н.	Б	Н	Н	Н	Н
10.	Каріна П.	С	П	С	С	С
11.	Катя Р.	С	Б	С	Н	С
12.	Денис С.	Б	Н	Н	Н	Н
13.	Аріна Ч.	С	Б	С	С	С
14.	Антон Ш.	З	П	С	Н	С
15.	Валік Ш.	С	П	С	С	С
16.	Максим Ч.	С	Б	С	С	С
17.	Влад Ф.	З	П	В	В	В
18.	Влад Ф.	С	П	С	Н	С
19.	Денис Ц.	З	П	В	В	В
20.	Вероніка Ш.	С	Б	С	С	С

Таблиця 2.2.

**Дослідження рівня емоційного навантаження на дітей групи № 5**

	Показники	Рівні (у %)		
		Високий	Середній	Низький
1	Сприймання рухового завдання	25	25	50
2	Настрій дітей	50	20	30
3	Рівень інтересу до видів активного відпочинку	15	70	15
4	Рівень емоційного навантаження	15	70	15
5	Рівень активності, самостійності дітей	15	40	45

Ми використовували такі скорочення: 1) Сприймання рухового завдання: із задоволенням (З), спокійно (С), байдуже (Б); 2) Настрій дітей: позитивний (П), негативний (Н), байдужий (Б); 3) Рівень інтересу, самостійності, активності, емоційного навантаження: високий (В), середній (С), низький (Н).

Результати спостережень показали, що у групі № 5 високі показники емоційного навантаження мають 15 % дітей, середні показники – у 70 % і низькі – у 15 % дітей. У групі № 8 високі показники емоційного навантаження мають 10 % дітей, середні – 65 % і низькі – 25 % дітей. Дані представлені у таблицях 2.3. та 2.4. На основі отриманих даних старша група № 8 була визначена експериментальною, а старша група № 5 – контрольною.

Таблиця 2.3.

### Дослідження емоційного навантаження на дітей групи № 8

№ з/п		Сприймання рухового завдання	Настрій дітей	Рівень знань, інтересу до видів активного відпочинку	Рівень активності, самостійності дітей	Рівень емоційного навантаження
1.	Ельвіра Б.	С	Б	С	С	С
2.	Коля Г.	З	П	В	В	В
3.	Максим Г.	З	Б	С	С	С
4.	Оля Д.	Б	Н	Н	Н	Н
5.	Влада Д.	З	П	В	В	В
6.	Діма К.	Б	Н	Н	Н	Н
7.	Альона К.	С	П	С	С	С
8.	Олена М.	С	П	В	Н	С
9.	Діма М.	Б	Б	С	С	С

10.	Діма М.	Б	Н	Н	Н	Н
-----	---------	---	---	---	---	---

Продовження таблиці 2.3.

11.	Дар'я П.	С	Б	С	С	С
12.	Юля Р.	Б	Н	Н	Н	Н
13.	Денис Р.	С	Б	С	С	С
14.	Даша С.	С	П	С	Н	С
15.	Женя С.	С	Н	С	В	С
16.	Вероніка Х.	С	Б	С	С	С
17.	Аня Ш.	Б	Н	Н	Н	Н
18.	Аня Ю.	С	Б	С	С	С
19.	Аня Ю.	З	П	С	С	С
20.	Мар'я Я.	С	Б	Н	С	С

Таблиця 2.4.

**Дослідження вихідного рівня емоційного навантаження на дітей  
контрольної групи № 8**

	Показники	Рівні (у %)		
		Високий	Середній	Низький
1	Сприймання рухового завдання	20	50	30
2	Настрій дітей	25	30	45
3	Рівень знань, інтересу до видів активного відпочинку	15	55	30
4	Рівень емоційного навантаження	10	65	25
5	Рівень активності, самостійності дітей	15	50	35

Результати констатувального етапу дослідження виявили, що рівень ціннісного ставлення до здоров'я у дітей досліджуваного віку приблизно однаковий (табл. 2.5.). Це свідчить про відсутність розширення та поглиблення знань, умінь та навичок збереження та зміцнення здоров'я у дітей. Основну частину становлять діти із середнім рівнем вихованості ціннісного ставлення до здоров'я (у ЕГ: 48,07 % старших дошкільників; у КГ: 48,81 % старших дошкільників). Однак є діти з високим (у ЕГ: 12,88 % старших дошкільників та у КГ: 12,1 % старших дошкільників) та низьким рівнями вихованості ціннісного ставлення до здоров'я (у ЕГ: 39,02 % старших дошкільників; у КГ: 38,09 % старших дошкільників).

Таблиця 2.5.

**Вихідний рівень розвитку ціннісного ставлення до здоров'я  
дошкільників в ЕГ**

Рівні	Високий	Середній (ініціативний)	Низький
Кількість (у %)	12,88	48,07	39,02

Також ми провели анкетування батьків з метою встановлення рівня їх компетентності щодо організації та проведення активного відпочинку з дітьми дошкільного віку. Результати анкетування показали: 30 % батьків усвідомлюють користь спільного активного відпочинку, але беруть участь у ньому інколи; 35 % батьків знають що такий вид роботи існує, але не мають уявлення щодо його організації і проведення; 25 % – відмовляються від участі у спільному активному відпочинку через велику зайнятість і брак часу; 10% батьків систематично проводять ігри з дітьми вдома та на природі і переконані у користі спільного активного відпочинку.

Результати анкетування свідчать про необхідність пропаганди значення

активного відпочинку серед батьків, підвищення рівня їх педагогічної освіченості та активного залучення до підготовки, організації та проведення різних видів активного відпочинку з дошкільниками.

Під час нашої роботи ми використовували такі методи наукового дослідження, як спостереження за організацією і проведенням фізкультурних свят, розваг, днів здоров'я; бесіди з дітьми з даного питання; бесіди з вихователями з метою встановлення рівня їхньої компетентності з методики організації і проведення різноманітних видів активного відпочинку дошкільників; анкетування для батьків (див. додаток А).

Отже, проведений констатувальний експеримент засвідчив, що дошкільники мають певний обсяг стихійних, не систематизованих знань з питань оздоровлення, намагаються зрозуміти сутність оздоровчих видів діяльності, їх цікавлять відомості про себе, свій організм, але в переважній більшості дітей рівень вихованості ціннісного ставлення до власного здоров'я сформований на середньому рівні.

Результати констатувального етапу експерименту доводять необхідність цілеспрямованого підходу до організації діяльності з проблеми виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я в дітей старшого дошкільного віку. Адже, здоровий спосіб життя – це категорія, на виховання якої істотний вплив має мотивація дитини на здорове існування, усвідомлення дитиною цінності здоров'я, внутрішньої готовності до дотримання здорового способу життя та активність і самостійність у різних видах діяльності, спрямованої на збереження та зміцнення здоров'я. Враховуючи специфіку життєвого досвіду старших дошкільників, належну увагу необхідно надавати забезпеченню їх знаннями про основи здоров'я, себе самого, які найкращим чином сприймаються і закріплюються в різних видах дитячої діяльності: ігровій, комунікативній, зображувальній, предметно-практичній. ми дійшли висновку, що слід розробити програму організації та проведення активного відпочинку, при реалізації якої ми змогли б підвищити у дітей старшого дошкільного віку

цінність здоров'я, рівень фізичного розвитку та фізичних якостей, інтересу дітей до активного відпочинку, їх активність та самостійність.

## **2.2. Соціально-педагогічна програма організації активного відпочинку дітей дошкільного віку**

Програмою було передбачено наступні етапи:

1. Діагностичний, який передбачав отримання вихідних даних щодо організації активного відпочинку дітей старшого дошкільного віку.

2. Етап постановки цілей і завдань програми, з урахуванням попереднього теоретичного дослідження та результатів констатувального експерименту.

3. Етап реалізації відбувався з березня 2019 по червень 2019 року і включав низку заходів, формувального та розвиваючого характеру.

4. Контрольний етап – заключне дослідження результатів організації активного відпочинку дітей дошкільного віку після проведення формувального експерименту з метою перевірки ефективності програми.

Загальний термін реалізації програми – 4 місяці (з березня 2019 по червень 2019).

Цільова група програми – діти старшого дошкільного віку, їхні батьки з дошкільного закладу освіти № 290 (м. Запоріжжя).

Нами було розроблено програму «Ціннісне ставлення до здоров'я дошкільнят», що включала три блоки:

1. Робота з дітьми.
2. Робота з батьками.
3. Робота з педагогами.

Метою програми є формування у дошкільнят розуміння цінності здоров'я людини і способів його досягнення через розумний спосіб життя, допомога в розкритті та реалізації природних потенціалів кожного вихованця, створення

стійкої потреби в збереженні свого власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

У межах першого блоку – роботи з дітьми, було визначено такі завдання:

1. Розширити і поглибити уявлення дітей про себе, своє тіло, внутрішніх органах організму, їх функціональні особливості, засобах захисту;
2. Формувати у дітей переконання «Природа – мій друг, я її частка»;
3. Ознайомити дітей з правилами безпечного життя у навколишньому середовищі;
4. Тренувати в умінні управляти своїм здоров'ям;
5. Формувати стійкий інтерес і потреба в руховій діяльності;
6. Усвідомлення основних прикмет здоров'я (коли нічого не болить, нормальна температура, хороший апетит, веселий настрій і т.).

Ці завдання ми реалізовували через такі напрями:

- 1) навчання дошкільників здоровому способу життя;
- 2) формування навичок безпечної поведінки у дошкільній;
- 3) формування ціннісного ставлення дітей до здоров'я.

Засоби реалізації цих напрямів: фізичні вправи, Дні здоров'я, вправи з психогімнастики, рухливі та спортивні ігри, олімпійські тижні, режим дня, проблемні ситуації, спортивні заходи, прогулянки на свіжому повітрі тощо.

У другому блоці програми по роботі з батьками, ми реалізовували напрям формування прагнення зміцнювати та берегти здоров'я, створювати безпечні умови для перебування дітей дошкільного віку у дошкільній. Засобами реалізації цього напрямку є батьківські збори, індивідуальні та групові консультації, свята, конкурси, інформація у куточку для батьків, Сімейний клуб, розваги.

Третій блок програми по роботі з педагогами передбачав сприяння застосуванню здоров'язбережувальних технологій з дітьми старшого дошкільного віку у закладі дошкільної освіти. Засобами реалізації цього напрямку є педради, консультації, тренінги, семінари, ознайомлення з методичною літературою.

У ході дослідження ми з'ясували, що робота з організації та проведення

активного відпочинку у дошкільному навчальному закладі № 290 «Зайчатка» виявилась недостатньою для повноцінного фізичного розвитку дошкільників, підготовки їх до навчання в школі та до життя. Тому ми всю свою увагу звернули на оновлення змісту, форм, методики проведення різних видів активного відпочинку та активне залучення педагогів і батьків до вирішення цих питань.

Перш за все ми ознайомили педагогічний колектив із сучасними підходами до організації активного відпочинку з дітьми дошкільного віку та чинними нормативними документами. У методичному кабінеті ми влаштували виставку науково-методичної літератури на тему «Організація активного відпочинку дошкільника в умовах сучасного дошкільного навчального закладу», поповнили Банк конспектів фізкультурних розваг та свят, розробили плани проведення Днів здоров'я, розробили схеми аналізу спортивних свят, розваг.

Нами було відмічено, що активний відпочинок спрямований 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. Пропагандою фізичної культури є фізкультурні свята, розваги, дні здоров'я.

Розвивально-виховний та оздоровчий ефект активного відпочинку забезпечується правильним добром ігор та вправ відповідно до віку дітей, рівня їхньої рухової підготовленості та стану працездатності, місця в режимі дня та місця проведення, пори року та погоди, а також належним педагогічним керівництвом, дотриманням оптимальних навантажень, введенням різних видів ігор (сюжетних, безсюжетних, у тому числі змагань, естафет, атракціонів, спортивних ігор та вправ, ігор з елементами спортивних вправ).

Для того щоб оновити зміст, удосконалити методику проведення активного відпочинку та залучити батьків до цієї роботи, ми систематизували



роботу з організації і проведення відомих нам видів активного відпочинку.

Система роботи з організації і проведення активного відпочинку складається з підготовчої роботи, роботи з батьками та безпосереднього проведення фізкультурних розваг, свят, Днів здоров'я.

Підготовка соціального педагога разом з вихователем включала таке: опрацювання методичної літератури, складання конспектів, виготовлення атрибутів, костюмів, оформлення місця події, добір вправ та ігор, продумування сюрпризів та нагородження.

Підготовча робота з дітьми складалась з таких форм: читання художніх творів, бесіди, розгляд альбомів та ілюстрацій, засвоєння рухів під час занять, ранкової гімнастики, у повсякденній роботі, виготовлення призивів, оформлення місця події.

З метою залучення батьків до організації і проведення активного відпочинку ми проводили з ними: бесіди, діалоги, анкетування, консультації з роз'ясненням значення спільного активного відпочинку, залучали батьків до виготовлення костюмів, атрибутів, призивів; до участі в журі та до безпосередньої участі в іграх, вправах, конкурсах, таночках.

Велику увагу ми приділяли підвищенню емоційного навантаження дітей під час фізкультурних свят і розваг. Ми помітили, що дітям приносить задоволення вправи, які проводяться у цікавій формі та в активному темпі. Діти відчують радість, коли відпочивають у колективі ровесників, коли виконують вправи, що вимагають участі великої кількості м'язів, коли рухи проводяться у формі гри або змагання. Тому спортивні розваги, свята, дні здоров'я ми намагалися будувати і проводити так, щоб діти діставали задоволення, «м'язову радість».

Використання музики викликає позитивні емоції, підвищує інтерес до активного відпочинку, допомагає одночасно розпочинати і закінчувати вправи, виконувати їх у певному темпі та ритмі, до того ж виразно, м'яко. А саме звучання музики викликає потужні духовні переживання, які виражаються по-

різному. Під час проведення свят та розваг ми використовували як класичну, так і етнічну музику (оброблену сучасними технологіями). Деякі вправи ми супроводжували натуральними звуками живої природи: шум дощу, гуркіт бурхливого моря, крики птахів.

У процесі проведення активного відпочинку ми широко використовували художнє слово: уривки казок, вірші, речитативи, прислів'я, приказки, загадки. Це допомагало створити відповідний образ в уяві дітей чи перенести їх в ігрову ситуацію.

Намагаючись розкрити педагогічні умови ефективного використання з дітьми дошкільного віку різновидів активного відпочинку нами була розроблена та апробована система роботи з використанням активного відпочинку на навчальний рік.

Особливу увагу ми звернули на один з найбільш ефективних видів активного відпочинку – фізкультурну розвагу яка здійснює сприятливий вплив на дитячий організм: закріплює рухові вміння та навички, розвиває фізичні якості, наповнює життя малюка емоційною, веселою, руховою діяльністю, розвиває мислення, уяву, цілеспрямованість, культуру почуттів нами було помічено, що під час розваги дитина поводить себе більш безпосередньо, ніж під час фізкультурних занять. Розкутість і природність використання рухових умінь та навичок забезпечує виразність, артистизм, естетичність її рухів, а помірне м'язове навантаження покращує самопочуття і піднімає настрій.

Програму дозвілля ми розробляли разом із музичним керівником та інструктором фізичного виховання, адже музика є невіддільною частиною спортивних розваг. Композитор і педагог Еміль Жак Далькроз писав: «Важливо сприймати музику не тільки слухом, а й тілом». Спортивні розваги супроводжувались урочистим маршем, шиккуванням, привітанням команд і виконанням вправ усіма дітьми, використання емблем, яскравих атрибутів зацікавлює дітей, підносить настрій. Рух по-справжньому захоплює і радує дітей тоді, коли вони виконують його у відповідності з музикою.

Спортивні розваги було проведено два рази на місяць в експериментальній групі. З метою підвищення ефективності організації і проведення фізкультурних розваг з дітьми дошкільного віку ми урізноманітнили їх варіативність. Наша система роботи передбачає наступні варіанти спортивного дозвілля:

- 1) розвага, побудована на добре знайомих іграх і вправах;
- 2) розвага, побудована на вправах з основними рухами;
- 3) розвага, побудована на іграх-естафетах;
- 4) розвага, побудована на елементах спортивної гри;
- 5) музично-спортивна розвага.

При розподілі розваг протягом навчального року ми намагались чергувати різні варіанти розваг. Так, фізкультурні розваги «Пригоди на спортивній планеті», «Ми веселі діти», «У гості до королеви Зими» ми побудували на добре знайомих дітям іграх та вправах.

Плануючи розваги «Пошуки золотого ключика», «Космічна мандрівка», які будуються на вправах в основних рухах і спортивних вправах ми дотримувались принципу індивідуально-диференційованого підходу. Наприклад: одна підгрупа виконує вправи, направлені на розвиток уваги «Будьте уважні» під удари в бубон діти йдуть кроком, коли бубон замовкає – присідають, на частий дзвін бубна повзуть по-пластунськи. Інша підгрупа виконує завдання направлені на розвиток витривалості «Стрибуни»: за сигналом усі гравці стрибають на одній нозі до лінії фінішу, а в зворотному напрямку на іншій.

Використовуючи основні рухи під час спортивного дозвілля намагались викликати інтерес у глядачів і виконавців, урізноманітнюючи та вміло поєднуючи їх види. Наприклад, пролізання і біг з перешкодами проводили так: 5 дітей стають в упорі на руки і ноги на відстані півкроку один від одного, а 6 дитина пролізає під ними. Той, хто стоїть в упорі, як тільки під ним пролізуть, лягає. Шоста дитина, виконавши підлізання, біжить, переступаючи через дітей,

що лежать і стає у вихідне положення.

Велику роль надавали організації спортивних змагань, які вимагають максимального напруження всіх духовних і фізичних сил та здібностей, тренуваності організму, сміливості, волі, наполегливості, ініціативи, швидкості думки. Анатомо-фізіологічні та психічні особливості дошкільників дають змогу використати лише елементи змагань, які підвищують інтерес дітей до виконання вправ. Дотримуючись поступовості навантаження на організм дитини, спочатку проводили змагання з виконанням простих завдань: взяти відерце, добігти до фішки (відстань 4 м), зібрати у відерце кульки, повісити його на ногу і, стрибаючи на одній нозі, передати відерце товаришу по команді. Поступово завдання ускладнювали: дитина з м'ячем у руках повинна перестрибнути через перешкоду (висота 30 см.), прокотити м'яч під дугою, наздогнати його, кинути у ящик (висота 70 см.), підтягуючись на руках, влізти у нього, взяти м'яч, вистрибнути з ящика, добігти до товариша по команді і передати м'яч.

У програму розваг було введено 4-6 видів змагань, які чергуються з читанням віршів, виконанням пісень, таночків спортивного характеру, іграми-атракціонами, загадками. Влаштували конкурс капітанів з використанням цікавих завдань. Наприклад, дітям дають по 2 однакових обручі (діаметр 45 см.), які потрібно роз'єднати. Для цього потрібно лівою рукою взяти один обруч, праву руку просунути крізь нього і взяти другий, а потім, не відриваючи рук від обручів, роз'єднати їх. Для виконання цього завдання крім кмітливості, потрібна ще й спритність, тому що обруч у лівій руці потрібно, надівши через голову, пропустити через тулуб, тільки тоді завдання вирішиться. Або ще завдання: у дитини в руках по кільцю від кільцекида; розвівши руки в сторони і не з'єднуючи їх, потрібно зробити так, щоб кільця були в одній руці. Для цього, наприклад, потрібно одне кільце впустити, а потім взяти його другою рукою.

Для організації змагань в одній групі розподіляли дітей на дві команди так, щоб вони були приблизно рівні за своїми силами і можливостями. Якщо

цього не враховувати, то у дітей, які не досить добре володіють рухами виникне невпевненість у своїх силах, що знизить інтерес до участі у фізкультурній розвазі, а спритніші діти почнуть вихвалитися перед своїми товаришами. Намагались поступово підводити дошкільнят до усвідомлення того, що дії кожного впливають на результат всієї групи. Діти починають цікавитися вміннями товаришів, радіти їх успіхам, розуміти, що невдало виконане завдання відбивається на загальному результаті. Все це дисциплінує дітей, виховує витримку, увагу, почуття колективізму. Завжди заохочували тих хто допомагає товаришам краще засвоїти той або інший рух. Під час проведення спортивної розваги стежили за тим, щоб діти не захоплювалися занадто рухами, бо це шкодить їх здоров'ю і викликає надмірний азарт. Намагаючись не допускати сильних переживань дітей від програшу, організовували змагання так, щоб команди вигравали по черзі.

Дошкільникам дуже сподобались такі розваги, побудовані на іграх-естафетах як: «Козацькі забави», «Ми спритні, сміливі, веселі, умілі», «Подорож до весняного лісу».

З метою кращого засвоєння дітьми елементів спортивних ігор ми організовували фізкультурні розваги «Спортивна олімпіада» (з елементами баскетболу), «Футбольні змагання» (з елементами футболу), «Юні олімпійці» (з елементами хокею). Ми розподіляли дітей на дві рівні за силою команди. Перед початком гри команди і капітани вітались один з одним, обмінювались вимпелами. Гру розпочинали зі свистком судді, у кожному виді рухів підраховували очки і вивіщували їх на табло, під час перерв спостерігали за виступами болільників чи влаштовували з ними відгадування загадок, ребусів, конкурси лічилок або відповідей та запитань спортивної тематики. В кінці гри оголошували підсумки, нагороджували переможців у різних номінаціях, наприклад: «Швидкі та спритні» та «Кмітливі та веселі».

Нами були проведені музично-спортивні розваги: «Мандрівка на острів скарбів», «Веселий світлофор», «Морська спортивна показуха». Цей варіант

спортивного дозвілля активізує дошкільнят, привчає до самостійної участі у спільних вправах, сприяє виявленню можливостей кожної дитини. У малят розвивається вміння творчо використовувати свій руховий досвід в умовах емоційного спілкування з однолітками.

Спортивне свято – особлива, радісна подія у житті дошкільників. Воно пропагує здоровий спосіб життя, показує досягнення у формуванні рухових навичок, сприяє залученню дітей до фізичної культури і спорту. В основу кожного свята покладено певну ідею, яку необхідно розкрити на доступному дітям художньому матеріалі з врахуванням їх вікових та індивідуальних особливостей.

Плануючи спортивні свята, ми враховували основні підходи до їх класифікації, визначені вченою Н. Бочаровою. Так спортивне свято «Про здоров'я треба знати, про здоров'я треба дбати» сприяє формуванню здорового способу життя, змагання дітей з ворогами здоров'я, дозволяє формувати позитивне відношення до загартування, фізкультури, гігієнічних процедур, режиму дня [6].

Свято «Малі олімпійські ігри» допомагає виховувати стійкий інтерес до фізкультури та спорту, до особистих досягнень, до спортивних подій держави і світу. Важлива роль належить підбору пізнавального матеріалу, спрямованого на систематизацію знань дітей про види спорту, олімпійський рух, про видатних спортсменів нашої країни. До програми свята ми включили ігри з елементами командних та індивідуальних змагань, атракціони, сюрпризи.

Досить відчутну допомогу можуть надати старші брати і сестри, батьки. При складанні плану-сценарію враховуємо:

- забезпечення поступовості зростання фізичного і психічного навантаження;
- чергування ігор і змагань з високим фізичним та емоційним навантаженням та спрямованих на зняття напруження;
- чергування масових та індивідуальних ігор та завдань;

- поєднання знайомих дітям ігор та завдань з новими атрибутами та музикою;
- участь та оцінку діяльності кожної дитини з урахуванням її індивідуальних особливостей та можливостей.

Найбільш цікавою частиною підготовчого етапу є виготовлення атрибутів, плакатів, декорацій, емблем та призів для учасників, запрошень для болільників та родичів. Ця робота посильна для старших дошкільників під керівництвом дорослого. Зовсім не потрібно купувати дітям дорогі призи, їм важлива не вартість, а любов та увага. Тому дорослі повинні знати індивідуальні особливості кожного учасника, щоб приз був для нього дійсно цінним.

Запланувавши свято «Космічна подорож» нам потрібно було приготувати призи для дітей, які мали повернутися з тривалої подорожі планетами Сонячної системи. Цю проблему ми вирішили так: назбирали різнокольорових камінчиків, помили, відшліфували їх і намалювали на них ієрогліфи. Як здивувались та зраділи діти, коли знайшли у своєму взутті камінчики «неземного походження» – подарунки від жителів іншої цивілізації. Цінними у виховному відношенні є призи-сюрпризи, виготовлені дітьми-команди суперниці. Це були малюнки, поробки з природного та покидькового матеріалу, симпатичні сувеніри (повітряні кульки, яблучка, шоколадні медальки і т.п.).

Особливу увагу ми приділяли підбору музики і підготовці засобів її трансляції. Музичний супровід забезпечує відповідний емоційний настрій, допомагає синхронно виконувати фізичні вправи, заповнює паузи, сконцентровує увагу дітей, сигналізує про початок та закінчення ігор-завдань.

У сценаріях свят були виступи дітей, які читають вірші, виконують пісні, танці, фокуси.

Свято проводив ведучий, який володіє індивідуальними і професійними якостями педагога-організатора. Він має бути: артистичним, вміти керувати колективом дітей, знати і враховувати їх особливості, за необхідністю вміти

змінювати сценарій по ходу проведення свята, регулювати фізичне, психічне та емоційне навантаження. Бажано, щоб він був спортивним і по мірі необхідності міг виконати ту чи іншу вправу.

Проаналізувавши проведені нами свята, ми переконались, що дуже доречно вводити двох ведучих. Вони можуть підстрахувати один одного у разі непередбаченої ситуації.

У призначений для заходу день зранку у дошкільному закладі створюється атмосфера очікування веселощів. Кожна дитина, група дітей разом з вихователем або його помічником відповідає за конкретну частину підготовчої роботи: одні розносять запрошення, інші розкладають лави, розвішують святкові гірлянди, повітряні кульки. Професіоналізм організаторів полягає у тому, щоб залучити до процесу підготовки всіх, не присікати ініціативу дітей, а дати їм можливість відчувати себе повноправними господарями міроприємства.

Структура свята залежить від його виду. Умовно розподіляємо її на три частини. Перша – організовується у формі параду учасників з підніманням прапора. Часто організуємо масові пробіжки навколо дошкільного закладу всіх учасників і вболівальників, включаючи дорослих.

Під час організації свят з іграми в рятівників чи космонавтів, для початку свята використовували сигнал тривоги, який закликав взяти участь у порятунку чи подорожі.

Основна частина свята вирішує головне завдання, наповнюється руховим змістом: іграми, змаганнями, атракціонами. Ми намагаємось передбачити в них участь кожної дитини. Якщо сценарій розрахований на почергову участь членів різних команд в іграх, ми придумали, як забезпечити участь всіх. Ми зробили так: кожна дитина, зайшовши до залу отримала білет (різного кольору, форми та ведучі запрошували до змагань дітей з білетами (в залежності від малюнка). Такі білети роздавали вихователі, бо вони краще всіх знають можливості дітей, що допоможе запобігти негативним емоціям малят.



Якщо захід масовий, то у ведучого мають бути помічники, які будуть розкладати та прибирати обладнання, забезпечать музичний супровід, вручать подарунки.

Для свят та розваг з елементами змагання вибирають журі з 3-5 осіб, які повинні своєчасно оцінювати виступи команд чи окремих учасників. Інколи для оцінювання використовуємо корзини, в які за кожну перемогу команди кладуть м'яч. В кінці команди рахують зароблені м'ячі. Також під час підведення підсумків змагань будувати з будівельного матеріалу башти, чия вище, той і переміг.

Підводимо підсумки по ходу і в кінці свята. Після кожної гри-естафети, змагання, ведучий може сам підвести підсумок, оцінити фізичні та морально-вольові якості команд та окремих гравців. Журі слово краще надавати після 2-3 конкурсів, щоб не перетворити свято у виступи дорослих.

Ведучий повинен дуже делікатно підводити підсумки, адже діти можуть адекватно оцінити свої здібності і боляче переживають невдачі. Для запобігання цього ми намагаємось правильно сформувавши команди, вони мають бути приблизно однаковими по силі, рівними по кількості, з приблизно рівною кількістю дівчаток і хлопчиків. Ведучий має тактовно говорити про перемоги та поразки, підтримувати в дітях оптимізм, впевненість у собі.

В кінці свята ми провели гру, в якій перемога команді, що прогнала гарантується. Наприклад, ведучий пропонує командам пограти у «Квач», доганяючи дітей він торкає гравців команди, яка перемагає. Це допомагає трохи вирівняти результати змагань. Можна нагороджувати команди в різних номінаціях, наприклад: «Спритні та швидкі», «Веселі та дружні».

Кульмінацією свята чи розваги є сюрпризний момент. Частіше за все в якості сюрпризного моменту використовуємо несподівану появу казкових персонажів й розігрування коротеньких вистав. Герої запрошують малят пограти з ними, разом вирішити проблему, навчити займатись фізкультурою. Сюрприз, на нашу думку, має бути несподіваним, захоплюючим, радісним, у

супроводі музики, незвичайних звуків (свист, цокання копит).

Якщо свято проводять в приміщенні, можна використати світлові ефекти (виключення світла, чи освітлення місця появи героїв).

У кінці проводимо спільну гру середньої рухливості. Наприклад: «Мишоловка», «Каруселі», організуємо масовий танок. Весело проводимо нагородження. Вимпели, емблеми, сувеніри розміщуємо на самому видному місці в групі. Індивідуальні призи діти забирають додому, але батькам радимо обов'язково знайти вдома таке місце, звідки призи побачать всі. Такий куточок переможця з фотографіями та малюнками допоможе формувати у дошкільнят стійкий інтерес до занять з фізкультури, до своїх досягнень у спорті, що є важливою умовою формування мотивації здорового способу життя.

Поєднуючи у собі різні види мистецтва, спортивні свята ґрунтуються на емоційному художньому матеріалі, дають дітям багато приємних переживань, збагачують новими враженнями і уявленнями. Успішним вважаємо те свято, у результаті якого діти у самостійній ігровій діяльності відтворюють його епізоди.

У системі заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я і фізичний розвиток дітей, важливе місце належить дням здоров'я. Даний вид активного відпочинку ми проводили в останній день кожного місяця. Влаштовуються дні здоров'я для всіх груп разом або окремо для дітей молодшого і старшого дошкільного віку. До участі в них залучаємо учнів початкових класів, учителів, батьків, всіх працівників дошкільного закладу.

Це ефективний метод залучення дітей до регулярних занять фізичною культурою, виховання у малят прагнення бути здоровими, сильними, витривалими.

Основний зміст будь-якого дня здоров'я включає заходи, передбачені програмою з фізичного виховання. Різноманітні змагання в іграх, естафетах, старти з окремих видів фізичних вправ (біг, стрибки, метання, лазіння), розваги-атракціони тощо. Так, до програми Дня здоров'я включаємо

різноманітні вправи, ігри-змагання. У весняно-літній період діти беруть участь у найрізноманітніших змаганнях та іграх, демонструють свої вміння у виконанні різних фізичних вправ, виборювати першість у бігу, стрибках, катанні на велосипедах і самокатах, неодмінними складовими мають бути веселі атракціони, естафети, розваги. Старшим дітям пропонуємо ігри – перетягування каната, біг із зв'язаними ногами у парах, біг у мішку та ін.

Складаючи систему роботи з активного відпочинку ми включили теми спрямовані на формування позитивного відношення до загартування («Холодна вода для хвороби не біда», «Сонце, повітря і вода – наші найкращі друзі»), до фізичної культури і спорту «Міцніш за нас нема нікого», «Подорож у країну Спортландію»), до гігієнічних процедур і режиму дня («Свято чистоти», «Подружись із Здоров'ятком»), до свого здоров'я («Вітаміни-помічники», «В гостях у Айболита», «Пригоди Нехворійка»).

У цей день ми більшість заходів проводили на свіжому повітрі, добираючи до них оригінальні комплекси фізичних вправ, ігри, конкурси. У день здоров'я ми проводимо ранкову гімнастику з яскравими атрибутами (стрічками, квітами, м'ячами) чи за цікавим сюжетом: «У цирку», «На лісовій галявині», «Веселі півники».

Іноді проводимо нетрадиційні фізкультурні заняття «Мандрівка навколо світу», «Джунглі кличуть», «Підводне царство» або прогулянку-похід за межі дошкільного навчального закладу (на берег річки, у парк). До програми дня здоров'я включаємо спортивні свята, розваги, лялькові вистави з відповідною тематикою. Велику увагу приділяємо загартувальним процедурам, самостійній руховій діяльності.

Хоча навчальні заняття у цей день не проводимо, однак дозвілля дітей заповнюємо бесідами, читанням художньої літератури, театралізаціями, самостійною художньою діяльністю на теми здорового способу життя.

Наприклад, під час дня здоров'я «Вітаміни-помічники» ми проводили ранкову гімнастику, бесіду про вітаміни, рухливі ігри «Хто швидше вирве

моркву», «Будь ласка», «Забери іншого», «Город-хоровод». Під час прогулянки діти спостерігали за кущем калини і слухали розповідь вихователя про цілющі властивості цієї лікарської рослини. Малята із задоволенням намагались розвеселити кущ калини хороводом «Ой у лузі калина» та українськими народними іграми «Квач», «Третій зайвий» (див. додаток В).

У другу половину дня провели гімнастику пробудження «Пори року», заключну бесіду про вітаміни та подивились виставу «Здоровим будь». Працюючи з дошкільнятами, ми переконались у тому, що за умови правильної організації днів здоров'я, вони сприяють не тільки фізичному, а й моральному вихованню, викликають позитивні емоції, об'єднують педагогів, батьків і дітей спільною захоплюючою справою. Діти граються в цікаві улюблені ігри, слухають музику, співають, танцюють, займаються творчою діяльністю. Педагог повинен забезпечити спокійне спілкування дітей, яке сприяє оздоровленню, попереджує втому.

Аналізуючи проведені нами дні здоров'я, ми прийшли до висновку, що для досягнення високої ефективності дня здоров'я потрібна велика підготовча робота, яка включає наступні етапи: визначення дати дня здоров'я; вибір місця проведення; складання програми; виготовлення і підготовка інвентарю; запрошення гостей; допомога батьків.

Важливо, щоб про час та програму наступного дня здоров'я батьки і діти знали заздалегідь. Для цього спеціально виготовляються тематичні фотовиставки, стенди із показниками фізичного розвитку дітей. У цей день для батьків влаштовуються консультації лікаря, методиста, завідуючої з практичних питань, пов'язаних з впровадженням фізкультури у повсякденне життя дітей. Батьки повинні знати про нормативи і результати рухових вмінь і навичок дітей.

Усі види організації активного відпочинку було заплановано та обговорено на засіданнях педагогічної ради закладу дошкільної освіти.

У підготовці різних форм активного відпочинку приймали участь батьки,

спонсори. Часто на свята і розваги запрошують школярів, старших братів і сестер, видатних спортсменів та інших цікавих людей.

Планування різних форм організації активного відпочинку дошкільнят взаємозбагачують і взаємодоповнюють одна одну, що створює сприятливі умови для гармонійного поєднання фізичного, музичного, естетичного, морального розвитку дітей.

У ході нашого дослідження ми відмітили головну особливість – якими б досконалыми методами не проводився активний відпочинок у дошкільному навчальному закладі, він не досягне бажаного результату без підтримки та активної участі батьків. Спільний відпочинок з рухливими іграми, в яких малюки за рахунок своєї спритності, великої рухливості мають інколи переваги над батьками, допомагає дітям самостверджуватися.

Під час ігор та розваг діти і батьки ніби по-новому знайомляться. Часто дошкільники навіть не уявляють собі, що їхні батьки вміють грати баскетбол, футбол, хокей, стрибати через скакалку, займались колись спортом. Побачивши спортивну підготовленість своїх батьків, вони змінюють своє відношення до них, пишаються ними. І батьки бачать своїх дітей зовсім іншими – рухливими, спритними, сміливими, знаючими та вміючими.

Тому ми спробували налагодити більш тісний зв'язок із сім'ями. Нами була проведена робота щодо роз'яснення батькам користі активного відпочинку для повноцінного різностороннього розвитку дітей, психофізичної готовності їх до праці, навчання в школі, підготовки до життя.

Ми провели батьківські збори на тему «Активний відпочинок – ефективний засіб зближення дорослих і дітей», на яких розповідали про причини захворюваності дітей, про користь спільного відпочинку для зміцнення здоров'я; удосконалення захисних функцій організму, підвищення стійкості до захворювань та несприятливих впливів зовнішнього середовища; розвитку фізичних якостей, рухових здібностей; виховання позитивних рис характеру та морально-вольових якостей дітей дошкільного віку.

Під час групових та індивідуальних бесід з батьками ми обговорювали такі теми: «Роль сім'ї у вихованні активної особистості», «Взаємозв'язок роботи дитячого закладу і сім'ї в організації різних видів активного відпочинку», «Як організувати активний відпочинок вдома», «Ваш вихідний день», «Все – для здоров'я малят», «Рухливі ігри на природі», «Граємось на асфальті», «Ігри в квартирі», «Активний відпочинок біля водойми».

У ході проведення бесід, консультацій, діалогів з батьками ми пересвідчилися у тому, що причиною непідтримки, неодобрення організації активного відпочинку у дошкільному навчальному закладі та вдома є неосвіченість батьків, недооцінка ними значення їх участі в організації спільного відпочинку для виховання позитивних рис характеру та морально-вольових якостей дитини; незнання умов організації та методики проведення активного відпочинку у сім'ї. Тому одним із важливих завдань педагогічного колективу є широка пропаганда значення активного відпочинку дошкільників серед батьків.

Під час впровадження програми ми пояснювали їм важливість спільних ігр та спортивних вправ для емоційного розвитку малюків. У куточку для батьків запровадили рубрику «Пограйтесь вдома», у якій знайомили батьків з різноманітними спортивними та рухливими іграми, які можна провести в умовах квартири, на асфальті, у лісі, на річці.

Думку батьків щодо організації активного відпочинку, їх відношення до нього ми вияснили в ході проведення анкетування (див. додаток А).

Проаналізувавши отримані відповіді, знаючи умови виховання в різних сім'ях, ми змогли диференційовано підійти до роботи з батьками. Пересвідчившись, що індивідуальні консультації особливо потрібні батькам дітей з ослабленим здоров'ям, з дещо нижчим рівнем фізичного розвитку, батьків було проінформовано про те, як їм позитивно впливати на правильний фізичний розвиток, виховання самостійності, активності, сміливості та спритності.

### **2.3. Аналіз результатів впровадження програми організації активного відпочинку дітей старшого дошкільного віку**

Здійснивши впровадження нашої програми з використанням активного відпочинку дітей дошкільного віку, ми повторно провели діагностування рівня ціннісного ставлення до здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

Про позитивні результати свідчили емоційний стан дітей, їх настрій, сприймання рухового завдання, рівень інтересу до активного відпочинку, активність та самостійність. Під час контрольного експерименту ми виявили, що в експериментальній групі № 8 кількість дітей з високим показником емоційного навантаження збільшилась на 15 %, з середнім збільшилась на 5%, з низьким зменшилась на 20 %.

Кількість дітей у контрольній групі № 5 з високим рівнем емоційного навантаження збільшилась на 5 %, з середнім залишилась на тому ж рівні, а з низьким зменшилась на 5 %.

Проаналізувавши результати, одержані під час контрольного експерименту, ми оформили їх у вигляді порівняльної діаграми дослідження рівня емоційного навантаження на дітей старшого дошкільного віку під час проведення різних видів активного відпочинку.

Отже, ми переконались у тому, що ефективне використання різновидів активного відпочинку з дітьми дошкільного віку запропонованої нами системи роботи, дало позитивну динаміку.

Також ми провели повторне анкетування батьків з метою встановлення рівня їх компетентності щодо організації та проведення активного відпочинку з дітьми. Після проведеної нами роботи з батьками результати анкетування істотно змінились:

- 20 % батьків систематично відпочивають з дітьми та переконані у

користі активного відпочинку;

- 50 % батьків усвідомлюють користь активного відпочинку та беруть в ньому участь по мірі можливості;

- 20 % батьків ще потребують допомоги щодо навчання проведення спільного активного відпочинку;

- 10 % батьків ігнорують значення активного відпочинку і не беруть участі у ньому через брак часу.

Отже , повторне анкетування батьків дало змогу зробити висновок про те, що проведена нами робота з батьками дала позитивні результати:

- на 10 % збільшилась кількість батьків, які переконані у користі активного відпочинку і систематично відпочивають з дітьми;

- на 20 % збільшилась кількість батьків, які усвідомлюють користь активного відпочинку але беруть участь в ньому час від часу;

- на 15 % зменшилась кількість батьків, які потребують допомоги щодо навичок проведення спільного активного відпочинку;

- на 15 % зменшилась кількість батьків, які не визнають значення користі активного відпочинку і відмовляються від участі в ньому, посиляючись на свою зайнятість.

Тобто підсумки проведеного контрольного експерименту дали нам можливість сформулювати соціально-педагогічні умови організації активного відпочинку дітей старшого дошкільного віку.

1. Відповідно до вимог програми «Малютко» систематично проводити:

- фізкультурні свята – 1-3 рази на рік;
- фізкультурні розваги – 1-2 рази на місяць;
- дні здоров'я – 1 раз на місяць.

2. Дотримуватись послідовності підготовки до організації і проведення різних видів активного відпочинку, яка включає:

- визначення завдання, дати, місця проведення;
- складання сценарію;



- розподіл ролей і обов'язків між учасниками;
- визначення кількості учасників;
- підбір музичного супроводу;
- оформлення місця проведення;
- підготовка спортивної форми, емблем, запрошень;
- підготовка до нагородження учасників.

3. Залучати дітей до процесу підготовки заходів, заохочувати їх ініціативу, дати можливість їм відчувати себе повноправними господарями.

4. Творчо підходити до складання сценарію, використовувати цікаві сюжети, враховуючи:

- забезпечення поступовості зростання фізичного та психічного навантаження;
- чергування ігор і змагань з високим фізичним та емоційним навантаженням, для спрямування їх на зняття напруження;
- чергування масових та індивідуальних ігор і завдань;
- поєднання знайомих дітям ігор та завдань з новими атрибутами та музикою;
- участь та оцінку діяльності кожної дитини з врахуванням її індивідуальних особливостей та можливостей.

5. Організуючи заходи на свіжому повітрі, максимально враховувати кліматичні особливості сезону та можливості використання природних факторів.

6. Під час планування фізкультурних розваг доцільно враховувати чергування їх варіантів: розваги, побудовані на добре знайомих іграх і вправах; розваги, побудовані на вправах в основних рухах; розваги, побудовані на іграх-естафетах; розваги, побудовані на елементах спортивних ігор; музично-спортивні розваги.

7. На роль ведучого слід обирати педагога, який досконало володіє якостями педагога-організатора.

8. При організації змагань розподіляти дітей на команди рівні за силами та можливостями.

9. Під час проведення активного відпочинку сприяти виявленню можливостей кожної дитини, спонукати їх до творчого використання рухового досвіду в умовах спілкування з однолітками.

10. Під час проведення дозвілля з дітьми необхідно: не викликати надмірного азарту; не допускати сильних переживань; чергувати фізичне навантаження з відпочинком.

11. Підведення підсумків проводити делікатно, щоб не засмучувати дітей, підтримувати в них оптимізм, впевненість у собі, віру в свої сили.

12. Під час проведення підсумків змагань використовувати наочні посібники: табло; корзини з м'ячами; побудову споруд з будівельного матеріалу; іграшки.

13. Сюрпризні моменти повинні бути таємницею для дітей, з використанням різних ефектів (музики, звуків, світла).

14. Створювати ситуації успіху для підтримання інтересу до заходу.

15. Посилити роботу з батьками щодо організації активного відпочинку з дошкільниками в умовах сім'ї, проводити батьківські збори, групові та індивідуальні бесіди та консультації, діалоги, анкетування, залучати батьків до виготовлення костюмів, атрибутів, сюрпризів, оформлення місць проведення заходів, залучати батьків до безпосередньої участі в іграх, вправах, змаганнях, до участі у журі.

16. Для покращення рівня професіоналізму педагогів бажано організовувати семінари-практикуми, консультації.

На сучасному етапі життя суспільства у зв'язку із зниженням рухової активності дітей, збільшенням вірогідності стресових ситуацій, постійного нервового перевантаження проблема ефективної організації і проведення активного відпочинку має місце у педагогічному процесі, спрямованому на виховання здорової, життєрадісної, фізично досконалої, гармонійно і творчо

розвиненої дитини.

Проблема специфіки організації і проведення активного відпочинку з дітьми дошкільного віку ще недостатньо висвітлена, що негативно позначається на ефективності його використання у дошкільному навчальному закладі.

Аналіз стану практичної роботи щодо застосування активного відпочинку свідчить про те, що батьки, а інколи і працівники дошкільного навчального закладу не володіють глибокими знаннями щодо підготовки, організації і проведення фізкультурних свят, розваг, днів здоров'я.

Необхідними соціально-педагогічними умовами організації ефективного активного відпочинку з дітьми дошкільного віку у закладі дошкільної освіти є:

- оновлення змісту, видів, методики проведення активного відпочинку;
- зростання педагогічної освіченості батьків і активне залучення їх до підготовки, організації і проведення цієї роботи;
- єдність підходів педагогів і батьків щодо організації активного відпочинку;
- підвищення професійної майстерності педагогів дошкільного навчального закладу, яка полягає у оволодінні ними знань, вмінь щодо застосування різних видів активного відпочинку, методики проведення фізкультурних свят, розваг, днів здоров'я.
- створення системи роботи з активного відпочинку з дошкільниками.

Під час написання кваліфікаційної роботи нами визначені основні критерії дослідження рівня емоційного навантаження на дітей під час проведення різних видів активного відпочинку, до них ми віднесли: сприймання рухового завдання; настроїв дітей; рівень знань, інтересу до активного відпочинку; рівень активності, самостійності дітей.

У процесі констатувального експерименту встановлено, що в експериментальній групі № 5 рівень емоційного навантаження на дітей під час проведення різних видів активного відпочинку такий: високі показники у 10 %

дітей, середні – 65 % дітей, низькі – у 25 % дітей. Констатувальний експеримент переконливо показав, що існуюча система організації активного відпочинку дітей старшого дошкільного віку недостатньо ефективна і потребує змін з врахуванням передового педагогічного досвіду, оновлення змісту, форм, методики проведення різних видів активного відпочинку, активного залучення батьків до цієї роботи.

На підставі формувального експерименту ми обґрунтували зміст, форми, методи проведення різних видів активного відпочинку. Розроблена нами програма роботи була розрахована на дітей старшого дошкільного віку і складалася з: підготовчої роботи; роботи з батьками; безпосереднього проведення фізкультурних свят, розваг, днів здоров'я.

Результати контрольного експерименту показали, що рівень емоційного навантаження у дітей експериментальної групи № 5 змінився: високі показники збільшились на 15 %, середні – збільшились на 5 %, низькі – зменшились на 20 %. Це свідчить про те, що ефективне використання різновидів активного відпочинку дало позитивну динаміку.

Після повторного анкетування батьків під час контрольного експерименту ми переконались у позитивних результатах проведеної нами роботи з родинами:

- роз'яснення значення користі активного відпочинку для різностороннього розвитку дошкільників, психофізичної готовності їх до навчання в школі та до життя;
- активного залучення батьків до підготовки, організації, проведення фізкультурних свят, розваг, днів здоров'я;
- рекомендацій щодо використання активного відпочинку в домашніх умовах.

Аналіз повторного анкетування батьків показав, такі результати (табл. 2.6.):

- на 10 % збільшилась кількість батьків, які переконані у користі

активного відпочинку і систематично відпочивають з дітьми;

- на 20 % збільшилась кількість батьків, які усвідомлюють користь активного відпочинку але беруть участь в ньому час від часу;

- на 15 % зменшилась кількість батьків, які потребують допомоги щодо навичок проведення спільного активного відпочинку;

- на 15 % зменшилась кількість батьків, які не визнають значення користі активного відпочинку і відмовляються від участі в ньому, посиляючись на свою зайнятість.

Таблиця 2.6.

**Готовність батьків щодо організації та проведення активного відпочинку з дітьми дошкільного віку**

	Показники	До впровадження програми, (у %)	Після впровадження програми, (у %)
1	Батьки, які усвідомлюють користь активного відпочинку але беруть участь в ньому час від часу	30	50
2	Батьки знають, що такий вид роботи існує, але не мають уявлення щодо його організації і проведення;	35	20
3	Батьки відмовляються від участі у спільному активному відпочинку через велику зайнятість і брак часу;	25	10
4	Батьки систематично проводять ігри з дітьми вдома та на природі і переконані у користі спільного активного відпочинку.	10	20
	Разом	100	100

Тобто підсумки проведеного контрольного експерименту дали нам підставу констатувати позитивну динаміку, що відображена у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

**Співставлення результатів на початку та наприкінці впровадження програми організації активного відпочинку дітей дошкільного віку старшої групи № 5**

	Рівні (у %)	До впровадження програми			Після впровадження програми		
		В	С	Н	В	С	Н
1	Сприймання рухового завдання	20	50	30	45	10	45
2	Настрій дітей	25	30	45	80	10	10
3	Рівень інтересу до видів активного відпочинку	15	55	30	25	65	10
4	Рівень емоційного навантаження	10	65	25	20	70	10
5	Рівень активності, самостійності дітей	15	50	35	20	60	10

Узагальнюючи дані за всіма компонентами ми отримали такі результати контрольного експерименту (табл. 2.8.).

За результатами контрольного експерименту нові рівні ціннісного ставлення до здоров'я обох груп мають певні відмінності та складають: високий рівень – 13,1 % контрольна група, що на 1 % краще ніж на констатувальному етапі та 16,67 % – експериментальна, що на 3,79 % більше ніж на попередньому етапі; середній рівень – 48,81 % контрольна група (фактично без змін) та 50,38 % експериментальна, що на 2,31 % більше ніж на констатувальному етапі; низький рівень – 38,09 % контрольна група (незначне покращення) та 32,95 % – експериментальна група, що на 6,07 % нижче ніж на констатувальному етапі.

Отже, отримані дані та результати контрольного дослідження проблеми ціннісного ставлення до здоров'я у дітей старшого дошкільного віку в цілому підтверджують ефективність впровадженої соціально-педагогічної програми організації активного дозвілля дітей дошкільників у закладі дошкільної освіти.

Таблиця 2.8.

### Результати контрольного експерименту, у %

Рівні/ показники	Когнітивний компонент		Емоційно- ціннісний компонент		Діяльнісно- поведінковий компонент		Середнє по ФЕ	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Групи	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Високий	16,67	18,18	10,72	17,05	11,91	14,78	13,10	16,67
Середній	50,00	53,41	53,57	53,41	42,85	44,32	48,81	50,38
Низький	33,33	28,41	35,71	29,54	45,24	40,91	38,09	32,95

Порівняння результатів експериментальної групи на констатувальному та контрольному етапах представлено на рисунку 2.1.

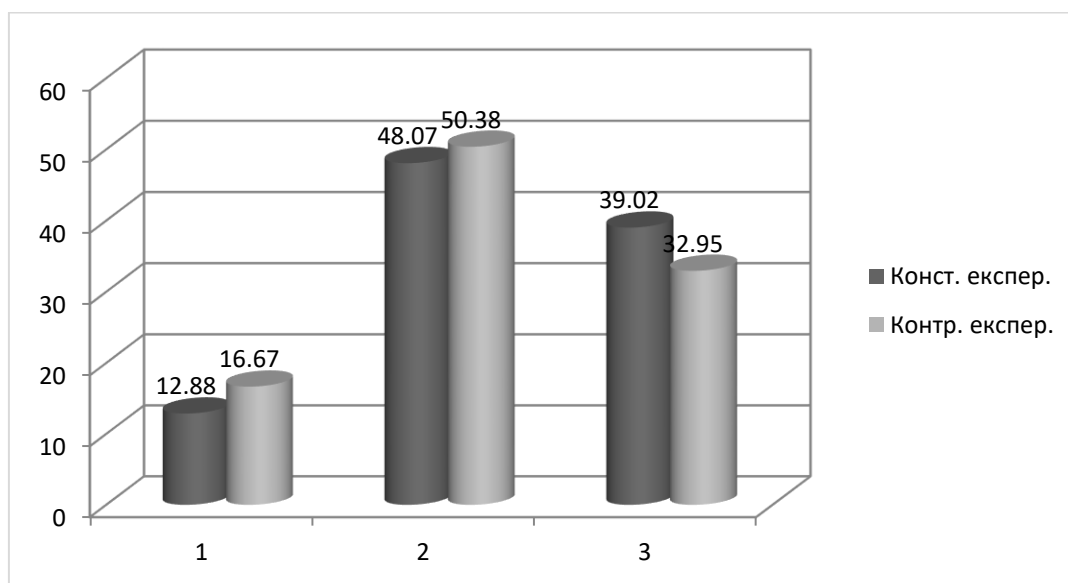


Рисунок 2.1. – Порівняння результатів ціннісного ставлення до здоров'я у дітей старшого дошкільного віку ЕГ на констатувальному та контрольному

етапах.

Проте, отримані результати не занадто суттєві, втім, враховуючі важливість підвищення ціннісного ставлення до здоров'я, на нашу думку, це вже непогано. Очевидно, що програма потребує удосконалення, особливо у блоку, який стосувався когнітивного компоненту. У цьому блоці відбулися незначні зміни. Тому, вважаємо перспективним підсилити просвітницький блок програми.

## **ВИСНОВКИ**

У магістерській роботі здійснено теоретико-практичний аналіз процесу організації активного відпочинку дітей старшого дошкільного віку, що дозволило нам зробити такі висновки.

1. Нами було розкрито сутність та зміст активного відпочинку. Ми визначили, що це спосіб проведення вільного часу, різновид хобі, у процесі якого відпочивальник займається активними видами відпочинку, що потребують активної фізичної роботи організму, роботи м'язів, всього тіла.

Активний відпочинок спрямований на охорону та зміцнення здоров'я дітей, сприяє психосоматичному розвитку, виховує позитивні риси характеру, моральні та вольові якості, збагачує та урізноманітнює художньо-естетичні враження та почуття; формує звичку до здорового способу життя та дає



можливість дітям відчувати власний успіх. Активний відпочинок дітей передбачає різні свята (на формування здорового способу життя, розвиток творчої активності), спортивні ігри, вправи, Дні здоров'я, змагання, походи вихідного дня, дитячий туризм тощо.

2. Аналіз закордонного досвіду показав, що у східних країнах в країнах Європи, Америці, питанню фізичної активності, активного відпочинку, дітей у дитячих садках приділяється багато уваги. заняття фізкультурою, рухливі ігри сприяють руховому та розумовому розвитку дитячої особистості, формуванню доброзичливості та дисциплінованості. До видів активного відпочинку дітей-дошкільників включені такі види: гімнастика, танці, вправи під музику, рухливі і спортивні ігри, катання на лижах та ковзанах, навчання плаванню, стрибки на батуті, розважальне орієнтування.

Структура програм з фізичного виховання у дошкільних закладах різних країн складається з чотирьох основних розділів: 1. Психомоторний розвиток, що передбачає формування психомоторних навичок дітей, візуального, слухового кінестетичного сприйняття. 2. Навчання руховим умінням і навичкам, що включає в себе різні види фізичної активності (біг, танці, гімнастику тощо). 3. Фізична підготовка є найважливішим розділом програм з фізичного виховання дошкільників, коли дітям пояснюють такі поняття, як активний спосіб життя, правильне харчування, їх взаємозв'язок і значення. 4. Плавання та ігри на воді, під час яких дітей учать долати страх перед водою за допомогою ігор на воді, навчають правилам безпеки на воді, а також – основам плавання.

3. Визначено особливості розвитку дітей дошкільного віку. Дошкільний вік (3-6 років) – довгий перехідний період, в якому відбувається ряд психо-фізичних та соціальних змін, пов'язаних із підготовкою до навчання у школі. Було визначено передумови для організації активного відпочинку та формування ціннісного ставлення до здоров'я: поведінка дитини зорієнтована на дорослого (його вчинки та стосунки з людьми) як зразок для наслідування;

перші кроки у самопізнанні, розвитку самосвідомості; усвідомлюють соціальні очікування й орієнтуються на хорошу поведінку, хороші вчинки; допитливість, критичність, кмітливість, вдумливість, життєвий досвід, що є результатом осмислення оточуючої дійсності та супроводжується емоціями та почуттями; психомоторний розвиток, навчання руховим умінням і навичкам; формування вмінь і навичок щодо способу життя.

4. Основне завдання активного відпочинку дітей дошкільного віку у закладі дошкільної освіти є формування у дітей необхідності в збереженні та зміцненні здоров'я. Нами було розкрито сутність та зміст поняття «здоровий спосіб життя», що означає життєдіяльність людини, яка спрямована на збереження та розвиток здоров'я. Інтегральним показником сформованості здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку є ціннісне ставлення до здоров'я. Було охарактеризовано і його структурні компоненти (емоційно-ціннісний, когнітивний і діяльнісно-поведінковий). Формування ціннісного ставлення до здоров'я забезпечується активністю і самостійністю самої дитини, тому доцільним є підтримка цієї активності під час відпочинку, створення умов для виникнення інтересу до вирішення завдань, пов'язаних із веденням здорового способу життя.

5. Було розроблено методику дослідження вихідного рівня ціннісного ставлення до здоров'я у дітей старшого дошкільного віку. Базою нашого дослідження було обрано дошкільний заклад освіти № 290 «Зайчатка» м. Запоріжжя, у 2 групах дітей старшого дошкільного віку (5-6 років), по 20 дітей у кожній групі. За результатами проведеного дослідження нами було виявлено, що 48,07 % старших дошкільників експериментальної групи мають середній рівень вихованості ціннісного ставлення до здоров'я, 39,02 % – мають низький рівень, а 12,88 % дітей – високий рівень. Отримані результати дослідження стали підґрунтям для розробки програми.

6. Нами було розроблено програму організації активного відпочинку у дітей старшого дошкільного віку, яка спрямована на підвищення рівня

ціннісного ставлення до здоров'я.

Метою програми є формування у дошкільнят розуміння цінності здоров'я людини і способів його досягнення через розумний спосіб життя, допомога в розкритті та реалізації природних потенціалів кожного вихованця, створення стійкої потреби в збереженні свого власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Програма включала три блоки: 1. Робота з дітьми. Напрями: Навчання дошкільників здоровому способу життя; Формування навичок безпечної поведінки у докільці; Формування ціннісного ставлення дітей до здоров'я. 2. Робота з батьками передбачала формування прагнення у батьків зміцнювати та берегти здоров'я, створювати безпечні умови для перебування дітей дошкільного віку у докільці. 3. Робота з педагогами включала в себе сприяння застосуванню здоров'язбережувальних технологій з дітьми старшого дошкільного віку у закладі дошкільної освіти.

Методи програми організації активного відпочинку дошкільників: фізичні вправи, вправи з психогімнастики, рухливі та спортивні ігри, олімпійські тижні, проблемні ситуації, свята, інформація у куточку для батьків, «мозковий штурм», бесіди, педагогічні методи.

З метою підвищення рівня ціннісного ставлення до здоров'я у дітей дошкільного віку ми використовували такі форми роботи: Дні здоров'я, режим дня, спортивні заходи, прогулянки на свіжому повітрі, батьківські збори, індивідуальні та групові консультації, конкурси, Сімейний клуб, педради, консультації, тренінги, семінари, ознайомлення з методичною літературою.

Після реалізації програми у дітей старшого дошкільного віку було відмічено кількісні зміни щодо рівня ціннісного ставлення до здоров'я.

Отримані дані показують, що після впровадження програми зросли показники низького (з 39,02 % до 32,95 %) рівня ціннісного ставлення до здоров'я у дітей дошкільного віку. Підвищення відсотків середнього рівня розвитку ціннісного ставлення до здоров'я (з 48,07 % до 50,38 %) та на високому рівні з 12,88 % до 16,67 %. У цілому спостерігається зменшення кількості

дошкільників, у яких виявляється низький рівень розвитку ціннісного ставлення до здоров'я, при цьому збільшується відсоток дітей, у яких виявляється середній та високий ступінь ціннісного ставлення до здоров'я.

Аналіз результатів впровадженої програми серед дітей дошкільного віку вказують на збільшення кількості дошкільників, у яких підвищився середній рівень та зменшився низький рівень ціннісного ставлення до здоров'я. Отримані результати підтверджують ефективність запровадження програми. Проведене дослідження не претендує на остаточне розв'язання всіх питань, що пов'язані з організацією активного відпочинку у дітей дошкільного віку. Проте можна казати, що мету нашої роботи досягнуто.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко Н. К. Підготовка дитини до школи. Москва : Знання, 1992. 48 с.
2. Адаптація дитини до школи / упоряд. С. Д. Максименко, К. С. Максименко, О. П. Главник. Київ : Мікрос-СВС, 2003. 96 с.
3. Алексеєнко Т. Ф. Концепція соціально-педагогічного патронату сім'ї з дітьми дошкільного віку. *Психолого-педагогічна реабілітація дітей, вилучених із сільськогосподарської праці* / за ред. О. П. Петрашук та І. І. Цушка. Київ : Ніка-Центр, 2003. 228 с.
4. Алеко О. А. Напрями роботи соціального педагога в дошкільному закладі. URL: [file:///C:/Users/user/Downloads/znpkhnpu\\_ttmniv\\_2011\\_29\\_4.pdf](file:///C:/Users/user/Downloads/znpkhnpu_ttmniv_2011_29_4.pdf) (дата звернення 20.05.2019).
5. Абульханова-Славская К. А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности. Москва : Наука, 1981. 365 с.

6. Артемова Л. В. Формирование общественной направленности ребенка дошкольного возраста в игре. Киев : Просвита, 1988. 160 с.
7. Бабюк Т. Й. Ціннісне ставлення до здоров'я як інтегральний показник сформованості здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку. *Методика початкового навчання та дошкільного виховання* : збірник наукових праць. 2015. Випуск. С. 390-395. *URL: file:///C:/Users/user/Downloads/znppo\_2015\_18\_71.pdf*
8. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях : навч. посіб. Київ : Логос, 2003. 134 с.
9. Бардин К. В. Подготовка ребенка к школе (психологические аспекты). Москва : Знание, 1983. 96 с.
10. Беленов В. Н. Формирование ценностного отношения старшеклассников к здоровью в процессе физического воспитания : автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Самара, 2000. 18 с.
11. Биленко А. Г., Говорков Л. П. Основы спортивной метрологии : учебное пособие. Санкт-Петербург : ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2005. 138 с.
12. Богина Т. Л. Охорона здоров'я дітей у дошкільних установах : метод. посібник. Москва : Мозаїка-Синтез, 2005. 112 с.
13. Богініч О. Здоров'я та фізичний розвиток дитини : реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини». *Дошкільне виховання*. 2012. № 9. С. 3-7.
14. Богініч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри : навч.-метод. посіб. Київ : СП «ЧИП», 2001. 126 с.
15. Богініч О. Пріоритети у сфері фізичного розвитку дитини дошкільного віку. *Оптимізація фізичного розвитку дитини у вітчизняній системі освіти* : монографія / Е. Вільчковський, Н. Денисенко, А. Цьось та ін. Запоріжжя : ЗОШПО, 2010. С. 124-148.
16. Божович Л. И. Психологические вопросы готовности ребенка к школьному образованию : учебн. пособие. Москва : Книга, 1972. 123 с.

17. Божович Л. И. Проблема развития мотивационной среды ребенка. *Изучение мотивации поведения детей и подростков*. Москва : Педагогика, 1972. С. 45-51.
18. Венгер Л. А., Венгер А. Л. Готов ли ваш ребенок к школе? Москва : Слово, 1994. 76 с.
19. Веретенко Т. Г. Соціально-педагогічна робота у закладах освіти. Соціальна педагогіка: теорія і технології : підручник для студ. вищ. навч. закладів / за ред. І. Д. Зверєвої. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 316 с.
20. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 128 с.
21. Волошина В. Готуємо дитину до навчання в школі. *Рідна школа*. 2003. № 6. С. 49-53.
22. Гаращенко Л. В. До проблеми здоров'язбереження у фізичному вихованні дітей дошкільного віку : фізична культура на повітрі. *Дошкільне виховання*. 2012. № 5. С. 28-31.
23. Гаращенко Л. В., Маркевич О. С. День здоров'я як один із компонентів активного рухового режиму ЗДО : удосконалення змісту та педагогічного супроводу. *Молодий вчений*. 2018. № 8.1 (60.1). С. 42-46.
24. Глазиріна Л. Д. Фізична культура дошкільнятам : програма і програмні вимоги. Москва : Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001. 170 с.
25. Гончаренко А. М. Готовність педагога дошкільного навчального закладу до впровадження Базової програми розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». *Личность в едином образовательном пространстве* : сб. науч. ст. / под. ред. К. Л. Крутий. Запорожжє : ООО «ЛИПС» ЛТД, 2010. С. 60-63.
26. Головань Н. О. Вікові особливості дітей шестирічного віку та їх діагностика. *Навчання і виховання шестирічних першокласників*. Київ : Освіта, 1990. С. 52-67.
27. Гуськов С. И. О физическом воспитании дошкольников в зарубежных

- странах. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1996. № 3. С. 7-12.
28. Давидова О. І., Богославец Л. Г., Майер А. А. Робота з батьками в дитячому садку. Москва : ТЦ Сфера, 2005. 144 с.
29. Дичківська І. Соціально-педагогічна компетентність : інноваційні підходи. *Дошкільне виховання*. 2009. № 7. С. 10-14.
30. Долинна О. Батьки в дошкільному закладі : споживачі та гості чи партнери-однодумці? *Дошкільне виховання*. 2007. № 1. С. 6-8.
31. Доронова Т. Н. Основні напрямки роботи ДНЗ з підвищення психолого-педагогічної культури батьків. *Дошкільне виховання*. 2004. № 1. С. 63.
32. Дубогай О. Д., Пенгелов Ю. Б., Фролова Н. О., Горбенко М. І. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів : метод. посіб. для вчит. почат. шк. та фіз. культури, студентів та батьків. Київ : Оріяни, 2001. 152 с.
33. Євдокимова О. С. Педагогічна підтримка сім'ї у вихованні дошкільника. Москва : ТЦ Сфера, 2005. 96 с.
34. Жуков М. М. Рухливі ігри : навч. посіб. для студ. пед. ВНЗ. Москва : ВЦ «Академія», 2002. 160 с.
35. Зайцев А. А., Конеева Е. В., Полещук Н. К. та ін. Фізичне виховання дошкільнят : навч. посібник. Калінінград : Центр, 1997. 71 с.
36. Запорожець О. В. Про значення ранніх періодів дитинства для формування особистості дитини. *Сучасні проблеми дошкільної освіти та педагогічні технології* : збірник наукових праць. Смоленськ : СДПУ, 1998 . С.3-10.
37. Зверєва О. Л., Кротова Т. В. Спілкування педагога з батьками в ДНЗ : методичний аспект. Москва : ТЦ Сфера, 2005. 80 с.
38. Здоровий дошкільник : Соціально-оздоровча технологія ХХІ століття / упоряд. Ю. Є. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина. Москва : АРКТИ, 2001. 80 с.
39. Іщенко Л. В. Логіко-математичний розвиток дітей 5-7 років : навч. посіб.

- Бердянськ : БДПУ, 2010. 144 с.
40. Капська А. Й. Соціальна педагогіка : підручник. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 468 с.
  41. Каштанова Г. В., Мамаева Є. Г. Медичний контроль за фізичним розвитком дошкільників і молодших школярів : практичний посібник. Москва : АРКТИ, 2006. 64 с.
  42. Квашук П. В., Семаєва Г. Н. Технології визначення рухової підготовленості та фізичного стану дітей і підлітків : метод. посібник. Москва : Де-Ново, 2004. 35 с.
  43. Кожухова М. М., Рижкова Л. А., Самодурова М. М. Вихователь з фізичної культури в дошкільних установах : навч. посібник / під ред. С. А. Козловой. Москва : Видавничий центр «Академія», 2002. 320 с.
  44. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні : наук.-метод. посіб. / наук. ред. О. Л. Кононко. Київ : Ред. журн. «Дошкільне виховання», 2003. 243 с.
  45. Кононко О. Щоб у житті не заблукали : головне завдання виховання. *Дошкільне виховання*. 2012. № 2. С. 5-10.
  46. Коровіна Л. М. Вдосконалення рухових навичок у дітей у вправах і іграх з використанням елементів змагання і творчих завдань / під ред. А. В. Кенеман, М. Ю. Кистякової, Т. І. Осокіної. Москва : Наука, 1999. 176 с.
  47. Красов О. І., Кусай М. В. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 3-6 років у дошкільних закладах за кордоном. *Молодий вчений*. 2019. № 4.1. С. 201-207. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2019/4.1/48.pdf>
  48. Кузнєцова М. Сучасні шляхи оздоровлення дошкільнят. *Дошкільне виховання*. 2002. № 11. С.45-48.
  49. Куликова Т. А. Сімейна педагогіка і домашнє виховання. Москва : Академія, 1999. 232 с.



50. Максаков А., Тумакова Т. Учите играя. Москва : Просвещение, 2005. 144 с.
51. Маханева М. Здорова дитина : рекомендації щодо роботи в дитячому садку і початковій школі. Москва : АРКТИ, 2004. 263 с.
52. Миндлина Т. Дошкольное воспитание во Франции. Москва : Просвещение, 1984. 73 с.
53. Нагорна А. І. Стан здоров'я населення України. *Краєзнавство. Географія. Туризм*. 2004. № 2. С. 7-8.
54. Овчарова Р. В. Справочная книга социального педагога. Москва : ТЦ «Сфера», 2001. 480 с.
55. Огнев'юк В. Закон України «Про дошкільну освіту» : інноваційний підхід до формування освітянського правового поля. *Дошкільне виховання*. 2001. № 9. С. 3-4.
56. Острянюк Т. С. Соціальний педагог дошкільного навчального закладу: реалії та перспективи. URL: [http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb\\_dl=1261](http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=1261) (дата звернення 14.08.2019).
57. Оцінка фізичного та нервово-психічного розвитку дітей раннього і дошкільного віку / упоряд. М. О. Ноткіна, Л. І. Казьміна, Н. Н. Бойнович. Санкт-Петербург : Акцидент, 1998. 32 с.
58. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2014. 42 с.
59. Пангелова Н. Ефективність спортивно-ігрового методу у зарубіжних системах фізичного виховання. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. № 3. С. 91-94.
60. Парамонова Л. А., Протасова Е. Ю. Дошкольные и начальное образование за рубежом : история и современность. Москва : Просвещение, 2001. 231 с.
61. Пасічник В., Петрина Р. Сучасні підходи щодо поєднаного фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Молода спортивна*

*наука України*. 2012. Т. 2. С. 150-155.

62. Пензулаева Л. І. Рухливі ігри та ігрові вправи для дітей 5-7 років. Москва : Гуманит. изд. Центр «ВЛАДОС», 2002. 157 с.
63. Поніманська Т. Дошкільна педагогіка : підручник. 3- т є вид., випр. Київ : Академвидав, 2015. 448 с.
64. Попов С. В. Валеология в школе и дома : О физическом благополучии школьников. Санкт-Петербург : Союз, 1997. 256 с.
65. Про оздоровлення та відпочинок дітей : Закон України від 4 вересня 2008 року № 375-VI. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/375-17> (Дата зрнення 23.10.2019).
66. Про дошкільну освіту : Закон України. *Дошкільне виховання* : бібліотечка журналу. 2001. № 3. С. 4-33.
67. Про здійснення соціально-педагогічного патронату : Лист Міністерства освіти і науки України від 17.12.2008р. № 1/9–811. *Дошкільне виховання*. 2009. № 2. С. 3-5.
68. Пушкіна М. М. Валеологічне виховання дітей дошкільного віку, як фактор формування здорового способу життя. *Інноваційні технології в дошкільній освіті* : збірник абстрактів Міжнародної науково-практичної конференції (м. Переяслав-Хмельницький, 4 квіт. 2018 р.). Переяслав-Хмельницький, 2018. С. 112-116. URL: <https://phdpu.edu.ua/images/%D0%9%D0%98%D0%9A%201.pdf>
69. Робота дошкільного навчального закладу з сім'єю / авт.-упоряд. І. А. Дядюнова. Москва : АПК і ПРО, 2004. 32 с.
70. Рогальська І. П. Теоретико-методичні засади соціалізації особистості у дошкільному дитинстві : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.05. Умань, 2009. 25 с.
71. Рукова М. Особливості організації занять з фізкультури. *Дошкільне виховання*. 2002. №9. С. 14-19.
72. Сеченов И. М. Психология поведения : избранные психологические труды.

- Издание 2-е, стереотипное. Москва : Институт практической психологии; Воронеж : НПО МОДЭК, 1997. 320 с.
73. Сорокова М. Г. Современное дошкольное образование : США, Германия, Япония. Москва : Просвещение, 1988. 257 с.
74. Соціальна педагогіка : мала енциклопедія / за ред. І. Д. Звереві. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 336 с.
75. Соціальна педагогіка : теорія і технології: підручник / ред. І. Д. Зверева. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 316 с.
76. Сучасні програми з фізичного виховання дітей дошкільного віку / упоряд. С. С. Бичкова. Москва : АРКТИ, 2002. 64 с.
77. Супутник керівника фізичного виховання дошкільного закладу : методичний посібник для керівників фізичного виховання дошкільних закладів / під ред. С. О. Филипповой. Санкт-Петербург : Дитинство-Прес, 2005. 416 с.
78. Степаненкова О. Я. Теорія і методика фізичного виховання і розвитку дошкільнят. Москва : Видавничий центр «Академія», 2001. 368 с.
79. Степаненкова О. Я. Рухливі ігри як наслідок гармонійного розвитку дошкільнят. *Дошкільне виховання*. 1995. № 12. С. 23-25.
80. Страковская В. Л. 300 рухливих ігор для оздоровлення дітей від 1 року до 14 років. Москва : Нова школа, 1994. 288 с.
81. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. *Вибрані твори* : в 5-ти т. Київ : Рад. Школа, 1977. Т.3. С. 7-27.
82. Теорія і методика фізичного виховання. У 2-х т. / за ред. Т. Ю. Крузевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення. 368 с.
83. Утробіна К. Цікава фізкультура в дитячому садку для дітей 3-5 років. Москва : ГНОМ, 2004. 103 с.
84. Фізичне виховання та розвиток дошкільнят : навч. посіб. для студ. середовищ. пед. навч. закладів / під ред. С. О. Филипповой. Москва :

Академія, 2007. 224 с.

85. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку : навч.-метод. посіб. / О. Л. Богініч, Н. В. Левінець, Л. В. Лохвицька, Л. А.Сварковська. Київ : Генеза, 2013. 127 с.
86. Царегородцев Г. И. Условия жизни и здоровье населения. Москва : Медицина, 1975. 120 с.
87. Шарманова С. Б. Фізичне виховання дітей дошкільного віку : теорія і практика. Челябінськ, 2001. 123 с.
88. Шебеко В. М., Єрмак М. М., Шишкіна В. В. Фізичне виховання дошкільників : навч. посібник. Москва : Академія, 2000. 176 с.
89. Шевчук О. А., Максимчук Ю. П., Бредіхіна О. А. Соціально-педагогічний патронат – якісна форма здобуття дошкільної освіти. URL : <file:///C:/Users/user/Downloads/%D0%A8%D0%B5%D0%B2%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf>
90. Шилкова І. К., Большев А. С. Здоровье формирующее физическое развитие: Розвиваючі рухові програми для дітей 5-6 років. Москва : Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2001. 336 с.
91. Якименко Л. М. Дитина в колективі однолітків. *Дошкільне виховання*. 2012. С. 8-10.
92. Яременко О., Вакуленко О., Жаліло Л. та ін. Формування здорового способу життя : навч. посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців. Київ : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. 232 с.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Анкета для батьків «Ваш активний відпочинок з дітьми»**

1. Прізвище та ім'я дитини.
2. З якого віку Ваша дитина відвідує дошкільний заклад освіти?
3. Як часто хворіє ваша дитина?
4. Чи знаєте ви як покращити здоров'я вашої дитини?
5. Чи знаєте ви, що таке активний відпочинок?
6. Як ви проводите вихідні з дитиною?
7. Які рухливі ігри ви граєте з дитиною?
8. Які спортивні іграшки є у вас вдома? Хто найчастіше їх використовує і як?
9. Чи схвалюєте організацію активного відпочинку у нашому дошкільному закладі освіти? Що і як хотіли б покращити?
10. Яку допомогу в організації форм активного відпочинку можете надати дошкільному закладу освіти?

#### Зміст бесіди з дітьми старшої групи

1. Ти знаєш, чому хворіють люди?
2. Як ти вважаєш, у тебе міцне здоров'я? А чому?
3. Як на твою думку можна зміцнити здоров'я?
4. Як ти відпочиваєш у дитячому садку?
5. Як ти відпочиваєш вдома?
6. Як відпочивають твої батьки?
7. Чи є у тебе вдома спортивні іграшки?
8. Які спортивні ігри і з ким ти граєш?

9. Чи подобаються тобі спортивні розваги у дитячому садку? Чим?

10. Як ти проводиш вихідні дні?

Лист-опитування вихователів «Активний відпочинок дітей дошкільного віку»

1. Як ви розумієте поняття активний відпочинок?

2. Які види активного відпочинку вам відомі?

3. На вашу думку яке значення має активний відпочинок для дітей дошкільного віку?

4. Які види активного відпочинку ви використовуєте у роботі з дошкільниками?

5. Досвід роботи яких дошкільних закладів освіти вам знайомий? Що найбільше подобається в ньому?

6. Чи схвалюєте ви організацію активного відпочинку з дітьми у нашому дошкільному закладі освіти?

7. Організацію яких видів активного відпочинку ви хотіли б вивчити глибше?

8. Які труднощі з організації активного відпочинку існують в дошкільному закладі освіти?

9. Як відпочиваєте ви самі?

## Додаток Б

## Анкета-міні-тест «Батьки і діти»

**Мета:** з'ясувати стосунки батьків зі своїми дітьми

1. Чи знаєте ви здібності своєї дитини?

Ні – 0

Намагаюся взнати – 3

Так – 5

2. Чи вирішуєте разом із дитиною її особисті проблеми?

У дитини проблем не буває – 0

Навряд чи – 3

Думаю, що так – 5

3. Що ви можете сказати про темперамент своєї дитини?

Нічого – 0

Подібний до мого – 3

Знаю і зважаю на нього – 5

4. Чи звертаєте ви увагу на фізичний стан своєї дитини (поставу і т.п.)?

Не маю часу – 0

Думаю, що так – 3

Зважаю, що це дуже важливо – 5

5. Музика, образотворче мистецтво, художня література допомагають вихованню в дитини почуття краси, гармонії?

Це марнування часу – 0

Не знаю – 3

Здається, так – 5

6. Якщо дитина вчинила негарно, чи розумієте ви, що це може бути результатом вашого неправильного виховання?

Цього не може бути – 0

Не знаю – 3

Можливо – 5

7. Приходячи з роботи у розлюченому стані, ви часто вихлюпуєте свій гнів на дитину?

Так – 0

Не замислююся над цим – 3

Намагаюся контролювати свої емоції і залишати за дверима домівки проблеми, які стосуються роботи – 5

8. Якби вам запропонували цікаву подорож, чи взяли б ви з собою дитину?

Люблю відпочивати на самоті – 0

Не знаю – 3

Обов'язково, якщо це було б можливо – 5

9. Якщо вихователь нарікатиме на вашу дитину, ви відразу розлютитесь?

Так – 0

Дивлячись за що – 3

Вислухаю дитину і постараюсь розібратись у суті речей – 5

10. Як ви вважаєте: дитина скоріше прислухається до вашої думки, ніж до думки когось іншого (свого товариша, іншого дорослого)?

Гадаю, що ні – 0

Безперечно – 3

Гадаю, що моя думка має для неї вагу – 5

Інтерпретація результатів:

0 – 20. Батьки мають приділяти своїм дітям якомога більше уваги.

21 – 35. Батьки звертають увагу на проблеми своїх дітей, але повністю вирішувати їх не мають або можливостей, або знань, або часу.

36 – 50. Гарні стосунки в сім'ї дозволяють спільно розв'язувати проблемні ситуації, прекрасно розуміти один одного. Але не слід забувати про виховання самостійності і самодостатності.



## Анкета «Чи знаєте Ви своїх дітей»

Мета: з'ясувати знання батьків стосовно своїх дітей.

1. Що любить читати Ваша дитина?
2. Що любить робити у вільний час?
3. Яка улюблена справа?
4. Який улюблений колір?
5. Які телепередачі любить?
6. Про що мріє?
7. Що засмучує дитину найбільше?
8. Чи подобається Ви своїй дитині?
9. Чи розповідає про свій день?
10. Чи знаєте ви друзів своєї дитини?
11. Чи маєте з дитиною спільний активний відпочинок?

## Додаток В

### Схема аналізу фізкультурного свята

1. Систематичність, тривалість та раціональність розподілу часу між структурними частинами свята.

2. Відповідність добору вправ чи інших засобів:

- темі свята;
- вимогам програми;
- віку та рівню фізичної підготовки дітей.

3. Дозування ігор та вправ.

4. Відповідність тривалості свята:

- вимогам програми;
- віку дітей.

5. Якість підготовки обладнання та атрибутів.

6. Емоційність ведучих.

7. Залучення батьків до проведення свята.

8. Наявність сюрпризних моментів.

9. Активність та емоційність дітей.

10. Ефективність підведення підсумків і нагородження учасників.

11. Відповідність одягу та взуття дітей характеру ігор та вправ, сезону, погоді та місцю проведення свята.

Схема аналізу фізкультурної розваги

1. Відповідність добору ігор та вправ:

- вимогам програми;
- темі розваги;
- віку дітей;
- рівню фізичної підготовленості дітей.

2. Тривалість фізкультурної розваги.

3. Якість підготовки до розваги:

- педагогів;
- приміщення;
- обладнання;
- атрибутів;
- сюрпризів та нагород;
- музичного супроводу.

4. Наявність ігрових чи сюрпризних моментів і відповідність їх темі розваги.

5. Залучення батьків до проведення розваги.

6. Оцінка ролі ведучого:

- підготовка;
- активність;
- емоційність.

7. Характер взаємодії дітей та дорослих.

8. Значення розваги для дітей:

- активність;
- емоційність;
- самостійність;
- імпровізація (творчість).

9. Попередження травматизму дітей.

10. Раціональність вибору способів організації дітей та використання обладнання.

11. Характер підсумку або нагородження учасників.

Схема аналізу Дня здоров'я

1. Відповідність теми і змісту визначеним завданням.

2. Доцільність і достатність поєднання в режимі дня різних форм роботи з фізичного виховання.

3. Зміст і послідовність форм роботи з інших розділів програми (бесіди,

читання, театралізації, самостійна художня діяльність).

4. Підготовка місць проведення різних форм роботи, дотримання санітарно-гігієнічних вимог.

5. Підготовка обладнання, атрибутів, сюрпризів, нагород.

6. Підготовка педагога до проведення дня здоров'я:

- складання програми;
- вибір місця проведення;
- виготовлення і розстановка інвентарю;
- характер і тривалість ігор і вправ.

7. Залучення батьків до проведення активного відпочинку.

8. Доцільність методів і прийомів проведення кожного заходу.

9. Раціональність вибору способів організації дітей та використання інвентарю.

10. Попередження травматизму дітей.

11. Ступінь реалізації поставлених завдань (повністю, частково).

12. Емоційний вплив на дітей.

## Додаток Г

### Психогімнастика для дітей старшого дошкільного віку

#### Гра «Вітерець»

Вихователь пропонує уявити дітям, що вони перебувають у лісі, та, слухаючи вірш, виконувати відповідні рухи.

Вітер навкруги гуляє,  
Моє деревце хитає.  
Угору тягнуся,  
Тому не піддаюся.  
Вітерець все тихше, тихше  
Мої віти не колише.

#### Гра «Я малюю зайчика»

Ця гра проводиться в парі. Одна дитина спочатку уявляє себе художником, а друга – мольбертом (дошкою для малювання). За мольбертом служитиме спина товариша, а вказівний пальчик «художника» буде пензликом. Пензлик – не гострий олівець, треба вести ним по спині м'яко, спокійно.

Я малюю зайчика для вас – раз.  
Це у нього, бачите, голова – два.  
Це у нього вушка догори – три.  
Це оченята весело горять – п'ять.  
Ротик, зубки – хай морквинку їсть – шість.  
Шубка тепла, хутряна на нім – сім.  
Ніжки довгі, щоб гасав він лісом – вісім.  
Ще довкола посаджу дерева – дев'ять.  
І хай сонце сяє в піднебесі – десять.

Потім діти міняються ролями.

Чи сподобалось вам бути зайчиком? А художником? (Відповіді дітей.)

### Гра «Відтаювання – заморожування»

Розійдіться рівномірно по кімнаті. Уявіть, що все тіло у вас крижане. Музика, яку я зараз увімкну, буде повільно розморожувати його. Тими частинами тіла, що розтанули, ви можете рухати під музику. Усі інші частини повинні залишитися нерухомими.

Уявіть, що ваші пальці відтанули і ворухаться. Зараз ви можете поворухнути і долоньками... Тепер ви можете ворухити пальцями, долонями і руками до ліктів...Ось ви можете рухати всією рукою від пальців до плеча...

Вихователь продовжує гру в такий спосіб. А потім можна запропонувати навпаки – «заморожувати» окремі частини тіла.

- А тепер добре струсніть руками і ногами.
- Що вам сподобалося більше: крижаніти чи танути?
- В яку пору можна сильніше замерзнути? (Відповіді дітей.)

### Гра «Морозець»

Вихователь читає вірш, діти повторюють слова й виконують відповідні рухи.

Морозець  
 Морозець, морозець,  
 Не щипай за щічки.  
 Теплі валянки у нас,  
 Шубки й рукавички.  
 Морозець, морозець!-  
 Плещемо в долоні,  
 У дівчаток і хлоп'ят  
 Носики червоні. (Г.Бойко)

### Гра «Пройди у двері»

Якщо дозволяє приміщення, слід використовувати один обруч на двох дітей. Якщо приміщення маленьке, обруч дати на групу з чотирьох-п'яти дітей.

- Знайдіть собі пару. Кожній парі я дам обруч. Один із вас повинен міцно

тримати обруч, притиснувши до долівки, так, щоб інший міг проходити через нього, як через двері. Ви проходите через ці двері різними способами. Спочатку пройдіть звичайно. Це просто. А тепер спробуйте задом. А тепер боком... Покажіть мені, як спочатку через двері проходить ваша рука. А чи зможете ви пройти ліктем уперед? А тепер поміняйтеся місцями. Хай ваш напарник називає ту частину тіла, з якої ви повинні починати рух через двері.

Чим служив у грі обруч? А де розташовані двері? (Відповідні дітей.)

#### Гра «Зачарована професія»

Усі стають у коло. Вихователь за допомогою рухів показує якусь роботу. Усі повторюють за ним, а потім відгадують «зачаровану» професію. Після чого ведучим стає хтось інший.

#### Гра «Каструльки»

- Уявіть, що ви – каструльки, охайні, маленькі. Усі каструльки поставили на велику плитку в коло. Вдихаємо повітря через ніс, відчуйте, як розширюються ваші груди – це каструльки наповнюються водою. А тепер повільно видихніть через рот – це вода закипіла і трішки відкрила кришечку на каструлі. Ваше завдання – зробити так, щоб каструльки одночасно наповнювалися водою, а потім одночасно пара виходила з-під кришки.

#### Гра «Калачики»

Соціальний педагог або вихователь пропонує дітям сісти в коло.

- Зараз ми будемо пекти калачі. Уявіть, що перед вами в центрі стоїть велика миска. Спочатку візьмемо великий мішок борошна, насиплемо борошна в миску. Додамо яйця, дріжджі, молоко, масло і трішки солі. Тепер будемо місити тісто, доки наші руки не втомляться.

- Далі ви перетворитеся в незвичайні калачики. Переплетіть руки, ноги, зігніть шию і тулуб так, щоб вони щільно торкалися одне одного і не розвалилися, доки ви будете випікатися в печі.

Я ходитиму по кімнаті й щоб перевірити, чи добре пропеклися калачі, тягнутому вас за руки і ноги. Якщо я зможу розігнути або розтягнути який-

небудь калач, це значить, він ще не пропікся. А якщо, незважаючи на всі мої зусилля, у мене нічого не вийде, це означає, що такі калачі добре пропеклися.

#### Гра «Розмова без слів»

Соціальний педагог або вихователь пропонує кожній дитині знайти собі пару й сісти на килимок.

- Цікаво, чи можете ви спілкуватися без слів, тільки за допомогою свого тіла?

- Я увімкну музику, яку ви ще не чули. Доки вона звучатиме, ви зможете розмовляти одне з одним. Але розмовляти будете різними частинами вашого тіла: плечима, ліктями, пальцями, колінами тощо.

- Торкайтеся одне одного дуже ніжно й обережно та уважно слухайте своїм тілом, що вам скаже ваш партнер. Ви будете здивовані, як добре можна розуміти одне одного без слів. Вихователь задає тему першої бесіди і слідкує за тим, щоб показ був зрозумілим для товариша.

#### Гра «Слухай оплески»

Вихователь пропонує дітям показати за допомогою жестів: вітер, дощ. Після чого домовитися, що на один оплеск вони показують вітер, на два – дощ, на три – стають у коло. Гру можна повторити три-чотири рази і змінити образи на інші.

#### Гра «Пташенята в яйці»

Вихователь пропонує грати парами. Один партнер присідає, притискує голову до колін. Він – пташеня, яке перебуває у своєму яйці. Вихователь коментує:

- Стало наше пташеня швидко рости, ось уже йому тісно в яйці. Він рухає плечима, ніби просить: «Пустіть мене». До «пташеняти» підходить другий партнер, який грає роль мами-пташки. Вона допомагає «пташеняті» вийти з яйця, розбивши його. «Пташеня» вилізає, тріпоче руками і ногами. «Мама» радіє йому. Потім «пташеня» засинає, а «матуся» пестить його, промовляючи: «Який гарний малюк. Яке чудове пташеня».



- Далі вихователь пропонує помінятися ролями.

#### Гра «Свічечка»

- Подивіться, як горить свічечка. Вдивіться у полум'я. Що вам воно нагадує? (Відповіді дітей.) Погляньте, полум'я коливається, коли рух повітря сильний. І горить рівно, якщо повітря спокійне.

Уявіть, що ви – свічечки. Ваші руки – язика полум'я. На вогник нічого не впливає. Покажіть, як «горить» свічечка. Подув легенький вітерець. Язика полум'я почали ледь помітно колихатися. Вітер стає все сильнішим і сильнішим. Язика полум'я заплутались: то вперед нахилиються, то вліво, то вправо. Аж ось вітер загасив свічку.

- Що ви відчували, коли були свічечкою? (Відповіді дітей).

## Додаток Д

### Поради батькам щодо відпочинку дітей старшого дошкільного віку

Зміна діяльності є основою раціонального відпочинку. Для дитини 5-6 років колективна гра - це також вид діяльності. Але небагато хто з дітей вміє весело та цікаво гратися. Інша біда — під час відпочинку діти надто мало рухаються. Тому загальна стратегія відпочинку — зміна діяльності, зняття втоми за певний проміжок часу, позитивні емоції.

Організуючи відпочинок дитини, зверніть увагу на такі моменти:

1. Відпочинок між розумовим і фізичним навантаженням.
2. Сон. У системі відпочинку дитини найважливіше місце посідає повноцінний сон. Це поняття складається з достатньої тривалості і глибини сну, дотримання певних гігієнічних умов.

3. Скільки необхідно спати дитині? З життєвого досвіду добре відомо: чим молодша людина, тим більше вона спить. Сон потрібен для нормального функціонування організму.

Зменшення тривалості сну в дітей 5-6 років призводить до порушень у центральній нервовій системі. Діти стають млявими, важко сприймають навчальний матеріал, а інколи навпаки, збуджуються, капризують. При збільшенні тривалості сну до рекомендованої норми ці негативні явища зникають.

Глибина сну залежить від умов, у яких дитина спить. Рекомендується вкладати її в один і той же час та дотримувати «ритуалу сну».

Якщо дитина погано засинає, батьки повинні з'ясувати причину та усунути її, заспокоїти дитину, запевнити її, що вона обов'язково засне, якщо мовчки буде повторювати: «Я обов'язково засну». Або запропонувати їй старий засіб - порахувати до 10, 20. Якщо ж ці поради не допомагають, треба звернутися до педіатра.

4. Відпочинок у вихідний день. Він допоможе усунути 4 «дефіцити»: руху, свіжого повітря, спілкування з природою та батьками. Зніме втому за тиждень. Одноденний туристичний похід, прогулянка до лісу, річки, збирання грибів та ягід, сімейний похід на лижах – це найкраще, що можна порадити на вихідний. За несприятливих погодних умов добре відвідати музей, театр, зайнятися рукоділлям, почитати книгу. Діти мають лягати спати не пізніше 21.00.

Раціональне чергування пізнавальної активності та відпочинку, дотримання гігієнічних рекомендацій допоможе зберегти працездатність дитини та її здоров'я.