

СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

На правах рукопису

**Смаль Ярослав Анатолійович**

УДК: [796.011.3:394.2]-053.4(043.5)

**ФОРМУВАННЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ СТАРШОГО  
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ НАРОДНОЇ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**13.00.02 – Теорія і методика навчання (фізична культура, основи  
здоров'я)**

Дисертація на здобуття наукового ступеня  
кандидата педагогічних наук

**Науковий керівник:**

Вольчинський Анатолій  
Ярославович, кандидат наук з  
фізичного виховання та спорту,  
доцент

Луцьк – 2017

## ЗМІСТ

Вступ .....		4
Розділ 1	Теоретико-методичні засади формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку .....	11
1. 1	Специфіка розвитку організму дітей старшого дошкільного віку .....	11
1. 2	Формування потреби у дітей 5–6 років до систематичних занять фізичними вправами .....	18
1. 3	Оптимізація навчально-виховного процесу старших дошкільників засобами народної фізичної культури .....	27
1. 4	Традиційні сімейні засоби залучення дітей старшого дошкільного віку до фізичної культури .....	40
	Висновки до розділу 1 .....	46
Розділ 2	Діагностика фізичного стану та рухової активності дітей старшого дошкільного віку .....	49
2. 1	Особливості фізичного стану дітей 5–6 років .....	49
2. 1. 1	Рівень фізичного розвитку старших дошкільників .....	49
2. 1. 2	Стан здоров'я та функціональні можливості старших дошкільників .....	55
2. 1. 3	Стан фізичної підготовленості старших дошкільників ...	64
2. 2.	Рівень рухової активності старших дошкільників .....	73
	Висновки до розділу 2 .....	76
Розділ 3	Побудова та реалізація рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури .....	81
3. 1	Ставлення вихователів дошкільних навчальних закладів до використання засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей .....	81
3. 2	Класифікація та характеристика народних засобів	

	фізичної культури в системі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку .....	85
3. 3	Застосування засобів народної фізичної культури в організованих формах фізичного виховання дошкільнят.	111
3. 4	Застосування засобів народної фізичної культури в системі фізкультурних свят та розваг дошкільного навчального закладу .....	141
3. 5	Вплив запропонованого рухового режиму на фізичну підготовленість дітей старшого дошкільного віку .....	161
	Висновки до розділу 3 .....	169
	Загальні висновки .....	173
	Список використаних джерел .....	177
	Додатки .....	196

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Вивчення й аналіз здобутків педагогічної та психологічної науки (І. Д. Бех, 1998, 2016; А. М. Богуш, Н. В. Лисенко, 1992; Е. С. Вільчковський, 1979–2012; В. Р. Пасічник, 2000–2017) свідчить про те, що дошкільний період є найсприятливішим для засвоєння дітьми народних традицій, звичаїв, національних засобів фізичної культури. У цьому віці в дитини закладається фундамент розвитку і всебічної фізичної підготовленості. Основою виховання і навчання є турбота про належний стан здоров'я дітей (Л. Балацька, 2012; О. Богініч, 1997, 2002, 2017; І. Р. Боднар, 2012, 2016; О. Д. Дубогай, 1991–2017; О. І. Курок, 1994; Н. В. Москаленко, 2009–2017; Г. В. Петренко, 2017). Тому перед вихователями першочергово постає завдання вибору оптимальних здоров'язберезувальних та особистісно орієнтованих засобів організації і змісту педагогічного процесу в дошкільному закладі.

Останнім часом почали публікуватися праці, пов'язані з використанням різних елементів народної фізичної культури (НФК) у навчально-виховному процесі дітей та молоді. Починаючи з 1992 року, у різних регіонах України виходять із друку збірки народних рухливих ігор. У Рівненській обл. – робота О. Ю. Яницької; у Волинській обл. – А. В. Цьося (1994), А. Я. Вольчинського (1998), І. С. Кліш (1999), у Львівській обл. – Є. Н. Приступи (1995), В. О. Левківа (1998), в Івано-Франківській обл. – Г. В. Воробей (1997).

Авторами й упорядниками зазначено, що з давніх часів національні види спорту, народні танці та ігри вважалися традиційними засобами педагогіки. У них яскраво відображався спосіб життя різних вікових груп людей, їхній побут, праця, національний устрій. Видатні педагоги К. Д. Ушинський (1983, 1990), Є. А. Покровський (1895), Т. І. Осокіна (1986) пропонували в просвітницькій діяльності доносити до наступних поколінь національний колорит звичаїв, оригінальність самовираження того чи іншого регіону. Зараз простежується значне підвищення інтересу до вивчення історії свого народу, звичаїв і традицій, проводиться просвітницька робота щодо збереження і транспортації

різних форм і засобів народної фізичної культури та етнопедагогіки до сучасних педагогічних систем.

Науковці, що вивчають фольклор та етнографію в Україні, – В. Скуратівський (1992), С. Килимник (1994), О. Воропай (1993), О. Ковальчук (1992), М. Кришук (1993), М. Макаревич (1990) – наголошують на актуальності національної духовної культури, підвищенні інтересу і поваги населення до історичного минулого нашої країни. Знання культурних традицій свого народу необхідні насамперед тому, що вони дозволяють з повагою ставитися до загальнолюдських етичних і естетичних норм. Відомо, що у фольклорі відображено культуру народу, традиційні заняття і ремесла, національні види спорту, танці, скоромовки, народні ігри, гаївки, свята з їх обрядами. У наш час народні фізичні вправи та рухливі ігри, танці тощо, на превеликий жаль, ще мало відомі дітям різних вікових груп. Тому широке впровадження традицій народної фізичної культури в сучасне життя сприятиме ефективній реалізації завдань духовного і фізичного вдосконалення особистості дитини.

Актуальним для дошкільної педагогіки залишається питання розробки змісту фізичного виховання для дошкільних навчальних закладів (ДНЗ) з урахуванням особливостей регіону, кліматичних, географічних умов, етнічних традицій, впровадження в практичну роботу дитячих садків таких засобів народної фізичної культури, які формують спеціальні навички, уміння, що відображають трудову діяльність людини (О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, 2017; Н. Є. Пангелова, 2005–2013).

Отже, для підвищення ефективності фізичного виховання дошкільників доцільно застосовувати народну фізичну культуру: елементи національних видів спорту, танці, рухливі ігри. Використання цих засобів на заняттях, прогулянках та в самостійній діяльності дошкільників активізує діяльність дітей та підвищує їхній інтерес до виконаних фізичних вправ. Проте вдосконалення фізичного виховання старших дошкільників з використанням різноманітних засобів національної фізичної культури досі не було предметом спеціальних наукових досліджень.

Аналіз наукових джерел, практики фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах дає змогу виявити суперечності формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури, які посилюють актуальність роботи, а саме:

- між рівнем суспільних вимог до здоров'я дітей та ефективністю фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах;
- між потребою формування належного рухового режиму дошкільників і обмеженими засобами фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах;
- між необхідністю використання в освітньому процесі дошкільнят засобів народної фізичної культури та її недостатньою науково-методичною розробкою.

Необхідність розв'язання зазначених суперечностей, а також недостатнє теоретичне і практичне вивчення обраної теми зумовили актуальність дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертацію виконано згідно з планом науково-дослідної роботи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою „Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення” (номер держреєстрації 0115U002344). Роль автора полягає в розробці рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури.

Тему дисертації затверджено вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 7 від 31.01.2013 р.).

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні й експериментальній перевірці результативності рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури.

**Завдання роботи:**

- 1) проаналізувати стан дослідження проблеми застосування засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні дошкільнят;

2) виявити особливості фізичного стану та рівень рухової активності дітей 5–6 років;

3) розробити класифікацію засобів народної фізичної культури та обґрунтувати шляхи їх реалізації у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку;

4) визначити результативність рухового режиму дітей старшого дошкільного віку із використанням засобів народної фізичної культури.

**Об’єкт дослідження** – фізичне виховання дітей в дошкільних навчальних закладах.

**Предмет дослідження** – побудова рухового режиму дітей старшого дошкільного віку із використанням засобів народної фізичної культури.

Для розв’язання поставлених завдань використано такі **методи дослідження**:

– *теоретичні* – аналіз психолого-педагогічної і спеціальної літератури, порівняння, систематизація та узагальнення інформації (для аргументування вихідних положень дослідження, обґрунтування понятійно-термінологічного апарату, розробки програми дослідження);

– *емпіричні* – педагогічне спостереження, тестування, анкетування (для визначення рухової активності й фізичного стану дітей); педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний) – для розробки та виявлення результативності рухового режиму дітей старшого дошкільного віку із використанням засобів народної фізичної культури;

– *статистичні* – для обробки емпіричних даних, перевірки вірогідності одержаних результатів.

Дослідження тривало протягом 2012–2017 рр. і було реалізовано в кілька **етапів**.

*Аналітико-констатувальний* етап (2012–2013 рр.) передбачав аналіз психолого-педагогічної, медико-біологічної та спортивної літератури; визначення об’єкта, предмета, мети, завдань, програми дослідження; накопичення й систематизацію емпіричного матеріалу.

На *пошуковому етапі* (2013–2015 рр.) визначено рівень рухової активності та фізичного стану дітей, розроблено шляхи реалізації засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні дошкільнят.

*Формувальний етап* (2015–2016 рр.) спрямовано на організацію формувального педагогічного експерименту, перевірку результативності розробленого рухового режиму дітей.

На *узагальнювальному етапі* (2016–2017 рр.) проаналізовано й узагальнено дані експерименту, сформовано висновки, апробовано результати дослідження, оформлено текст дисертації.

**Експериментальною базою дослідження** стали дошкільні навчальні заклади № 11, 18 Луцької міської ради. У дослідно-пошуковій діяльності взяли участь 827 дітей старшого дошкільного віку.

**Наукова новизна** одержаних результатів:

- *уперше* визначено результативність рухового режиму дітей старшого дошкільного віку із використанням засобів народної фізичної культури;
- *доповнено* класифікацію засобів народної фізичної культури та методику їх використання в практиці фізичного виховання дошкільнят;
- *доповнено* відомості про стан і динаміку фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей, фізичного здоров'я дітей дошкільних навчальних закладів;
- *подальшого розвитку* набули положення щодо підвищення рухової активності дітей дошкільних навчальних закладів із використанням засобів народної фізичної культури.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що теоретичні положення, висновки й рекомендації, розроблені автором, упроваджено в навчально-виховний процес дітей старшого дошкільного віку. Використання результатів дисертаційної роботи дало змогу підвищити ефективність фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах.

Результати дослідження впроваджено в практику роботи дошкільного навчального закладу № 11 м. Луцька (довідка про впровадження від 20.04.2017 р.),



дошкільного навчального закладу № 18 м. Луцька (довідка про впровадження від 21.04.2017 р.), Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти (довідка про впровадження № 455/02-11 від 20.04.2017 р.), Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка про впровадження № 03-28/02/865 від 17.03.2017 р.).

Основні положення дисертації можуть бути використані для доповнення змісту навчальних дисциплін „Теорія та методика фізичного виховання”, „Теорія та методика фізичного виховання дошкільників”.

**Особистий внесок здобувача** полягає в постановці проблеми, проведенні досліджень, аналізі й узагальненні отриманих результатів досліджень, розробці рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури. У наукових роботах, виконаних у співавторстві, автору належать експериментальні дані та їх аргументування.

**Вірогідність результатів дослідження** забезпечено теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, використанням комплексу взаємопов'язаних методів, адекватних предмету, меті й завданням дослідження, дослідно-експериментальною перевіркою основних положень розробленої програми навчання, аналізом одержаних результатів, репрезентативністю вибірки та використанням методів математичної статистики, підтвердженням ефективності розробок унаслідок педагогічного експерименту.

**Апробація результатів дисертації.** Основні положення дослідження було представлено в доповідях на міжнародних наукових конференціях „Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві” (Луцьк, 2015); „Молода спортивна наука України” (Львів, 2015); „Молода наука Волині” (Луцьк, 2014); першому міжнародному науковому конгресі істориків фізичної культури „Історія фізичної культури і спорту народів Європи” (Луцьк–Світязь, 2017); щорічних наукових конференціях викладачів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (Луцьк, 2014–2017), обласних семінарах та курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури та вихователів дошкільних навчальних закладів.

**Публікації.** Основні положення дисертації викладено в 11 наукових працях, із яких вісім – у наукових фахових виданнях України, одна – у закордонному періодичному виданні, дві – в збірниках конференцій.

**Структура й обсяг дисертації.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (197 позицій) та трьох додатків. Загальний обсяг дисертації становить 205 сторінок друкованого тексту. Робота містить 8 рисунків і 17 таблиць.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 1. 1. Специфіка розвитку організму дітей старшого дошкільного віку

Старший дошкільний вік вважається одним із найважливіших періодів у процесі формування особистості людини. Саме в цьому віковому періоді закладаються основи здоров'я, відбувається інтенсивний розвиток фізичних якостей, необхідних для участі у різних формах рухового режиму, що, відповідно, створює умови для активного і спрямованого розвитку усіх функцій організму й інтелектуальних задатків дитини. Цей вік є також найвідповідальнішим періодом у формуванні рухової координації дитини. У віці 5–6 років закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніше невідомі вправи і дії, фізкультурні знання. Здібності дітей щодо вдосконалення техніки рухів настільки великі, що багато нових рухових умінь вони опановують без спеціальної підготовки [11].

Для ефективного впровадження у практику фізичного виховання ДНЗ різноманітних засобів фізичної культури необхідно проаналізувати анатомо-морфологічні особливості розвитку дітей старшого дошкільного віку. Це дасть змогу підібрати найоптимальніші засоби НФК, які сприяли б найкращому психо-фізичному розвитку дошкільників.

У програмі для дошкільних закладів „Я у світі” зазначається, що рухова активність старшого дошкільника досить висока й порівняно з попереднім віком стає більш цілеспрямованою. Вона відповідає індивідуальним особливостям дитини, її досвіду, інтересам, особистим намаганням. Руховий режим старших дошкільників становить близько 13–17 тис. кроків, інтенсивність – 40–70 рухів за хвилину, тривалість рухової активності складає в середньому – 4,5–5 год. протягом дня [141].

На п'ятому та шостому роках життя відбуваються подальші зміни у фізичному, психологічному і соціальному розвитку дошкільника. Протягом

цього періоду маса його тіла збільшується на 200 г щомісяця, а довжина – на 0,5 см. Зростає роль кори головного мозку в регуляції поведінки дитини, вдосконалюються процеси вищої нервової діяльності, збільшується її рухливість.

Головними показниками, за якими оцінюють розвиток організму дошкільників, на думку багатьох науковців [5, 78, 181], є кількісні показники розмірів тіла (маса, зріст, окружність грудної клітки) та рівня функціональних можливостей дитини.

У проведених дослідженнях, спрямованих на вивчення особливостей фізичного розвитку дітей дошкільного віку, відзначаються періоди активного і пасивного становлення його компонентів, а також нерівномірний процес розвитку складових частин, що визначають морфологічний стан старших дошкільників [60].

Так, довжина тіла (табл. 1. 1) за період від 5-ти до 6-ти років збільшується у дівчаток на 3,1 см, у хлопчиків – на 3,2 см, отже приріст за цей період складає 2,8 %–2,9 %. Проте мінімальний розкид даного показника у дівчаток 5-ти років складає 29 см, а у дівчаток 6-ти років – 26 см. У хлопчиків цих вікових груп: 21 см і 23 см. Наведені дані свідчать про нерівномірність фізичного розвитку дітей зазначених вікових груп.

Показники динаміки маси тіла мають тенденцію до збільшення у 6-річних дітей, а темпи приросту у хлопчиків складають 9,0 %, у дівчаток – 6,9 %. Різниця мінімальних і максимальних значень маси тіла становить у дівчаток 5-ти років 12 кг, 6-ти років – 8 кг; у хлопчиків відповідно – 15,7 і 14,0 кг.

Окружність грудної клітки в даний період не змінюється, проте й тут чітко проявляються індивідуальні розбіжності дітей даного віку. Так, у 5-річних дівчаток мінімальний показник 51,0 см, у 5-річних хлопчиків – 53 см, а в 6-річних 54 см як у хлопчиків, так і в дівчаток. Максимальний показник у 5-річних дівчаток 64,5 см, а в хлопчиків – 63,0 см; у 6-річних відповідно 64,0 см і 65,0 см. Темпи приросту у хлопчиків складають 1,06 %, а у дівчаток – 0,36 %. Отже, із віком спостерігається зростання показників фізичного розвитку.

Аналогічні дані отримано також у дослідженнях інших науковців [54, 56].

У таблиці 1. 1 наведено антропометричні характеристики дітей старшого дошкільного віку [42].

Таблиця 1. 1

## Антропометричні характеристики дітей старшого дошкільного віку

№ з/п	Параметри	Стать	X ±m		Min, значення		Max, значення		Min, розкид		Зростання, %
			5 р.	6 р.	5 р.	6 р.	5 р.	6 р.	5 р.	6 р.	
1	Зріст, см	Д.	111,9	115,0	99,0	100,0	128,0	126,0	29,0	26,0	2,8
		Х.	112,2	115,4	104,0	104,0	125,0	127,0	21,0	23,0	2,9
2	Маса тіла, кг	Д.	18,9	20,2	14,5	17,0	26,5	25,0	12,0	8,0	6,9
		Х.	18,9	20,6	14,3	16,0	30,0	30,0	15,7	14,0	9,0
3	Окружність грудної клітки, см	Д.	56,2	56,4	51,0	54,0	64,5	64,0	13,5	10,0	0,36
		Х.	56,4	57,0	53,0	54,0	63,0	65,0	10,0	11,0	1,06

Аналізуючи наукові дослідження відносно розвитку організму старших дошкільників, встановлено, що в цьому віковому періоді організм дітей має свої особливості, врахування яких сприяє ефективності фізичного виховання дітей 5–6 років, зміцненню здоров'я, фізичного розвитку та рухової активності.

Дослідженнями науковців Т. Дмитренко [64], Г. Ляшенко [103], Д. Хухлаєвої [170], В. Іващенко [79], Е. Вільчковського, Н. Денисенко [38] доведено, що організм старших дошкільників розвивається безперервно й інтенсивно. Упродовж перших шести років життя дітей не лише збільшуються всі внутрішні органи, а й удосконалюються їх функції.

У цей віковий період відбувається інтенсивне морфофункціональне дозрівання кори великих півкуль головного мозку, у зв'язку з чим значно зростають сила і рухливість нервових процесів. У дітей 5–6 років вища

нервова система досягає високого ступеня розвитку. У цей період закінчується ріст і структурне диференціювання нервових клітин, що забезпечує можливість оволодіння дитиною складнокоординованими рухами. Водночас, функціональна регуляція нервової системи дітей 5–6 років ще не вдосконалена, зокрема продовжує зростати швидкість виникнення збудження. Увага дітей нестійка, але порівняно із середнім дошкільним віком стійкість і сила процесів диференціації збудження та гальмування підвищується. Крім того, через нестійке внутрішнє гальмування дітям важко аналізувати близькі за структурою рухи. Нові умовні зв'язки утворюються в них швидше, але важче засвоюються [169].

Е. Вільчковський [43], Г. Ляшенко [103] підкреслюють, що саме концентрація процесів збудження і гальмування створюють передумови для цілеспрямованої рухової діяльності. Процеси збудження та гальмування в цьому віці легко іррадіюють по корі головного мозку, що призводить до неточних рухів під час виконання вправ, а також до послаблення уваги і зосередженості. Саме тому старші дошкільники не можуть сприймати кілька об'єктів одночасно. Їм важко зосередитися одночасно на трьох-чотирьох незвичних завданнях, навіть певною мірою взаємопов'язаних та не дуже складних із точки зору дорослого.

Е. С. Вільчковський [35], досліджуючи особливості розвитку організму дітей старшого дошкільного віку, підкреслює, що у дітей цього віку значно збільшується маса м'язів (27 % від маси всього тіла); водночас відбувається дозрівання скелетних м'язів, змінюються форма і кількість м'язових волокон. Розвиток м'язового корсета значною мірою залежить від його взаємозв'язку з вищою нервовою діяльністю. Завдяки цій особливості у дітей старшого дошкільного віку спостерігається здатність до засвоєння рухових актів, пов'язаних зі складною координацією.

Продовжує змінюватись і біологія м'язової системи: збільшується кількість актоміозину і АТФ, креатин фосфорної кислоти і м'язового гемоглобіну, який є джерелом кисню, що сприяє удосконаленню

скорочувальної функції м'язів. Із віком зростають м'язова сила та витривалість, хоча вони значно нижчі, ніж у дорослих. Статичне напруження м'язів дитина здатна утримувати лише нетривалий час, тому вона не може довго виконувати одноманітні рухи, наприклад іти спокійним і рівномірним кроком. У розвитку м'язів чітко спостерігається гетерохронність: одні м'язи у своєму розвитку випереджають інші. Так, глибокі м'язи спини, які забезпечують позу тіла, відстають у своєму розвитку в цей період, що створює передумови для порушення постави дітей [35].

Численні дослідження О. Богініч [21], Е. Вільчковського [41, 195], Н. Денисенко [59], О. Дубогай, А. В. Цьося [70] доводять, що правильно організоване фізичне виховання дітей сприяє формуванню як кісткової, так і м'язової систем, і як результат – формує морфологію та рухові функції дитини, що є змістом фізичного розвитку організму.

Окостеніння скелета дітей старшого дошкільного віку ще далеке до завершення і проходить воно нерівномірно. Молоді кістки ростуть у довжину за рахунок хрящів, розміщених між їх кінцями і тілом. До моменту закінчення росту кісток хрящі замінюються кістковою тканиною. За період росту в кістках дитини кількість води зменшується, а кількість мінеральних речовин зростає і, як наслідок, зменшується вміст органічних речовин.

Хребет у дітей зазначеного віку дуже гнучкий і рухливий [181]. Це обумовлено тим, що він містить ще багато хрящової тканини. Отже, зазначені особливості розвитку скелета дітей старшого дошкільного віку необхідно враховувати під час планування і проведення занять із фізичного виховання.

Як стверджують фахівці [110, 113, 118, 175], різні поштовхи під час приземлення з великої висоти, нерівномірне навантаження на ноги можуть викликати зміщення кісток таза і неправильне їх зростання. Крім того, великі фізичні навантаження можуть призвести до формування плоскостопості у дітей.

Важливою складовою розвитку організму дітей старшого дошкільного віку є сформованість правильної постави. І. Д. Бех [17], Е. Вільчковський [41],

М. М. Безруких [10], Н. О. Березина [12] доводять, що постава формується у дітей поступово за мірою зростання організму. Тому слід раніше про неї дбати, щоб запобігти виникненню різних фізичних вад, пов'язаних із порушенням постави.

Є. Аркін [5] також наголошує на тому, що у дітей старшого дошкільного віку постава ще не сформована остаточно. Структура кісткової тканини хребта ще не завершена, хребет – еластичний. На поставу також впливає стан ступні. Зміна її форми, навіть незначна, може стати причиною деформації, порушення правильного положення таза, хребта, що патологічно змінить поставу.

Факторами впливу на психо-фізичний розвиток організму дітей старшого дошкільного віку є: природні чинники, інтелект дитини, вольові і моральні якості, природне середовище (клімато-географічні умови, які можуть впливати на рухову активність), соціальне середовище (суспільство, вихователі, ровесники), вроджені індивідуальні особливості (будова тіла – соматотип, функціональні можливості), набуті індивідуумом особливості (руховий досвід, мотиви). Оптимальна, правильно організована рухова активність дитини створює відповідні передумови для нормальної життєдіяльності організму у майбутньому дорослому віці та довготривалого творчого життя [97].

Всебічна фізична підготовка дітей дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку рухових (фізичних) якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. Рівень їх розвитку значною мірою обумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне використання у різноманітних життєвих ситуаціях. Якісна сторона рухових дій має місце в елементарній формі у немовлят у безумовних рефлексах, тобто вона значною мірою „закодована” у людини з моменту її народження [42].

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



форм фізичного виховання та самостійна рухова діяльність.

У численних дослідженнях вітчизняних та зарубіжних авторів, які проведено у напрямі вивчення даної проблеми [3, 4, 12, 40, 49, 55, 92, 102, 178, 182, 194] зроблено висновки про необхідність комплексного розвитку рухових якостей дітей. Автори зазначають, що найбільш ефективними для покращання загальнофізичної підготовки дітей є застосування вправ, виконання яких вимагає прояву швидкості, сили та спритності порівняно з засобами, які спрямовано лише на розвиток однієї з вищеназваних якостей. Рухові якості мають певну залежність одна від одної у процесі свого розвитку, тому що є функцією одного й того ж нервово-м'язового апарата і відображають вікові та статеві особливості організму дітей.

Цілеспрямований розвиток рухових якостей повинен починатися у дошкільному віці. Лише за цієї умови можна забезпечити необхідну загальнофізичну підготовленість дитини. Процес розвитку рухових якостей у дошкільників здійснюється відповідно до морфологічних особливостей та можливостей функціонування їхнього організму. Водночас необхідний диференційований підхід з урахуванням віку, стану здоров'я, рухової підготовленості, а також особливостей психіки дітей 5–6 років.

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

Педагогічний вплив на розвиток тих чи інших якостей забезпечується правильним добором фізичних вправ та методикою їх проведення. Так,

завдання для старших дошкільників – стрибнути з місця якомога далі – сприяє формуванню у них швидкісно-силових якостей; коли ж дітям пропонують приземлитися в обумовленому місці (на синю, жовту чи зелену стрічки, розташовані на відстані 40, 60, 80 см від місця відштовхування), то тут акцент робиться вже на розвитку спритності, тобто вмінні співвідносити м'язові зусилля з вимогою вихователя [51].

Здійснюючи комплексний підхід до різнобічної фізичної підготовки дошкільників, більшу увагу у цей період необхідно приділяти розвитку швидкості, спритності та гнучкості, тобто тих якостей, які найбільш активно розвиваються у дошкільному віці. Розвиваючи силу та витривалість дитини, необхідний постійний контроль. Під час виконання фізичних вправ слід правильно дозувати навантаження.

Узагальнення наукової літератури та педагогічного досвіду дозволили зробити висновок про те, що розвиток організму старших дошкільників характеризується суттєвими змінами їх функціональних можливостей, що виражено у зміні окремих рухових якостей і загальному рівні фізичної працездатності. Показниками фізичного розвитку організму дітей старшого дошкільного віку є: будова тіла; розвиток рухових якостей, які характеризують зміни рухових функцій особистості дитини; здоров'я, що відображають морфологічні і функціональні зміни; рухова підготовленість та сформованість постави.

## **1. 2. Формування потреби у дітей 5–6 років до систематичних занять фізичними вправами**

Останнім часом в Україні на різних рівнях усе частіше порушуються та обговорюються питання про здоров'я нації. Тривожить стійка тенденція до погіршення фізичного стану дітей. Сучасні вчені та практики, зокрема Е. С. Вільчковський [42, 196], Н. Денисенко [58], О. І. Курок [93], О. Дубогай [68], вважають, що стан здоров'я людини залежить не лише від зовнішніх чинників, а й від власного ставлення до нього.

Виходячи з вимог сьогодення, яке передбачає докорінне покращення системи фізичного виховання дітей дошкільного віку, відбуваються якісні зміни у діяльності дошкільних навчальних закладів. Великої актуальності і соціальної значущості набувають дослідження, що спрямовані на вдосконалення форм і методів спільної роботи ДНЗ та батьків із фізичного виховання, впровадження традицій українського народу у повсякденний виховний процес дошкільних навчальних закладів.

Мотивація до занять фізичними вправами у дошкільників неоднозначна і залежить від особливостей становлення особистості. Протягом старшого дошкільного віку в дитини необхідно виробити так звану „школу рухів”, до якої відноситься формування та вдосконалення життєво важливих умінь і навичок із ходьби, бігу, стрибків, метання предметів, лазіння, підлізання, повзання. Слід навчити дітей регулювати свої рухи у просторі, часі й за фізичними зусиллями, оскільки саме в цьому віці закладаються основні поняття технічно правильного виконання фізичних вправ, засвоюється культура рухів.

Завдяки високій пластичності нервової системи у старших дошкільників дуже швидко встановлюються нервові зв'язки і формуються умовні рухові рефлекси. Однак дитина повинна не лише вміти користуватися своїми рухами у звичайних обставинах, а й у тих умовах, які постійно змінюються в повсякденному житті (в народних рухливих іграх та забавах, під час ранкового прийому, на прогулянках, самостійних заняттях, коли необхідно перестрибнути рів, вилізти на гірку). Отже, сформовані навички тих чи інших рухів повинні бути не лише міцними, а й досить гнучкими (пластичними).

Ставлення старших дошкільників до занять фізичними вправами може бути: свідомим, позитивним, творчим, пасивним, активним, ініціативним. Те чи інше відношення залежить від потреб до занять фізичними вправами, мети, характеру виконання навчально-виховної роботи в дошкільних закладах.

Дітям старшого дошкільного віку дають елементарні знання про користь фізичних вправ, способи виконання рухів (техніку), правила народних рухливих ігор та забав, народних танців, національних видів спорту,

призначення фізкультурного інвентарю та способи його зберігання; доступні відомості про особисту та суспільну гігієну (правила догляду за тілом, одягом, взуттям, фізкультурним обладнанням) тощо.

Виконання загальнорозвивальних вправ, основних рухів (з оптимальним дозуванням) позитивно впливає на покращення фізичного розвитку старшого дошкільника, сприяє удосконаленню функціональних можливостей його організму, формуванню правильної постави, розвитку фізичних якостей. Одночасно формуються уміння та навички у різноманітних фізичних вправах, які виконуються дітьми [24].

Під час занять фізичними вправами у старших дошкільників різко зростає інтерес до власного „Я”, прагнення пізнати себе, свої можливості, сили, здібності. Самосвідомість передбачає самооцінку, яка починається у дитини із вивчення інших людей. Діти уважно придивляються до своїх товаришів, дорослих, прислухаються до того, як інші оцінюють ті чи інші вчинки людей і проєктують подібну оцінку на себе. Старший дошкільник немов би дивиться на себе очима навколишніх людей. З віком у нього з'являється тенденція самостійно аналізувати й оцінювати власну особистість.

Діти старшого дошкільного віку мають біологічну потребу в рухах, вони дістають насолоду від самого процесу виконання фізичних вправ. Позитивні емоції, зацікавленість і задоволення, які викликають заняття фізичними вправами, поступово переходять у звичку систематично займатися фізичною культурою. Згодом ця звичка стає стійкою потребою, яка продовжує зміцнюватися.

Потреба занять фізичними вправами починається із формування інтересу до цього виду діяльності. Цьому допомагають теоретична підготовка в галузі фізичної культури, знання будови тіла й рухів, навчання старших дошкільників правил проведення народних рухливих ігор, народних танців, національних видів спорту та забав [87]. Однією з основ формування потреби до занять фізичними вправами є труднощі в задоволенні інтересів, коли вони обумовлюються недостатньою фізичною підготовленістю. Потреба до занять

фізичними вправами утруднюється у тих дошкільників, які недостатньо інформовані про роль і значення культури тіла для збереження здоров'я, успішність трудової діяльності в бажаному напрямку, естетичність свого зовнішнього вигляду тощо.

Вчені, які досліджували особливості змісту та організації фізичного виховання дітей дошкільного віку, зокрема Е. С. Вільчковський [39], Т. І. Дмитренко [64], А. Я. Вольчинський [45], М. Рунова [145], стверджують, що систематичні заняття фізичними вправами в старшому дошкільному віці сприяють не лише формуванню правильних стосунків, а й свідомому ставленню дітей до занять фізичною культурою.

В. К. Бальсевич підкреслює, що в старшому дошкільному віці закладаються підвалини майбутнього здоров'я дорослої людини, тому важливими є „засади” не лише біологічні, а й психологічні. Привчивши дитину постійно піклуватись про своє здоров'я, прищепивши їй корисну звичку систематично і свідомо виконувати фізичні вправи, можна вважати, що в майбутньому вона залишиться вірною вихованій у дитинстві потребі свідомо займатися фізичними вправами [8].

А. С. Макаренко переконував, що інтерес до систематичних занять фізичними вправами в дитини повинні виховувати батьки. Від того, як вони ставляться до застосування фізичних вправ у побуті, дотримання рухового режиму дня, проведення загартовувальних процедур залежить виховання здорової дитини [104].

На думку Л. Балацької [7], цьому ефективно сприяє виховний вплив, спрямований на засвоєння дітьми системи знань із фізичної культури; оволодіння уміннями, необхідними для самостійних занять фізичними вправами. Автор наголошує на тому, що формування потреби до занять фізичними вправами у дітей старшого дошкільного віку може бути досягнуто за умови органічного взаємозв'язку навчальної та домашньої фізкультурно-оздоровчої роботи, а також єдності вимог навчального закладу і сім'ї щодо фізичного виховання дітей.

Водночас, сучасні батьки, які захоплюються новими напрямками та методиками виховання, досить часто нехтують формуванням саме свідомого ставлення дітей до занять фізичними вправами. Як зауважує З. П. Плохій, „моральні норми, що регулюють поведінку людей, старші дошкільнята засвоюють під впливом зразків і правил поведінки авторитетних дорослих – батьків, вихователів” [134, с. 193].

З цього приводу Н. Б. Кізло [82] зазначає, що спеціально організована стимулююча і мотиваційна робота педагогічних працівників, батьків, а також оволодіння дітьми знаннями з фізичної культури та потребою займатися фізичними вправами виховують у них стійку звичку до фізичних навантажень.

Н. Ф. Денисенко стверджує, що „розвиток потреби у старших дошкільників до занять фізичними вправами обумовлює їх рухова активність. Адже охоче і старанно дитина робить те, що становить для неї інтерес” [58, с. 45].

На етапі сьогодення необхідно продовжувати пошук шляхів модернізації фізичного виховання і спорту з метою підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості та працездатності підростаючого покоління, ефективного використання галузевих технологій щодо впровадження традицій народної фізичної культури. Вирішення цих проблем значною мірою залежить від зусиль працівників педагогічної галузі та сім'ї. Звідси випливає нагальна потреба у розробці нових напрямів і технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку [35, 91, 102, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 129, 130, 131, 134, 179, 184].

Завдання фізичного виховання виходять на ключові позиції після прийняття законів „Про дошкільну освіту” [75], „Про фізичну культуру і спорт” [76], Національної доктрини розвитку освіти, прийняття Базового компонента дошкільної освіти в Україні.

Якщо раніше більше уваги приділялося активізації рухового режиму дітей, формуванню рухових умінь і навичок, то сьогодні фізичне виховання спрямоване, насамперед, на охорону і зміцнення психічного та фізичного здоров'я дітей, підвищення захисних сил організму, виховання стійкого

інтересу до здорового способу життя, формування життєво необхідних рухових умінь, навичок і фізичних якостей (швидкість, спритність, сила, витривалість, гнучкість), формування культури здоров'я, які розкриваються у програмі розвитку дітей дошкільного віку „Я у світі” у розділі „Фізичний розвиток” [141].

Сучасні наукові дослідження Н. Денисенко [58], Е. С. Вільчковського [32, 33, 37], О. І. Курок [93], О. Дубогай [7], О. Потужній [136], Г. В. Беленької [14, 15] спрямовані на вивчення інтеграції розвитку організму старших дошкільнят, формування у них позитивного ставлення до занять та пошук шляхів у становленні фізично досконалої дитини з гармонійним фізичним розвитком організму, високим та достатнім рівнями рухової підготовленості, міцним здоров'ям.

Автори наукових праць із проблеми фізичного розвитку дітей [13, 16, 21, 34, 54] акцентують увагу на тому, що низький фізичний розвиток і низька підготовленість дітей часто пояснюється не лише впливом навколишнього середовища, а й їх низькою руховою активністю. Адже потреба в рухах задовольняється лише на 30–50 %. Зокрема, на руховому режимі дошкільників позначається неправомірне скорочення кількості фізкультурних заходів, відсутність системності у проведенні прогулянок-походів за межі дитячого садка, зменшення кількості фізичних пауз та хвилинок під час навчальної діяльності [92].

Особливо актуальною постає проблема підвищення рухової активності дітей 5–6 років. Це пов'язано, по-перше, зі збільшенням кількості та тривалості занять у режимі дня дошкільного закладу, ускладненням програмного матеріалу й підвищенням інтелектуального навантаження в процесі підготовки до школи, по-друге – з пасивним способом життя дитини вдома.

Сучасний малюк у вільний час здебільшого сидить перед телевізором або комп'ютером, що значно знижує питому вагу його рухової активності, а відтак призводить до розумової втоми, послаблення уваги, уповільнення кровопостачання мозку, порушення дихання [15].

У наші дні кожна дитина 5–6 років повинна вже усвідомлювати, що заняття фізичними вправами корисні для здоров'я. І дійсно, неможливо уявити здорову дитину, яка веде малорухомий спосіб життя, хоча, на жаль, малорухомих дітей можна все частіше й частіше зустріти серед вихованців дитячих садків. Тому, дитина частіше хворіє, у неї слабо розвинені м'язи, всі органи й системи функціонують гірше. Все це є причиною зниження показників фізичного розвитку організму [48].

Формування свідомого ставлення до виконання фізичних вправ повинно розпочинатися ще в ранньому дитинстві. Загальновідомо, якщо з раннього дитинства заохочувати старших дошкільників до засвоєння різноманітних рухів, то вони стають більш стійкими до хвороб і разом з тим міцнішають упродовж зростання. Відбувається своєрідне програмування дітей на необхідність виконання фізичних вправ, яке з віком стає все більш усвідомленим. Тому батьки і вихователі повинні слідкувати, щоб фізичні вправи були доступними і відповідали віковим особливостям дитини [15]. За допомогою фізичних вправ у дітей формуються уміння правильно дихати, стояти, ходити, а також усвідомлено виконувати будь-яку рухову дію.

Раціонально побудована система занять фізичними вправами стимулює біологічні процеси, підсилюючи ріст та розвиток органів і тканин організму. Однак схильність дітей 5–6 років до переоцінки своїх можливостей нерідко спонукає до навантаження себе фізичними вправами, які не відповідають можливостям організму, наприклад: піднімання непосильної ваги, виконання складних акробатичних, гімнастичних та інших вправ. З огляду на ці особливості дітей, не слід включати в заняття вправи, які можуть бути потенційним джерелом травматизму.

Кожна родина хоче бачити свою дитину здоровою, фізично розвиненою, загартованою, захищеною від усіляких негараздів. Проте досить часто молоді мами або турботливі бабусі занадто перевантажують своїх дітей застереженнями: не чіпай, не стрибай, не бігай, не кричи, вважаючи, що роблять дитині добре. Насправді, малюк під такою опікою виростає



інфантильним, фізично слабким, нездатним витримувати життєві навантаження. Тож важливо, щоб батьки, педагоги і медичні працівники координували свої зусилля у справі зміцнення здоров'я дітей [132].

Потрібно підбадьорувати дитину, продемонструвати, яка вона міцна, спритна і сильна. Пробудити у неї інтерес до народної фізичної культури допоможе також демонстрація її вмінь перед іншими членами сім'ї або однолітками в групі дитячого садка. Саме так у дитини розвинеться впевненість у своїх силах та бажання вчитися далі, засвоювати нові, більш складні рухи. Якщо у дитини немає бажання займатися, потрібно проаналізувати причини негативного ставлення до занять, щоб у подальшому створити більш сприятливі умови.

Загальновідомо, що основи фізичного, духовного та психічного здоров'я людини закладаються змалку. Тому формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей – одне з найважливіших завдань національної дошкільної освіти. Для його виконання замало одних лише добрих намірів – потрібні реальні дії, щоденна праця педагогів, батьків і самих дітей.

Різноманітність засобів фізичного виховання передбачає необхідність знання особливостей кожної дитини, постійний аналіз змін у дитячому організмі, внесення відповідних коректив, що можливе за єдності інтересів і зусиль вихователів, батьків, медичних працівників. Ніщо так не зближує дорослих і дітей, як спільна діяльність [174].

Можна рекомендувати такі форми занять фізичними вправами дітей у сім'ї: ранкова спеціалізована гімнастика з музичним супроводом із засобами НФК, фізкультхвилинки, прогулянки на свіжому повітрі як на території садочка, так і за його межами, народні рухливі ігри та забави, національні види спорту, народні танці [52].

На початковому етапі навчання дітей старшого дошкільного віку дуже важливо поставити за мету створити у них позитивне ставлення та потребу до систематичних занять фізичними вправами. На цих заняттях головними методами і прийомами мають бути: бесіда, позитивний приклад, показ

перспективи, пояснення необхідності оволодіння теоретичними знаннями з фізичної культури, практичне виконання.

Потреби, які спонукають до занять фізичними вправами, в літературі виділено досить чітко [112]:

- 1) задоволення;
- 2) фізіологічний розвиток;
- 3) спілкування;
- 4) патріотичне виховання.

Існують також причини, які заважають займатися фізичними вправами:

- 1) нестача часу;
- 2) відсутність знань;
- 3) відсутність засобів занять фізичними вправами.

В. О. Сухомлинський [154, 155, 156] у своїх працях підкреслював необхідність постійно спиратись у процесі виховання на духовний світ (почуття) дитини. У дітей потрібно виховувати потребу й активний інтерес до виконання фізичних вправ. Позитивні емоції, інтерес та задоволення від занять фізичними вправами – це та емоційна основа, завдяки якій вони поступово переходять у звичку, яка стає стійкою потребою і продовжує зміцнюватися.

Без перебільшення можна стверджувати, що чим раніше дитина звикне цілеспрямовано та щоденно виконувати фізичні вправи і брати участь у рухливих іграх на благо власного здоров'я, тим краще це віддзеркалиться на фізичному і моральному стані всієї нації. Чим раніше в житті окремого індивідуума починається розвиток, тим краще і яскравіше відбивається цей розвиток у наступному поколінні: повторення все ближче підводить до досконалості.

### **1. 3. Оптимізація навчально-виховного процесу старших дошкільників засобами народної фізичної культури**

Відповідно до положень Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту в Україні, Державної національної програми „Освіта” (Україна XXI століття), „Діти України”, „Концепція національного виховання”, „Концепція дошкільного виховання в Україні”, „Закон України про дошкільну освіту”, збереження і зміцнення здоров’я молодого покоління є одним із пріоритетних напрямів освітньо-виховного процесу дошкільних навчальних закладів.

Формування дієвої національної системи фізичного виховання вимагає вивчення і творчого осмислення багатой спадщини народної фізичної культури та праць видатних українських педагогів. Велике значення належного фізичного розвитку дітей зумовлювалось цілком реальними життєвими потребами. Сила і витривалість, стійкість і спритність людини у народі високо цінувалися. Тому ці риси батьки прагнули виховати у дітей [106]. Народ давно збагнув, що фізичне виховання нерозривно пов’язане з іншими сторонами формування особистості.

Удосконалення фізичного виховання старших дошкільників потребує пошуку і розробки нових форм і методів, що спрямовані на зміцнення здоров’я, підтримку високої працездатності впродовж навчального дня і року, виховання в дітей навичок і прагнення до самостійних та систематичних занять народною фізичною культурою (народними танцями, національними видами спорту, рухливими іграми).

Важливим чинником розумової працездатності і гармонійного розвитку дитячого організму є стан його здоров’я. У зв’язку з цим, доцільно навести слова видатного педагога В. О. Сухомлинського: „Досвід переконав нас у тому, що приблизно у 85 % неуспішних дітей головна причина відставання у навчанні – це поганий стан здоров’я, певне нездужання або захворювання, частіше за все абсолютно непомітне, яке можна виявити лише спільними зусиллями матері, батька, лікаря і вихователя” [154, с. 128].

Піклуючись про виховання здорового покоління, український народ створив свою самобутню національну фізичну культуру, вона має цілісну систему педагогічних засобів фізичного виховання, що цілком відповідає національному характеру нашого народу і яку належить оптимально використовувати у всебічному розвитку дітей [95].

Чимало цікавих спостережень і науково обґрунтованих висновків про вплив засобів народної фізичної культури на організм дошкільників і особливості їх застосування в навчально-виховному процесі ДНЗ та в сім'ї знаходимо в сучасних дослідженнях О. Богініч [20], А. Богуш [22], А. Вольчинського [45], І. Кліш [84], Є. Приступи [139], А. Цьося [171] та ін.

Серед засобів активізації рухового режиму та фізичного вдосконалення старших дошкільників особливе місце повинно бути відведено народній фізичній культурі.

Народна фізична культура належать до універсального засобу всебічного виховання дітей. В ній яскраво відображено побут, працю, національні традиції народу, уявлення про найкращі якості людини. Вони створюють емоційну основу для розвитку патріотичних почуттів, морального вдосконалення та формування здорового способу життя. Система засобів народної фізичної культури, що використовується у фізичному вихованні дошкільнят, подана в табл. 1. 2. Засоби народної фізичної культури мають значні виховні можливості, що визначаються їх культурно-історичним походженням та соціальними функціями в дитячому середовищі. За умови оптимального поєднання з іншими засобами фізичного виховання народні рухливі ігри та забави, народні танці, національні види спорту забезпечують різносторонній фізичний розвиток особистості дошкільника і збагачення його духовної культури шляхом пізнання культурної спадщини предків, народних традицій та обрядів, що були характерними для українського народу в давнину, а деякі з них збереглися й до нинішнього часу.

Засоби народної фізичної культури створювались упродовж багатьох століть, вони сприяють підвищенню рухової активності дітей, а також їх

самостійності, рішучості, організованості, кмітливості, чесності, доброзичливому й турботливому ставленню одне до одного.

Таблиця 1. 2

## Засоби народної фізичної культури

Фольклор		Ігри, танці, національні види спорту			Традиції
<i>малі фольклорні жанри</i>	<i>народні пісні</i>	<i>Ігри</i>	<i>Танці</i>	<i>Національні види спорту</i>	
-забавлянки; -лічилки; -потішки; -примовки; -загадки; -прислів'я; -приказки; -скоромовки	-обрядові; -колискові; -побутові; -історичні; -коломийки	-дидактичні; -рухливі; -ігри мовлен- нєвої спрямо- ваності; -обрядові; -з від обра- женням тру- дових процесів та побуту	-хороводи; -побутові; -сюжетні; -обрядові; -веснянки; -гаївки	-бойовий гопак; -асгарда; -рукопаш гопак; -спас.	-звичаї; -обряди; - національ- ні свята.

Народна фізична культура є дієвим засобом всебічного виховання дітей, сприяє розширенню їхніх уявлень про навколишній світ, забезпечує естетичну насолоду від виконання рухових дій, поєднаних із примовками, приспівками, створює передумови для удосконалення рухових навичок [67].

Під час фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку народними танцями, рухливими іграми та іншими засобами, можна правильно дозувати фізичні вправи та забезпечувати оптимальне співвідношення фізичних і розумових навантажень. Для цього використовуються різноманітні форми і методи організаційної діяльності старших дошкільників на занятті, створюється атмосфера зацікавленості кожного до запропонованих вправ, здійснюється стимулювання до їх виконання.

Діяльність старших дошкільників оцінюється не лише за кінцевим результатом (правильно чи неправильно), а й за процесом його досягнення.

Багато часу на заняттях із фізичної культури повинно відводитися груповим формам організації діяльності дітей 5–6 років, де основні завдання (вдосконалення рухових навичок, оздоровлення, профілактика захворювань) ставляться перед певними групами дітей, які формуються за ступенем підготовленості до виконання фізичних навантажень. Водночас особлива увага повинна звертатися на ті групи, де займаються старші дошкільники з ослабленим здоров'ям та низькими показниками фізичного розвитку і рухової підготовленості.

Через засоби народної фізичної культури старші дошкільники знайомляться з навколишнім середовищем, усвідомлюють своє ставлення до оточуючих їх речей, людей, різних видів діяльності. Така діяльність допомагає їм у жвавій і цікавій формі задовольнити потребу в рухах, виробляє найцінніші якості характеру та волі, а також удосконалює багато життєво необхідних рухових умінь і навичок [6].

Ситуації, які створюються в рамках виховання традиціями народної фізичної культури, мають забезпечити розвиток такого рівня свідомості, який би спонукав старшого дошкільника до самопізнання фізичного стану і фізичної самоактивності з метою стати творцем власного здорового життя. А це значить, що треба створювати ситуації, в яких стосунки з дітьми як у вихователів, так і у батьків ґрунтуються на власному прикладі.

Під час організації роботи з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку необхідно враховувати не лише те, що рухи тіла, розвиток опорно-рухового апарату активізують роботу мозку, підвищують його синтетичну діяльність, а й те, що емоції впливають на вищу нервову діяльність дитини, на її почуття. Цей вплив може бути позитивним або негативним, залежно від уміння вихователя організувати роботу з дітьми.

Видатні педагоги А. С. Макаренко [104, 105], В. О. Сухомлинський [154, 155, 156], К. Д. Ушинський [163, 164] зазначали, що дитяча радість є могутнім стимулом формування естетичних, моральних та фізичних започаткувань становлення особистості дитини. Турбота про здоров'я – це найважливіша

праця вихователя. Від життєдіяльності, бадьорості дітей залежить їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра у власні сили.

Упровадження засобів народної фізичної культури у практичну роботу дошкільного закладу має здійснюватися у двох напрямках: перший – це переважно соціалізація особистості, яка враховує, насамперед, потреби держави і спрямована на максимальну фізичну адаптацію дитини в суспільстві; другий – спрямований на максимальне розкриття особистих інтересів до певних видів спорту і фізичних навантажень, рівень психофізіологічних і рухових здібностей та задатків дитини з урахуванням індивідуальних особливостей росту, розвитку і можливостей її організму [158].

Урізноманітнення змісту занять засобами народної фізичної культури дає можливість вихователю цілеспрямовано керувати процесом оволодіння дітьми знаннями, вміннями і навичками, тобто процесом їхнього самовдосконалення.

Враховуючи вікові особливості дітей старшого дошкільного віку, під час організації фізичного виховання використовують різноманітні форми занять: ранкову гімнастику, рухливі ігри, фізичні вправи. Особливу зацікавленість у дітей 5–6 років викликають народні обрядові свята, які можуть організовуватися як прогулянки, походи, фізкультурні розваги з національним спрямуванням. У природних умовах з дошкільниками проводять різноманітні народні танці, елементи національних видів спорту, народні рухливі ігри з бігом, стрибками, метанням. Природне середовище, дух змагання формують позитивні емоції у старших дошкільників і водночас активізують рухову активність [96].

У наукових дослідженнях галузі фізичного виховання дітей [47, 52, 53, 84, 85, 140, 102, 115, 172, 186] зосереджується увага на активних народних засобах фізичного виховання дітей, зокрема рухливих іграх, фізичних вправах, загартувальних процедурах, гігієнічних факторах.

Ігрові засоби мають важливе значення у процесі виховання дітей. Для кожного періоду життя дитини авторами науково-методичних публікацій визначено специфічні ігри. Так, для дітей раннього віку – ігри-забавлянки,

утішки; для більш старших – ігри, в яких дитина залучається до виконання імітації трудових дій, засвоює норми поведінки, удосконалює отримані рухові навички, вчиться змагатися, долати перешкоди.

За народними поняттями рух є джерелом життя, а дитина символізує цей рух. Тому народні рухливі ігри – це один із найдієвіших, найдавніших засобів фізичного виховання дітей. За допомогою певних вправ, що складають зміст гри, у дітей формуються різноманітні рухові вміння і навички, розвиваються м'язи, опорно-руховий апарат, удосконалюється функціонування серцево-судинної, нервової, дихальної систем організму.

Народні рухливі ігри, так звані утішки, забавлянки, коротенькі пісеньки чи віршики, поєднані зі своєрідними фізичними вправами, вчать дітей зосередженості, розвивають волю, різні фізичні якості. За їх допомогою відбувається вдосконалення тілобудови, контролюються ті рухові процеси, з якими дитині ще важко впоратися.

Народні ігри для дітей середнього і старшого дошкільного віку спрямовані на поступове удосконалення навичок з основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, лазіння, метання, рівноваги; розвиток фізичних якостей: спритності, швидкості, сили, гнучкості, витривалості [84].

Крім фізичного розвитку, в рухливих іграх дитина не лише зміцнює власний стан здоров'я, а й опановує соціальний досвід, долучається до виконання трудових дій, засвоює правила та норми поведінки. Тому використання народного досвіду і традицій для зміцнення здоров'я є універсальним засобом виховання і навчання дітей. Це підтверджують результати досліджень А. Я. Вольчинського [45, 46], який виокремив з досвіду народної педагогіки рухливі ігри для дітей 5–6 років життя. На думку автора, народні рухливі ігри враховують анатоμο-фізіологічні та психічні особливості дітей. Народна рухлива гра розглядається автором не лише як засіб фізичного виховання дітей дошкільного віку, а й як чинник їх залучення до народної культури. Все це, за переконанням автора, створює позитивні умови для



формування у дошкільників стійкого інтересу до фізичної культури і потреби стежити за власним здоров'ям.

До традиційних засобів фізичного виховання старших дошкільників В. Левків [95], Є. Приступа [140], А. Цьось [172] відносять розваги й забави. Різницю між цими засобами автори вбачають у тому, що в іграх рухові дії підпорядковуються конкретній меті і спрямовані на досягнення перемоги, а в забавах, головним чином, реалізовується природна потреба дитини в рухах, у розвагах, що не обмежується певним порядком дій, а задовольняється потреба дитини потішитися, розвеселитися. Ці засоби використовувалися здавна як у громадському, так і в родинному вихованні, чим яскраво забарвлювали процес розвитку емоційної, вольової, інтелектуальної сфери дитини.

Позитивно впливає на виховання особистості дитини народний танець, який, за результатами досліджень [62, 83, 96, 167, 176], є специфічною руховою діяльністю, що має чітко виражену ритмічну структуру та музичний супровід за встановленим порядком дій, спрямований на задоволення природної потреби людини в руховій активності. Народні танці є важливим елементом української культури і, зокрема, її складовою фізичної культури, оскільки є частиною багатьох обрядів, традиційних свят українців.

Ми погоджуємося з думкою Є. Приступи, що народний танець, як засіб фізичного виховання, можна віднести до народних фізичних вправ, тому що в його основі лежить специфічна рухова діяльність. З огляду на фізичне виховання, це має першочергове значення, оскільки обрядові, так звані магічні елементи, з часом утрачено, залишився в танці лише руховий компонент.

Підкріпленням цього положення може слугувати те, що в основі танцювальної дії є рухові вміння і навички, специфіку формування яких розкрито в працях із психології спорту та фізичного виховання. Застосування народних танців у роботі з дітьми сприяє розвитку слуху, ритму, пластики, краси рухів. Народні танці позитивно впливають також на серцево-судинну й дихальну системи за рахунок гармонійного поєднання звукового, мовленнєвого (якщо присутній текст пісні) та рухового компонентів. У дослідженні

А. С. Шевчук [176] експериментальним шляхом доведено позитивний вплив засобів народної фізичної культури на фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку.

З метою зміцнення здоров'я дитини в народному досвіді широко використовувалися різноманітні загартовувальні процедури – купання щодня, вмивання росяною водою, що збиралась напередодні свят, і за віруванням українців вона мала цілющу силу.

Про особливе ставлення українців до загартовувальних процедур свідчать приклади обрядів оздоровчої спрямованості під час великодніх свят. Так, уранці в Чистий четвер був звичай скупати дітей „до схід сонця”. На Великдень, після закінчення служби в церкві, малі діти разом із дорослими йшли гойдатися на гойдалках. Ця вправа мала охоронне значення, таким чином відбувалося очищення організму повітрям від усього лихого.

Своє місце серед традиційних засобів народної фізичної культури посідають гігієнічні фактори. І хоча, за твердженням Є. Приступи [140], їх не можна віднести до своєрідного виду рухової активності, але було б неправильно не враховувати їхній позитивний вплив на формування особистості дитини, зміцнення її здоров'я, гартування організму, повноцінний фізичний розвиток. Правильне поєднання режиму праці та відпочинку, нормоване, раціональне харчування, дотримання особистої та громадської гігієни позитивно позначається на розвитку особистості дитини, виробленні у неї звичок здорового способу життя, формуванні характеру, волі, дисциплінованості, відповідальності за власне здоров'я, і це прекрасно усвідомлювали наші предки, надаючи важливого значення гігієнічним процедурам.

Традиції, свята, звичаї і обряди народного календаря – це своєрідні віковічні духовні устрої розвитку народу, нації, які втілюють у собі кращі досягнення в ідейному, моральному, трудовому, фізичному й естетичному вихованні. Г. Ващенко писав: „Скільки з уст нашого народу можна почути легенд, переказів, скільки пісень, приказок, співаночок, – трагічних, сумних,

веселих і безжурних. Який же великий, безсмертний скарб культури народу нашого” [25, с. 32]. Кожна людина є представником якогось конкретного народу, який має свою мову, свою національну культуру.

У колядках, думах, історичних піснях, легендах, переказах, казках здавна оспівувалося прагнення до волі, боротьба за незалежність, мужність і хоробрість народних героїв, їхня надзвичайна сила, підтримувалося прагненням дітей наслідувати кращі риси захисників народу. Значне місце у вихованні підростаючого покоління займала посильна фізична праця.

Український народ належить до найпісенніших народів світу. У скарбниці його культурних надбань чільне місце займає пісня, яка відображає визначні історичні події, героїчну боротьбу проти соціального і національного гноблення, розкриває глибину ліричної душі людини, її здоровий гумор, передає впевненість і надію на краще майбутнє.

До складу обрядових пісень входять: зимові (колядки, щедрівки); весняні (веснянки, гаївки); літні (купальські, петрівочні, жнивварські) пісні. Найважливішу роль у гармонійному розвитку дівчат відігравали хороводні ігри та забави – веснянки, гаївки, ягілки або гагілки. Переважна більшість веснянок і гаївок – це драматизовані рухливі ігри, що відбувалася у формі діалогу (два хори). Пісня у весняних хороводах мала другорядне значення. Головне тут не пісня, а ритм і танці, що здатні підняти настрій, розбудити енергію і передати її навколишньому світові, щоб збудити природні сили до нового життя, дій, руху, піднесення.

Важливо, що жоден із європейських народів, крім слов'ян, не засвоїв хороводів і не зберіг їх у своїй культурі. І ніхто зі слов'янських народів не розвинув хороводних забав так широко і різноманітно, як український народ [152].

Веснянки і гаївки – це, переважно, забави дівчат. До участі в цих діях хлопці допускалися мало. Як правило, вони тільки приглядалися до забави. Іноді поруч з дівочими гаївками чи веснянками хлопці заводили свої народні рухливі ігри: борюкалися, бігали наввипередки, ставали один на одного тощо.

С. Килимник [81] та В. Скуратівський [149] зазначають, що початком весни слід вважати день від Євдокії (14 березня). Напередодні матері і бабусі випікали для дітлахів із тіста безліч різноманітних птахів. Таке обрядове печиво називалося „жайворонками” або „голубами”. Українці ним прикрашали двір і сад, а коли сонце обігрівало землю, юрбами виходили на вулиці села, несучи на долонях печиво. Дзвінки дитячі голоси дружно декламували:

Пташок викликаю з теплого краю.  
Летіть, соловейки, на нашу землю.  
Спішіть, ластівоньки, пасти корівки!

Якщо хтось уперше побачив ластівку, то брав грудку землі і жбурляв їй услід, приказуючи: „На тобі, ластівочко, на гніздо, а людям – на добро!” [81, с. 287].

Подібну забавку дітей з „жайворонками” описав М. Маркевич [109], який зауважив, що в неї бавилися діти в день сорока мучеників (22 березня). Його точку зору поділяє І. М. Крищук [88]. У цей день пекли тістечка у вигляді сорока жайворонків і насаджували їх на довгі палиці. Діти бігали з ними, закликаючи весну:

Жайворонки, прилітайте,  
Студену зиму забирайте!  
Сороки, весну принесіть,  
У вирій зиму заберіть!  
Потім з’їдали тістечка, а голови фігурок давали коровам.

Починаючи від Великодня, дівчата, а інколи й хлопці, забавлялись у веснянки – хорові пісні з народними рухливими іграми і танцями, в яких органічно поєднувалися слово, рух і мелодія. З часом обрядові дійства наших предків втратили своє ритуальне значення і від них залишилися лише забави.

Весняний цикл обрядодійств починався з наближенням весни. В цей час виконувалися обряди, змістом яких було проганяти зиму і зустрічати весну, а з часом вони перетворилися у веселі народні забави. Правда, свято проведів зими – Масляна, не набуло значного поширення в Україні. В Україні свято Масляної

відоме під назвою „М'ясниці”, святкування яких триває цілий тиждень, від понеділка до суботи [80].

О. О. Терещенко [159] описує, що в деяких місцевостях України вулицями носили обрядове опудало зими, яке супроводжували піснями, а дітлахи кидали в нього сніжки. В інших місцевостях опудало – Масляну – возили на санях, а потім урочисто топили його в річці. Але цей обряд із часом забувся і свято проводів зими зводилось до проведення традиційних народних забав із використанням елементів ковзання з льодових гірок та на льоді.

Відмінною рисою свята проводів зими в Україні є, безперечно, весела народна гра-забава „Волочити колодку”, опис якої міститься в багатьох джерелах [55, 116, 140, 150, 172].

Як стверджує В. К. Соколова [150], у кожного народу, в ході його історичного розвитку, виробився свій особливий ритуал проведення Масляної і, що особливо цікаво, на відміну від російського ритуалу, український за своїми ознаками є ближчим до ритуалів західнослов'янських народів.

Народні рухливі ігри, танці, забави та хороводи веснянок, у яких закликається весна, тягнулися аж до Благовіщення. Із закликанням весни закінчувався перший період, виглядання.

Найбільшими і найважливішими святами весни вважаються Великодні свята. Це свята, які не мають постійної дати святкування. Вони тривають не один день. Це час найцікавіших і найрізноманітніших народних ігор, народних танців, національних видів спорту та забав.

Ще одним святом, яке завершувало весняний цикл, було свято Юрія (6 травня). Обрядодії, народні рухливі ігри та забави, які супроводжували ці свята, показують, що в цей час весна переходить у літо.

Літнє коло свят було дуже широким і пов'язувалося із сонцем та хліборобством. Першою великою урочистістю літа ставали Зелені свята, які виникли ще в період родового ладу, тисячоліття тому. Вони, як і Великодні свята, не мають визначеної дати святкування і тривають кілька днів. В основі Зелених свят лежить культ сонця, культ покійників, культ дерев та культ квітів.

Дівчата та хлопці в Зелену неділю з піснями-веснянками та гаївками йдуть у ліс. Там проводять народні рухливі ігри, танці, співи, хороводи.

Ще одним великим обрядовим дійством літнього циклу є свято Купала, яке в християнському календарі відоме під назвою Різдво Івана Хрестителя (7 липня). Воно відбувалося в час літнього сонцестояння, коли сонце поверталось до зеніту. У кожній місцевості ці свята проводилися по-своєму, їх описи одними дослідниками відрізняються від описів інших.

Завершальним святом літнього календарно-обрядового циклу є свято Іллі (2 серпня), яке припадає на час жнив і не відзначається особливим святкуванням. Деякі дослідники вважають, що Ілля увібрав усю аграрну магію дайбозького Бога грому і блискавки Перуна. Весняно-літній період святкувань багатий народними рухливими іграми, народними танцями, національними видами спорту, забавами, обрядодіями, які пов'язані з прославленням, возвеличенням природи, поминанням духів предків. Цей цикл обрядодійств невіддільний від возовиці, збирання врожаю садовини та городини, посіву озимини.

14 серпня починається піст під назвою „Спасівка”, у зв'язку із святом винесення Хреста Господнього. Тоді ж відзначають і день мучеників Маковеїв. В народі це вважається дитячим святом квітів. Великим святом осіннього циклу є день Архістратига Михайла (21 листопада). Через тиждень після нього починався Пилипівський піст, а з ним і зима [81].

Традиційний зимовий цикл святкування починається від свята Введення Пресвятої Богородиці. Під час посту церква забороняла розважатися та забавлятися. Однак, в дохристиянські часи цей період був багатий на різні свята, відгомін яких дійшов і до наших днів. Давні обрядодії найповніше збереглися в святкуваннях Катерини та Андрія. У давнину це було дівоче свято, пов'язане із закликанням долі. Доля в народних віруваннях і уявленнях – це „небесна нитка”, що падає на землю з народженням дитини. Паралель цього вірування можна провести до сучасної дитячої забави „Голочка-ниточка”.

День святого Андрія Первозваного припадає на 13 грудня. В переддень Андрія ввечері діти та молодь збиралися на калиту. Господиня випікала великий корж, прив'язувала його до сволюка, а діти мали „проїхати на коцюбі”, підстрибнути вгору і відкусити шматок калити. Присутні намагалися розсмішити „коцюбника”. Якщо він розсміявся чи не зумів посмакувати калитою, то невдачу обмазували сажею. Забава проходила під сміх і жарти.

З оригінальними діями та забавами-розвагами пов'язані також грудневі свята: Сави, Миколи, Ганни, Спиридона.

Кульмінаційний момент зимових свят в Україні становлять 12 днів з 7 до 19 січня. На ці дні випадає Різдво (7 січня), Новий Рік (14 січня), Водохреще (19 січня). Цей період називають святками. Як зазначає О. Воропай [53], в Україні традиційно під час зимових свят організовувались комодницькі та щедрівницькі ватаги на чолі з ватажком, у репертуарі яких мали місце елементи українських народних ігор.

Тому, важливим джерелом розвитку народної фізичної культури є вивчення багатючих матеріалів про народні забави під час цих свят, які були дуже популярні в Україні аж до 30-х років ХХ ст.

Кожен народний засіб формування здорового способу життя проявляється в усіх сферах людської діяльності. У народному середовищі сформувалися чіткі уявлення про те, які духовні й тілесні якості слід виховувати, починаючи з наймолодшого віку, послідовність використання тих чи інших засобів для формування здорового способу життя. Протягом тривалого часу склалися ідеали здорової, досконалої людини, до яких прагнули наблизитись у своєму розвитку, які відобразилися в українському фольклорі і підтримувались усім способом життя українського народу.

Характерною особливістю народної фізичної культури є її тісний зв'язок із життям та практикою. Всі знання, навички, що формуються у дитини, повинні застосовуватись у повсякденному житті, у побуті, в трудовій діяльності. Це, на наш погляд, дозволяє широко використовувати раціональний виховний досвід у роботі з сучасними дітьми.

Українська народна фізична культура містить ще багато цінних знань, поглядів, практичного досвіду життєдіяльності та виховного впливу наших предків на підростаюче покоління, які треба досліджувати і практично впроваджувати в сучасних умовах життя. Поширення традицій народної фізичної культури у практиці роботи дитячих садків може стати ланкою, що об'єднує родинне і суспільне виховання дітей під пильною увагою педагогів дошкільних закладів.

#### **1. 4. Традиційні сімейні засоби залучення дітей старшого дошкільного віку до фізичної культури**

Участь у народних рухливих іграх, національних видах спорту повинна міцно увійти в життя кожної родини. Українська сім'я є основним носієм ідей, способу мислення, традицій і звичаїв, що передаються з покоління в покоління. Вона є найважливішою структурною одиницею для зберігання окремої етнічної культури і психології, формування національної свідомості. Українська родина виплекала систему цінностей, які пізніше лягли в основу концепції українського виховання.

Відомо, що в сім'ї закладаються основи особистості. Як керівна сила і зразок для наслідування вона відіграє важливу роль у становленні підростаючого покоління, формуванні, збереженні і зміцненні здоров'я особистості. Сім'я – це перший колектив, який дає людині поняття про життєві орієнтири та цінності, про те, як вести себе в суспільстві. В ній юний громадянин отримує перші практичні навички взаємовідносин з іншими людьми, засвоює норми поведінки, які регулюють різні ситуації щоденного спілкування. Пояснення і навчання батьків, їх власний приклад, сімейна атмосфера виробляють у дітей звички поведінки і критерії оцінки добра й зла, допустимого і недопустимого, справедливого й несправедливого [105].

Сім'я завжди була і залишається основною складовою народних цінностей, школою життя для людини, в ній закладаються основи виховання майбутніх батьків і матерів. Як зауважує В. О. Сухомлинський, „...діти



вбирають у себе той національний дух, який формує з них типових представників свого народу, бо виховання, створене самим народом і побудоване на народних основах, має ту виховну силу, якої нема в найкращих системах, побудованих на абстрактних ідеях або запозичених в іншого народу” [157, с. 110]. Про це свідчить і притча щодо планів людини на життєвий вік: на рік – сіяти жито, на десять – садити дерево, на віки виховувати дітей.

Українська сім’я прищеплювала дітям національні та загальнолюдські цінності, що відповідало потребам і завданням нації. Мета, завдання, зміст, принципи і засоби народної фізичної культури знайшли відображення і втілення у рідній мові, фольклорі, національних звичаях, традиціях, обрядах, рухливих іграх, танцях, національних видах спорту, забавах. Українська система родинного виховання сприяє піднесенню самосвідомості, формуванню сукупності уявлень про український народ, його самобутність, історичний шлях.

За інформацією етнографічних джерел наші предки від самого народження дитини приділяли значну увагу її фізичному вихованню, особливо гігієні, загартуванню організму, правильному та якісному харчуванню, регулюванню емоцій тощо. На їх переконання, „... під впливом регулярних дій (сонця, повітря, води) відбувалося поступове пристосування організму до змін, що сприяло профілактиці різноманітних захворювань, зміцненню здоров’я” [152, с. 10].

Старших дітей виховували за допомогою міфів та казок, зокрема розкривали суть дій та досягнень вигаданих героїв, вселяючи водночас віру в їх фізичну силу, необхідність наслідування позитивних вчинків. У такий спосіб предки вчили нащадків долати життєві негаразди, що вимагало затрати сил, розуму. Фізичний розвиток особистості допомагав їй виробляти позитивні риси характеру: наполегливість, дисциплінованість, рішучість, здатність виживати в найскладніших умовах.

Один із зачинателів руського руху в прикарпатській Русі, поет і письменник О. Духнович писав: „Людину характеризують: натура, наука і

звичай; природну схильність одержує людина від самої природи, що складає її характер” [72, с. 3]. Засоби української народної фізичної культури знайшли повне відображення у підручниках, букварях, книгах і календарях для народного читання. Педагог до системи виховання дітей включив обробіток ґрунту, народні рухливі ігри, танці, стрибки, біг, лазіння по деревах, риболовство, збирання ягід і грибів тощо, тобто такі види вправ, які близькі і рідні селянським дітям.

Г. Ващенко зазначав, що виховання має бути „природним, воно повинно розвивати всі задатки, здібності душі в гармонійному ладі так, як їх природа або радше Бог в людській душі утворив. А центральною ланкою системи виховання має бути сім'я, яка є єдиним місцем плекання всіх чеснот і шляхетних почуттів у людині” [25, с. 57].

Виховання дітей в українських сім'ях проходило в органічній єдності з укладом життя народу, його історією, культурними і побутовими традиціями. Воно базувалося на принципах духовності, народності, гуманізму, природовідповідності, зв'язку з життям народу. Традиційна українська родина дотримувалась у житті духовних і морально-етичних засад виховання. Зокрема це споконвічна любов батьків до дітей, збереження пам'яті предків, культ матері, доброзичливі стосунки між родичами, шанобливе ставлення до рідної мови, дотримання народних чеснот і норм християнської моралі. З ранніх років родичі прищеплювали дітям кращі моральні почуття: любов до людей, милосердя, працелюбність, любов до землі – матері-годувальниці – навчали любити її всією душею. Батьки змалечку залучали дітей до посильної праці, самообслуговування. Праця виступала могутнім чинником родинного виховання.

Складовою частиною народної моралі була турбота про формування патріотичних почуттів. Любов до рідного краю, батьківської землі, до славетної історії своїх предків звучить в усіх жанрах усної народної творчості („Кожному мила своя сторона”, „Людина без вітчизни як соловей без пісні” та ін.). Український народ у героїчних казках та легендах від покоління до покоління

передавав імена й подвиги тих, хто відстоював незалежність батьківщини („Козак Голота”, „Богдан Хмельницький”, „Кошовий Іван Сірко” та ін.) [144].

Батьки намагалися сформувати у дитини потребу знати свій родовід і по батьковій, і по материнській лінії, виховати в дітей гідність, честь і гордість за своїх предків, прагнення та готовність зберігати, примножувати здобутки родоводу. Для досягнення цієї мети залучали дітей до практичного продовження родинних звичаїв, реалізації сімейних планів, мрій, надій, традицій, віковичних прагнень українського народу. Дитина серцем, душею і розумом відчуває потреби всієї рідні, інших людей, починає турбуватися про інтереси всього роду, народу, нації. Народ здавна застосовує у вихованні значення роду, родоводу („Ой роде наш красний, роде наш прекрасний”, „Козацькому роду, нема переводу”). Сім'я з давніх-давен формувала культ Матері і Батька, Бабусі і Дідуся, культ Роду і Народу.

Батьки заохочували дітей до обміну знаннями про Україну як державу, її етнос, історичну долю, ментальність, культуру, національних героїв. Саме в сім'ї, яка завжди визначається певними національними рисами, особливостями, дитина засвоює спосіб мислення свого народу, ознайомлюється з історією Батьківщини. Вивчення народних пісень, заняття народними танцями, рухливими іграми, національними видами спорту, забавами, повинні бути предметами дошкільної науки, які насамперед повинні заохочуватися в домашньому оточенні, а далі – в різних приватних школах чи дитячих садках [144].

Якщо дитина чує з уст матері народні пісні, казки й оповідання з рідної історії, бачить на стінах кімнати історичні картини й краєвиди та слухає пояснення до них від рідні, бачить у хаті народну обстановку, зживається з народними звичаями під час релігійних, народних свят і торжеств, тоді – вважає Ю. Дзєрович – у душі дитини вкорінюється патріотизм, і подальше його плекання стає дуже легеньким [61].

Українська родина творила свою народну культуру – пісню, казку, танок, ігри, забави і на цій основі утверджувалися почуття, які сприяють збереженню

національного єства і єднання родини.

Практика народного виховання передбачає формування в кожної дитини моральних оцінок з позицій добра і справедливості, застерігає від помилок у родинному вихованні, що спричинені нехтуванням батьків своїми виховними обов'язками, підміною справжнього виховання лише піклуванням про благополуччя, відсутність єдиних виховних вимог.

Не випадково у багатьох народних оповіданнях йдеться про боротьбу проти злих сил за утвердження добра. Добро завжди перемагає зло. У сімейному вихованні засобами народної фізичної культури залучали дошкільнят до народної пісні, танцю, ігор, забав, художньої творчості. Засвоєння рідної пісні, казки, рідної мови відбувалося у рідній хаті і було природним [101].

Слід зауважити, що сімейне виховання, на відміну від громадського, завжди індивідуалізоване. Батьки мають можливість щоденно і глибоко пізнавати внутрішній світ дитини, її прагнення, почуття, використовувати методи й засоби виховного впливу з урахуванням її індивідуальних особливостей. Батьки завжди вчать своїх дітей добру. Спостереження, бесіда, розмова дають можливість батькам з'ясувати ціннісні орієнтири, поведінку дитини у різних ситуаціях.

У сучасних умовах розвитку українського суспільства змінилося ставлення громадян до проведення вільного часу, якого у більшості не вистачає, тому що доводиться багато працювати, щоб матеріально забезпечити сім'ю. Організація та проведення дозвілля дітей потребує особливої ретельності, оскільки необхідно враховувати можливості вивільнення ними часу після навчання та інших занять. Незаперечною є теза: „Важливим фактором формування духовного і психічного здоров'я дошкільників є організація дозвілля. Потенціал дозвілля полягає в широких пізнавальних, просвітницьких, рекреаційних, творчих можливостях, що створює умови для формування здорової особистості” [61, с. 180].

Саме діяльність батьків та педагогів із залучення дітей до різноманітних

занять, розваг, змагань, пізнання невідомого в природі чи в сфері історичного минулого тощо сприяє їх оздоровленню і фізичному, і духовному.

Багатівікова практика сімейного виховання визнала ефективним використання масових форм у вихованні національної свідомості дитини. Слід підкреслити, що у багатьох сім'ях існувала добра традиція відзначення національних українських і релігійних свят, на які діти йшли разом з батьками. Їх святкування глибоко западало у дитячі душі, пробуджуючи перші усвідомлення себе як невід'ємної частинки всієї української спільноти. Зокрема це участь дітей і батьків у народних святах, обрядах, з допомогою яких дитина має змогу виявити свої почуття, думки, емоції. Діти можуть брати участь у вертепах, колядках, засіванні, гаївках тощо. Дитина засвоює шанобливе ставлення до видатних українських історичних і культурних діячів, повагу до ідеалів, за які вони боролися, бере участь у вшануванні їх пам'яті, у догляді за їхніми могилами.

Особливе значення у сімейному вихованні дітей має і народна символіка. Українська сім'я навіть в умовах ополячення зберегла національні традиції, що передавалися дітям від батьків [53].

Багатівіковим людським досвідом доведено, що, по-перше, рівень родинного виховання зумовлюється станом самої родини; по-друге, родинне виховання має національний характер; по-третє, цей процес відбувається у родині традиційній за умов державної самостійності народу. Саме тому могутньою силою у виховному плані для нас була, є і залишається у наступному столітті традиційна українська родина з українським родинним національним вихованням дітей.

Отже, на основі аналізу педагогічної спадщини минулого і сьогодення, можна зробити висновок, що питання родинного виховання бере початки з глибоких часів. Українська сім'я, незважаючи на багатівікові намагання окупантів денационалізувати український народ, зберегла традиції народної фізичної культури, історичну пам'ять, волелюбність, прагнення до незалежності свого народу, виховувала в дітей любов до Батьківщини,

працьовитість, прищеплювала загальнолюдські цінності. Цей досвід повинен бути використаний у процесі обговорення основ подальшої розбудови української національної системи освіти і виховання, зокрема родинного.

Отже, обґрунтовуючи вплив сім'ї як фактора формування народної фізичної культури у старших дошкільників, ми дійшли висновку про необмеженість можливостей цього впливу й важливість забезпечення відомих і найсприйнятливіших напрямів, серед яких: орієнтація на врахування досвіду старших членів сім'ї у справі неперервної підтримки здорового способу життя; турбота батьків про емоційну стабільність і емоційне благополуччя своїх дітей; підтримка бажання дітей щодо участі в спортивних факультативах, гуртках, секціях; організація повноцінного дозвілля; надання можливості брати участь у фізкультурно-оздоровчих заходах; використання засобів народної фізичної культури для пізнання своїх фізичних можливостей; врахування психічного, духовного, соціального аспектів зміцнення сімейного дозвілля.

### **Висновки до розділу 1**

Вивчення та аналіз здобутків педагогічної і психологічної науки свідчить про те, що дошкільний період є найсприятливішим для засвоєння дітьми народних традицій, звичаїв, національних засобів фізичної культури. У цьому віці в дитини закладається фундамент розвитку і всебічної фізичної підготовленості. Основою виховання і навчання є турбота про належний стан здоров'я дітей. Тому перед вихователями першочергово постає завдання вибору оптимальних здоров'ябережувальних і особистісно орієнтованих засобів організації та змісту педагогічного процесу в дошкільному закладі.

Фізичне виховання в дошкільних навчальних закладах України спрямоване на зміцнення здоров'я, морфо-функціональне вдосконалення дітей, формування у них рухових умінь, навичок та спеціальних знань; виконує важливі соціальні функції і розв'язує освітні, оздоровчі та виховні завдання. Науковці зазначають, що рухова активність – невід'ємний складник життєдіяльності, що забезпечує адаптаційну, енергетичну, нервову й обмінну

функції організму дитини. У наукових працях з'ясовано причини дефіциту рухової активності, розроблено критерії нормування фізичних навантажень, обґрунтовано режими спеціально організованої рухової активності.

Науковці наголошують на актуальності національної духовної культури, підвищенні інтересу і поваги населення до історичного минулого нашої країни. Знання культурних традицій свого народу необхідні насамперед тому, що вони дозволяють з повагою ставитися до загальнолюдських етичних і естетичних норм. Відомо, що у фольклорі відображено культуру народу, традиційні заняття і ремесла, національні види спорту, танці, скоромовки, народні ігри, гаївки, свята з їх обрядами тощо. У наш час народні фізичні вправи та рухливі ігри, танці тощо, на превеликий жаль, ще мало відомі дітям різних вікових груп. Тому широке впровадження традицій народної фізичної культури в сучасне життя сприятиме ефективній реалізації завдань духовного і фізичного вдосконалення особистості дитини.

У процесі історичного розвитку було вироблено специфічні засоби народної фізичної культури, які є складовою частиною національної культури. Необхідно зазначити, що в останні десятиліття збільшилася кількість досліджень за цією темою. Зважаючи на актуальність, питання розвитку народної фізичної культури в Україні стали предметом досліджень з педагогіки, філософії, історії, філології. У наукових працях виявлено, описано й проаналізовано найбільш поширені фізичні вправи та рухливі ігри в різні історичні періоди, вказано на необхідність їх використання у навчальних закладах.

У наукових працях наголошується, що для підвищення ефективності фізичного виховання дошкільників доцільно застосовувати народну фізичну культуру: елементи національних видів спорту, танці, рухливі ігри. Використання цих засобів на заняттях, прогулянках та в самостійній діяльності дошкільників активізує діяльність дітей та підвищує їхній інтерес до виконаних фізичних вправ. Проте вдосконалення фізичного виховання старших дошкільників з використанням різноманітних засобів національної фізичної

культури досі не було предметом спеціальних наукових досліджень.

Основні результати дослідницької роботи, подані в розділі 1, **опубліковано** в таких наукових працях:

1. Вольчинський А. Я. Фізичне виховання дошкільників засобами гри / А. Я. Вольчинський, О. О. Малімон, Я. А. Смаль // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2011. – № 3 (15). – С. 52–55.
2. Вольчинський А. Я. Фізичне виховання старших дошкільників у традиціях народної фізичної культури / Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. вих., спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19. – Т. 2. – С. 40–43.
3. Смаль Я. А. Сім'я як чинник залучення до народної фізичної культури дітей 5–6 років / Я. А. Смаль // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. СНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2015. – № 3 (31). – С. 180–184.
4. Смаль Я. А. Народна фізична культура як засіб фізичного виховання дошкільнят / Я. А. Смаль // Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень. – 2014. – Т. 2. – С. 527–529.



## РОЗДІЛ 2

### ДІАГНОСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### **2. 1. Особливості фізичного стану дітей 5–6 років**

##### **2. 1. 1. Рівень фізичного розвитку старших дошкільників**

Особливостями старшого дошкільного віку є інтенсивне зростання і розвиток організму дітей, морфологічне і функціональне, фізичне вдосконалення органів і систем, формування особистості дитини та висока чутливість до впливу негативних факторів навколишнього середовища. Проблемам фізичного розвитку дітей дошкільного віку та дотримання ними здорового способу життя присвячено досить багато досліджень [19, 21, 36, 49, 69, 90, 121, 193], у яких зазначено, що упродовж останніх років простежується тенденція до зниження рівня фізичного розвитку дошкільників. Ця проблема обумовлює пошук нових системних підходів щодо використання засобів фізичного виховання у навчальному процесі дітей старшого дошкільного віку.

Фізичний розвиток визначається як природний біологічний процес зміни форм і функцій організму людини, який змінюється протягом всього життя й зумовлюється внутрішніми факторами, природним середовищем та соціальними умовами. Фізичний розвиток характеризується комплексом ознак, які характеризують морфофункціональний стан організму, рівень фізичних якостей і здібностей, необхідних для життя та практичної діяльності. Високий і гармонійний розвиток позитивно впливає на загальний стан здоров'я людини, покращує її фізичні можливості та красу зовнішнього вигляду. Диспропорції фізичного розвитку, пов'язані з гіпокінезією, призводять до надмірної маси тіла, поганого самопочуття та різних захворювань [143]. Тому дослідження фізичного розвитку дітей є однією з основних умов раціональної організації фізичного виховання.

На початку 2016 навчального року нами було обстежено дітей 5–6 років дошкільних закладів № 11 та № 18 м. Луцька, серед яких дошкільнят 5 років 74

дитини (34 дівчинки і 40 хлопчиків) та 84 дошкільнят 6 років (37 дівчаток і 47 хлопчиків).

Для оцінки рівня їх фізичного розвитку ми використовували індекси, які характеризують взаємозв'язок між різними антропометричними показниками: довжина й маса тіла, окружність грудної клітки. За даними динаміки росту і розвитку дітей можна судити про їхній фізичний розвиток.

Оцінка фізичного розвитку відбувалася шляхом порівняння антропометричних показників обстежуваних із середніми показниками статевовікової групи.

Важливим показником фізичного розвитку є довжина тіла, яка належить до соматометричних ознак. Оскільки окремі частини тіла ростуть нерівномірно, то з віком пропорції тіла змінюються. Швидкість росту, а також розміри організму залежать від низки генетичних, ендокринних і середовищних факторів. Як свідчать результати досліджень, середній показник довжини тіла у дівчаток 5-го року життя складає  $109,9 \pm 5,9$  см, а у дівчаток 6-ти років –  $116,5 \pm 4,6$  см, тобто збільшується на 6,6 см. Причому, у 5-річному віці різниця між максимальним (117 см) і мінімальним (100 см) значенням складає 17 см, що свідчить про різні темпи фізичного розвитку у дівчаток цього віку.

У 6-річних дівчаток різниця між максимальним (123 см) і мінімальним (108 см) показником 15 см, що також свідчить про неоднорідність групи. У хлопчиків середньої групи (5-й рік життя) спостерігаються дещо вищі середні показники довжини тіла –  $110,8 \pm 5,7$  см, а різниця між максимальним (120 см) і мінімальним (100 см) значенням складає 20 см (табл. 2. 1).

У віці 6 років (старша група) середній показник зросту складає у хлопчиків 117,8 см, причому максимальне значення дорівнює 124 см, а мінімальне 106 см. Різниця показників складає 18 см. Зріст хлопчиків з 5 до 6 років збільшується на 7 см, а у дівчаток на 6,6 см, що дозволяє говорити про відсутність суттєвої різниці у динаміці показників довжини тіла у дітей досліджуваних груп різної статі, але свідчить про достовірність відмінностей між показниками дітей 5 і 6 років.

Таблиця 2. 1

Середні показники фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку

Вік	Стать	Антропометричні показники		
		довжина тіла, см	маса тіла, см	окружність грудної клітки, см
5 років (n=74)	Х	110,8 ± 5,7	19,0 ± 3,2	55,5 ± 4,0
	Д	109,9 ± 5,9	18,0 ± 3,1	53,1 ± 5,5
6 років (n=84)	Х	117,8 ± 4,5	20,5 ± 1,9	58,8 ± 2,7
	Д	116,5 ± 4,6	19,9 ± 2,5	57,7 ± 2,5

*Примітки:* Х – хлопчики, Д – дівчатка

Маса тіла є одним із важливих антропометричних показників. Тому в ході дослідження ми її визначали шляхом зважування і використовували для оцінювання фізичного розвитку та стану здоров'я дітей. У дівчаток з 5 до 6 років маса тіла збільшується на 1,9 кг. Причому, у 5-річному віці середній показник маси тіла дорівнює 18 кг (максимальний показник – 22 кг, мінімальний – 13 кг), а різниця дорівнює 9 кг, що свідчить про суттєву різницю індивідуальних показників у цьому віці. У віці 6 років величина різниці зменшується до 8 кг.

Приблизно такі самі темпи збільшення маси тіла ми спостерігаємо у хлопчиків, де з 5 до 6 років маса тіла збільшується на 1,5 кг. У хлопчиків 5-річного віку середній показник маси тіла дорівнює 19 кг (максимальний показник – 24 кг, мінімальний – 13,3 кг, різниця – 10,7 кг). У 6-річних хлопчиків ми спостерігаємо значення різниці – 7,5 кг між максимальним значенням (24,5 кг) і мінімальним (17,0 кг), а величина середнього показника складає 20,5 кг. Отже, можна говорити про різні темпи збільшення маси тіла у дітей досліджуваних груп.

Окружність грудної клітки є важливим інформативним показником фізичного розвитку людини. Дослідження засвідчують, що показники

окружності грудної клітки у дівчаток з 5 до 6 років збільшуються на 4,6 см. Середній показник у дівчаток 5 років складає  $53,1 \pm 5,5$  см, (максимальний – 62 см, мінімальний – 45 см, різниця – 17 см). У 6-річних дівчаток такі показники: середнє арифметичне –  $57,7 \pm 2,5$  см, максимальний – 63 см, мінімальний – 54 см, різниця – 9 см.

У хлопчиків цієї вікової групи збільшення показників окружності грудної клітки дещо менше, ніж у дівчаток – 3,3 см. Як і в дівчаток, спостерігаються значні індивідуальні розбіжності. Так, у віці 5 років середнє арифметичне дорівнює  $55,5 \pm 4,0$  см (максимальне значення – 61 см, мінімальне – 48 см, різниця між ними – 13 см). У хлопчиків 6 років різниця складає 9 см, отже, можна стверджувати про дещо вищі темпи приросту цього показника у дівчаток (8,7 %), порівняно з хлопчиками (6,0 %).

Порівнюючи показники маси тіла обстежених дошкільнят 5-го року життя з середнім показником фізичного розвитку дитини, можна побачити, що хлопчики відповідають нормі, а дівчата мають меншу масу тіла. Діти 6-го року життя, як хлопчики, так і дівчатка, мають меншу масу тіла.

Враховуючи те, що фізичний розвиток є інтегральною характеристикою здоров'я дошкільників, дослідження проводилося протягом 2012–2016 років (табл. 2.2). Нами встановлено, що майже 90,3 % обстежених дітей мають середньо-гармонійний розвиток, 5,4 % – вище середнього рівня фізичного розвитку. Привертає увагу той факт, що 1 % дітей 5–6 років мають високий і дуже високий рівень фізичного розвитку. Лише у 3,3 % дітей фізичний розвиток був нижчим за середній.

Отже, фізичний розвиток у більшості дітей є середнім (у 2012 році таких дітей було 88,7 %, 2013 – 91,5 %, 2014 – 85,4 %, 2015 – 93,5 %, 2016 – 92,6 %). Вищий за середній розвиток у 2012 році мали 6,0 % дітей, 2013 – 4,5 %, 2014 – 7,9 %, 2015 – 3,7 %, 2016 – 4,9 %.

Нижче за середній рівень фізичного розвитку було виявлено у 2012 році 4,0 % дітей, 2013 – 3,4 %, 2014 – 4,6 %, 2015 – 2,5 %, 2016 – 2,0 %. Високий рівень мали у 2012 році 1,0 %, 2013 – 0,4 %, 2014 – 1,2 %, 2015 – 0,2 %, 2016 –

0,4 % дітей.

Таблиця 2. 2

Рівень фізичного розвитку дітей 5–6 років, %

Рівень розвитку дитини	Роки				
	2012	2013	2014	2015	2016
Середній розвиток	88,7	91,5	85,4	93,5	92,6
Вище за середній розвиток	6,0	4,5	7,9	3,7	4,9
Нижче за середній розвиток	4,0	3,4	4,6	2,5	2,0
Високий	1,0	0,4	1,2	0,2	0,4
Низький	0,3	0,2	0,9	0,1	0,1

Загалом виявлена тенденція до зниження кількості дітей із високим рівнем фізичного розвитку і збільшення – із середнім (рис. 2. 1).

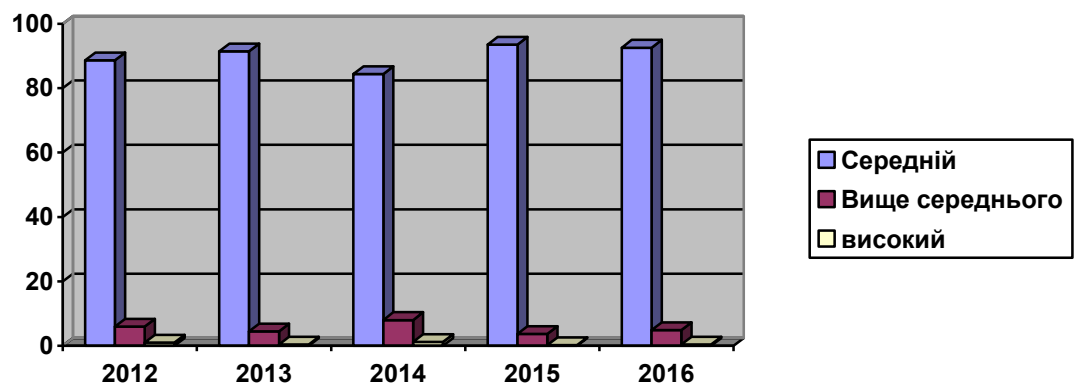


Рис. 2. 1. Динаміка рівнів фізичного розвитку дітей 5–6 років

Порівнюючи показники довжини тіла та окружність грудної клітки з середніми показниками фізичного розвитку дошкільнят, можна констатувати, що антропометричні показники практично не відрізняються, лише у обстежуваних дівчаток 6-го року життя окружність грудної клітки менша ( $x = 57,7$  см), ніж повинна бути згідно фізіологічної норми.

Для оцінювання рівня фізичного розвитку дітей нами був розрахований індекс фізичного розвитку за О. Дубогай [68]. Установлено, що кількісна

величина індексу фізичного розвитку (ІФР) побічно відображає не лише тип тілобудови дитини, а й її максимальну фізичну працездатність, функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, рівень біологічної зрілості, загальну витривалість організму, розвиток потенційних можливих швидкісних, швидкісно-силових і силових якостей. Індекс фізичного розвитку розраховувався за формулою:

$ІФР = ДТ - (МТ + ПГК)$ , де ДТ – зріст стоячи (см); МТ – вага тіла (кг); ПГК – периметр грудної клітки (см).

Оцінювання фізичного розвитку тіла дітей старшого дошкільного віку показало, що у хлопчиків 5 років цей показник становив  $38,8 \pm 0,41$  ум.од., у дівчаток –  $39,7 \pm 0,48$  ум.од. У хлопчиків 6 років цей показник знаходиться в межах  $41,8 \pm 0,6$  ум.од., у дівчаток –  $42,2 \pm 0,51$  ум.од. (табл. 2. 3).

Таблиця 2. 3

## Показники фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку

Вік, років	Стать	Індекс фізичного розвитку, ум. од.
5 (n=74)	Х	$38,8 \pm 0,41$
	Д	$39,7 \pm 0,48$
6 (n=84)	Х	$41,8 \pm 0,46$
	Д	$42,2 \pm 0,51$

Примітки: Х – хлопчики, Д – дівчатка

Порівняльний аналіз показників фізичного розвитку обстежуваних дітей 5–6 років з віковими стандартами засвідчив, що у хлопчиків і у дівчаток зазначеного віку цей показник в середньому відповідає вищесередньому рівню.

Отже, результати дослідження фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку засвідчують, що довжина й маса, окружності частин тіла знаходяться в межах гігієнічних вікових норм. Водночас за співвідношенням довжини й маси тіла спостерігається тенденція відхилення від нормативних величин. Показники фізичного розвитку дошкільнят постійно, але нерівномірно

зростають, що обумовлюється фізіологічними механізмами розвитку дитини

### **2. 1. 2. Стан здоров'я та функціональні можливості старших дошкільників**

Розвиток дитини у морфологічному, функціональному, фізичному, нервово-психічному, емоційному, соціальному напрямках потребує своєчасної підтримки, її системності і цілісності. Це необхідно для гармонійного розвитку старших дошкільників, який зумовлений не лише генетично, а й піддається корекції освітньо-оздоровчими заходами.

Результати наукових досліджень останніх десятиліть [54, 56, 118, 124, 125, 128, 135, 160, 179, 183, 190] свідчать про значне зростання рівня захворюваності не лише дорослого, а й дитячого населення України, погіршення показників здоров'я дітей. Зокрема, відзначається суттєве зростання складних системних захворювань, частий перехід гострих захворювань у хронічні форми, збільшення кількості дисгармонійно розвинених дітей та з проявами нервово-психічних відхилень.

Основними особливостями показників здоров'я сучасних дошкільників є високі темпи поширеності та первинної захворюваності майже за всіма класами хвороб. Домінуючі позиції належать порушенням органів дихання, травлення, зору, шкіри та підшкірної клітковини, кістково-м'язової системи. Особливу увагу звертають на себе нервово-психічні, функціональні відхилення, що мають тенденцію до збільшення і, за дослідженнями науковців [9, 12, 51], мають поширення у 10–45 % дітей дошкільного віку. У сучасних дітей, як у хлопчиків, так і у дівчаток, функціональні можливості організму знижені.

Однією з причин погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку є неправильно організований руховий режим, про що засвідчують результати медичних карт та соціальних досліджень останніх років, і ця тенденція є стійкою. Тому серед пріоритетних завдань дошкільної освіти, визначених державними документами, є збереження та зміцнення психічного, духовного

здоров'я дітей, виховання у них стійкого інтересу до фізичної культури, вироблення звички до здорового способу життя.

Аналіз медичних карток дитячої поліклініки № 1 м. Луцька за останні чотири роки свідчить, що відсоток здорових дітей у віці 5–6 років протягом 2012–2016 років має негативну тенденцію до зниження. Найвищий відсоток здорових дітей був у 2013 році – 87,1 %, найнижчий – у 2016 – 84,5 %. Найменший відсоток хворих дітей був у 2014 році – 11,5 %, найбільший – у 2016 – 15,4 % (табл. 2. 4).

Таблиця 2. 4

## Структура захворювань дітей старшого дошкільного віку

Структура захворювань	Рік дослідження				
	2012	2013	2014	2015	2016
<i>Загальна кількість дітей</i>	8847	9303	9956	10200	10364
<i>Кількість хворих</i>	1135	1195	1445	1517	1599
<i>Хвороби ендокринної системи:</i>	103	100	132	128	113
- дифузний зоб І-А ст.	36	32	63	56	12
- зоб І-Б ст.	2		2	5	
- зоб ІІ ст.	1	5		1	
- цукровий діабет	3	1			1
- ожиріння	13	15	13	13	9
- відставання у фізичному розвитку	43	26	34	22	14
- інші	5	21	20	31	77
<i>Розлади психіки та поведінки</i>	22	34	35	28	41
<i>Хвороби нервової системи</i>	116	90	111	76	90
- ДЦП	7	9	3	8	7
- Епілепсія	24	21	32	24	22
- ВСД	2	1	5	4	
- Інші	83	59	71	40	61
<i>Хвороби ока та придаткового апарату</i>	199	213	233	240	248



<i>Хвороби системи кровообігу</i>	22	16	35	12	18
<i>Хвороби органів травлення</i>	437	408	352	285	288
<i>Хвороби органів дихання</i>	272	223	236	308	368
<i>Хвороби кістково м'язової системи</i>	184	111	320	439	433
- сколіоз I ст.	4	3	4	20	10
- сколіоз II ст.		1		1	
- сколіоз III ст.				1	
- порушення постави	59	52	62	69	41
- плоскостопість	63	44	170	244	222
- кривошия	2		1	3	1
- інші	56	11	83	102	159

Згідно рис. 2.2 та 2.3, у 2012 році діти старшого дошкільного віку найбільше хворіли захворюваннями органів травлення – 35,0 %, найменше – хворобами кістково-м'язової системи, ока та придаткового апарату – 1,5 %.

У 2013 році найбільший відсоток захворювань органів травлення (34,0 %), найменший – хвороби кістково-м'язової системи (1,3 %). У 2014 році діти найбільше хворіли хворобами органів травлення – 24,3 %, найменше – хворобами кістково-м'язової системи, ока та придаткового апарату – 2,4 %. У 2015 році найбільший відсоток захворюваності серед дітей 5–6 років – це хвороби кістково-м'язової системи – 28,9 %, найменший – захворювання системи кровообігу – 0,7 %. У 2016 році діти найбільше хворіли хворобами кістково-м'язової системи (27,0 %), найменше – хворобами систем кровообігу (1,1 %). Отже, протягом 2012–2016 років найчастіша системна патологія, що зустрічалася у старших дошкільників, – це захворювання кістково-м'язової системи, органів травлення та дихання.

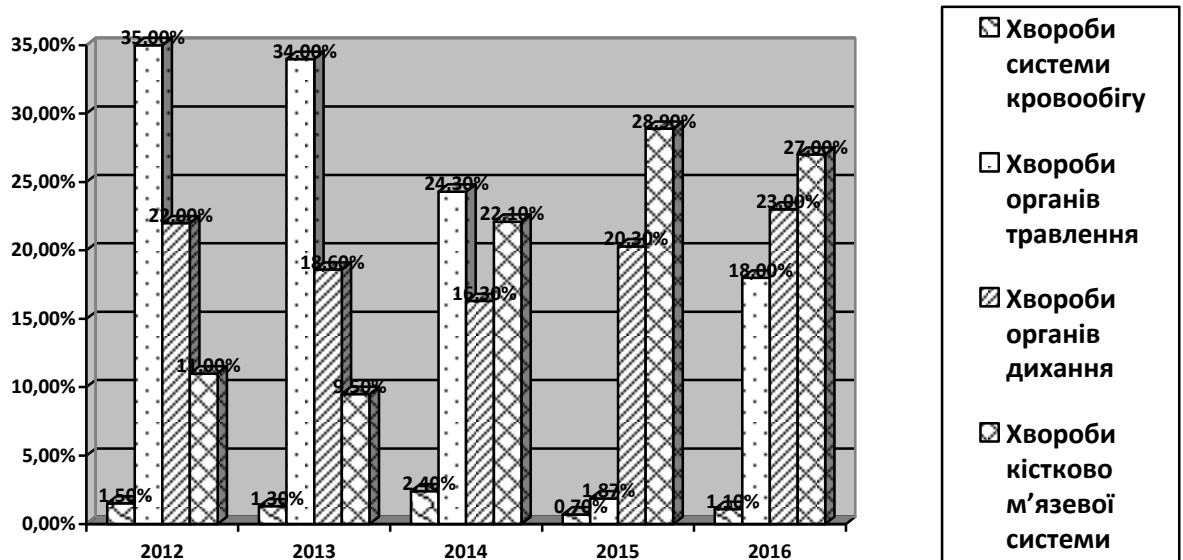


Рис. 2. 2. Динаміка захворювань органів кровообігу, травлення, дихання, м'язової системи дітей старшого дошкільного віку

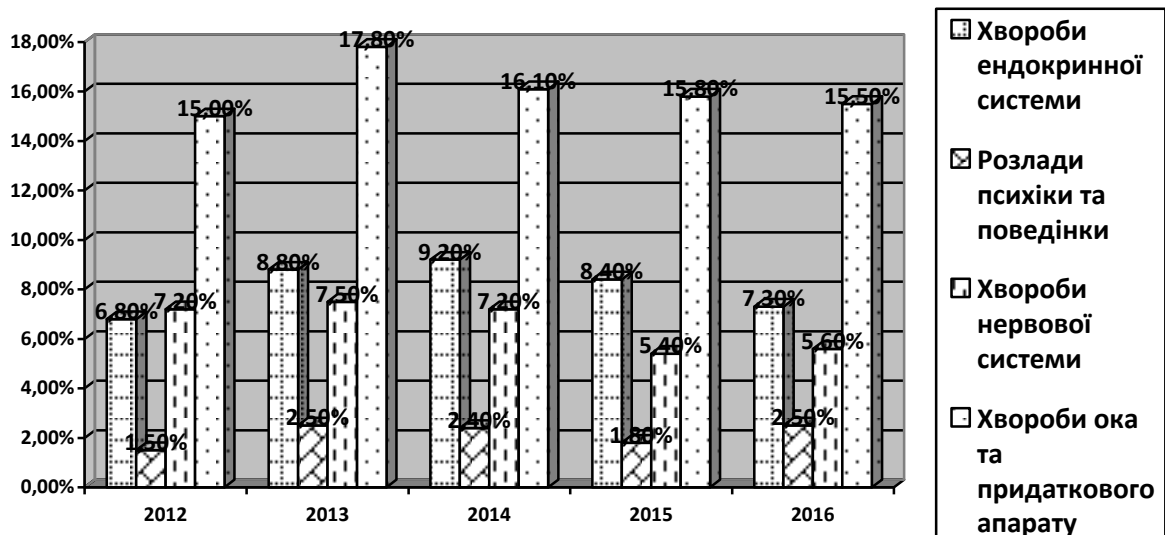


Рис. 2. 3. Динаміка захворювань ендокринної і нервової систем, психіки та ока дітей старшого дошкільного віку

З метою детального аналізу означеної проблеми ми вивчали дані розподілу дітей за групами здоров'я. Групи здоров'я – це певна шкала рівня здоров'я та розвитку дитини з урахуванням можливих факторів ризику. Групу

здоров'я кожної дитини визначає дільничний лікар-педіатр, виходячи з основоположних критеріїв:

- спадковість, перебіг вагітності, пологи, перший місяць життя дитини;
- фізичний розвиток дитини та її гармонійність – маса тіла, зріст, окружність голови, грудей;
- нервово-психічний стан – розвиток мовлення, навички;
- стійкість організму до різних факторів зовнішнього впливу;
- рівень функціонального стану органів і систем;
- наявність хронічних захворювань, пороків, аномалій розвитку.

На підставі результатів медичного обстеження та виходячи з усіх перерахованих вище критеріїв, діти розподіляються на п'ять груп.

*1 група здоров'я.* До неї належать діти, які не мають відхилень за критеріями оцінки здоров'я, з нормальним психічним і фізичним розвитком, які рідко хворіють і в момент обстеження абсолютно здорові. До цієї групи відносяться також діти, які мають одиничні вроджені дефекти розвитку, що не вимагають корекції і не впливають на загальний стан здоров'я.

*2 група здоров'я.* Цю групу складають здорові діти, які мають незначний ризик розвитку хронічних захворювань. Серед другої групи здоров'я виділяють *2 підгрупи дітей.* Підгрупа „А” включає в себе здорових дітей, що мають важку спадковість, тобто під час вагітності або в процесі пологів були якісь ускладнення. До підгрупи „Б” входять діти, які часто хворіють (більше 4 разів на рік), мають певні функціональні відхилення із можливим ризиком розвитку хронічних захворювань. Серед таких відхилень дітей даної групи виділяють: недоношеність або переношеність, внутрішньоутробне інфікування, низька або надмірна маса тіла при народженні, гіпотрофія 1 ст., рахіт, часті гострі захворювання.

*3 група здоров'я.* До цієї групи відносяться діти, які мають хронічні захворювання або вроджену патологію з рідкісним проявом легкого

загострення, що не позначається на загальному самопочутті і поведінці дитини. Такими захворюваннями вважаються: хронічний гастрит, хронічний бронхіт, анемія, пієлонефрит, плоскостопість, заїкання, аденоїди, ожиріння.

*4 група здоров'я.* Дана група об'єднує дітей із хронічними захворюваннями та уродженою патологією, які після стадії загострення призводять до тривалих порушень самопочуття і загального стану здоров'я дитини. До таких захворювань належать: епілепсія, тиреотоксикоз, гіпертонічна хвороба, прогресуючий сколіоз.

*5 група здоров'я.* Цю групу складають діти, які мають хронічні захворювання або важкі вади розвитку з істотно зниженими функціональними можливостями. Це зокрема діти, які не ходять, мають інвалідність, онкологічні захворювання або інші тяжкі стани.

За результатами аналізу медичних карток дитячої поліклініки № 1 м. Луцька було визначено (у відсотках) розподіл дітей старшого дошкільного віку за групами здоров'я (табл. 2. 5).

Таблиця 2. 5

Розподіл дітей старшого дошкільного віку за групами здоров'я

Група здоров'я	Рік дослідження				
	2012	2013	2014	2015	2016
I	38,6	53,2	54,8	61,6	64,2
II	57,7	43,1	40,8	34,5	36,1
III	3,2	2,9	3,2	2,8	3,04
IV	0,4	0,8	1,2	1,1	1,1
V	0,1	0	0	0	0,02

Отримані дані свідчать, що до I групи здоров'я, тобто до здорових дітей, можна було віднести, залежно від року дослідження, лише 38,6–64,2 % обстежених; до II групи – 34,5–57,7 %, до III групи – 2,8–3,2 %, до IV групи – 0,4–1,2 % і до V групи – 0,02–0,1 %. Занепокоєння викликає той факт, що лише

дещо більше половини дітей 5–6 років є здоровими.

Динаміка розподілу дітей старшого дошкільного віку за групами здоров'я подана на рис. 2.4. Кількість дітей першої групи поступово зростає, що обумовлюється комплексом чинників, зокрема й поліпшенням медичного обслуговування вагітних жінок та новонароджених.

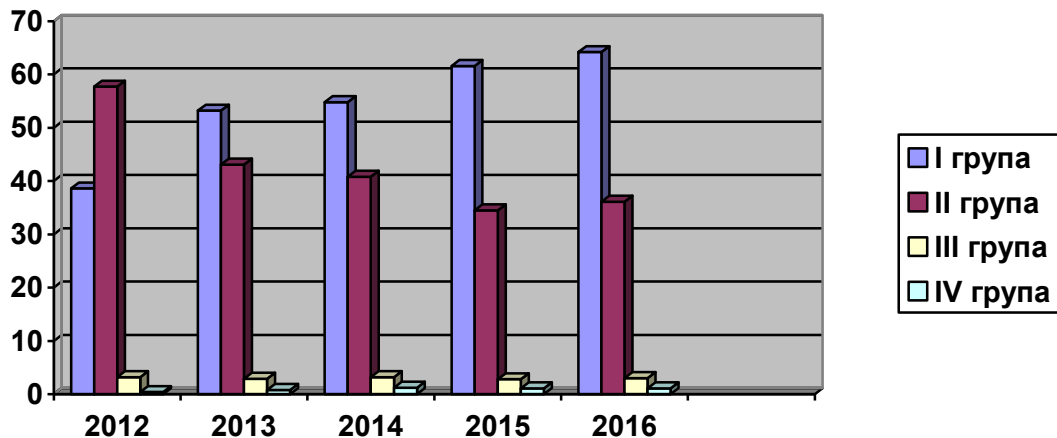


Рис. 2.4. Динаміка розподілу дітей старшого дошкільного віку за групами здоров'я

Кількість дітей другої групи за останніх два роки відносно стабілізувалася. Негативною є тенденція невеликого зростання дітей третьої і четвертої груп здоров'я.

Згідно наказу МОЗ № 518/674 основну фізкультурну групу можуть відвідувати діти, які мають високий і вищий за середній рівні фізичного здоров'я. У нашому дослідженні таких дітей виявлено 88,7–91,6 % (табл. 2.6).

Кількість дітей підготовчої і спеціальної груп невисока, що дає підстави залучення переважної більшості дошкільнят до активної рухової діяльності. Динаміка розподілу дітей старшого дошкільного віку за фізкультурними групами світить про негативну тенденцію (рис. 2.5).

Таблиця 2. 6

Розподіл дітей старшого дошкільного віку за фізкультурними групами

Фізкультурна група	Рік дослідження				
	2012	2013	2014	2015	2016
Основна	91,6	90,9	89,6	89,9	88,7
Підготовча	6,3	6,5	7,9	7,7	8,7
Спеціальна	1,8	2,3	2,2	2,2	2,3
Звільнені	0,3	0,2	0,3	0,2	0,3

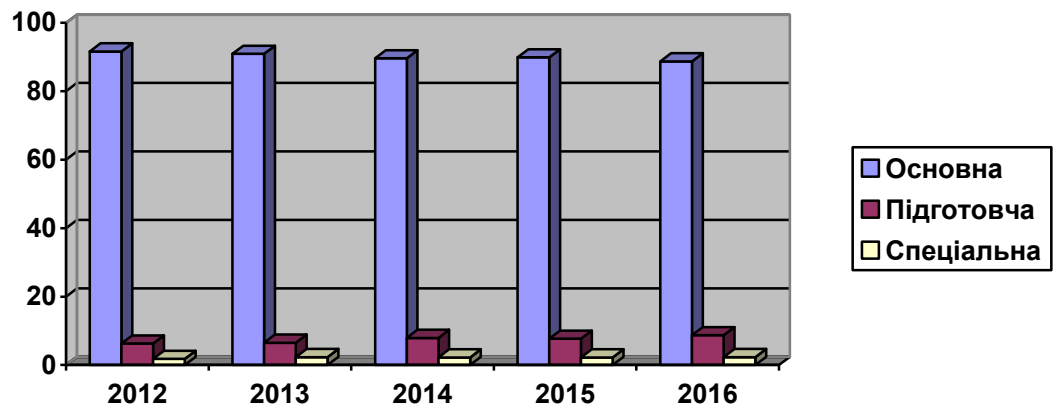


Рис. 2. 5. Динаміка розподілу дітей старшого дошкільного віку за фізкультурними групами

Так за період 2012–2016 років кількість дітей основної медичної групи зменшилася на 3,27 %. Кількість дошкільнят підготовчої групи зросла на 38,1 %, спеціальної – на 27,8 %.

Таким чином, проведені дослідження свідчать, що стан здоров'я дітей старшого дошкільного віку за значною кількістю критеріїв є низький. Для поліпшення рівня фізичного здоров'я необхідно звертати увагу лікарів, педагогів і батьків до проведення оздоровлювальних заходів, перегляду організації фізичної культури в дошкільних навчальних закладах, просвітницької роботи серед дітей і батьків щодо здорового способу життя.

Результати дослідження функціонального стану серцево-судинної системи дітей старшого дошкільного віку є важливою характеристикою, яка

включається в оцінку здоров'я і фізичного розвитку дітей. Функціональний стан серцево-судинної системи дітей є не лише центральним показником здоров'я, він має важливе значення для адаптації організму до фізичних навантажень і є одним з основних показників функціональних можливостей.

Оцінка функціонального стану кардіо-респіраторної системи дошкільнят визначалась за допомогою вимірювання пульсу у спокої, життєвої ємності легень і проби Руф'є.

ЧСС – дуже інформативний показник. Крім м'язової діяльності, на нього впливають також температура повітря, кількість ужитої їжі, емоціональні навантаження, підвищення температури тіла, викликана якимось захворюванням. За Е. С. Вільчковським [36], частота серцевих скорочень у стані спокою у дітей цього віку становить 80–100 ударів за хвилину.

У процесі дослідження нами зафіксовано такі результати: дівчатка 5 років – 94 уд./хв, хлопчики – 91 уд./хв; а в 6-річних дітей, як у хлопчиків, так і у дівчаток середнє арифметичне становило 87 уд./хв. (табл. 2. 7).

Таблиця 2. 7

Показники функціонального стану дітей старшого дошкільного віку

Вік, років	Стать	Показники		
		Частота серцевих скорочень, уд./хв.	Життєва ємність легень (ЖЄЛ), мл	Проба Руф'є, ум. од.
5 (n=74)	Х	91,3 ± 5,7	890,3 ± 17,4	8,1 ± 3,2
	Д	94,1 ± 6,7	860,7 ± 15,6	9,8 ± 5,2
6 (n=84)	Х	87,5 ± 6,4	1090,4 ± 23,8	10,2 ± 3,9
	Д	87,6 ± 5,9	1060,1 ± 26,5	10,0 ± 5,2

Так, показники пульсу у спокої у 5–6-річних обстежених дітей відповідали віковій нормі і підтверджують той факт, що у дівчаток пульс

вищий, ніж у хлопчиків.

Функціональний стан дихальної системи дітей досліджувався за допомогою методу спірометрії, який дозволив визначити життєву ємність легень. Середні показники ЖЄЛ у досліджуваних дітей 5–6 річного віку відповідають середньому рівню (за даними М. М. Безруких та ін.) і становлять 860–1090 мл відповідно (залежно від віку).

Як у хлопчиків, так і в дівчаток 5–6 років виявлено показники, які відповідають високому рівню – 1500–1700 мл, що свідчить про суттєві індивідуальні розходження досліджуваної групи дітей.

Для визначення фізичної працездатності серцево-судинної системи ми використовували функціональну пробу Руф'є. Отримані результати дозволили зробити висновки про задовільний рівень фізичної працездатності у дівчаток і хлопчиків 6 років (10,0 ум. од.). У дівчаток і хлопчиків 5-річного віку рівень фізичної працездатності вищий (дівчатка 9,8 ум. од.; хлопчики 8,1 ум. од.) і відповідає середньому рівню.

Отже, результати дослідження засвідчили, що показник індексу фізичного розвитку дітей 5–6 років відповідає рівню вище середнього. Показники функціонального стану (ЧСС у спокої, ЖЄЛ), в середньому, також відповідають віковій нормі. Оцінка фізичної працездатності серцево-судинної системи у дітей 5-го року життя засвідчила середній рівень, а в дошкільнят 6-го року життя – задовільний.

### **2. 1. 3. Стан фізичної підготовленості старших дошкільників**

Важливе значення для організації особисто орієнтованого фізичного виховання мають відомості про фізичну підготовленість дітей. Фізична підготовленість визначається рівнем розвитку основних фізичних якостей. Вона є результатом фізичної активності людини, її інтегральним показником. Правильно підібрані тести слугують не лише критерієм оцінювання рівня розвитку фізичних якостей, а й визначають рівень функціонування організму в цілому.



Вивчення розвитку рухових якостей у зв'язку з природним ростом дітей і під впливом спеціально організованої діяльності (заняття фізичними вправами) є важливою умовою раціонального управління процесом фізичного виховання дошкільників. Науковцями [60, 66] доведено, що фізичні якості є основою для формування різноманітних умінь та навичок. Від рівня їхнього розвитку залежить ефективність навчання фізичних вправ, техніка виконання рухів, формування рухових функцій.

Розвиток рухових якостей зумовлений біологічними і соціальними факторами. Природний біологічний ріст організму супроводжується збільшенням рухових можливостей дитини. Загальні фізіологічні закономірності розвитку рухових якостей під впливом занять українськими народними іграми розглянуті нами під час проведення ігор в дошкільному закладі на заняттях, прогулянках, під час ранкового прийому тощо.

Для виявлення фізичних якостей важливе значення має діяльність нервових центрів по регуляції функцій м'язового апарату і вегетативних органів, надходження в м'язові волокна імпульсів в оптимальному ритмі та адаптаційно-трофічний вплив їх на м'язи через синтетичні нервові волокна; забезпечення злагодженості між запитами організму та активністю функціонування органів дихання, кровообігу, виділення. Фізична підготовленість визначалася рівнем розвитку витривалості, сили, швидкості, спритності, гнучкості.

Швидкість – це здатність здійснювати рухи за мінімальний проміжок часу. Л. Балацька [7] зазначає, що швидкість є складною руховою якістю, яка проявляється в різноманітних формах. Виконання рухів з максимальною швидкістю значною мірою залежить від розвитку інших якостей (сили, гнучкості, спритності). Тому розвиток швидкості у дошкільників пов'язаний із вдосконаленням всього комплексу рухових якостей. В дошкільному віці, враховуючи анатомо-фізіологічні особливості дітей, розвитку швидкості приділяється особлива увага.

У працях Е. С. Вільчовського (32, 33, 48], присвячених розвитку рухової

функції дитини, досліджено, що в системі фізичного виховання дітей 5–6 років розвиток швидкості повинен займати одне з провідних місць.

У нашому дослідженні швидкість визначалася за тестами бігу на 10, 20, 30 м. Дистанцію розмічали на старті та фініші лініями. Для того, щоб діти не уповільнювали біг, наближаючись до фінішу, за фінішною лінією на відстані 4–5 м ставили кубик, до якого їм потрібно добігти. Таким чином, діти пробігали фінішну лінію не сповільнюючи швидкості. Кожна дитина пробігала дистанцію 2 рази (пауза між забігами становила 3–5 хвилин). Фіксувався кращий результат.

Результати дослідження свідчать, що час пробігання 10 м у середньому становить 3,17 – 4,15 с, 20 м – 4,65 – 5,5 с, 30 м – 7,9 – 8,7 с. Виявлено досить своєрідну закономірність: дівчатка швидше пробігають 10-метрову дистанцію, а хлопчики – 20- і 30-метрову. Можна припустити, що дівчатка швидше реагують на сигнал, що спричиняє кращий результат (табл. 2. 8).

Таблиця 2. 8

#### Стан розвитку швидкості дітей 5–6 років

Показники	Вік, років			
	5		6	
	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка
Біг 10 м, с	3,89±0,18	3,79±0,21	4,17±0,2	3,15±0,27
Біг 20 м, с	4,65± 0,05	5,3± 0,04	5,2 ±0,06	5,5± 0,04
Біг 30 м, с	8,5±0,07	8,7±0,1	7,9±0,06	8,0±0,09

У ході експерименту встановлено швидкість дітей 5–6 років залежно від дистанції (з розрахунку м/с). Отже, найнижча швидкість бігу на дистанції 10 м, на дистанції 20 м швидкість бігу дещо збільшується.

Найвищі показники швидкості демонстрували діти в бігу на 30 м. Очевидно це пов'язано з тим, що на відрізьку 10 м дошкільники досягали максимальної швидкості лише в кінці дистанції (на останніх 2–3 метрах). На

відрізках 20 і 30 м діти пробігали більшу частину цієї дистанції з максимальною швидкістю, що вплинуло на середній результат швидкості бігу.

Сила – здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Значення силових вправ пов'язане з формуванням м'язової маси, яка функціонально забезпечує не лише рухи тіла, а й виробляє енергію. М'язова система забезпечує корсетну функцію всіх органів і систем організму. Недостатня кількість м'язових тканин призводить до розвитку хвороб – діабету, ожиріння, гіпертрофії. Недостатня корсетна функція може проявитися також через хвороби хребта – порушенням постави, плоскостопістю, порушенням функцій органів черевної порожнини тощо.

Розвиток м'язової сили є необхідним компонентом всебічного, гармонійного розвитку дошкільників. На думку багатьох авторів [19, 24, 44], силова підготовка стимулює функції окремих систем і органів, сприяє прояву інших рухових якостей, формуванню життєво важливих рухових навичок, вихованню правильної постави.

У процесі дослідження за допомогою кистьової динамометрії ми визначали силу дітей 5–6 років. Цей тест виконувався за допомогою дитячого кистьового динамометра, який зручно розташовували в руці так, щоб дитина бачила шкалу. Дитина максимально стискала його по черговою кожною рукою, витягуючи її в сторону (тест виконувався 3 рази). У протоколі фіксувався кращий результат правої та лівої руки. Виявлено, що сила кисті рук у дошкільнят, як у хлопчиків так і в дівчаток, з віком нерівномірно збільшується. При цьому динамометрія правої руки перевищує показники лівої (табл. 2. 9).

У дітей старшого дошкільного віку сила правої кисті становить 7,8–9,7 кг. Динамометрія лівої кисті знаходиться в межах 7,1–8,9 кг. Загалом у дітей права рука на 8,99–9,86 % сильніша, ніж ліва. Очевидно це обумовлено різною участю правої і лівої руки в побуті і трудових діях. У хлопчиків різниця в силі правої і лівої кисті більш значна, ніж у дівчаток. Це пояснюється специфікою ігрової діяльності (вправи з метань, народні ігри, рухові дії), що потребує більшої тренуваності правої (сильнішої руки) у більшості дітей.

Встановлено, що у 5-річному віці за силовими якостями дівчатка дещо випереджають хлопчиків. Проте у 6-річному віці хлопчики показують кращі результати, ніж дівчатка.

Таблиця 2. 9

Стан розвитку сили, швидкісно-силових якостей та силової витривалості дітей 5–6 років

Показники	Вік, років			
	5		6	
	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка
Динамометрія правої кисті, кг	7,8±0,38	7,9±0,31	9,7±0,32	9,5±0,36
Динамометрія лівої кисті, кг	7,1±0,31	7,4±0,33	8,9±0,34	8,6±0,36
Стрибок у довжину з місця, см	74,7±1,65	73,6±1,53	83,7±1,64	74,2±1,68
Метання м'яча на дальність, м	5,4±0,7	4,9±0,63	10,9±0,7	5,8±0,2
Вис на зігнутих руках на перекладині, с	21,2±2,34	20,0±2,18	27,5±2,52	20,1±2,47

Важливою складовою сили є вибухова сила (здатність виявляти максимальну силу за мінімальний проміжок часу). Вибухова сила визначалася за результатом стрибка у довжину з місця. В середньому діти стрибають на віддаль 73,6–83,7 см. Хлопчики виявляють кращі результати (особливо в 6 років). За рік зростання результатів досягає 12,05 %.

Метання тенісних м'ячів (40 г) на дальність діти виконували з місця більш сильною рукою (частіше правою) від лінії, яку позначено на землі. Для того, щоб швидше визначити дальність кидка, креслили на землі лінії через кожні 0,5 м. Діти виконували 3 кидки підряд, фіксувався кращий результат. Дослідження свідчать, що середня відстань метання м'яча на дальність

становить 4,9–10,9 м. Загалом хлопчики виконують вправу результативніше. Дальність метання суттєво підвищується у дітей з 5 до 6 років.

Витривалість – це здатність людини до тривалого виконання роботи без помітного зниження працездатності. Вона є найважливішою фізичною якістю. Загалом витривалість забезпечується підвищеними можливостями функціональних систем організму. Її результат залежить від здатності протистояти втомі. Залежно від об'єму м'язових груп, які беруть участь у роботі, розрізняють місцеву й загальну втому, тому витривалість поділяють на загальну і спеціальну.

У процесі фізичного виховання дошкільників дуже часто доводиться зустрічатися із загальною втомою дітей, що викликана впливом загальнорозвивальних вправ, основних рухів, рухливих ігор. Проте, розвиток загальної витривалості у дітей за умови використання вище названих засобів не виключає вдосконалення спеціальної витривалості до окремих статистичних зусиль і рухів, пов'язаних із ходьбою та бігом на швидкість [179].

Рівень витривалості має тісний зв'язок з працездатністю організму людини як у розумовій, так і в фізичній праці. Тому стимулювання даної якості у дошкільні роки створює певні передумови для підготовки дитини до школи, більш успішному подоланню навчальних навантажень, меншої втоми під час уроків, і відповідно, кращому засвоєнню знань.

Застосування великих фізичних навантажень неприпустимо у зв'язку з тим, що у цей віковий період відбувається інтенсивне вдосконалення тимчасових зв'язків, які регулюють діяльність серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Великі навантаження, які вимагають від організму максимального прояву своїх функціональних можливостей, можуть заважати правильному формуванню цих умовно рефлексорних зв'язків.

Однією з функціональних особливостей дитячого організму є відносно обмежені можливості максимального споживання кисню під час м'язової діяльності протягом певного відрізка часу. Ці особливості обумовлені можливостями дихальної та серцево-судинної систем дошкільників. Однак

певна база для розвитку витривалості дітей у наступні роки повинна створюватись у дошкільному періоді їх життя з метою загальнофізичної підготовки дитини.

Оскільки мірою витривалості є час діяльності, протягом якого може підтримуватись задана інтенсивність роботи, то досліджуючи статичну витривалість у дошкільників, ми застосовувався тест „вис на прямих руках”. Діти виконували вис на перекладині, висоту якої регулювали залежно від їх зросту.

Перед початком тесту дитина ставала на підставку висотою 15–20 см, хватом зверху тримаючись за перекладину, опускаючись із підставки і приймаючи положення вису. Після виконання тесту вона стрибала на гімнастичний мат. Час утримання вису фіксувався секундоміром з точністю до 1 с. Діти виконували 2 спроби (між ними пауза 1,5–2 хв для відпочинку), фіксувався кращий результат.

Дані тестування статичної витривалості у дітей 5 років свідчать, що середньостатистичні показники знаходяться в межах 20,0–27,5 кг. Результати у хлопчиків на 6,0–36,8 % кращі, ніж у дівчаток. З віком ця різниця збільшується.

Протягом дошкільного віку у дітей обох статей відбувається інтенсивне підвищення результату. Так, лише за період з 5 до 6 років час утримання вису збільшується у хлопчиків на 37,2 %, у дівчаток – на 23,0 %. Витривалість відносно статичних зусиль визначається, перш за все, діяльністю центральної нервової системи. З віком у дітей збільшується можливість нервової системи довше підтримувати збудженість нервових центрів під час статичних зусиль.

Дошкільники обох статей і вікових груп, які мають надлишкову масу тіла, показали нижчі результати, порівняно з дітьми із середнім і вище середнього гармонійним розвитком. Це дозволяє констатувати, що дошкільники із надлишковою масою тіла відрізняються зниженою витривалістю до статичних зусиль.

Нами встановлено, що витривалість під час статичних зусиль немає прямої залежності від сили кисті рук. Дошкільники різних вікових груп, які

мали середній результат м'язової сили, показували кращий результат у висі на перекладині порівняно з дітьми, які мали високі показники кистьової динамометрії. Відповідно, темпи розвитку статичної витривалості у частини дошкільників (20–35 %) не співпадають з розвитком сили м'язів рук, що підтверджують дослідження Е. С. Вільчковського [41, 43].

Спритність – це здатність людини швидко змінювати діяльність відповідно до зовнішніх умов та чітко виконувати рухи у складних координаційних умовах. Координаційна складність рухових дій є одним з основних критеріїв спритності. До другого критерію відносять точність рухів, до якого входить точність просторових, часових та силових характеристик.

О. Л. Богініч [21], Е. С. Вільчковський [34], Н. І. Пономарьов [138] ставлять швидкість, як формування рухових навичок, у пряму залежність від рівня розвитку спритності, тобто чим вищий рівень розвитку спритності, тим легше і швидше формується та чи інша навичка.

Спритність дітей 5–6 років у ході дослідження оцінювалася нами за допомогою стрибка з поворотом. Діти ставали на прикріплений до підлоги лист цупкого паперу, на якому нанесено градуїровку (обличчям до позначки „0”). Вихідне положення – зімкнута стійка, руки на поясі. Виконуючи по чергово три стрибки вліво, а потім вправо, намагалися повернутись на максимальний кут. Із зазначеного положення вони повинні були приземлятись стійко, без утрати рівноваги. Оцінюючи результати виконання вправи, підраховувався кут у градусах, на який повернулася дитина, (фіксувався кращий результат із трьох спроб).

Тестування спритності свідчить про поступове покращення результатів дітей старшого дошкільного віку (табл. 2. 10).

У середньому діти виконують стрибок уліво на  $178,4\text{--}213,7^\circ$ , управо – на  $171,8\text{--}212,2^\circ$ . Потрібно зазначити, що величина стрибка вліво на  $0,71\text{--}3,84\%$  вища, ніж управо. Хлопчики виконують тест краще, ніж дівчатка.

Метання м'яча в ціль проводилося тенісним м'ячем (для гри у великий

теніс) у щит, закріплений на стійці. На щиті малювали концентричні лінії на відстані 10 см одна від одної. Ширина кожної з них і радіус центрального кола становили 10 см. Кожна дитина виконувала кидок зручною для неї рукою, 3 рази підряд. За влучення в центральне коло нараховувалося 5 балів, у найближчу від кола лінію – 4 і т. д. За кидок, коли м'яч не влучав у щит – 0 балів. Кидки м'яча в ціль діти 5 років виконували з відстані 3 м, діти 6 років – 3,5 м.

Таблиця 2. 10

## Стан розвитку спритності та гнучкості дітей 5–6 років

Показники	Вік, років			
	5		6	
	Хлопчики	Дівчатка	Хлопчики	Дівчатка
Стрибок з поворотом уліво, градус	179,1±5,8	178,4±5,63	213,7±6,4	212,5±8,4
Стрибок з поворотом управо, градус	173,4±6,02	171,8±6,12	212,2±8,65	207,6±10,2
Метання м'яча в ціль, бали	3,7±0,03	3,8±0,07	3,6±0,03	3,7±0,1
Нахил уперед, см	1,4±0,14	2,1±0,64	2,1±0,35	2,7±0,4

Результати дослідження свідчать, що в середньому діти за метання отримали 3,6–3,8 балів. Суттєвої різниці в якості виконання вправи дівчаток і хлопчиків, а також залежно від вікових чинників, не виявлено.

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з найбільшою амплітудою. Таким чином, гнучкість характеризує ступінь рухливості в різних ланках опорно-рухового апарату дитини. Вона залежить від форми та будови суглобів, еластичності м'язів і зв'язок, а також від функціонального стану центральної нервової системи й рухового апарату. Передусім найбільше значення має зміна процесу напруження процесом розслаблення тих м'язових груп, які підлягають



розтягуванню.

У дітей дошкільного віку є всі передумови для успішного розвитку гнучкості. Морфологічні особливості опорно-рухового апарату, зокрема висока еластичність м'язів та рухливість хребетного стовпа сприяють підвищенню ефективності вправ для розвитку цієї якості.

Для оцінки розвитку гнучкості діти виконували нахил тулуба вперед із зімкнутої стійки (п'ятки і носки разом), стоячи на лаві (висота 20 см), нахиляючись максимально вперед, не згинаючи ніг у колінах, торкаючись лінійки пальцями обох рук. Шкала лінійки позначалася таким чином, щоб „0” – відповідав площині лави, сантиметри зі знаком „–“ ішли вище площини лави, а зі знаком „+” – нижче. Оцінка глибини нахилу визначалася в сантиметрах візуально. Діти виконували 3 спроби підряд. Під час виконання тесту дітей страхували.

Результати тестування свідчать, що рівень розвитку гнучкості у дітей невисокий і становить 1,4–2,7 см. Дівчатка виконували тестову вправу на 28,57–50,0 % краще, ніж хлопчики. У цьому віковому періоді гнучкість активно розвивається.

Отже, фізична підготовленість дітей 5–6 років постійно, але нерівномірно підвищується. Найбільш інтенсивно розвивається спритність, швидкість і гнучкість.

## **2. 2. Рівень рухової активності старших дошкільників**

Різні аспекти забезпечення рухового режиму дітей в дошкільних навчальних закладах розкривають численні наукові дослідження останніх десятиліть. На думку вчених [11, 21, 51, 59, 64, 70], руховий режим є невід'ємною частиною загального режиму дитини.

Науково-методичну основу рухового режиму складають принципи оздоровчої спрямованості, природного стимулювання рухової й інтелектуальної діяльності; індивідуально-диференційованого підходу, що дозволяє забезпечити максимальний розвиток дитини, мобілізувати її активність і самостійність.

Руховий режим залежить від моторної щільності кожного заходу, наприклад: ранкової гімнастики, занять із фізичної культури, самостійної рухової діяльності дітей. Тому для активізації рухового режиму необхідно визначити оптимальне співвідношення всіх організаційних форм проведення заняття.

Рухова активність у дитячому віці виступає як необхідна умова формування основних структур і функцій організму. За зниженої рухової активності м'язовий апарат, серцево-судинна та дихальна системи працюють без достатнього навантаження, не отримують систематичного тренування і тому навіть на незначні фізичні зусилля реагують перенапруженням, що, передусім, може призвести до стійких розладів їх функцій.

Рухова активність дошкільників визначається не лише біологічною потребою, а й спрямованим педагогічним впливом на дітей, що здійснюється у даному напрямі. Потреба дитини в моторній діяльності може бути подавлена або ж, навпаки, стимульована руховим режимом, зокрема у дошкільному навчальному закладі.

Для визначення рухової активності дітей нами використовувалися електронні крокоміри OMRON CaloriScan 306 Gold. Прилад чіплявся до пояса. Фіксувалася кількість кроків і довжина дистанції. Похибка складала 10 %, що є допустимою. Результати дослідження рухової активності дітей 5–6 років подано в табл. 2. 11.

Таблиця 2. 11

Середньостатистичні показники рухової активності дітей 5–6 за один день

Вік, років	Стать	Показники	
		Кроки	метри
5	хлопчики	6873,5	3917,9
	дівчатка	6783,2	3866,4
6	хлопчики	6945,8	4098,0
	дівчатка	6859,0	4046,8

Отримані результати свідчать, що діти за добу здійснюють 6783,2–6945,8 кроків, що відповідає 3866,4–4098,0 метрам. У хлопчиків дещо вища рухова активність (у 5 років – на 90 кроків (1,33 %), у 6 років – на 86 кроків (1,27 %)). Проте, ця різниця незначна і статистично незначима. Тому можна стверджувати, що загальна кількість локомоцій хлопчиків і дівчаток 5–6 років знаходиться в однакових межах.

Суттєвого зростання фізичної активності дітей з 5 до 6 років також не виявлено. У хлопчиків кількість кроків зростає на 1,05 %, у дівчаток – на 1,12 %. Проте подолана дистанція збільшується у хлопчиків на 4,59 %, у дівчаток – на 4,67 %. Така тенденція обумовлюється збільшенням довжини кроку дітей на 2–3 см.

Науковими дослідженнями [100, 120, 121] встановлено, що для нормального функціонування організму людини потрібна певна „доза” рухової активності. Обсяги рухової активності залежать від фізіологічних, соціальних і культурних чинників, віку, статі, фізичної підготовленості, способу життя, кліматичних умов тощо. Визначення раціональних норм рухової активності залежить від індивідуальних можливостей людини.

Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та підвищення фізичних можливостей людини. Раціональний рівень рухової активності сприяє зміцненню здоров'я, покращенню психічного та фізичного розвитку дітей лише за умови планомірного і систематичного проведення роботи з фізичного виховання.

За твердженням Т. Круцевич [89], гігієнічною нормою є такі величини рухової активності, які повністю задовольняють біологічну потребу в русі, відповідають функціональним можливостям організму, сприяють зміцненню здоров'я дітей та їхньому гармонійному розвитку.

У наукових працях Е. С. Вільчовського [32, 33] зазначено норми оптимального рухового режиму під час перебування дітей в дитячому садку з урахуванням функціональних потреб дитячого організму та пори року, зокрема влітку 18–20 тисяч кроків за день, восени – 15–19, взимку – 16,5–18 і навесні –

16–17,5.

Зіставлення власних результатів з нормами рухової активності для дітей 5–6 років свідчить про дуже низькі показники рухів у респондентів. У середньому за кількістю локомоцій діти на 130,4 %–136,6 % відстають від гігієнічних норм. Такий стан зумовлює потребу обґрунтування шляхів підвищення рухової активності дітей у дошкільних навчальних закладах.

## Висновки до розділу 2

Результати проведеного нами дослідження свідчать, що середній показник довжини тіла у дівчаток складає 109,9–116,5 см, у хлопчиків – 110,8–116,5 см. Маса тіла становить 18,0–19,9 кг (дівчатка) і 19,0–20,5 (хлопчики). У дівчаток з 5 до 6 років маса тіла збільшується на 1,9 кг (10,56 %), у хлопчиків – на 1,5 кг (8,33 %). Окружність грудної клітки дітей старшого дошкільного віку становить 53,1–58,8 см. Суттєвої вікової та статевої різниці між дітьми не виявлено.

Дослідженнями встановлено, що 88,7–93,5 % обстежених дітей (залежно від року дослідження) мають середньо-гармонійний фізичний розвиток. Вищий за середній рівень розвитку виявлено у 2012 році в 6,0 % дітей, у 2013 – в 4,5 %, у 2014 – в 7,9 %, у 2015 – в 3,7 %, у 2016 – в 4,9 %. Привертає увагу той факт, що лише 0,2–1,2 % дошкільнят мали високий рівень фізичного розвитку.

Аналіз медичних карток дитячої поліклініки № 1 м. Луцька свідчить, що відсоток здорових дітей у віці 5–6 років протягом 2012–2016 років має тенденцію до зниження. Найвищий відсоток здорових дітей був у 2013 році – 87,1 %, найнижчий – у 2016 – 84,5 %. Діти старшого дошкільного віку найчастіше мали захворювання органів травлення (35,0 %), найрідше – хвороби кістково-м'язової системи та хвороби ока і придаткового апарату (1,5 %).

У процесі дослідження здійснено розподіл дітей старшого дошкільного віку за групами здоров'я. Отримані дані свідчать, що до I групи здоров'я, тобто до здорових дітей, належать, залежно від року дослідження, лише 38,6–64,2 % обстежених; до II групи – 34,5–57,7 %, до III групи – 2,8–3,2 %, до IV групи – 0,4–1,2 % і до V групи – 0,02–0,1 %. Занепокоєння викликає той факт, що лише

половина дітей 5–6 років є практично здоровими.

Середньогрупові показники частоти серцевих скорочень становлять 94 уд./хв (дівчатка 5 років), 91 уд./хв (хлопчики 5 років) та 87 уд./хв (хлопчики та дівчатка 6 років). Загалом величина пульсу у спокої у 5–6-річних дошкільнят відповідає віковій нормі. Середні показники життєвої ємності легень у досліджуваних респондентів відповідають середньому рівню (за даними М. М. Безруких, 2002) і становлять 860–1090 мл відповідно (залежно від віку).

Показники функціонального стану (ЧСС у спокої, ЖЄЛ) також відповідають віковій гігієнічній нормі. Оцінка фізичної працездатності у дітей 5 років свідчить про середній їх рівень, а в дошкільнят 6 років – про задовільний рівень.

Організація рухового режиму базується на рівні фізичної підготовленості дітей. Одержані дані дають змогу стверджувати, що середньогрупові показники фізичної підготовленості дошкільнят, відповідно до вимог навчальної програми, середні й низькі. Результати дослідження швидкості свідчать, що час пробігання 10 м у середньому становить 3,17–4,15 с, 20 м – 4,65–5,5 с, 30 м – 7,9–8,7 с. Виявлено досить своєрідну закономірність: дівчатка швидше пробігають 10-метрову дистанцію, а хлопчики – 20- і 30-метрову.

Можна припустити, що дівчатка швидше реагують на сигнал, що спричиняє кращий результат. Встановлено, що швидкість дітей 5–6 років залежить від дистанції (з розрахунку м/с): найнижча швидкість бігу на дистанції 10 м, на дистанції 20 м швидкість бігу дещо збільшується, найвищі показники швидкості демонстрували дошкільники в бігу на 30 м. Очевидно, це пов'язано з тим, що на відрізку 10 м діти досягали максимальної швидкості лише в кінці дистанції (на останніх 2–3 метрах). На дистанціях 20 і 30 м діти пробігали більшу їх частину з максимальною швидкістю, що впливає на середній результат швидкості бігу.

У дітей старшого дошкільного віку сила правої кисті становить 7,8–9,7 кг. Величина динамометрії лівої кисті знаходиться в межах 7,1–8,9 кг. Загалом у дітей права рука на 8,99–9,86 % сильніша, ніж ліва. У хлопчиків різниця в силі

правої і лівої кисті більш значна, ніж у дівчаток.

Важливою складовою сили є вибухова сила. В середньому діти стрибають на віддаль 73,6–83,7 см. Хлопчики виявляють кращі результати (особливо в 6 років). За рік зростання результатів досягає 12,05 %. Дослідження свідчать, що середня відстань метання м'яча на дальність становить 4,9–10,9 м. Загалом хлопчики виконують вправу результативніше. Дальність метання суттєво підвищується у дітей з 5 до 6 років.

Дані тестування статичної витривалості у дітей 5 років свідчать, що середньостатистичні показники знаходяться в межах 20,0–27,5 кг. Результати у хлопчиків на 6,0–36,8 % кращі, ніж у дівчаток. З віком ця різниця збільшується. У віці 5–6 років у дітей відбувається інтенсивне підвищення результату. Так, лише за період з 5 до 6 років час утримання вису збільшується у хлопчиків на 37,2 %, у дівчаток – на 23,0 %. Дошкільники обох статей і вікових груп, які мають надлишкову масу тіла, показали нижчі результати порівняно з дітьми із середнім і вищим від середнього гармонійним розвитком. Встановлено, що витривалість при статичних зусиллях не має прямої залежності від сили кисті рук. Відповідно, темпи розвитку статичної витривалості у частини дошкільників (20–35 %) не збігаються з розвитком сили м'язів рук. Це підтверджує дані досліджень Е. С. Вільчковського.

Під час оцінювання спритності було виявлено, що діти виконують стрибок уліво на 178,4–213,7°, управо – на 171,8–212,2°. Потрібно зазначити, що величина стрибка вліво на 0,71–3,84 % вища, ніж управо. Хлопчики виконують тест краще, ніж дівчатка. Результати дослідження свідчать, що дошкільнята за метання отримують 3,6–3,8 балів. Суттєвої різниці в якості виконання вправи дівчатками і хлопчиками, а також залежно від вікових чинників, не виявлено. Рівень розвитку гнучкості у дітей невисокий і становить 1,4–2,7 см. Дівчатка виконують тестову вправу на 28,57–50,0 % краще, ніж хлопчики.

Отримані результати свідчать, що діти за добу здійснюють 6783,2–6945,8 кроків, що відповідає 3866,4–4098,0 м. Рухова активність дещо вища у хлопчиків (у 5 років на 90 кроків, 1,33 %, у 6 років – на 86 кроків, 1,27 %). Проте

ця різниця невелика і статистично незначна. Тому можна стверджувати, що загальна кількість локомоцій хлопчиків і дівчаток 5–6 років знаходиться практично в однакових межах. Суттєвого зростання фізичної активності дітей з 5 до 6 років також не виявлено. У хлопчиків кількість кроків зростає на 1,05 %, у дівчаток – на 1,12 %. Проте подолана дистанція збільшується у хлопчиків на 4,59 %, у дівчаток – на 4,67 %. Така тенденція обумовлюється збільшенням довжини кроку дітей на 2–3 см.

У дослідженнях Е. С. Вільчовського [38] встановлено норми оптимального рухового режиму під час перебування дітей в дитячому садку з урахуванням функціональних потреб дитячого організму та пори року: влітку 18–20, восени 15–19, взимку 16,5–18 та навесні 16–17,5 тисяч кроків за день. Зіставлення власних результатів з нормами рухової активності для дітей 5–6 років вказує на дуже низькі показники кількості рухів у респондентів. У середньому за кількістю локомоцій діти на 130,4–136,6 % відстають від гігієнічних норм. Таке становище зумовлює потребу обґрунтування шляхів підвищення рухової активності дітей в дошкільних навчальних закладах.

Основні результати дослідницької роботи, подані в розділі 2, **опубліковано** в таких наукових працях:

1. Вольчинський А. Я. Вплив гри на підвищення рухової активності дошкільників / Анатолій Вольчинський, Надія Вольчинська, Ярослав Смаль // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. СНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2013. – № 1 (21). – С. 144–148.

2. Вольчинський А. Я. Вплив рухового режиму на стан здоров'я дітей старшого дошкільного віку / Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2015. – Вип. 20. – С. 63–68.

3. Smal' J. The use of folk physical training facilities during the realization of sporting holidays in preschool educational institutions / J. Smal' // Journal of

Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences. – 2016. – Vol. 6. – No 6. – S. 415–423.

4. Рухливі ігри для поліпшення фізичного розвитку дітей дошкільного віку / Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль, Олександр Малімон, Андрій Ковальчук // Історія фізичної культури і спорту народів Європи : зб. тез доп. І Міжнар. наук. конгресу істориків фіз. культури. – Луцьк ; Світязь, 2017. – С. 16.



### РОЗДІЛ 3

## ПОБУДОВА ТА РЕАЛІЗАЦІЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

### 3.1. Ставлення вихователів дошкільних навчальних закладів до використання засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей

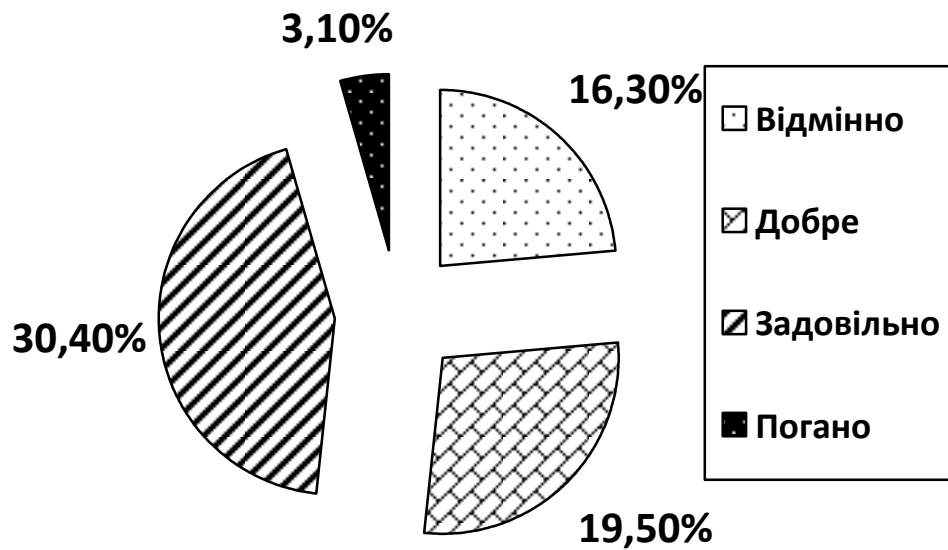
У процесі дослідження нами вивчено та проаналізовано досвід роботи фахівців дошкільних навчальних закладів із питань впровадження засобів народної фізичної культури у руховий режим старших дошкільників. З цією метою розроблено анкети для вихователів, а також для батьків (додатки А, Б). Завданням такого опитування було з'ясувати, які чинники впливають на впровадження засобів народної фізичної культури і яке місце вони займають у руховому режимі старших дошкільників.

Із 220 розданих анкет не було заповнено 74 анкети. Після додаткового опитування респондентів, які не повернули анкет, відповідь переважно була такою, що їм важко заповнити анкету через недостатній рівень знань у цій сфері. Тому ми вважаємо, що 33,6 % респондентів оцінюють свої знання в галузі засобів української народної фізичної культури як дуже низькі. Серед респондентів, які заповняли анкети, 30 % народжені в сільській місцевості, 70 % – у місті.

Результати дослідження свідчать, що 36 вихователів (16,3 %) оцінили свої знання на „відмінно”, 43 вихователі (19,5 %) – на „добре”, 60 вихователів (30,4 %) – на „задовільно”, 3,1 % (7 респондентів) – на „погано”.

Виявлено, що 97 % (66 респондентів) висловилися за впровадження засобів народної фізичної культури у фізичне виховання дітей 5–6 років. Аргументами такого рішення, на їхню думку, є позитивний вплив народної фізичної культури на зміцнення здоров'я дітей, загартування та гармонійний розвиток (фізичний, розумовий, духовний), пізнання звичаїв і традицій

українського народу, виховання дітей на патріотичній основі, урізноманітнення програми з фізичного виховання.



*Рис. 3. 1. Рівень знань вихователів щодо використання засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку*

Щодо впровадження різних форм фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах 97,4 % респондентів вважають, що засоби народної фізичної культури можна успішно застосовувати на заняттях із фізичної культури, 49,5 % респондентів вбачають доцільність використання цих засобів на перервах, 53 % респондентів – на фізкультхвилинках і 87 % – у позаурочний час. 2,7 % респондентів сумніваються в ефективності засобів народної фізичної культури на заняттях із фізичної культури, 27,6 % респондентів – на перервах, 36,3 % респондентів – на фізкультхвилинках і 12,5 % респондентів – в позаурочний час. Крім того, 15,5 % респондентів вважають зазначені засоби неефективними для проведення їх на перервах, 6,7 % респондентів – на фізкультхвилинках, 1,3 % – в позаурочний час.

Разом із тим, 1 вихователь, оцінюючи „посередньо” широке впровадження засобів народної фізичної культури у дошкільну практику, зазначає, що захоплення народними фізичними вправами частково заважає виконанню програми з фізичного виховання, оскільки забирає час. Цей

респондент не дав відповіді на наступні запитання, в яких пропонувалось поділитися своїм досвідом і баченням місця засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні старших дошкільників.

Серед вихователів дошкільних навчальних закладів 10 респондентів зазначають, що у своїй роботі використовують засоби народної фізичної культури дуже часто, 47 респондентів – часто, 53 респондентів – рідко і 36 респондентів не визначились у цьому питанні.

Як показав аналіз, серед тих вихователів, хто раніше оцінював свої знання як „посередні” і „погані”, лише 10 осіб рідко застосовує народні фізичні вправи у роботі зі старшими дошкільниками, інші 50 респондентів зазначили, що роблять це часто, а 25 осіб, які оцінили свої знання як „добрі”, зізнаються, що рідко використовують засоби НФК у своїй роботі.

Серед засобів народної фізичної культури народні рухливі ігри у своїй роботі застосовують усі респонденти, рухливі забави – 51 респондент, народні танці – 44 респонденти, національні види спорту – 21 респондент, скоромовки – 16 респондентів, гаївки – 7 респондентів, традиційні способи долаття перешкод – 7 респондентів. Отже, вихователі більшою мірою застосовують народні рухливі ігри, народні танці та скоромовки, меншою – традиційні способи долаття перешкод та гаївки. Для розвитку фізичних якостей та навчання рухових умінь засоби народної фізичної культури застосовують усі вихователі, а також використовують їх у виховних цілях.

Поясненням низької обізнаності фахівців дошкільних навчальних із засобами НФК може бути відсутність у них спеціальної літератури, в якій звертається увага на ці фізичні вправи. Так, лише 48 вихователів вказали, що користуються збірками, в яких описані українські народні ігри та забави. З них 24 респонденти користуються збіркою В. Пепи „Горохова скриня”, 18 респондентів – збіркою Г. Довженюк „Літала сорока по зеленім гаю”, 2 – збіркою І. Боберського „Рухові ігри та забави” і 2 – збіркою І. Кубая „Ігри галицьких дітей”. Однак, педагоги у роботі з дітьми користуються народними іграми та забавами, які рекомендуються в низці журналів товариства

„Просвіта”, а саме: „Франкова криниця”, „Дзвіночок”, „Світ дитини”, „Малі друзі”, „Рідна школа”. Значна кількість респондентів зазначила, що користуються методичними розробками, але не конкретизували їх. В той же час багато опитуваних вказали, що не мають літератури, в якій би висвітлювались ці питання і якими б можна було користуватись у роботі зі старшими дошкільниками.

Отже, збірки, журнали, навчальні посібники, в яких описуються засоби НФК недостатньо поширені серед фахівців, що заважає впровадженню цих народних фізичних вправ у дошкільну практику.

Якщо ж оцінювати загальний рівень знань фахівців, які проводять заняття з фізичної культури, то слід зазначити, що відмінний рівень знань у 12,5 % респондентів, добрий – у 37,5 %, задовільний – у 42,6 %, поганий – у 8,4 % респондентів (рис. 3. 2). Якщо взяти до уваги рівень знань тих фахівців, які відмовились заповняти анкету, то відсоток респондентів із добрим рівнем знань може зменшитися в кілька разів.

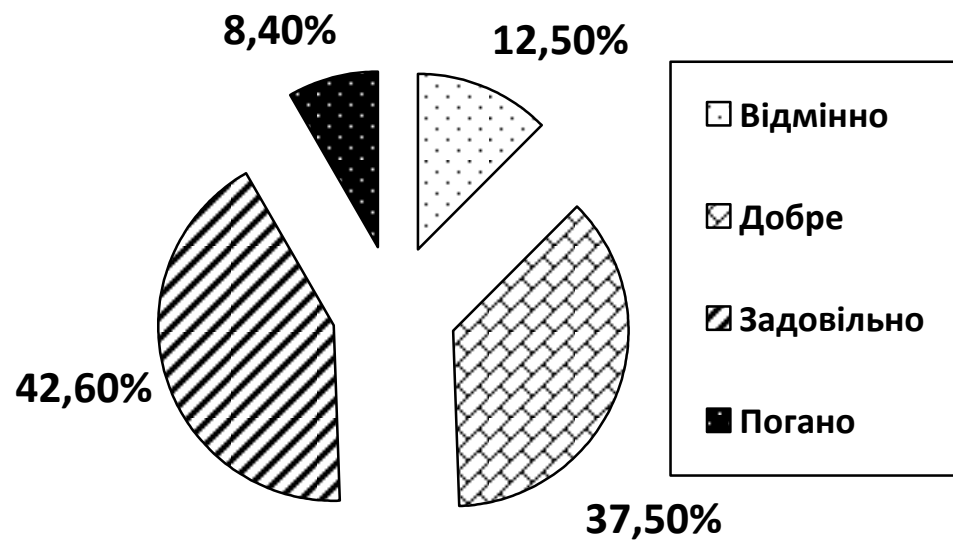


Рис. 3. 2. Загальний рівень знань вихователів щодо використання засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку

Такий стан справ вимагає активізації дослідження засобів народної фізичної культури і поширення їх результатів серед педагогів дошкільних

навчальних закладів. На це вказують відповіді респондентів на питання, які конкретизують напрями наукової роботи.

Так, 93 % респондентів вважають, що для ефективного впровадження засобів народної фізичної культури у навчально-виховний процес дітей старшого дошкільного віку слід розробити конспекти занять, включивши туди народні фізичні вправи, 2 % вихователів вважають, що цього робити не слід, а 1 % не визначився в цьому питанні.

Респонденти внесли різні пропозиції, які, на їхню думку, можуть покращити рівень підготовленості фахівців із питань використання засобів народної фізичної культури у дошкільній практиці. Всі пропозиції можна об'єднати у такі положення: видавати методичні посібники; проводити систематичні семінари з цих питань; інформувати батьків із літературою, в якій висвітлюються засоби народної фізичної культури.

Отже, респонденти показали низький рівень підготовленості з питань використання засобів народної фізичної культури у навчально-виховному процесі дітей 5–6 років. Крім того, переважна більшість фахівців немає належної літератури для успішного проведення цих засобів із дошкільниками. Все це вказує на незадовільний стан впровадження засобів народної фізичної культури у фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку. Попри це, вихователі наголошують на необхідності проведення наукових досліджень у цьому напрямі як теоретичного, так і практичного характеру, а також, поширення в дошкільних навчальних закладах результатів таких робіт.

### **3. 2. Класифікація та характеристика народних засобів фізичної культури в системі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку**

В Україні історично склалася чітка система дошкільної освіти, яка включає в себе різноманітні за типами й видами дошкільні навчальні заклади, наукові та методичні установи, органи управління освітою. Як свідчить статистика, останнім часом зростає популярність суспільного дошкільного виховання, інтерес широкого освітнього загалу та громадськості загалом до

якості освітнього процесу в дошкільному навчальному закладі. Спостерігається тенденція до збільшення кількості навчально-виховних комплексів „дошкільний навчальний заклад – загальноосвітній навчальний заклад”. Функціонування таких закладів дає змогу успішно розв’язувати проблеми наступності, неперервності дошкільної та загальної середньої освіти, безболісної адаптації дошкільнят до навчання у школі.

Сьогодні необхідно на практиці доводити пріоритетність дошкільної ланки в єдиній системі неперервної освіти, основним важелем якої є своєчасне становлення і повноцінний розвиток особистості з раннього дитинства. Дошкільна освіта має забезпечувати збалансований розвиток дитини, узгодженість в її житті тенденцій до самореалізації, саморозвитку та самозбереження [195].

Відповідно до законів України „Про дошкільну освіту” [74], „Про фізичну культуру і спорт” [75] одним із пріоритетних напрямів освітнього процесу в дошкільних навчальних закладах залишається фізичне виховання дітей. Воно спрямовується на охорону та зміцнення їх здоров’я, підвищення опірності й захисних сил дитячого організму, поліпшення його працездатності; на своєчасне формування у дошкільників життєво важливих рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей і забезпечення належного рівня рухової підготовленості та фізичної культури загалом; вироблення усвідомленого ставлення до здорового способу життя та формування правильного рухового режиму.

Упродовж багатьох останніх років ми спостерігаємо, що з одного боку, роль рухової діяльності в цілісному розвитку дітей є цілком очевидною і не потребує щоразу особливого обґрунтування. З іншого – саме рухова активність займає досить вагоме місце у житті старших дошкільників.

Результати аналізу наукових праць, практика фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах дали змогу розробити класифікацію засобів народної фізичної культури (рис. 3. 3).

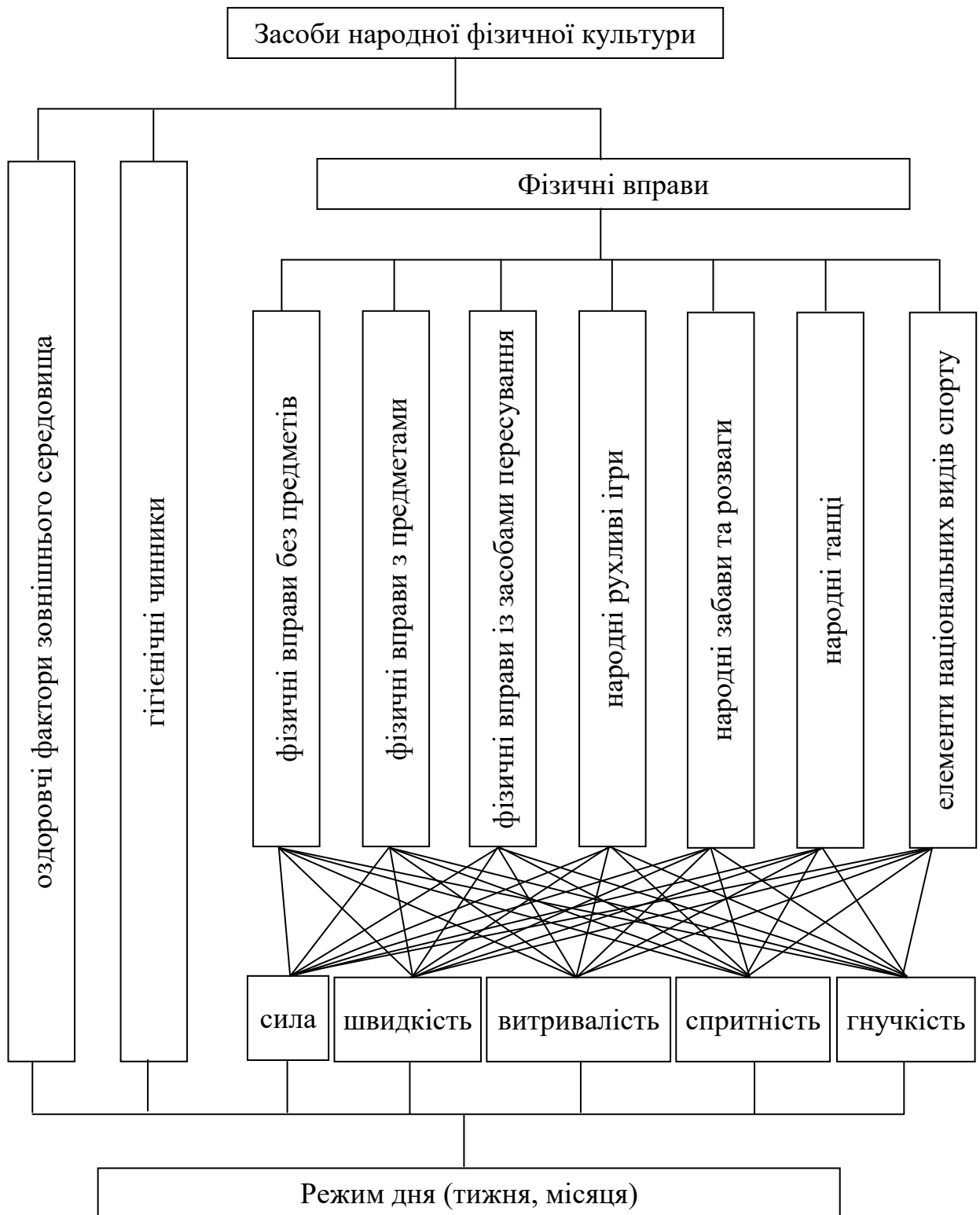


Рис. 3. 3. Засоби народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку

Загалом засоби народної фізичної культури поділяються на три групи: оздоровчі фактори зовнішнього середовища, гігієнічні чинники та фізичні

вправи. Фізичні вправи, в свою чергу, поділяються на фізичні вправи без предметів, із предметами, із засобами пересування, народні рухливі ігри, народні забави та розваги, народні танці, елементи національних видів спорту.

У фізичному вихованні дітей 5–6 років значне місце займають різноманітні народні рухливі ігри та забави. Вони є найбільш доступним та універсальним засобом всебічного розвитку дітей і повинні широко використовуватись у сімейному фізичному вихованні. Поряд із головним завданням – удосконаленням тіла людини – ігри суттєво впливають на духовний світ – світ емоцій, естетичних смаків, етичних аспектів особистості. Саме тому визначні педагоги: Г. С. Сковорода [148], П. Ф. Лесгафт [98], Е. А. Покровський [137], А. С. Макаренко [104, 105] та ін. підкреслювали особливе значення народних ігор як засобу всебічного виховання дитини.

Окремі автори [140, 172] зробили спробу роз'єднати поняття „гра” і „забава”. На їхню думку, гру від забави відрізняє наявність змагального чинника гри. Є. Приступа дав своє визначення кожному з цих понять. На його думку, гра – це специфічна рухова діяльність за встановленими правилами, спрямована на досягнення перемоги; забава – це специфічна рухова діяльність за встановленим порядком дій, спрямована на задоволення природної потреби людини в руховій діяльності; розвага – це специфічна рухова діяльність, яка не обмежується встановленими правилами чи порядком дій і спрямована на задоволення потреби людини потішитися, розвеселитися.

Глибокий аналіз походження народних рухливих ігор в історичному аспекті подано у працях К. Г. Дьяконової [73], А. В. Запорожця [77], Н. І. Пономарьова [138]. Значний внесок у розвиток теорії та методики рухливих і народних ігор внесли праці С. М. Аслаханової [6], Л. А. Венгера [26], А. Я. Вольчинського [45], Н. Г. Воробей [52], Е. А. Покровського [137], Є. Н. Приступи [140], А. В. Цьося [172] та ін.

Українські народні ігри, забави, розваги настільки різноманітні, що неможливо показати всі особливості кожної з них в одній класифікації. Тому дослідники систематизують їх за різними ознаками. Г. Воробей систематизує



ігри за віковим поділом [52]; А. Цьось – за спрямованістю їх впливу на розвиток фізичних якостей [172]. Є. Приступа [140] зробив спробу врахувати різні сторони гри чи забави і на цій основі створити багаторівневу їх класифікацію.

У дошкільній педагогіці народна гра розглядається як історично сформоване соціальне явище, особливий вид діяльності дитини, де творчо прямо або опосередковано відбиваються явища навколишньої дійсності (праця і побут людей, імітація рухів тварин тощо), в яких яскраво виявлена роль рухів.

Народні рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей. Підкреслюючи універсальність цього засобу виховання, А. С. Макаренко писав: „Гра має важливе значення в житті дитини, має те саме значення, яке в дорослого має діяльність, робота, служба. Яка дитина в грі, такою з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча відбувається насамперед у грі” [104].

Правильно підібрані народні рухливі ігри активно впливають на розвиток організму старших дошкільників. Різноманітні рухи та ігрові дії дітей під час гри, за вмілого керівництва ними, позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну та інші системи організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. Цінність народних рухливих ігор полягає також у тому, що вони сприяють розвитку у дітей таких важливих фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість тощо.

Для розвитку швидкості доцільно проводити ігри, які потребують негайних рухових відповідей в обставинах, що швидко змінюються, ускладнених додатковими завданнями, а також ігри з подоланням певної відстані за найкоротший час („Біжіть до прапорця”, „Хто перший”, „Квач” та ін.). Для розвитку в старших дошкільників спритності використовують ігри, де діти виконують більш складні за координацією рухи: „Прокоти м'яч у ворота”,

„Не зачепи брязкальце” та ін.

Розвивати силу окремих м'язів рук, ніг і тулуба можна в іграх, які потребують короткочасного силового напруження: „Хто далі кине”, „З купинки на купинку”, „Ведмідь і бджоли”.

Витривалість розвивається в іграх з інтенсивною руховою діяльністю, але оптимальною в часі для кожної вікової групи („До жени свою пару”, „Рибалки і рибки”, „Вудочка” та ін.).

Наукові дослідження [19, 47, 116, 117, 177, 180] показують, що народні рухливі ігри мають значний вплив на виховання морально-вольових якостей у дошкільників. Свої дії гравці підпорядковують її правилам. Правила регулюють поведінку, сприяють вихованню свідомої дисципліни, привчають відповідати за конкретні вчинки, розвивають почуття товарищескості. У колективних іграх у дитини формується поняття про норми громадської поведінки, виробляються організаційні навички, виховується прагнення до перемоги, сильна воля, стійкість, витримка. Спільний інтерес, викликаний грою, об'єднує дітей в дружний колектив.

Відомий російський педагог П. Ф. Лесгафт писав, що завдання фізичного виховання полягає в тому, щоб навчити дітей „Свідомо ставитися до своїх рухів” [98]. Він високо оцінював виховне значення ігор, обґрунтував, що під час гри здійснюється єдність фізичного і психічного розвитку дитини. Особливу роль передусім він відводив рухливим іграм із правилами. Дотримання правил виховує у дошкільнят чесність, рішучість, сміливість, культуру поведінки в колективі, вміння керувати і регламентувати свої рухи, виявляти самостійність та ініціативу.

Кожна гра, зазначає педагог, повинна мати певну мету, а форми гри – відповідати цій меті. Рухові дії під час гри мають відповідати вмінням дітей, а сама гра – викликати „почуття задоволення” [98].

Народні рухливі ігри ефективно впливають на розумовий розвиток дитини, сприяють розвитку уявлення про навколишній світ, різні явища природи, розширюють кругозір. Виконуючи різноманітні ролі, імітуючи дії

птахів, тварин, комах, діти на практиці застосовують здобуті знання про життя, поведінку, способи пересування цих тварин. Під час ігрової діяльності у дошкільнят створюються позитивні умови для розвитку уваги, сприймання, уточнення певних понять, творчої фантазії, пам'яті. У процесі гри діти обмірковують, що і як краще зробити, розмовляють між собою, підраховують кількість влучень у ціль, поквачених гравців. Усе це сприяє розвитку мови, швидкості мислення, творчості та кмітливості.

Ігри широко використовуються як засіб естетичного виховання тому, що діти відображають навколишній світ через ігровий образ, певну роль. До змісту багатьох ігор входять знайомі їм вірші або пісні. Все це дає змогу поглиблювати естетичні смаки дошкільнят. Чітке й швидке виконання рухів, погодженість дій під час гри, особливо коли вони проводяться під музику, формують естетичні почуття дітей, привчають помічати красу рухів [52]. Різноманітні шиккування та перешикування: в коло, шеренгу, колону – вимагають точності рухів, дотримання правильної постави, уваги та розвивають у дітей почуття прекрасного. Сприйманню краси гри значною мірою сприяє однакова фізкультурна форма гравців.

Участь у грі, з одного боку, тісно пов'язана з емоційними, в тому числі естетичними почуттями дітей, а з іншого – під керівництвом вихователя контролюється їх свідома поведінка. Тому необхідно так спрямовувати ігрову діяльність, щоб вона, торкаючись естетичних почуттів, давала змогу старшим дошкільникам правильно оцінювати її.

Однак народна рухлива гра як засіб фізичного виховання корисна лише тоді, коли вихователь обізнаний з анатомо-фізіологічними та психічними особливостями дошкільнят кожної вікової групи, з методикою проведення ігор, а також дбає про дотримання відповідних санітарно-гігієнічних умов.

З дітьми старшого дошкільного віку проводять три види народних рухливих ігор: сюжетні ігри, ігрові вправи (несюжетні ігри) та ігри з елементами спорту (городки, настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей). В основу сюжетних рухливих ігор покладено життєвий досвід дитини, її

уявлення про навколишній світ (дії людей, тварин, птахів). Наприклад, з оповідей дорослих, телепередач, спостережень за навколишнім життям діти дізнаються про поведінку тварин і птахів (як стрибає зайчик, як він ховається від лисички, як дзьобає зернятко горобчик), а потім під час гри відтворюють рухи, характерні для того чи іншого образу.

Рухи, які виконують діти під час гри, тісно пов'язані з її сюжетом. Наприклад, зайці стрибають у лісі, а мисливці полюють на них; бджілки літають, сідають на квіточки, збирають мед. Більшість сюжетних ігор – колективні, і дитина привчається в них погоджувати свої дії з діями інших гравців, не вередувати, діяти організовано, як вимагають правила [2].

Більша частина ігор, принаймні ті, що віддзеркалювали доступні дитячому розумінню явища навколишнього життя, побутували як у дитячому, так і в дорослому середовищі, виконуючи різні функції. В житті дорослих одні зберігали обрядову функцію, інші ставали розвагою, породженою прагненням знову зазнати насолоди, скориставшись силою. В житті дітей гра, будучи розвагою, стала своєрідною школою підготовки до майбутньої життєвої діяльності. Крім того, на ранніх ступенях розвитку людини вона є однією з ланок, що зв'язують різні покоління і слугують саме для передачі культурних надбань із роду в рід [173].

Для ігрових вправ (несюжетних ігор) характерна конкретність рухових завдань відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки дітей. Якщо в сюжетних іграх основну увагу гравців спрямовують на створення образів, досягнення певної мети і точне виконання правил, що часто призводить до ігнорування чіткості у виконанні рухів, то під час ігрових вправ діти 5–6 років повинні бездоганно виконувати основні рухи (влучити м'ячем у ціль, підлізти під мотузку, не доторкнувшись до неї тощо). Такі вправи застосовують здебільшого для вдосконалення в дітей певних рухів. Дозування вправ в цих іграх, на відміну від сюжетних ігор, визначають конкретніше, що також є однією з їхніх позитивних сторін [135].

Із несюжетних ігор у старших дошкільників дуже популярні ігри з

використанням різних предметів: кеглі, кільцекид, м'ячі тощо. Рухові завдання в цих іграх конкретні: влучити кулькою в кеглю, накинути кільце на палицю та ін. Їх часто проводять у вигляді змагань між окремими дітьми або підгрупами (дві, три, чотири пари).

Правила цих ігор вказують на порядок розташування предметів для гри, як їх використовувати, черговість дій гравців. Ці ігри можуть проводитися як забави під час прогулянок, у дні здоров'я, на фізкультурному святі, коли діти виявляють свої вміння, спритність, швидкість у виконанні різноманітних рухових завдань.

Досвід показує, що оптимальні умови для досягнення позитивних результатів у розвитку рухів дошкільнят створюються за умови поєднання конкретних рухових завдань у формі ігрових вправ, які спрямовано здебільшого на чітке виконання певних рухових дій.

Проведення ігор з елементами спорту вимагає чіткого пояснення правил, які обумовлюють процес змагань між окремими дітьми або командами. Обов'язковим є оволодіння кожною дитиною руховими навичками (технікою рухів), які визначають результат змагань [87].

За ступенем фізичного навантаження ігри бувають великої, середньої і малої рухливості. До ігор великої рухливості відносять ті, зміст яких становлять інтенсивні рухи: стрибки, біг у поєднанні з метанням, подоланням перешкод (пролізання в обруч, перестрибування через кубики тощо). Ігри середньої рухливості передбачають активну участь у них дітей.

Характер рухової діяльності учасників гри відносно спокійний (метання предметів у ціль, ходьба в поєднанні з іншими рухами: підлізання під дугу, переступання через предмети тощо).

Під час ігор малої рухливості не всі діти виконують рухи одночасно. Іноді активно рухається лише частина з них, інші перебувають у статичному положенні і спостерігають за діями тих, хто грає, рухи, які становлять зміст гри, виконуються у повільному темпі.

Більшість рухливих ігор доступні й корисні дітям різних вікових груп.

Перед тим як вибрати гру, треба визначити мету, врахувати вікові можливості дітей, їхні інтереси та фізичну підготовленість, місце і час проведення, а також погодні умови. Якщо вихователь, наприклад, ставить завдання вдосконалювати у дітей вміння метати м'яч у ціль, тоді він добирає ігри, де цей рух основний („Влучи в коло”, „Цілься краще”, „Влучи м'ячем” та ін.) [23].

Залежно від підготовленості дітей правила можна спростити або ускладнити. Наприклад, у народній грі „Вовк у рові” відстань між лініями „рову” можна трохи збільшити або, навпаки, зменшити; у грі „У ведмедя у бору” в старшій та підготовчій до школи групах замість одного „ведмедя” призначити двох. Це ускладнить дії гравців, буде вимагати більшої уваги, швидкого бігу.

Повторення вивчених народних рухливих ігор проводиться з деякими ускладненнями правил. Наприклад, у грі „Квач” застосовують варіанти, що поступово ускладнюють основне ігрове завдання – не піддатися квачу: діти ховаються від квача в певному місці – „будиночку”; щоб квач не спіймав, потрібно стати за кимось із гравців у пари; коли квач наближається, діти швидко присідають (того, хто присів, квачити не можна). Усі ці варіанти правил спрямовано на розвиток швидкої реакції, спритності, на вдосконалення навички бігу.

Визначаючи гру, слід врахувати її місце в режимі дня і дотримуватися певної послідовності в діяльності дітей. Навесні, влітку та восени до сніданку краще проводити нетривалі ігри середньої або малої рухливості. У цей час діти здебільшого граються невеликими групами, а вихователь здійснює лише загальне керівництво.

На заняттях із фізичної культури плануються ігри великої рухливості. Вони входять в основну частину, проводяться з усією групою і мають навчальний характер, бо діти вдосконалюють, а іноді, особливо в молодших групах, розучують нові рухи. У заключній частині використовуються ігри малої рухливості, щоб зменшити фізичне навантаження і привести організм дітей у відносно спокійний стан [23].

На прогулянках, за годину до денного сну та після нього, проводяться народні ігри будь-якої рухливості. Враховуються пора року і температура повітря. Особливої уваги потребує добір ігор у холодну пору року і в несприятливу погоду. У цей час краще проводити ігри з нескладними рухами (ходьбою, бігом у повільному темпі). Влітку ігри зі швидким бігом і стрибками краще давати на початку денної прогулянки або після полудня, коли знизиться температура повітря. Перед денним і нічним сном (у цілодобових групах) проводити ігри великої рухливості не рекомендується, бо діти збуджуються і не зможуть швидко заснути.

З дітьми 5–6 років під час ранкової та післяобідньої прогулянок проводиться не менше п'яти-чотирьох народних рухливих ігор. Бажано, щоб у кожній грі брали участь всі вихованці. Влітку кількість рухливих ігор збільшується до п'яти-шести. У теплу пору року більшу частину дня дошкільники перебувають на свіжому повітрі і можливості для організованої та самостійної ігрової діяльності в цей період значно збільшуються. Під час прогулянок доцільно проводити ігри з тими видами рухів, які розучувалися на заняттях із фізичної культури. Це дає дітям можливість удосконалювати їх у різноманітних ігрових ситуаціях.

Добір ігор залежить також від місця їх проведення. У невеликому вузькому залі або груповій кімнаті можна проводити ігри із шиккуванням у колони й шеренги, а також ігри, у яких діти беруть участь по черзі („Передай-стань”, „М'яч капітану”, „Влучи в обруч”).

У великому залі та на майданчику можна проводити ігри будь-якої рухливості: з бігом врозтіч, метанням м'яча, естафети з елементами змагань. Під час прогулянок у теплу пору року для ігор широко використовують природні умови. Наприклад, у грі „Зайці та вовк” гравці ховаються за дерева, кущі, підлазять під низькі гілки. У грі „Переліт птахів” – стають на колоду або пеньки і зістрибують з них.

Для проведення народних рухливих ігор на свіжому повітрі треба підготувати майданчик: утрамбувати землю, посипати її піском, розмітити

постійні лінії. Велике значення мають зелені насадження, які захищають його від вітру й пилу, збагачують повітря киснем, дають тінь. Взимку ділянку потрібно використовувати від снігу, втоптати, огородити сніговим валом, за участю старших дітей зробити снігові фігури, гірки.

Майданчик для проведення рухливих ігор обмежують добре помітними лініями, оскільки дітям, які захоплені грою, важко стежити за умовними або нечіткими лініями. Тимчасову розмітку в середині майданчика роблять для кожної гри окремо. Використовують палички, прапорці, булави. Взимку лінії розмічають темним порошком (дрібним вугіллям, золою) або синькою. Щоб запобігти травмам, особливо в іграх із бігом і ловінням, лінії проводять на відстані 1,5–2 м від стін, парканів та інших предметів.

Для проведення багатьох ігор необхідний різноманітний інвентар: м'ячі, прапорці, обручі, скакалки, булави. Бажано, щоб він був яскравим (кольоровим), добре помітним у грі. Приладдя та інвентар готують заздалегідь, щоб на його розміщення й роздачу не затратити багато часу. Дрібний інвентар доцільно роздати після пояснення правил гри, інакше діти будуть неуважними. У старших групах для роздавання та розміщення інвентарю вихователь залучає дітей, спостерігаючи, щоб вони робили це організовано й швидко.

До проведення гри вихователю слід добре підготуватися: вивчити її зміст, правила, вірші та пісні, що її супроводжують, відпрацювати рухи, які він показуватиме дітям. Перед тим як розпочати гру, бажано зацікавити нею, щоб діти краще виконували рухи, які становлять її зміст. Наприклад, готуючись до проведення гри „Птахи у клітці”, педагог може під час прогулянки звернути увагу дітей на пташок, які стрибають по землі, дзьобають зернятка, шукають собі їжу, швидко літають.

Під час пояснення змісту гри дошкільнят розміщують так, щоб кожний добре бачив і чув вихователя. Найкраще розташувати їх у положення, з якого вони починатимуть гру. В іграх із шиккуванням у коло („Спіймай комара”, „Відгадай по голосу”) вихователь стає разом із дітьми у коло. Якщо гра починається з руху врозтіч („Гуси-лебеді”, „Рибалки і рибки”), то дітей



зручніше шикувати в шеренгу або зібрати їх біля себе в півколо, щоб усім було добре чути й видно, що їм показуватиме та про що розповідатиме педагог.

Під час пояснення гри не рекомендується ставити дітей обличчям до сонця або іншого джерела світла, бо це негативно впливає на зір і розпорошує увагу. Пояснювати зміст гри треба виразно, дохідливо, коротко, щоб не стомлювати дітей. Розповідь повинна викликати у дитини яскраве уявлення про дійових осіб, яких вони зображатимуть. Емоційно-образне повідомлення сюжету гри допомагає дошкільнятам краще уявити ігрову ситуацію й виразніше виконувати характерні для даного образу рухи. У ході гри правила роз'яснюються і уточнюються.

Для кращого засвоєння гри рекомендується найскладніші моменти пояснювати жестом і показом деяких рухів. Перед цим бажано нагадати дітям, як треба бігати, стрибати, кидати м'яч тощо. Іноді основний рух можна виконати кілька разів до початку гри. Наприклад, у грі „Снайпери” з метанням м'ячів у ціль діти спочатку виконують кидок м'яча, а потім починають гру. Пояснюючи правила, виконання яких викликає труднощі у дітей, треба показати, як вони виконуються. Так, у грі „Зроби фігуру” можна для прикладу показати якийсь рух – „маятник годинника”, „зайчик з довгими вушками” тощо.

Правила гри треба пояснювати докладно лише в тому випадку, коли вона проводиться вперше. Повторюючи гру, доцільно лише нагадати основний її зміст. Коли вводяться ускладнення, тоді потрібно пояснити додаткові правила і способи виконання ігрових дій. Пояснивши гру в старших групах, вихователь перевіряє, чи всі діти зрозуміли її, ставить їм кілька запитань щодо змісту і правил. Гра проходить злагоджено й чітко, якщо діти зрозуміли правила та ігрові дії, які вони повинні виконувати [23].

Важливий момент у проведенні народної рухливої гри – вибір одного або кількох ведучих, їхні ролі можуть бути різні: відгадати за голосом, хто підходив; наздогнати того, хто тікає; влучити м'ячем тощо. Виконання обов'язків ведучого має виховне значення: сприяє активності, формує організаторські навички. Бажано, щоб у ролі ведучого протягом року були всі

діти.

Є кілька способів вибору ведучого. Так, проводячи нову гру, вихователь може призначити ведучим ту дитину, яка краще за інших справиться з цією роллю, а потім призначати інших дітей. Ведучого можуть вибирати й самі діти, що має позитивне значення, оскільки дошкільнята колективно висловлюють бажання обрати на цю роль найбільш гідного товариша. Іноді ведучий може обрати собі заміну. Можна також визначити ведучого за допомогою короткої лічилки:

Всі ми, діти-дошкільнята,  
 Любим бігати та грати,  
 А ну, спробуй нас догнати,  
 Один, два, три – ловити будеш ти!  
 Ляльки дві і ведмежатко,  
 Круглий м'ячик і зайчатко –  
 Порахуй, будь-ласка, ти!  
 Один, два, три, чотири, п'ять –  
 Будеш ти нас всіх шукати!

На кого припаде останнє слово лічилки, той стає ведучим або, навпаки, виходить із кола. Всі згадані способи вибору ведучого застосовують залежно від характеру гри, місця її проведення та кількості дітей.

Обов'язковою умовою проведення командних ігор у старших групах є правильне комплектування команд (підгруп). Вони мають бути рівні за силами й складом. У практиці є кілька способів поділу гравців на команди: за допомогою рахунку або фігурного марширування, а також за призначенням капітанів команд.

При розподілі дітей за допомогою рахунку вони шикуються в шеренгу, а потім розраховуються на таку кількість номерів, скільки має бути у грі. Внаслідок цього способу команди не завжди формуються рівні за силами. Розподіл гравців фігурним маршируванням здійснюється так: діти перешиковуються з колони по одному в колону по два, по три, де кожна з

новоутворених колон – одна з команд. Такий розподіл гравців не потребує багато часу.

На початку гри діти можуть самі вибирати капітанів залежно від кількості команд. Призначені капітани по черзі вибирають гравців. Це дає змогу швидко укомплектувати команди, рівні за силами. Усі способи розподілу дітей на команди слід запроваджувати відповідно до характеру та умов проведення рухливої гри.

Пояснивши правила гри, обравши ведучого, розподіливши гравців на команди та відповідно розставивши дітей (у залі або на майданчику), вихователь переходить до її проведення. Кожна рухлива гра починається за умовним сигналом (сплеск у долоні, свисток, змах прапорцем, рукою) або командою вихователя. Сигнал подається після того, як вихователь переконався, що всі діти добре засвоїли правила гри й зайняли відповідні місця.

В іграх із розподілом дітей та підгрупи, особливо в естафетах, бажано користуватися командами: „Увага!”, „Руш!”. Останню з них іноді замінюють свистком. Це сприяє виробленню в дітей швидкої реакції на відповідні сигнали. Ігри сюжетного характеру („Квочка та курчата”, „Птахи й зозуля” та ін.), де немає змагального моменту, не потребують чітких команд. Можна спокійно сказати, „Гру почали” або попередити дітей, що гра починається після слів: „Раз, два, три!”. Після того як діти почали гру, вихователь уважно стежить за її ходом і поведінкою гравців.

Під час гри педагог дає рекомендації дітям, які допускають помилки або порушують правила. Зауваження слід робити, не заважаючи ходу гри, не зупиняючи дітей. Гру зупиняють лише тоді, коли більшість учасників допускають грубі помилки і необхідно додатково пояснити правила.

Особливої уваги потребують малоактивні й ослаблені діти, які недостатньо орієнтуються в завданні, бояться перестрибнути через „рів”, підійти близько до „ведмедя” або „вовка”; їм треба своєчасно допомогти (підтримати за руку під час переходу через „місток” тощо), підбадьорити, щоб вони були впевненішими.

Проводячи з дітьми народні рухливі ігри набагато важче визначити фізичне навантаження, ніж під час виконання фізичних вправ, не пов'язаних із ігровими діями. Воно залежить від загального навантаження на занятті з фізичної культури, характеру діяльності дітей на прогулянці, від їхньої активності та інших факторів.

Ігрова діяльність своєю емоційністю захоплює дітей, і вони не відчують втоми. А тому, щоб дошкільнята не перевтомилися, потрібно своєчасно припинити гру або знизити інтенсивність рухів. Зовнішні ознаки стомлення – часте дихання, почервоніння обличчя, пітливість та погіршення координації рухів. Дитина може відчувати навіть запаморочення. Все це може негативно позначитися на загальному стані дитини, призвести до порушення сну й зниження апетиту.

Для регулювання фізичного навантаження у грі застосовують різні методичні прийоми: зменшення або збільшення тривалості гри, а також кількості повторень усієї гри чи окремих її етапів; зменшення або збільшення площі (залу, майданчика), на якій проводиться гра; скорочення або збільшення дистанції, яку пробігають гравці; ускладнення правил гри (введення двох або трьох ведучих) і кількості перешкод, які повинні подолати діти; введення короткочасних пауз для відпочинку або уточнення й аналізу помилок.

Тривалість гри залежить від мети, яку ставить вихователь; умов, у яких вона проводиться (заняття, прогулянка); віку дітей та їхньої кількості. Закінчити її треба своєчасно, тобто коли дошкільнята отримають достатнє навантаження. Крім того, закінчення гри не повинно бути несподіваним для її учасників, бо це може спричинити негативну реакцію дітей. Коли гра немає певного закінчення, вихователь може припинити її після зміни ведучого. Якщо гра командна (у старших групах), учасників повідомляють, скільки разів вона повторюватиметься.

Після закінчення гри (особливо великої рухливості) діти виконують ходьбу з поступовим уповільненням темпу, що сприяє зниженню фізичного навантаження і приводить пульс до норми. Потім підбивають підсумки.

Повідомляючи результати гри, слід вказати окремим дітям (командам) на допущені помилки та негативний бік їхньої поведінки. Обов'язково відзначають дітей, які активно грали, дотримувалися правил, виявляли ініціативу. Слід пам'ятати, що вміле підбиття підсумків має велике виховне значення.

Проведення народних рухливих ігор з дітьми 5–6 років має свою специфіку, яка залежить від анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дошкільнят.

У старших дошкільників руховий досвід багатший порівняно з малятами, і це дає можливість ширше використовувати в іграх більш складніші рухи. Наприклад, біг зі зміною темпу („Ми веселі діти”, „Квач”), кидання та ловлення м'яча („Підкинь і злови”, „Не давай м'яч”), стрибки („Снігурі та кіт”, „Вудочка”). У цьому віці велике значення мають ігри із застосуванням різноманітних предметів (м'ячів, обручів, скакалок). Вони подобаються дітям конкретністю та наочністю оцінки досягнень; впіймав м'яч або влучив ним у рухому ціль, прокотив обруч до визначеного місця тощо. З великою зацікавленістю діти грають у ігри, в яких передбачається розподіл на підгрупи (команди). В іграх „Садіння картоплі”, „Чия ланка швидше збереться?” та ін. вони привчаються в інтересах своєї команди добиватися перемоги, виявляти рішучість, спритність, витримку.

Вихователь підбирає ігри відповідно до мети, яку поставив: формування певних рухових навичок, виховання витримки, сміливості, організованості тощо. Визначення й конкретизація загальної мети запобігають випадковості у доборі ігор. Одна й та сама мета може ставитися в різних іграх. Наприклад, рухові навички у метанні в ціль удосконалюються в різних іграх: „Влучи в обруч”, „Мисливці і зайці”, але конкретизуються у вигляді різних зрозумілих і цікавих завдань. У грі „Влучи в обруч” пропонується влучити м'ячем у нерухому горизонтальну ціль, а у грі „Мисливці і зайці” – у ціль, що рухається. По суті, удосконалюється одна й та ж рухова навичка, але умови виконання різні.

Успіх гри значною мірою визначається правильною організацією дітей. Перед тим як пояснювати нову гру, слід повторити з дітьми найскладніші для них рухи. Наприклад, перед початком гри „Хто швидше до прапорця” діти повторюють підлізання під дугу, а потім уже вихователь розповідає правила гри.

Важливий момент у керівництві грою – дозування рухів, особливо в іграх з бігом, лазінням, стрибками. Тривалість безперервного бігу зі швидкістю вище середньої для дошкільнят цієї групи становить 30–35 с за одне повторення гри. Кількість повторень залежить від її змісту, але не повинна перевищувати 4–6 разів. Між повтореннями – короткі паузи для відпочинку. Дуже важливо регулювати навантаження в рухливих іграх взимку, коли одяг заважає рухам. Потрібно стежити, щоб діти не перегрівалися і не втомлювалися. Загальна тривалість рухливої гри 10–12 хв.

Народна рухлива гра сюжетного характеру, яка проводиться з музичним супроводом, викликає у дітей більшу зацікавленість і проходить значно жвавіше. Музика піднімає настрій дитини, вимагає її рухатися енергійніше, красиво, відповідно до характеру і форми музичного твору.

Використання музики під час проведення ігор є одним з активних спілкувань дитини з музикою. При цьому одночасно вирішуються завдання фізичного і музичного виховання дошкільників. Добираючи музику до гри, потрібно враховувати вік дітей, особливості сприйняття, рівень музичної підготовленості, а також анатомо-фізіологічні можливості рухового апарату. Кожен рух у грі має своєрідний характер, тому важливо знайти для нього відповідний музичний супровід. Наприклад, біг, стрибки на місці або з просуванням уперед потребують легкої, бадьорої музики; плавні рухи руками, повільна ходьба – наспівної, спокійної.

Для ходьби та бігу в різному темпі, підскоків, стрибків підбирають яскраву, виразну музику, з чітким фразуванням контрастного характеру. Не можна довільно змінювати темп музики, підлаштовувати його під рухи дітей, доповнювати акорди, робити купюри. Це порушує характер музики, негативно

впливає на її правильне сприйняття. У рухливих іграх основна роль відводиться руховим завданням, і музика повинна сприяти їх виконанню. В іграх, які містять вправи, що виконуються в індивідуальному темпі (стрибки в гору, лазіння, метання в ціль), а також в іграх естафетного характеру – музика зайва.

Завдяки музиці підвищується рухова активність дітей (кількість локомоцій у ходьбі, бігу в середньому підвищується на 10–15 %). Народна рухлива гра з музичним супроводом ефективніше сприяє формуванню правильної постави, координації рухів та їх удосконаленню. Радіючи музиці та відчуваючи красу своїх рухів, дитина емоційно збагачується, переживає піднесення, стає життєрадісною [176].

Перед тим як розпочати гру, дітям дають прослухати музичний твір, щоб вони зрозуміли його зміст, звертають їхню увагу на характер твору та на яскраві засоби музичної виразності, що відбиваються в рухах. Так, наприклад, говорять: „Послухайте, діти, як ходить, перевалюючись, клишоногий ведмедик і реве низьким голосом”. Музика повільна, у низькому регістрі. Або: „Послухайте, діти, яка весела, швидка музика, у високому регістрі. Це зайчики весело стрибають на галявині, шукають грибочки, щавель, бігають з місця на місце”.

За допомогою рухливих ігор діти в ранньому віці опановують перші елементи грамотності, завчаючи вірші, скоромовки, лічилки. Окремі ігри („Класики”, „Піжмурки”) розвивають і математичні здібності. Ігри-пісні вчать дитину вправно володіти словом, дотримуватися етичних норм поведінки, вони пробуджують мистецький хист до художнього слова, танцю й театрального мистецтва. Низка ігор-пісень нагадує невеличкі театральні вистави, де немає сторонніх глядачів – усім учасникам відведена посилена роль. Для вибору гри потрібно чітко знати завдання, які вирішуватимуться грою, рівень розвитку дітей і місце проведення. Зміст гри повинен відповідати віковим особливостям фізичного й психофізичного розвитку дітей.

У вихованні дітей стандартний підхід неможливий, потрібно використовувати різні методи й засоби. Потрібно враховувати те, що діти дуже

швидко стомлюються і, отже, слід змінювати рухи, чергувати їх із відпочинком. Гра для дітей має виняткове значення: це і навчання, й праця, і серйозна форма виховання.

Народний танець є одним із дієвих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку, залучення їх до багатств загальнолюдських цінностей, великого розмаїття танцювальної та музичної творчості, виховання в старших дошкільників почуття власної національної належності до українського народу і, водночас, ознайомлення з танцювальною культурою українського народу. Вивчаючи стиль і манеру виконання народних танців, здобуваються знання, необхідні для творчого сприйняття та емоційного відтворення художніх образів. Виконавська майстерність значною мірою залежить від чіткого й легкого виконання технічно складних рухів.

Саме елементи народного танцю, які вражають своєю різноманітністю, яскравістю, образністю, неповторним колоритом, є відображенням історії того чи іншого народу, умов його життя, можуть бути ефективним засобом формування у підростаючого покоління ціннісного ставлення до Батьківщини, та підвищення рухової активності у дошкільнят. Народний танець як результат колективної діяльності, переходячи з покоління в покоління, від виконавця до виконавця, з однієї місцевості в іншу, збагачувався, досягаючи в багатьох випадках високохудожнього рівня, набираючи своїх регламентованих форм.

Важливо відмітити, що саме творчість дає перспективу розкрити приховані можливості дітей, їх багатий внутрішній світ і подарувати відчуття значимості, індивідуальності. Крім уміння красиво рухатися, заняття народними танцями володіють специфічними якостями впливу на психіку дошкільників, їх емоційний стан. Танцюючи діти непомітно для себе починають випробовувати набуті відчуття й емоції. При цьому активізуються фізіологічні і психічні функції дитини: зростає частота серцевих скорочень, розширюються кровоносні судини, підвищується обмін речовин і, що головне, підвищується мотивація до рухової активності дитини. Плавні, ритмічні рухи приносять естетичне задоволення і являються одним із улюблених видів



рухової активності старших дошкільників. Як правило, танцювальне мистецтво розвиває почуття ритму, вміння слухати і розуміти музику, зіставляти з нею свої рухи, розвивати пластику рук, вираження рухів [31].

Саме за допомогою відповідних рухів, міміки, жестів, поз та музики дитина здатна передати свій настрій, почуття, переживання, влучно розкрити цілісний музично-руховий образ. Все це допомагає розвивати народну танцювальну творчість, під якою слід розуміти здібність старших дошкільників до створення нових рухів, на основі раніше засвоєних, варіантів комбінування та ускладнення знайомих елементів, а також вміння самостійно імпровізувати в процесі музично-рухової діяльності.

Основним завданням виконання рухів є бездоганно чітке й легке виконання технічних елементів танцю. Часто побоювання за технічну складність позбавляє виразності рухів дитини, нерішучості, скованості, замість осмисленого мистецького задуму, який несе даний рух у танці. Засвоєння техніки виконання допомагає дітям збагнути духовну велич українського народу, виховує гордість за свій народ, національну свідомість.

Мова народного танцювального мистецтва яскрава і виразна. Танець кожного народу – це ілюстрація його життя, побуту, праці, виявлення засобами хореографії багатогранності характеру людини, глибини її душі. Такі танці як „Жили в бабусі”, „Вийду я на вулицю”, „Гопак” ознайомлюють дітей з національним характером і народними традиціями. „З добрим ранком!”, „Карапузи”, „Веселі пташенята”, „Хмарка”, „Метелик”, „Світ буде добрим!” занурюють дошкільнят у життєрадісний, яскравий світ дитячих мрій. Побудовані з елементами дитячих ігор та розваг, ці танці сприяють вихованню в дітей почуття дружби, взаємодопомоги, дбайливому ставленню до природи, довкілля. Надзвичайно яскраво сприймають старші дошкільники народні танці з розгорнутою сюжетною лінією, яка дозволяє створювати не лише позитивні, а й негативні образи, розширюючи таким чином можливості виховної роботи з дітьми.

Чимало дитячих хороводів походять від найстаріших веснянок, які з часом стали найпоширенішими серед старших дошкільників. Сюди належать передхристиянські веснянки „Мак”, „Подоляночка”, „Воротар”, „Кривий танець”, „А ми просо сіяли”, „Жучок”. Як зазначає А. С. Румянцева [144], дитячою веснянкою-гаївкою була „Подоляночка”. Вона є синкретичною, оскільки поєднує хоровод, спів, рухи – ритми та особливу вібрацію голосу, за допомогою цієї веснянки викликали-чарували весну, будили сонну землю.

Діти утворювали коло, беручись за руки, в середину кола входить одна дівчина у віночку. Коло рухається спочатку поволі під тихий спів, потім все швидше і співають все голосніше. Дівчина – Подоляночка – всередині кола виконує рухи, про які співається у пісні. Коли співають „Підскоч до раю (до Дунаю)” дівчина підскакує й бере одну з дівчат із кола й ставить на своє місце, а сама стає на її місце.

Веснянка „Зайчик” – танець-гра імітаційного характеру, де гравець, наслідуючи успадковані традиційні рухи головного героя, залучає також і свою фантазію в практичному відтворенні співаного рештою учасників текстового супроводу гри. Ця гра, як і багато інших українських дитячих музичних ігор, впливає на емоційний, фізичний, музично-руховий та розумовий розвиток дитини [144].

У веснянці „Кривий танець” учасники ходять вервечкою між трьома застромленими в землю палицями або трьома посадженими на землю дітьми і співають:

А в кривого танця  
Та не введем кінця!  
Треба його та й виводити,  
Лад йому та й знаходити...

Справді, утворений дітьми трикутник є символом ладу, триєдності світу, триєдності часу та поколінь.

То вгору, то в долину,  
То в ружу, то в калину...

Веснянка „Жучок” записана багатьма фольклористами та етнографами на території всієї України. Лише В. Гнатюк записав десять її варіантів. М. Грушевський вважав, що вона є „уподібненням весняного шуму, гомону, щоб скоріше викликати весну і віддати їй хвалу та привіт” [60]. На думку С. Килимника, ця веснянка належно не розгадана. У дитячому середовищі вона стала улюбленою веснянкою.

Ходить жучок по ручині,  
 А жучиха по долині,  
 Грай, жучку, грай!  
 Ой грай, жучку, грай, небоже,  
 Най ти пан Біг допоможе.  
 Грай, жучку, грай... [172].

Всі хором наслідують дзижчання жуків та шум лісу: жа-шу-шу-шу... Ця веснянка – гаївка чаклує пробудження природи, лісового шуму. Ось простягається розкішний міст з неба, з вирію на землю, по якому проходить скоріше весна, розвивається, шумить ліс, дзижчать жуки. А мале хлоп’я знаменує і прихід милого, і прихід тепла, сонця, весни, добробуту.

Близькою до „Жучка” є веснянка „Шум”. Вона, за описом О. Воропая, проходила так: „Дівчата беруться за руки і творять два ключі – один за одним паралельно – і співають:

Ой, нумо, нумо,  
 В зеленого Шума.  
 А в нашого Шума Зелена шуба.

Після цього обидва „ключі” біжать вперед, а потім назад і при цьому співають:

Ой Шум ходить по діброві,  
 А Шумиха рибу ловить,  
 Що вловила, те пропила,  
 Своїй дочці не вгодила.  
 Постій, дочко, до суботи,

Куплю плахту і чоботи... [53, с. 213].

На думку В. В. Спіцина, „знайомство дітей з елементами народного танцю сприяє зміні світогляду, формуванню краси поведінки і морально-естетичних ідеалів” [151, с. 32].

Громадський діяч, філолог, педагог І. Огієнко [115] самореалізацію людини вбачав можливою в більшій мірі через її творчість, в якій головна роль відводиться мистецтву загалом і народній танцювальній творчості зокрема.

Особливої уваги заслуговує дослідження В. Верховинця „Теорія українського народного танцю”, де митець пропонує струнку, глибоко продуману систему подання танцювального матеріалу [28]. Перед нами ніби розгортається яскрава хореографічна картина, яка бере початок від ледь помітних підготовчих рухів, що поступово формуються в певні танцювальні рухи. Непомітно змінюючись, вони переплітаються між собою в безліч цікавих комбінацій і, нарешті, виливаються в чудове мереживо фігурних таночків, які автор описує у книзі.

Не менш важливу роль відіграв також його репертуарний збірник „Весняночка”, де дослідник описав багато народних дитячих хорів [27]. У передмові до збірника він дає важливі й змістовні методичні поради для керівників музично-хореографічного виховання в дитячих садках. Хороводи в книзі розташовані за педагогічним принципом – від простих до складних, що має велике значення в музично-естетичному вихованні дітей старшого дошкільного віку.

Продуктивність гармонійного виховання дітей засобами народного танцю зумовлена синтезуючим характером даного виду діяльності, яка об’єднує в собі музику, ритміку, образотворче мистецтво, пластику рухів, що відображено в педагогічних дослідженнях науковців Е. В. Дініц, Д. А. Єрмакова, О. В. Іванникової [62], К. Р. Кіндер [83].

Ні для кого не секрет, що елементи народних танців використовуючись на заняттях із дітьми надають особливу емоціональність і привабливість цілому заняттю і являються на нашу думку, ефективним і доступним засобом для

розвитку рухової активності старших дошкільників. Поєднання комплексів фізичних вправ з елементами народних танців сприяє зміцненню здоров'я, покращенню рухової активності дошкільників. Заняття проходять на позитивному психо-емоціональному фоні, сприяють зняттю стресів, викликаючи стан умиротворення і комфорту у дітей.

Ще в далекі часи, як зазначає С. А. Легка [96], танці поділялись на підгрупи по функціональному призначенню:

1. Для корекції постави.
2. Для емоціонально-психологічної корекції.
3. Для схуднення.
4. Для зняття психологічного стресу.
5. Для покращення травлення.
6. Для регулювання серцево-судинної системи тощо.

Проте значення народного танцю набагато більше: заняття народними танцями одночасно розвивають силу м'язів тулуба та ніг, формують правильну поставу. Використані в танцях рухи, пройшли довготривалий відбір, надають позитивну дію на формування рухового режиму старших дошкільників.

На заняттях народних танців використовуються симетричні вправи, в основі яких лежить принцип мінімальної біологічної дії на кривизну хребта. Симетричні вправи надають різну дію на м'язи тулуба. До слабких м'язів при кожному симетричному русі пред'являються підвищені функціональні потреби, внаслідок чого вони тренуються інтенсивніше, ніж більш сильні м'язи. В цьому полягає суть корекції нервово-м'язового корсета. Симетричні вправи не порушують виникнення у дітей компенсаторних здібностей і не приводять до розвитку противно викривлень. Тому дана група вправ найбільш часто використовується в комплексах лікувальної фізичної культури (ЛФК) при сколіотичній хворобі у дітей [83].

О. В. Усова [162] зазначає, що, будучи ефективним засобом зміцнення здоров'я, хорошим засобом боротьби з гіподинамією та інтенсивністю дозвілля, танцювальні вправи можуть застосовуватися не лише як засіб тренування

дитячого організму, тим самим, компенсуючи високе інтелектуальне психічне навантаження, а й у якості розслаблення, емоційної розрядки, зняття фізичного та усунення психологічного напруження, негативних емоцій, сором'язливості.

Заняття народними танцями являється результативним засобом зміцнення здоров'я, покращення рухового режиму старших дошкільників. Тренування найтонших рухових навичок, яке відбувається в процесі занять, пов'язане з мобілізацією і активним розвитком усіх фізіологічних функцій людського організму. Систематичні заняття народними танцями включають приховані можливості організму дитини, підвищують витривалість, загальний тонус і настрої.

Е. В. Дініц, Д. А. Єрмаков, О. В. Іванникова [62] констатують, що заняття танцями розвивають не лише загальну витривалість, а й позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну і нервову системи організму дошкільників, дають змогу підтримувати гнучкість хребта, сприяють рухливості в суглобах. Велика різноманітність танцювальних рухів, які виконуються в різних площинах простору, сприяють досконалості координаційних здібностей, розвивають моторну пам'ять.

Заняття народними танцями зміцнюють м'язи ніг, особливо стопи. Крім того, слід зазначити, що незначні форми плоскостопості в процесі росту дитини і деякі форми (х-подібних) та (0-подібних) ніг шляхом застосування цілеспрямованих постійних вправ, можуть бути виправленими на заняттях народними танцями.

У комплексі оздоровчих заходів, які відбуваються в дошкільних закладах, загальноприйнято для профілактики плоскостопості рекомендувати лікувальну фізичну культуру, масаж, носіння ортопедичного взуття, використання устілок супінаторів, різних корекцій стопи. Ортопеди також не виключають застосування танцювальних вправ і відмічають їх використання в профілактиці плоскостопості.

Якщо говорити про дітей старшого дошкільного віку, то по своїй природі вони дуже рухливі, перебування в малорухомості їх втомлює, можливість

ходити, бігати, грати, танцювати під хорошу музику, доступну для їх розуміння і змісту до їх інтересів, дає необхідну розрядку і приносить велике задоволення [31].

Таким чином, пластика української народної танцювальної культури являє собою традиційну форму вираження життєвих засад людського існування. З усіх видів народної творчості танець містить найбільшу кількість і розмаїття значень, які пов'язані з найважливішими сферами людського життя. Народні танці можуть слугувати і як засіб встановлення міжособистих відносин у групі, виховання поваги один до одного і почуття товаришування, взаємодопомоги, прояву індивідуальної особистості кожної дитини. Загальну вищесказану думку, можна завершити так, що народні танці мають велике оздоровче значення і можуть застосовуватись не лише для формування постави, а й для підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я.

### **3.3. Застосування засобів народної фізичної культури в організаційних формах фізичного виховання дошкільнят**

Проблема рухового режиму в наші дні набула особливої актуальності, оскільки „хвороби століття” стають більш звичними супутниками дитинства і спричинені вони недостатньою фізичною активністю, нервовим перенапруженням, екологічним станом тощо. На сьогоднішній день діти часто перебувають у стані між здоров'ям і хворобою. У них спостерігаються або підвищене збудження, або кволість та загальне пригнічення, перевтома, порушення сну, що призводить до функціональних порушень у нервовій системі та зниження працездатності. А через невміння поновлювати і підтримувати працездатність організму, починаючи з дитячого віку, у дитини на все життя підривається здоров'я, зменшується здатність до регулярної продуктивної діяльності. Тому так важливо усвідомити дорослими роль рухового режиму у житті дітей. Якщо дитина вправна, спритна, рухлива, то це основа для її подальшого психо-фізичного розвитку. Тому пріоритет у вихованні та розвитку дитини належить руховій діяльності [178].

Успішне вирішення складних завдань навчання і виховання дітей значною мірою залежить від вихователя, його переконань, професійної майстерності, ерудиції, культури. Ця благородна професія вимагає від людини, яка посвятила їй життя, любові до дітей, постійної творчості та невтомної роботи думки. Від того, який фундамент закладено з перших років життя дитини, залежать якість та динаміка її особистісного зростання, життєві установки і світосприймання людини.

З метою повноцінного рухового режиму дітей дошкільний навчальний заклад забезпечує проведення засобів народної фізичної культури, організацію рухового режиму на заняттях, індивідуальних заняттях, у самостійній роботі та під час прогулянок. Правильна організація заняття із фізичного виховання дітей в дошкільному навчальному закладі забезпечує активізацію рухового режиму, необхідного для здорового фізичного стану дитини і її психіки протягом дня.

Руховий режим є невід'ємною частиною загального режиму з урахуванням періодизації основних гігієнічних процесів, а також змін у працездатності дітей, активності їхньої діяльності протягом заняття. При активному руховому режимі передбачається регулярне підвищення фізичних навантажень, підтримується оптимальна збудливість нервової системи, виникає стабільне відчуття фізичної бадьорості. Лише режим, насичений різноманітними засобами, може забезпечити повний розквіт у дітей функціональних можливостей у руховій діяльності [63].

Комплексне використання засобів народної фізичної культури, характерне для активного рухового режиму, дає позитивні наслідки для формування правильної постави в дитини. Чергування різноманітної за характером діяльності старших дошкільників сприяє профілактиці перевтоми нервової системи, підтримання життєрадісного настрою та оптимальної працездатності організму.

Правильно організований руховий режим у дошкільному навчальному закладі, на заняттях, повинен забезпечувати повноцінний фізичний розвиток дітей. Важливо, щоб він сприяв не лише здійсненню специфічних завдань



фізичного виховання, а й розумовому, моральному та естетичному вихованню. Активна рухова діяльність для підростаючого організму має особливе значення як фактор, який сприяє розвитку та вихованню особистості дитини загалом [33].

Рухову активність дітей можна умовно розподілити на цілеспрямовану та довільну (самостійну). Виконання засобів народної фізичної культури під керівництвом вихователя під час занять, ранкової гімнастики, є цілеспрямованою руховою активністю. Обсяг її в основному обумовлено програмою та встановленими методичними вимогами до організаційних форм із фізичного виховання дітей кожної вікової групи. Вона повинна становити не менше 1,5–2 годин на добу з урахуванням раціонального розподілу їх у режимі дитячого садка [100].

У дослідженнях відомих психологів та фізіологів, зокрема Л. Виготського [29], О. Запорожця [77, 78], Н. О. Бернштейна [11] та ін. показано наявність тісного взаємозв'язку між кількістю та якістю рухової активності і проявом сприйняття, пам'яті, мислення, емоцій у дітей старшого дошкільного віку.

Руховий режим дитини на заняттях має певний взаємозв'язок з її фізичним розвитком. Більш активні діти мають кращий фізичний розвиток, порівняно з менш активними. Це підтверджується дослідженнями науковців. „Більш висока рухова активність сприяє кращому розвитку, а кращий фізичний розвиток стимулює рухову активність”, – зазначає Н. В. Андрощук [2].

Особливого значення на заняттях з фізичного виховання набувають організаційні форми роботи, зокрема, емоційно насичені засоби (народні рухливі ігри, розваги, елементи спортивних вправ та інші засоби НФК). Захоплюючись цим, малята легше переносять фізичні навантаження. За допомогою вказаних засобів усувається стресовий стан, створюється фон емоційної рівноваженості, бадьоре самопочуття і готовність включатися в подальшу навчальну діяльність.

Активізація рухового режиму дошкільників із застосуванням різних фізичних вправ, народних рухливих ігор та забав, а також оптимальними

методами їх організації (фронтальний, потоковий, колового тренування) збагачує руховий досвід дітей. Вони засвоюють різноманітні рухові навички і вміння, внаслідок чого у них краще розвиваються фізичні здібності, успішніше відбувається тренування функціональних можливостей. Висока рухова активність не лише краще задовольняє потребу дітей у рухах, а й забезпечує вищий рівень їхнього фізичного розвитку. Емоційне піднесення є могутнім стимулом до активізації діяльності, тому вплив засобів НФК на емоції старших дошкільників набуває великого значення [64].

Величина і зміна фізичних навантажень протягом заняття також позначається на емоційному стані дітей. Значна нестача їх у режимі дітей викликає пригнічення позитивних емоцій. А підвищення фізичних навантажень тоді, коли активність дітей взагалі знижується, порушує їхню емоційну рівноваженість.

У довільних рухах м'язове напруження виконується за допомогою вольового зусилля. У вправах та іграх виконавці долають різні перешкоди, що теж не обходиться без напружень волі. У такий спосіб воля дітей постійно вправляється. Отже, чіткий руховий режим на заняттях є могутнім засобом виховання в дітей волі й організованості.

Звикаючи щодня через відповідні періоди роботи до вправ, діти поступово підходять до регламентації діяльності в часі, що дуже важливо в тренуванні їхньої волі. „Для того, щоб спрямовувати процес вироблення фізичних сил, душа сама повинна мати особливу силу. Ця сила не має ніякого впливу ні на що інше в матеріальному світі, як тільки на спрямування процесу вироблення фізичних сил, і цю то силу душі ми називаємо волею...”, – зазначає К. Д. Ушинський [163, с. 321].

Під впливом правильно організованого рухового режиму на заняттях у старших дошкільників поліпшується координація рухів, фізичні навантаження змінюють показники розвитку координації. Систематичне застосування засобів НФК поліпшує дотикову чутливість рухового апарату. Так, вправи з

предметами різної ваги й об'єму, виконання рухів у різних напрямках, темпі й ритмі підвищують м'язово-суглобову чутливість організму.

В кожному дошкільному навчальному закладі є діти, які з тієї чи іншої причини (внаслідок частого невідвідування дитячого садка, індивідуальних особливостей стану здоров'я, фізичного та психічного розвитку тощо) відстають у фізичному розвитку, погано засвоюють програмовий матеріал, або мають відхилення в поставі чи дефекти стопи. У руховому режимі обов'язково повинні враховуватися індивідуальні відхилення в розвитку рухів у дітей порівняно із загальними середніми нормативними показниками.

У відведений для самостійної рухової діяльності час із вихованцями різних вікових груп щодня (2–3 рази на тиждень) організовується індивідуальна робота з фізичного виховання. Дана форма роботи з дітьми має бути неодмінною умовою щоденного навчально-виховного процесу. Додаткові заняття проводяться з метою опанування дітьми того чи іншого виду складних видів основних рухів, наприклад: стрибків у довжину, метання на дальність. Дітей залучають до 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.

Вихователь разом з лікарем вивчає, виділяє та об'єднує у групи тих дітей, з якими треба займатися додатково фізичними вправами. Наприклад, в одну групу потрапляють ті, у кого виявлено дефекти стопи (плоскостопість), у другу – з порушенням постави, у третю – з відхиленнями у серцево-судинній та дихальній системах. 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 з підгрупами по двоє-четверо дітей.

На початку заняття з невеликою підгрупою дітей проводиться ходьба в чергуванні з бігом, далі 3–4 загальнорозвивальних вправ для основних груп

м'язів, потім діти виконують основні рухи. Закінчується заняття ходьбою. Тривалість – 10–15 хв.

Індивідуальні заняття проводяться переважно з тих видів основних рухів, які потребують страхування (лазіння по гімнастичній стінці, ходьба по колоді), або складні за організацією (стрибки через довгу скакалку). Для усунення вад постави добирають загальнорозвивальні вправи, для виправлення вад стопи – вправи для розвитку м'язів стопи тощо.

*При початковому розучуванні вправ, щоб створити у дитини правильне уявлення про рух, потрібно:*

1. Розповісти про значення даної вправи (особливо тоді, коли дитина відмовляється, не виявляє бажання займатися);

2. Показати вправу, продемонструвати її так, щоб у дитини виникло бажання опанувати вправу, перед показом треба сказати, за чим їй слід спостерігати;

3. Ще раз продемонструвати рух у сповільненому темпі, супроводжуючи показ поясненням.

Якщо вихователь немає можливості продемонструвати вправу, то до показу залучається заздалегідь підготовлена дитина. Крім того, діти можуть краще розглянути положення окремих частин тіла, коли рух виконується їхніми однолітками. Але показом не слід зловживати, особливо при закріпленні рухових умінь та навичок, коли у дитини уже створилося правильне зорове та м'язово-рухове уявлення про рух.

Поєднання обов'язкових і самодіяльних форм фізичного виховання дає можливість враховувати індивідуальні смаки до рухової діяльності і ліквідувати відставання окремих дітей.

Заняття з невеликими групами і з кожною дитиною зокрема ґрунтуються на загальних педагогічних та дидактичних принципах; застосовуються ті самі

методи навчання. Дозування і тривалість заняття визначається залежно від віку дітей.

Враховуючи активний анатомо-фізіологічний розвиток дітей 5–6 років, В. О. Сухомлинський вважав за необхідне організацію такого навчання, яке сприяло б розвитку дитини, збагачувало б її розум. „Не зубріння, а цікаве, різноманітне інтелектуальне життя, що проходить у світі казки, гри, краси, музики, фантазії, творчості – таким буде навчання моїх вихованців, – зазначав педагог. Спостерігати, думати, розмірковувати, переживати радощі праці й пишатися створеним, творити красу й радість для людей і знаходити в цьому творенні щастя, захоплюватися красою природи” [156, с. 102].

Заняття з народної фізичної культури є основною організаційною формою навчання дітей фізичних вправ. У процесі проведення засобів з народної фізичної культури найбільш ефективно вирішуються оздоровчі, освітні та виховні завдання: зміцнення здоров'я дітей, загартування їх організму, формування вмінь та навичок основних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання тощо), вправ спортивного характеру (плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах та ін.), виховання позитивних моральних і вольових рис характеру, розвиток фізичних якостей, виховання зацікавленості до доступних дошкільникам видів рухової діяльності.

Усі ці завдання тісно взаємопов'язані і вирішуються комплексно. Наприклад, на занятті з фізичної культури старші дошкільники виконують ходьбу по колоді, стрибки в глибину, підлізання під дугу та метання м'ячів у ціль, беруть участь у грі „Пташки і кіт”. У процесі заняття у дітей 5–6 років формуються або вдосконалюються навички запропонованих основних рухів, розвиваються фізичні якості (сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість), виховуються вольові та моральні риси характеру (дисциплінованість, сміливість, чесність тощо).

Заняття із засобами народної фізичної культури з старшими дошкільниками проводяться щоденно. У теплий період року вони плануються на фізкультурному майданчику, а взимку, восени та весною два з них проводять

у залі.

У старших групах до комплексів загальнорозвивальних вправ доцільно вводити підвідні вправи до тих рухів, що вивчатимуться або вдосконалюватимуться в основній частині. Наприклад, якщо на занятті буде виконуватися стрибок у довжину з місця, слід ввести до комплексу загальнорозвивальних вправ підстрибування на двох ногах з одночасним змахом рук угору.

Після кожної вправи слід робити невелику паузу (10–15 с) для відпочинку, врегулювання дихання та прийняття іншого вихідного положення (у разі необхідності). У цей час вихователь показує та пояснює наступну вправу.

Зацікавленість до загальнорозвивальних вправ у дошкільників всіх вікових груп значно підвищується, якщо вони проводяться під музику, яка за темпом та ритмом відповідає характеру рухів. Музика створює передумови для більш швидкого засвоєння фізичних вправ, чіткого, ритмічного та координованого їх виконання. Кожні два тижні у цій частині заняття розучується комплекс загальнорозвивальних вправ, який потім виконується під час ранкової гімнастики. Тривалість підготовчої частини заняття – 7–12 хв.

Основна частина заняття присвячується навчанню та вдосконаленню в дітей основних рухів (стрибки, метання, лазіння тощо), вправ спортивного характеру (плавання, ходьба на лижах, катання на ковзанах та ін.), комплексному розвитку фізичних якостей, вихованню моральних, інтелектуальних та вольових якостей. Важливе місце тут також відводиться народним рухливим іграм.

Ця частина заняття розподіляється на такі види діяльності: безпосереднє виконання дітьми фізичних вправ, участь у рухливій грі, сприймання й усвідомлення показу і пояснення вихователя, включаючи й спостереження за виконанням рухів іншими дітьми; необхідний відпочинок, допоміжні дії (розміщення фізкультурного інвентарю, перешикування, перехід від одного виду вправ до іншого).

Старших дошкільників потрібно періодично залучати до підготовки місця заняття. Вони розставляють необхідний фізкультурний інвентар: обручі на підставці, дуги, стояки для стрибків у висоту тощо, а після закінчення виконання вправ прибирають його на місце.

Для навчання рухів застосовують різноманітні методи і прийоми дидактики. Показуючи вправу вихователю, потрібно виконувати її без напруження, чітко і правильно. До деяких рухів (особливо у старших дошкільнят) залучають до показу найбільш підготовлених дітей. Дошкільники досить добре копіюють продемонстровану їм вправу і від того, як показано певний рух, великою мірою залежить те, як вони ним оволодіють.

Під час формування рухових навичок у старших вікових групах доцільно пропонувати дітям оцінювати виконання рухів їх однолітками, а також аналізувати свої особисті рухові дії. Усе це сприяє вихованню в них свідомого ставлення до виконання фізичних вправ й позитивно впливає на вироблення міцних і пластичних навичок.

При виконанні основних рухів вихователь не повинен спонукати дітей до подолання великої висоти або довжини в стрибках, швидкого виконання лазіння по гімнастичній стінці або канату та ін. Важливо зосередити увагу на якості виконання рухів. У цій частині заняття обов'язково проводиться народна рухлива гра. Під час вибору рухливої гри обов'язково враховуються підготовленість дітей, їх інтереси, види рухів, які заплановані на даному занятті, місце, де воно проводиться (зал, майданчик), пора року тощо.

Рекомендується проводити такі ігри, які б не дублювали рухи (за епізодичним винятком), що розучують або вдосконалюють в основній частині. Наприклад, якщо діти виконують ходьбу по гімнастичній лаві (колоді), стрибають у глибину та виконують пролізання в обруч, то гра підбирається з бігом або метанням м'яча, що всебічно впливає на фізичну підготовленість дітей.

Ігри, складні за організацією та правилами, краще розучувати на прогулянках, це допоможе раціональніше витратити час, відведений на основну

частину заняття. Слід також уникати тривалих пауз між повторенням гри, бо це негативно позначається на руховій активності дітей під час заняття. Щоб діти отримали оптимальне фізіологічне навантаження, краще добирати для занять ігри великої рухливості, в яких беруть участь одночасно всі вихованці групи. В усіх вікових групах ігри повторюються 3–5 разів (залежно від складності правил, ступеня рухливості та кількості дітей у групі). Там, де закінчення гри не обумовлено („Квач”, „Вудочка” та ін.), вона триває в межах 5–8 хв. Тривалість основної частини заняття – 12–25 хв.

Заклучна частина заняття має забезпечити поступовий перехід дітей від стану збудження, викликаного вправами та грою в основній частині, до відносно спокійного стану. Для цього проводять малорухливі ігри (епізодично) з нескладними рухами та правилами („Знайди і промовчи”, „Знайди, де заховано”, „Хто вийшов?” та ін.). На завершення заняття дітям пропонують ходьбу у повільному темпі у поєднанні із вправами на дихання, іноді з різними завданнями. Наприклад, пройти крадькома, як „мишка”; на носках, як „лисичка”; з рухами рук, як „пташка” і т. п. Повільний темп виконання вправ на розслаблення, під музичний супровід сприяє відновленню організму дітей за дещо коротший час.

Структура заняття, послідовність проведення розглянутих вище його частин лишаються незмінними. Не можна починати заняття з основної частини, не підготувавши організм до певного фізичного навантаження. Не варто також закінчувати заняття в момент отримання дітьми найбільшого фізичного та емоційного навантаження, без заключної (заспокійливої) частини, не привівши до норми їх пульс і дихання. Проте тривалість кожної частини і обсяг матеріалу не постійні, вони змінюються залежно від навчально-виховних завдань і навколишніх умов (місце, де воно проводиться, пори року; фізичних вправ, які заплановані на даному занятті).

Загальна тривалість занять із фізичної культури у старшій і підготовчій до школи групах – 35–40 хв. Під час занять підвищеної уваги з боку вихователя потребують діти з відхиленнями у стані здоров'я або з затримкою розвитку



окремих фізіологічних систем, а також ті, хто часто хворіють, їм у першу чергу необхідний індивідуальний підхід. Для дітей, які перенесли тривалі хвороби (особливо протягом перших 2–3 тижнів), для тих, хто нещодавно поступив до дитячого садка та малоактивних за своїм темпераментом, необхідна більша допомога з боку вихователя (додаткове роз'яснення, показ, страхування) та створення умов, які передбачають полегшення рухових завдань, зниження фізичного навантаження під час виконання вправ та рухливих ігор.

Для занять із фізичної культури треба створити відповідні гігієнічні умови. Якщо заняття проводиться у залі, його заздалегідь провітрюють, прибирають вологим способом, підготовляють необхідний фізкультурний інвентар та обладнання. Одяг у дітей під час занять повинен відповідати погодним умовам і стимулювати їх активну рухову діяльність.

Важлива умова поліпшення якості заняття – використання найбільш раціональних способів організації дітей і досягнення оптимального фізичного навантаження на їх організм. Раціональна організація навчання дітей народних фізичних вправ є однією з основних передумов суттєвого підвищення загальної та моторної щільності занять із фізичної культури. Загальна щільність заняття визначається як відношення часу, який педагогічно виправданий, до всієї тривалості заняття. Вона передбачає:

- 1) організацію дітей, повідомлення навчальних завдань;
- 2) підготовку та прибирання інвентарю, необхідного для заняття;
- 3) безпосереднє виконання фізичних вправ та спостереження за ними під час відпочинку, участь у народних рухливих іграх та інших засобах НФК, розвиток фізичних якостей;
- 4) пояснення вихователя, виправлення помилок, допомога дітям, страхування;
- 5) використання наочного приладдя, показ вправ;
- 6) педагогічний контроль;
- 7) мотивація дітей;
- 8) виховна робота під час заняття;

9) підведення підсумків заняття.

Вищезазначені елементи педагогічної діяльності вихователя, які спрямовані на підвищення загальної щільності заняття, постійно доповнюються та зміцнюються залежно від віку дітей, змісту заняття, педагогічної майстерності педагога.

Час, затрачений на безпосереднє виконання вправ, має найбільше значення, бо саме в цей період вирішуються оздоровчі й освітні завдання (формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей). Відношення часу, затраченого на безпосереднє виконання народних фізичних вправ, до всього часу заняття називається моторною (руховою) його щільністю. Моторна щільність – найбільш специфічний показник ефективності заняття. Вона може бути різною залежно від його змісту, організації і методики проведення. Щодо організації і методики, то вона повністю залежить від підготовки вихователя до заняття та дій під час його проведення.

Зберігаючи час для виконання дітьми вправ, велике значення має завчасне розміщення та максимальне використання наявного фізкультурного інвентарю. Щільність заняття також залежить від того, в якому поєднанні за обсягом і тривалістю виконуються такі види діяльності дітей, як сприйняття та осмислення пояснень, показ вправ; виконання вправ дітьми; спостереження за рухами інших дітей; відпочинок; допоміжні дії (встановлення необхідного інвентарю); паузи під час занять (чекання своєї черги, роздавання інвентарю тощо).

Для збереження щільності заняття необхідно намагатися максимально скорочувати час на встановлення та прибирання інвентарю, чітко пояснювати вправи, запобігати невиправданим паузам для чекання виконання вправ, вибирати найбільш оптимальний спосіб організації дітей для виконання основних рухів. Моторна щільність безпосередньо відображається на фізичному навантаженні. Вихователю слід пам'ятати, що рухи, які виконуються з постійною зміною швидкості та ритму, а також вправи, які пов'язані зі статичними зусиллями, стомлюють дітей значно швидше.

Особливої уваги вихователя вимагає визначення та регулювання фізичних навантажень, тому що від них суттєво залежить результат застосування фізичних вправ. Під навантаженням слід розуміти певну величину впливу вправ, що виконуються, на ті чи інші органи, системи органів або весь організм.

Фізичне навантаження залежить від багатьох факторів, зокрема характеру засобів народної фізичної культури, поєднання різних видів рухів, їх інтенсивності, тривалості, кількості повторень, темпу виконання, координаційної складності, ступеня засвоєння даного руху тощо. Воно також залежить від нервово-психічного напруження дитини, її емоційного стану. Всі ці фактори враховуються при регулюванні фізичного навантаження у процесі занять. Доцільно чергувати фізичне навантаження з відпочинком, більш інтенсивні рухи – з менш інтенсивними, більш складні за структурою – з менш складними, засвоєні дітьми вправи – з новими тощо.

Наші дослідження про вплив різних за обсягом фізичних навантажень на організм дошкільників свідчать про те, що після виконання найбільш інтенсивних вправ (стрибки в довжину, висоту з розбігу, лазіння по канату та ін.) відновний період у дітей у середньому триває 1,5–2 хв. За цей час пульс, як правило, знижується до вихідних даних, а перебудова глибини дихання практично відбувається через 20–30 с. Отже, паузи для відпочинку після виконання вправ, які дають значне навантаження на організм дитини, не повинні перевищувати 1,5–2 хв. Після виконання рухів середньої і малої інтенсивності час на відпочинок скорочується до 25–40 с.

Вибір певного способу організації дітей під час виконання рухів залежить від педагогічних завдань, ступеня засвоєння ними даного руху, його складності, наявності фізкультурного інвентарю та обладнання, місця проведення заняття.

Індивідуальний спосіб передбачає виконання рухів однією дитиною, в той час як інші спостерігають за нею. Цей спосіб застосовується епізодично. Він виправдовується лише на початковій стадії формування навички, коли діти ознайомлюються з новим рухом, а також у молодших групах, якщо

виконуються вправи, які потребують страхування (лазіння по гімнастичній стінці, перелізання через колоду, ходьба по гімнастичній лаві). При застосуванні цього способу моторна щільність найбільш низька. Різновидністю індивідуального способу є виконання вправ за викликом вихователя з метою уточнення деяких елементів рухової дії (одна дитина виконує, а всі інші спостерігають за нею). Однак індивідуальна робота з дитиною повинна мати місце за будь-якого способу ведення занять.

Фронтальний спосіб організації дітей частіше за все застосовується у підготовчій та заключній частинах заняття. Цей спосіб застосовується під час розучування нескладних рухів, які не потребують страхування та допомоги з боку вихователя, а також при закріпленні й удосконаленні вже засвоєних рухів. Його перевага полягає в максимальному охопленні дітей руховою діяльністю та забезпеченні високої моторної щільності заняття. Проте фронтальний спосіб не позбавлений окремих недоліків, основним із яких є той, що вихователю важко здійснювати індивідуальний підхід у навчанні, оскільки він змушений в основному вказувати на помилки, характерні для більшості дітей.

Поточний спосіб організації передбачає виконання по черзі одного й того ж руху, найчастіше з шиккуванням у колону. Наприклад, вправи у рівновазі, пролізання в обруч, стрибки у довжину або висоту з розбігу тощо. Під час виконання вправ потоком вихователь має змогу давати індивідуальні зауваження. Саме в цьому і вбачається одна із переваг даного способу. Залежно від конкретних умов може бути організовано два або три потоки. Наприклад, старші дошкільники пролізають в обруч або ходять по гімнастичній лаві двома-трьома потоками (у двох-трьох колонах). Слід привчати дітей без нагадування підходити до приладу, дотримуватися своєї черги. Під час виконання ходьби по колоді або лаві, як тільки дитина дійшла до її середини, друга починає ходьбу, а третя в цей час підходить до приладу. Повертаючись на своє місце, після виконання запропонованого руху, дитина також виконує вправу. Після стрибка в довжину чи висоту з розбігу діти йдуть у зворотному напрямку по мотузці, яка лежить на підлозі (землі), або підлізають під дугу. Після ходьби по

гімнастичній лаві (колоді) вони виконують пролізання в обруч або стрибають на двох ногах (як зайчики), просуваючись уперед.

За групового способу організації діти мають своє завдання. Дошкільників розподіляють на дві-чотири підгрупи і кожній з них пропонують для виконання різні рухи. Більш складні вправи виконуються під керівництвом вихователя та музичного керівника.

Застосовуючи груповий спосіб, важливе значення має правильний добір основних рухів. Не рекомендується використовувати вправи, що спрямовані на розвиток одних і тих самих груп м'язів та фізичних якостей. Наприклад, стрибок у довжину з місця і стрибок у глибину (з гімнастичної лави чи куба).

Наукові дослідження [18, 40, 59, 107] підтверджують, що найбільш вдалі ті вправи, які доповнюють одна одну у всебічному впливі на організм дитини. Наприклад, вправи з лазіння або рівноваги раціонально поєднувати зі стрибками у висоту або довжину; метання предметів у ціль або на дальність – зі стрибками в глибину чи довжину з місця, пролізанням в обруч (підлізанням під дугою) тощо. Оскільки при виконанні окремих рухів (лазіння по гімнастичній стінці, канату, повзання по лаві тощо) інші діти тривалий час чекають своєї черги, для заповнення цих пауз рекомендується пропонувати їм додаткові вправи. Вони повинні бути прості і знайомі дітям. Місце для їх виконання відводиться поряд з основною вправою і, як правило, у полі зору вихователя. Наприклад, у старшій групі троє дітей виконують лазіння по гімнастичній стінці (кожний на окремому прольоті), а інші у цей час стрибають зі скакалкою. Після лазіння по стінці діти беруть скакалки і стрибають, а наступні троє виконують лазіння і т. д.

Застосування додаткових вправ значно підвищує рухову активність дітей 5–6 років, дає змогу частіше повторювати різноманітні основні рухи і краще оволодівати програмовим матеріалом.

Змінний спосіб організації застосовується тоді, коли рух виконує одночасно кілька дітей (3–5–7), а решта спостерігають, чекаючи своєї черги. Наприклад, коли виконується стрибок у глибину, з лави (колоди) можуть

одночасно стрибати 4–5 дітей, те саме – у метанні в ціль, лазінні по гімнастичній стінці (канату). При застосуванні змінного способу вихователю легше спостерігати за дітьми, дозувати навантаження, виправляти помилки, проте щільність заняття нижча, ніж при фронтальному способі.

Одним з ефективних способів організації старших дошкільників в основній частині заняття є колове тренування. Дітей розподіляють на декілька підгруп (4–5), кожна з яких протягом певного часу (2–3 хв) виконує свій рух, а потім за командою вихователя переходить по колу до наступної вправи. Зазначений спосіб має багато спільного за організацією із груповим, однак головна його мета – спрямованість на комплексний розвиток фізичних якостей у дітей. Тому вправи не повинні бути складними, щоб діти мали змогу повторювати їх якомога більшу кількість разів.

Рухи для комплексу колового тренування підбираються з обов'язковим урахуванням принципу всебічного їхнього впливу на всі основні м'язові групи та системи організму (дихальну, серцево-судинну та ін.). Це дає можливість більш ефективно й цілеспрямовано впливати на розвиток фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості, сили та витривалості.

Однією з особливостей колового тренування є поєднання досить чіткого нормування фізичного навантаження з його індивідуалізацією. Враховуючи те, що більшість дітей групи одночасно виконує запропоновані вправи, створюються позитивні умови для виховання моральних і волевих якостей: самостійності, наполегливості, дисциплінованості, взаємодопомоги тощо. Колове тренування має значну перевагу над іншими способами організації, сприяючи збільшенню моторної щільності заняття, підвищенню ефективності навчального процесу. Він дає змогу дітям самостійно виконувати фізичні вправи з посильним для них навантаженням.

При складанні комплексу колового тренування, який виконується на початку основної частини заняття, необхідно застосовувати засвоєні дітьми вправи і чергувати рухи високої інтенсивності із вправами середньої чи низької динамічності.

Орієнтовний комплекс колового тренування для дітей старшої групи (фізкультурний зал):

- 1) лазіння по гімнастичній стінці різноманітним способом;
- 2) стрибки у висоту з розбігу (2–3 кроки), відштовхуючись однією ногою, намагаючись торкнутися рукою предмета (кулька), який підвішений на висоті 30 см вище піднятої вгору руки дитини;
- 3) підтягування на руках із положення лежачи на грудях на гімнастичній лаві, з просуванням уперед;
- 4) ведення великого м'яча з відскакуванням від підлоги поштовхом долоні між предметами (кубики, кеглі), що поставлені на підлозі на відстані 1,5 м один від одного;
- 5) стрибки зі скакалкою довільним способом.

Кожна підгрупа виконує вправу 3 хв, а потім по колу діти переходять до іншого руху. Після виконання комплексу проводиться народна рухлива гра.

Досліджуючи моторну щільність занять із використанням різних способів організації дітей, ми змогли встановити співвідношення часу, затраченого на виконання вправ, до загальної тривалості заняття (у відсотках): за фронтального способу організації заняття щільність становила – 75–88 %; колового – 72–84 %; групового – 66–75 %; поточного – 62–70 %; змінного – 58–66 %; індивідуального – 18–24 %.

Результати даного дослідження підтверджують, що необхідно прагнути до якомога раціональнішого способу організації дітей під час виконання основних рухів, не забуваючи, що моторна щільність заняття не постійна і змінюється залежно від його дидактичних завдань. Так, менша щільність буде характерна для занять, на яких вивчається новий матеріал, оскільки значна частина часу витрачається на пояснення і показ рухів. Вихователь повинен уміти користуватися всіма способами в різних поєднаннях, тоді ефективність навчання дітей основних рухів значно підвищиться.

Застосовуючи будь-який із зазначених способів організації дітей з метою підвищення моторної щільності заняття потрібно забезпечити групу

необхідною кількістю фізкультурного приладдя. Наприклад, ходьба по гімнастичній лаві або метання м'яча в один щит завжди матимуть низьку щільність. Треба надавати перевагу вправам колективного типу. Так, підлізання під шнур, натягнутий між двома стояками на відстані 5–6 м (або поперек залу) на висоті 40–50 см, буде раціональнішим з огляду на щільність, ніж підлізання під одну чи дві дуги; під час стрибків у глибину з гімнастичної лави можна повторити рух більшу кількість разів, ніж під час стрибків із одного-двох кубів тощо.

Важливим засобом підвищення щільності є їх музичний супровід, а також безпосередня участь вихователя в народних рухливих іграх та забавах, що покращує емоційний настрій дітей та їх рухову активність.

Проведення занять із фізичної культури на свіжому повітрі планується під час прогулянки в першій половині дня тричі на тиждень взимку і в період міжсезоння, а в теплу пору року всі вони переносяться на фізкультурний майданчик.

Науковими дослідженнями [107, 117, 133, 145] доведено, що для зміцнення здоров'я та зниження захворювання дітей найбільш доцільним є поєднання адаптації організму до фізичних навантажень та одночасно до впливу факторів зовнішнього середовища, зокрема холодного повітря.

У прохолодну погоду (особливо взимку та восени) заняття з фізичного виховання планується у другій половині прогулянки. Під час виконання народних фізичних вправ, проведення народної рухливої гри чи забави діти потіють і можуть застудитися, якщо їх залишити на майданчику. Тому після завершення гри вони заходять у приміщення, де переодягаються і готуються до обіду.

До змісту занять із народної фізичної культури входять різноманітні засоби: народні фізичні вправи, народні рухливі ігри, народні танці, національні види спорту та інші засоби, що відповідають віковим можливостям і руховій підготовленості дітей 5–6 років.

Народні вправи для занять на свіжому повітрі добираються відповідно до



пори року, наявності інвентарю та фізкультурного обладнання на майданчику, спорядження дошкільнят, а також ступеня володіння певними рухами. На цих заняттях основні рухи можуть виконуватися у комбінації з декількох вправ (за зразком смуги перешкод), коли діти поступово переходять від однієї вправи до іншої. Наприклад, діти йдуть по колоді, стрибають із неї, пролізають в обруч, виконують ходьбу по кубах (5–6) або пеньках різної висоти, автомобільних покришках, які закопані у землю, підлізають під дугу тощо. За такого способу широко застосовується ігровий метод навчання та вдосконалення основних рухів.

Влітку і навесні до їх змісту занять вводять практично всі народні фізичні вправи та ігри, які пропонує програма з фізичної культури для кожної вікової групи.

Пізньої осені і ранньої весни до занять додають вправи з ходьби, бігу, стрибків (у довжину з місця, у глибину в яму з піском), метання в ціль, підлізання, пролізання в обруч, вправи з рівноваги, народні рухливі ігри та забави. Якщо на майданчику мокро, заняття можна проводити на відкритих верандах (павільйонах), застосовуючи різноманітні вправи з рівноваги (ходьба по лаві, дошці), підлізання під шнур, метання предметів у вертикальну та горизонтальну ціль, пролізання в обруч, народні рухливі ігри на обмеженій площі.

Взимку, щоб діти не переохолоджувалися під час пояснення та показу, на заняттях доцільно застосовувати вже засвоєні народні вправи та ігри, які можна виконувати на свіжому повітрі, зокрема вправи з рівноваги (ходьба по стежках, протоптаних у снігу, „слід у слід”; ходьба по сніговому валу і зістрибування з нього); переступання через снігові кучугури; ковзання по льодових доріжках, стрибки у довжину з місця через купинки снігу, у глибину на сніг; метання в ціль (дерево, щит), біг у повільному темпі, рухливі ігри (без речитативів), ходьба на лижах, катання на ковзанах та санчатах. Добираючи народні ігри та вправи для такого заняття, можна об’єднати їх одним сюжетом: „Пори року”, „Космонавти”, „На риболовлі” тощо.

Вихователю слід чітко продумувати організацію дітей, особливо під час основної частини, запобігати тривалих пауз, чекаючи своєї черги для виконання вправи, щоб вони не переохолоджувалися.

Заняття у будь-яку пору року може складатися з 3–4 народних рухливих ігор за таким принципом добору: перша гра – середньої рухливості, що забезпечує поступове наростання фізичного навантаження; наступні – зберігають високий рівень рухливості, а завершується заняття грою малої рухливості. Кожна гра повторюється 3–5 разів. Наприклад, для дітей старшої групи спочатку проводиться гра „Чия ланка швидше збереться?“, потім – „Рибалки і рибки“, „Мисливці і зайці“, на завершенні заняття – „Знайди і промовчи“.

Зміст занять можуть повністю складати вправи або ігри спортивного характеру, у яких бере участь вся група. Влітку – бадмінтон, футбол, баскетбол, хокей на траві, велосипед, плавання (за наявності закритого басейну у будь-який період року). Взимку, у тих регіонах де випадає сніг, доцільно всі заняття на свіжому повітрі присвячувати катанню на санчатах, навчання дітей ходьби на лижах або катанню на ковзанах.

Заняття на повітрі складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Однак взимку та в період несприятливої погоди зміст підготовчої частини має певні особливості. Якщо діти тепло одягнуті (шубка чи пальто) загальнорозвивальні вправи з ними не проводяться. Вони також відсутні під час занять із лиж, ковзанів, катання на велосипеді. Діти можуть виконувати ходьбу зі зміною темпу, окремі імітаційні види ходьби, зокрема: високо піднімаючи коліна, як „конячка“; по черзі піднімаючи вгору прямі ноги, як „чапля“; приставним кроком правим або лівим боком; широким кроком (крок „велетня“), спиною вперед тощо; біг підтюпцем 35–45 с (для старших груп) по колу або змієюю. Це дає змогу підготувати організм дітей до наступного виконання більш складних рухів. Тому основна частина цих занять збільшується.

В основній частині розучуються або вдосконалюються основні рухи,

народні рухливі ігри та забави із застосуванням найбільш ефективних способів організації дітей: фронтальний, груповий, поточний або колове тренування.

Заклучна частина має забезпечити поступове зниження фізичного та емоційного навантаження, нормалізувати роботу дихальної і серцево-судинної систем. До неї входять різновиди ходьби у повільному темпі або малорухома народна гра.

Тривалість занять на повітрі за часом така ж, як і в приміщенні, за винятком тих занять, зміст яких включає народні вправи спортивного характеру. Зокрема, заняття на лижах або катання на санках триває в середній групі до 40 хв, а в старшій – до 1 години.

Після заняття в період холодної погоди діти переодягаються у приміщенні (фрамуги закриті, температура повітря не нижче +20°C). Роздягатися слід у певному порядку: знизу–вгору.

У старших дошкільників протягом року раз на тиждень заняття на повітрі проводяться в природних умовах (у парку, сквері, в лісі, на галявині біля водойми) у формі пішого переходу за межі дитячого садка. Перехід в один кінець у дошкільнят триває в межах 15–40 хв, а тривалість фізичних вправ на місці зупинки відповідно від 20 до 35 хв.

У проміжках між переходом діти виконують різні види основних рухів залежно від природного оточення: стрибки у глибину з пеньків або купинок, підлізання під схиленою гілкою, ходьба та біг по вузькій стежці (колоді), збирання каштанів, шишок і метання їх у стовбур дерева тощо. Діти беруть також участь у народних рухливих іграх.

Взимку у тих регіонах, де є сніг, зі старшими дошкільниками можна проводити пішохідний перехід, пересуваючись на лижах (якщо шлях до парку безпечний) або несучи їх у руці. Тривалість переходу в такому випадку скорочується до 10–15 хв. Прибувши на місце, діти катаються на лижах із гірки або ходять по рівній місцевості (у межах 40 хв – 1 год), а потім повертаються в дитячий садок.

Ефективність занять із фізичної культури на свіжому повітрі значною

мірою зумовлюється творчим підходом вихователя до підбору засобів та його організації. Важливо також систематично аналізувати ефективність їх впливу на стан здоров'я і фізичний розвиток дітей, своєчасно вносити корективи та виправляти допущені помилки у методиці проведення.

У всіх вікових групах структура занять залишається незмінною. Однак зміст і методика їх проведення мають свою специфіку, виходячи з анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей старших дошкільників.

*Заняття з дітьми старшої групи.* Рухи дітей 5–6 року життя стають більш свідомими і мають довільний характер. Рухова діяльність їх більш різноманітна, вони впевнено виконують основні рухи (ходьбу, біг, стрибки в довжину з місця, метання предметів тощо), для них характерна більша самостійність в оволодінні новими вправами. Оцінка діяльності своїх рухів має більш розгорнутий, обґрунтований та об'єктивний характер.

Перед початком заняття діти самостійно шикуються у колону за зростом, переходять до місця занять, а потім, виконуючи поворот ліворуч чи праворуч, перешиковуються у шеренгу. У цій віковій групі застосовуються більш чіткі команди: „Направо!”, „Наліво!”, „Кроком руш!”, „Кругом!”, „Група, стій!” та ін. Тому під час проведення занять вихователь вправляє дітей у виконанні названих команд, які дають можливість швидко їх перешикувати і почати відповідний рух.

На початку заняття повідомляється короткий його зміст. Після цього діти виконують поворот і шикуються в колону. Потім виконують різні види ходьби й бігу, вправи на увагу, танцювальні рухи (якщо заняття проводиться під музику) і перешиковуються з поворотом (праворуч чи ліворуч) через центр по три-чотири в декілька колон.

Оскільки навички ходьби й бігу в більшості дітей вже сформовані, то основна увага приділяється удосконаленню цих рухів при виконанні їх у різному темпі та способами групових шиків (у колоні, в парах, зграйкою тощо), а також дотриманню правильної постави і ритмічного дихання (2–3 кроки – вдих, 3–4 – видих під час ходьби в середньому темпі).

Під час виконання загальнорозвивальних вправ вихователь намагається, щоб діти чітко дотримувалися напрямку, амплітуди, темпу рухів та правильного виконання не лише вихідних і кінцевих, а й проміжних положень. Вправи можуть виконуватися з різних вихідних положень: стоячи (основна стійка, стійка ноги нарізно, в упорі стоячи), сидячи, лежачи. Цікаві для дітей загальнорозвивальні вправи у парах або в колі, коли вони тримають одне одного за руки. З цієї віковою категорією дітей широко застосовують різне оснащення: гімнастичні палиці, обручі, скакалки, торбинки з піском вагою 200 г тощо. Вони підвищують функціональне навантаження на організм дитини і мають значний тренувальний вплив на зміцнення м'язового апарата дошкільнят, формування в них правильної постави [110].

Зі старшими дошкільниками, особливо коли заняття проводиться на свіжому повітрі, комплекс загальнорозвивальних вправ може виконуватися під час ходьби в колоні по одному. Діти йдуть по колу з інтервалом від півтора до двох кроків один від одного і виконують по черзі вправи, що спрямовані на розвиток м'язів рук, тулуба та ніг. Це вірогідно скорочує час на підготовчу частину заняття і збільшує основну. Все це виправдано тим, що дитячий організм значно швидше включається в роботу і досить швидко відновлюється. Комплекс містить 6–7 загальнорозвивальних вправ, кожна з яких повторюється 8–10 разів, стрибки – до 20 разів.

В основній частині удосконалюються вміння та навички раніше засвоєних рухів, адже стрибки у висоту та довжину з розбігу, лазіння по канату, різнойменним способом по гімнастичній стінці починають розучуватися саме в цій групі. Ознайомлюючи дітей з новими рухами, вихователь показує їх (або найбільш підготовлена дитина), дохідливо пояснює і пропонує виконати вправу, створюючи для окремих дітей полегшені умови (мінімальна висота перешкоди, стрибок з одного-двох кроків тощо). Слід зосередити увагу дітей на одному-двох елементах, якими вони повинні оволодіти спочатку, а на наступних заняттях уже вивчати інші елементи.

Удосконалюючи основні рухи, доцільно застосовувати змагальний метод.

Наприклад, вихователь під час виконання метання предметів у ціль або лазінні по гімнастичній стінці, пропонує дітям виконати цю вправу чітко, красиво й без помилок. Обов'язково потрібно підвести підсумки змагання та дати мотивовану оцінку дітям-переможцям, оскільки це значно підвищує інтерес до запропонованих народних фізичних вправ.

Застосування цього методу має також виховне значення для дітей. Вони привчаються поважати одне одного, об'єктивно оцінювати свої можливості, проявляти витримку, впевненість у своїх силах, рішучість. Однак не слід зіставляти успішність у виконанні рухів більш підготовлених дітей і недоліки та помилки більш слабких із них. Потрібно сприяти встановленню дружніх взаємин у групі, попереджувати прояв зазнайства і неповаги до своїх товаришів.

Успіх у формуванні рухів залежить від активності дітей. Тому необхідно застосовувати найбільш оптимальні способи організації дітей під час виконання основних рухів. З дітьми 5–6 років можна застосовувати колове тренування, яке дає можливість впливати на комплексний розвиток фізичних якостей і досягти достатнього фізіологічного навантаження на організм дитини.

Активність старших дошкільників підтримує їх свідоме ставлення до запропонованих вправ. Тому слід частіше залучати дітей до аналізу виконання рухів їхніми однолітками. Наприклад: „Діти, подивіться уважно, як виконує стрибок з куба Оксана”. Якщо вони помічають помилки у своїх товаришів, то більш свідомо ставляться до особистого виконання рухів і виправляють свої помилки.

Народні рухливі ігри та забави для старших дошкільників різноманітні за змістом. Тому для занять з дошкільниками можна підбирати сюжетні ігри, естафети та ігри з елементами спорту, у яких передбачається розподіл гравців на команди. Відповідальні ролі в іграх виконують самі діти. Безпосередня участь вихователя в іграх не обов'язкова. Він керує ходом гри, нагадує правила, слідкує за їх виконанням, а також спостерігає за правильністю рухів дітей. Однак це не виключає епізодичну участь його в грі, оскільки це поживляє

ігрові дії дітей і підвищує інтерес до неї. Спілкування вихователя з дітьми під час гри, емоційне її проведення, об'єктивний аналіз наслідків сприяють більш свідомому ставленню гравців до своєї поведінки, позитивно впливають на виховання моральних і волевих якостей дошкільників. Кожна гра, якщо вона має чітке закінчення, повторюється 3–4 рази.

У заключній частині заняття виконується ходьба повільним темпом у поєднанні із вправами на врегулювання дихання, епізодично – спокійна народна рухлива гра. Підводяться підсумки заняття, де вихователь відмічає успіхи окремих дітей, робить зауваження тим, хто порушував дисципліну, був не уважним, рекомендує потренуватися самостійно з деяких рухів під час прогулянок. Тривалість занять у цій групі 30–35 хв.

#### *Орієнтовний план заняття*

*Завдання:* Розучити комплекс загальнорозвивальних вправ. Удосконалювати навички стрибка у довжину з розбігу, ходьби по мотузці приставним кроком із рухами рук, повзання по колоді в упорі стоячи на колінах, пролізання в обруч боком. Розвивати спритність та швидкість під час народної гри „Карасі та шука”.

Інвентар: колода, 2 стояки з обручами, 2 мотузки (довжина 10–12 м).

1. Ходьба (до 2,5 хв) чергується з бігом урозтіч. За сигналом вихователя швидко стати на своє місце в колоні (повторити 4–5 разів). Ходьба на носках та п'ятках, руки за головою (40 с). Перешикуватися у пари.

Комплекс загальнорозвивальних вправ у парах:

а) піднімання рук через сторони вгору. В. п. – основна стійка, діти стоять обличчям одне до одного, тримаючись за кисті рук.

1–2 – підняти руки вгору (вдих);

3–4 – опустити руки у в. п. (видих). Повторити 8–10 разів;

б) нахили тулуба в сторони. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на плечах партнера.

1 – нахил тулуба в сторону (видих);

2 – повернутися у в. п. (вдих);

3–4 – те ж саме в інший бік. Повторити 8 разів;

в) чергові згинання рук. В. п. – основна стійка, руки зігнуті у ліктях, долоні рук партнерів з'єднані.

1–4 – чергові згинання та розгинання рук, дихання довільне. Повторити 16–20 разів;

г) присідання. В. п. – основна стійка, триматися за руки одне одного.

1–2 – присідання на носках (видих);

3–4 – стати у в. п. (вдих). Повторити 8 разів;

д) нахили тулуба вперед. В. п. – стояти на відстані кроку від партнера, руки на його плечах.

1 – нахил тулуба вперед (видих);

2 – повернутися у в. п. (вдих). Повторити 8–10 разів;

є) стрибки зі зміною положення ніг. В. п. – основна стійка, долоні рук партнерів з'єднані.

1 – стрибком ноги нарізно;

2 – стрибком ноги разом. Повторити 10–12 разів;

2) стрибки в довжину з 5–6-метрового розбігу. У зворотному напрямі виконати ходьбу по мотузці приставним кроком правим або лівим боком з рухами рук (крок правою – руки вперед, лівою – у сторони). Повторити 10–12 разів.

Повзання по колоді в упорі стоячи на колінах. На кінці колоди підвестися і виконати стрибок у глибину. У зворотному напрямку діти пролізають в обруч правим або лівим боком. Повторити 4–5 разів.

Гра „Карасі та щука”. Повторити 3–4 рази;

3) ходьба (45 с) у повільному темпі з рухами рук, як рибки плавниками.

Підведення підсумків заняття.

Особливого значення набуває самостійна рухова діяльність дітей як форма активізації рухового режиму. Щодня в усіх вікових групах на неї відводиться час, вільний від занять, зокрема це: години ранкового прийому, прогулянок, надвечір'я. Завдання педагога – забезпечити належний рівень і



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.

Плануючи самостійну рухову діяльність, вихователь заздалегідь повинен продумати необхідний матеріал та обладнання. Важливо не лише добре обладнати приміщення і майданчик, а й так розмістити фізкультурний інвентар, щоб стимулювати дітей до виконання вправ. Доцільно доручати дітям брати на майданчик додатковий фізкультурний інвентар: обручі, м'ячі, скакалки. Це викликає у дітей інтерес та бажання застосовувати його під час самостійних занять у самостійній руховій діяльності. Слід заохочувати тих дітей, що проявляють самостійність, за власною ініціативою повторити вправи, які їм до вподоби.

В другій половині дня діти можуть залучатися до виготовлення власноруч нескладного приладдя, яке потім будуть використовувати у самостійній руховій діяльності. Наприклад: із залишків шерстяних ниток виготовляти „дзвіночки”, „султанчики”, „кіски” (короткі та довгі шнури на зразок скакалки). Крім того, діяльність дрібних м'язів рук сприяє розвитку сенсомоторики дітей та розумовому розвитку. „Розвиток дитини на кінчиках її пальців...”, – стверджував В. О. Сухомлинський, – „...Рука немовби дисциплінує розум: виховує самоконтроль і чутливість думки до точності, тонкості, краси..., Руки вчать точності, акуратності, ясності мислення...” [156, с. 408–409].

Слід пам'ятати також, що діти лише тоді цілеспрямовано, активно рухаються, коли у них належним чином сформовані рухові навички. Значення цієї форми роботи фізичного виховання незаперечне. Самостійні заняття, формуючи у дітей вміння обирати й виконувати без допомоги дорослих фізичні вправи, виховують водночас ініціативу, активність, організаторські здібності, творчу самодіяльність.

Самостійно займатися засобами народної фізичної культури можуть усі діти дошкільного навчального закладу, незалежно від віку. Займаються вони як індивідуально, так і об'єднуючись у невеликі групи. Народні фізичні вправи не повинні вимагати складної організації і страхування. Вони мають бути такими, що найефективніше впливають на організм дитини: лазіння, вправи з м'ячем, стрибки через довгу і коротку скакалки, метання в ціль, біг, катання на гойдалках та каруселях. Дітям дається також можливість самим обирати для занять улюблений вид рухів.

Керувати такими заняттями необхідно. Однак вихователь повинен діяти обережно, тактовно, ненастирливо. Не стримуючи дитячої ініціативи, треба спрямовувати заняття кожної дитини і стежити за всією групою.

Використовуючи різні способи збудження інтересу до самостійних занять засобами народної фізичної культури, вихователь контролює якість виконання рухів, стежить за дозуванням, поведінкою дітей, а якщо треба, то показує і пояснює як виконувати вправи, дбає про черговість.

Значне місце на денних прогулянках відводиться вправам спортивного характеру, які плануються залежно від періоду року (взимку – катання на санчатах, ковзання на льодяних доріжках, ходьба на лижах; весною та влітку – катання на велосипеді або самокаті, роликових ковзанах). Регулярно впроваджуючи їх під час прогулянок, можна істотно активізувати рухову діяльність дітей [145].

Прогулянки за межі території дитячого закладу проводяться 1 раз на тиждень після занять в час денної прогулянки. Основне призначення, мета прогулянок-походів – оздоровлення дітей, запобігання гіподинамії, активний відпочинок, вдосконалення рухових навичок у природних умовах та розвиток фізичних якостей і фізичної витривалості, привчання орієнтуватися на місцевості. Їхня тривалість становить у старшій групі – 25–30 хвилин (в один бік).

Прогулянки потребують спеціальної підготовки. Вихователь заздалегідь планує день для прогулянки та її тривалість; визначає завдання, які

вирішуватимуться, обирає спосіб пересування; накреслює маршрут, його дальність і місця відпочинку; підбирає фізичні вправи, що їх виконуватимуть у дорозі і в кінцевому пункті. Плануючи таку прогулянку, слід пам'ятати про природні перешкоди, які треба подолати дітям у дорозі та підготувати необхідний фізкультурний інвентар (м'ячі, скакалки тощо). Вибір маршруту і швидкість пересування групи залежать від фізичної підготовленості дітей.

Дозування прогулянок залежить також від віку, складу й підготовленості дітей. Воно змінюється залежно від періоду року, погоди, змісту прогулянок. Відстань пішохідних переодів поступово збільшується протягом року від однієї вікової групи до іншої. Довжина маршруту в один кінець не повинна перевищувати для старших дошкільників – 2 км. Після кожних 15 хв ходьби слід робити короткочасні (4–5 хв) зупинки для відпочинку дітей.

Попередньо вивчається місцевість із метою попередження травматизму дітей, уточнюється місце для відпочинку, враховуються усі природні умови для проведення засобів НФК – наявність струмочків, схилів, купин, повалених і похилених дерев тощо. Через 15–20 хв шляху вихователь оголошує перерву для відпочинку. Якщо є можливість, можна дозволити дітям посидіти на колодах або пеньках. В інших випадках педагог, вибравши підвищене і сухе місце, розстеляє килимки. Діти сидять на них 5–7 хв. Після відпочинку кожен може зайнятися улюбленою справою – ловити метеликів, збирати квіти, визначаючи з-поміж них лікарські, гратися в м'яча. На галявині може бути проведене чергове заняття засобами НФК тощо. У старших групах виправдовує себе проведення ігор, які об'єднані єдиним сюжетом: „Мисливці”, „Мандрівники”, „Слідопити” тощо.

Зважаючи на вікові психологічні особливості дітей дошкільного віку (розвиток основних психічних процесів, формування основ самосвідомості, активне пізнавальне ставлення до навколишнього світу), одним із засобів оптимізації процесу фізичного виховання слід вважати активізацію пізнавального компонента фізичної діяльності самої дитини.

Пізнавальна діяльність і природний розвиток основних рухів дошкільника відбуватиметься під час прогулянок саме на лоні природи, оскільки керовані пізнавальним інтересом та наявним руховим досвідом, вони самостійно, відповідно до сезону, обирають природний матеріал для їх виконання і кидають каштани або сніжки, обходять і перестрибують калюжі, снігові кучугури, камінці, колоди тощо, доганяють літаючі крилатки ясена чи клена, насіння кульбаби й тополі, ходять прямими й звивистими стежками по одному чи парами. Таким чином, діти поступово адаптуються до природного довкілля, виявляють рухову активність. Одночасно пізнавальна активність сприяє ініціюванню дітьми контактів з об'єктами природи, нескладному експериментуванню, у процесі якого вони набувають когнітивного і рухового досвіду спілкування з об'єктами та явищами природи (обережно навшпиньки підходять до цікавих комах, торкаються рослин або їх частин, швидко тікають від комах, кидають у струмок різні листочки, гілочки, пелюстки, спостерігаючи за ними), наслідують рухи тварин, рослин, явищ природи.

Діти повинні знати, на який день призначена прогулянка, які завдання вирішуватимуться, який одяг та взуття приготувати. Повертатися у дитячий садок краще найкоротшим шляхом. Йти треба так, щоб усі відчували себе бадьорими і встигли підготуватися до обіду.

Таким чином, підсумовуючи все вищесказане, можна зазначити, що організовуючи процес фізичного розвитку дитини-дошкільника, необхідно враховувати його бажання та інтереси. Заняття фізичними вправами, загартування, прогулянки можна зробити цікавими, залучивши до їх виконання не лише фізичні, а й інтелектуальні сили дитини. Пізнавальний інтерес слугує стимулом рухової активності дитини, забезпечуючи фізичний розвиток та набуття рухового досвіду. А достатній руховий досвід допомагає краще і швидше пізнати навколишній світ.

Взимку прогулянки для старших дошкільнят плануються з використанням лиж та санчат. Діти можуть іти пішки до місця, де є гірки, з яких вони можуть спускатися санчатами або грати в рухливі ігри.

Регулярне проведення прогулянок за межі дошкільного закладу дає змогу значно підвищити руховий режим дошкільнят у цей день, покращити рухову підготовленість і приносить дітям естетичне задоволення від спілкування з природою.

### **3. 4. Застосування засобів народної фізичної культури в системі фізкультурних свят та розваг дошкільного навчального закладу**

Фізичне виховання дітей здійснюється як на заняттях, так і в повсякденні. На етапі сьогодення існує досить широка система заходів розвитку рухів у дошкільнят протягом дня, тижня, місяця. Одна з найбільш ефективних форм активного відпочинку – розваги спортивного характеру. Їхній зміст складають різноманітні фізичні вправи, які проводяться у формі веселих ігор та забав. Вправи, що виконуються з емоційним піднесенням, особливо позитивно впливають на організм дитини. Під час фізкультурних розваг закріплюються рухові вміння та навички, формуються фізичні якості (швидкість, спритність, орієнтація у просторі, міць), виховуються почуття колективізму, дружби, взаємодопомоги, розвиваються дисциплінованість та організованість.

Згідно діючих програм [63, 108, 111, 141] виховання та навчання дітей у дошкільних закладах, фізкультурні розваги, починаючи з першої молодшої групи, проводяться в усіх вікових групах один-два рази на місяць (переважно у другу половину дня). Їхня тривалість становить 35–40 хв.

Місцем проведення слугують: фізкультурна (музична) зала, групова кімната, фізкультурний чи ігровий майданчик даної групи, лісова або паркова галявина, а також проводяться на лоні природи: в лісі, на березі водойми. Обов'язковою є участь кожної дитини.

Організуються вони, зазвичай, у другій половині дня. А під час канікул та влітку – в першій половині, після сніданку. Водночас не варто передбачати такі види роботи у дні, що відведені для фізкультурних занять. Процес організації і підготовки фізкультурних розваг не має бути обтяжливим. Форми проведення

обираються найрізноманітніші. Зазвичай ці заходи присвячуються порам року, спортивним подіям, народним традиціям.

Плануючи розвагу для забезпечення оптимальних фізичних, психічних та емоційних навантажень, слід передбачати раціональне чергування ігор різного навантаження, а також колективних, масових – з іграми підгрупами чи індивідуальними (конкурси, атракціони); більш складних за правилами, руховими завданнями ігор – із простішими, розважальними. Використання ігор змагального характеру планується відповідно до віку дітей, зокрема: ігри-конкурси, атракціони рекомендовані для всіх вікових груп, естафетні ігри – для старших дошкільнят.

Учасниками спільних розваг із дітьми молодшого та середнього дошкільного віку можуть бути улюблені казкові та літературні герої; доцільно також використовувати цікаві сюжети, такі як „Мандрівка до лісу”, „На гостинах у гномів” тощо. Слід розвивати в старших дошкільників уміння творчо використовувати власний руховий досвід в умовах емоційного спілкування з однолітками, привчати проявляти ініціативу в різних видах діяльності.

Для фізкультурних розваг у групах старшого дошкільного віку найкраще обирати цікаві дітям сюжети. Складаючи програму, слід пам'ятати: основний час розваг (60–80 %) має бути насичений так, щоб кожна дитина могла задовольнити свою природну потребу в русі.

Фізкультурні розваги будуються на народних іграх змагального характеру й естафетах, де діти розподіляються на команди, вибирають капітанів. Такі ігри потребують спритності, координації рухів, спонукають дітей творчо використовувати власний руховий досвід, самостійно шукати шляхи розв'язання поставлених завдань.

Засоби народної фізичної культури та вправи чергуються в такий спосіб: ігри змагального характеру; фізичні вправи з предметами; хороводи; естафети. Добираючи завдання, враховуються індивідуальні особливості кожної дитини,

її фізичні можливості, рухова підготовленість. Важлива участь усіх вихованців в іграх та змаганнях.

*Перший варіант*

1. Привітання команд.
2. Змагання команд (ігри з елементами змагання або ігри-вправи змагального характеру).
3. Змагання капітанів.
4. Показові виступи команд.
5. Підведення підсумків.

*Другий варіант*

1. Сюрпризний момент.
2. Показові виступи.
3. Рухлива гра.
4. Ігри-естафети.
5. Сюрпризний момент.
6. Підведення підсумків.

Щоб створити дітям радісний настрій, спортивний майданчик або приміщення, де відбуваються розваги, бажано оформити. Це не вимагає багато часу: святкового вигляду місцю рухливого дійства нададуть натягнуті довкола майданчика прапорці, ліхтарики та інший матеріал. Значний емоційний вплив у ході цих заходів справляє музика, тож вона може звучати під час виконання різних видів вправ. Водночас слід розумно ставитися до добору музичних творів.

Завершується фізкультурна розвага, якщо це можливо, сюрпризним моментом: частуванням дітей ласощами, нагородження грамотами, вимпелами, „медалями” або колективним-подарунком для всієї групи.

*Фізкультурні розваги, які будуються на знайомих іграх та ігрових вправах.* Вони можуть складатися з гри середньої рухливості, яка додає дошкільнятам емоційного настрою, та рухових завдань (ігор-атракціонів). Подібні завдання (їх має бути не більше трьох) добираються за такої умови,

щоб кожний рух повторювався 3–4 рази, забезпечуючи участь кожної дитини в одному чи у двох із них. Наприклад, в якомусь одному атракціоні можуть брати участь двоє дітей, а в іншому – відразу п'ятеро-шестеро. Рухові завдання дають змогу одним дітям проявити свої вміння та навички, іншим – виявити емоції в ролі вболівальників. Потім можна провести гру з елементами змагання або гру великої рухливості, в якій братимуть участь усі діти. Розвагу доцільно завершити грою малої рухливості.

Старших дошкільнят цікавить зміст ігор, якість рухів, результативність виконання завдань. Тому ігри та вправи слід добирати так, щоб діти могли змагатися у швидкості, спритності, вправлялись у координації рухів не лише індивідуально, а й колективно.

*Фізкультурні розваги, які будуються на елементах спортивних ігор.* Цей варіант використовується лише за умови, якщо всі вихованці засвоїли елементи даної гри на фізкультурних заняттях і в повсякденні. Група розподіляється на дві рівнозначні за силою команди. У кожному виді рухів підраховуються очки та вивішуються на табло. Перед початком гри команди вітають одна одну, обмінюються вимпелами, вибирають частини майданчика або кошики для закидання м'яча. Діти розпочинають виконувати рухи за свистком судді.

На початку обираються прості рухи й оцінюються відповідно до індивідуальних здібностей дітей. Згодом рухи вдосконалюються, ставляться більш суворі вимоги до техніки їх виконання.

Підсумки фізкультурної розваги також підводяться з урахуванням особливостей дітей групи: одних неуспіх стимулює до вдосконалення вмінь, а в інших викликає поганий настрій, образу. Аналізуючи дії вихованців, педагог має допомогти кожній дитині дійти правильного висновку, викликати бажання займатися фізичними вправами краще, більше.

*Фізкультурні народні розваги, які будуються на вправах з основних рухів (ходьба, біг, стрибки й лазіння, метання, вправи з рівноваги).* Цей варіант розваг передбачає засвоєння дошкільнятами правильної техніки зазначених вправ. На заняттях вихователь виявляє тих, хто найкраще оволодів певними



рухами, і збирає їх у команди. Добір робиться так, щоб усі діти групи брали участь у виконанні того чи іншого виду вправ. Подібні розваги організуються в одній групі й у паралельних, де вихованці однакові за віком. Щоб у дітей не зникла цікавість та емоційний настрій під час розваги, кількість учасників у кожному виді рухів має бути не більше трьох-чотирьох. Слід також брати до уваги фізичну спроможність дитини, її емоційний стан у ході змагань і не допускати, щоб хтось один виконував підряд кілька видів рухів. Під час підведення підсумків визначаються переможці не лише в командному, а й в особистому заліку.

*Фізкультурні розваги „Веселі старту”, які будуються на народних іграх-естафетах.* Спортивний інвентар, обладнання й самі рухи добираються такі, з якими діти вже працювали і які засвоїли на фізкультурних заняттях та в повсякденні. Одна гра-естафета має складатися не більше, ніж із трьох етапів. Навіть якщо розвага проводиться в одній віковій групі, то й тоді вихователь розподіляє дітей на підгрупи, щоб кожна з них брала участь в одній із естафет.

Не слід проводити кілька ігор-естафет підряд, позаяк вони збуджують і втомлюють дітей. У проміжку між ними доцільно пропонувати дошкільнятам завдання, які б не лише знижували фізичне напруження, а й допомагали зберегти емоційний настрій. Загалом успіх проведення фізкультурних заходів залежить не від спеціальної підготовки до них дошкільнят, а від сумлінної повсякденної роботи педагога з дітьми над розвитком їхніх рухів.

Не слід забувати й про те, що дошкільнятам властиві бурхливі вияви емоцій, особливо в іграх-естафетах змагального характеру. Тому треба стежити, щоб вони надмірно не збуджувались, і разом з тим варто уважно ставитися до їхніх емоційних проявів.

Фізкультурні свята дуже подобаються дошкільнятам насамперед тому, що об'єднують їх спільними переживаннями, дарують відчуття перемог. Підготовка до свята, розучування віршів, гарне оформлення зали чи майданчика, оригінальні костюми, красиві емблеми, музика, пісні, різноманітні змагання позитивно впливають на загальний фізичний розвиток дітей,

розвивають у них почуття краси, уяву. А головне – фізкультурні свята допомагають формувати бажання бути сильними, спритними, витривалими, займатися спортом. Спільна діяльність, долання труднощів зміцнюють дитячий колектив, пробуджують почуття відповідальності.

Фізкультурні свята проводяться два-три рази на рік у фізкультурній залі чи на спортивному майданчику; можна проводити їх також на стадіоні, у прилеглому парку тощо. Зазначені свята доцільно проводити в другій (при потребі – першій) половині дня в межах однієї години – для старшої групи [141].

Головні моменти підготовки фізкультурних свят – розроблення сценарію, розподіл обов'язків щодо оформлення місця проведення, підготовки атрибутики, костюмів, призів та нагород. Підготовка дітей до свята розпочинається заздалегідь і здійснюється протягом усього освітнього процесу (на музичних та фізкультурних заняттях, під час ранкової гімнастики, проведення ігор, у самостійній руховій діяльності, в індивідуальній роботі). Неприпустимі численні масові репетиції всього перебігу свята, а також відсторонення когось із присутніх дітей від участі в ньому разом із групою.

Підготовка до свята розпочинається зі складання програми. У ній варто виділити кілька розділів, де слід відобразити мету і завдання свята; дату та час його проведення; орієнтовну тривалість; місце проведення та окремих номерів програми (наприклад, парад учасників, масові виступи, змагання, конкурси, вікторини); визначити відповідальних за підготовку та проведення свята (серед них мають бути: завідувач дошкільним закладом або методист чи старший вихователь, вихователі, члени батьківського комітету, представники медперсоналу тощо); вказати кількість та завдання учасників; обумовити порядок підбиття підсумків конкурсів та змагань (індивідуальних і колективних), види заохочення для переможців і учасників.

Орієнтовний зміст програми фізкультурного свята під девізом „Олімпійці серед нас!” такий:

*Мета фізкультурного свята.* Пропаганда засобів народної фізичної культури.

*Завдання:* розвиток у дітей інтересу до занять НФК, сприяння творчим проявам фізичних і вольових зусиль в умовах змагання; популяризація фізичної культури серед дітей, батьків та громадськості.

*Місце і час проведення свята.* Фізкультурний майданчик дошкільного закладу. Початок о 10.30 год.

*Керівництво підготовкою до свята.* Склад комісії: колектив дошкільного закладу, в тому числі лікар чи медсестра, представники відділу освіти, шефських підприємств, батьківського комітету, спортивної організації (вказується прізвище, ім'я, по-батькові кожного члена комісії).

*Учасники свята.* Діти, вихователі, батьки, запрошені на свято.

*Нагородження.* Пам'ятні значки чи сувеніри вручаються усім дітям.

*Нагородження* здійснюється за принципом: головне не перемога, а участь!

*Попередня робота:*

а) розподіл обов'язків: підготовка атрибутів до ігор та вправ; виготовлення емблем для команд, пам'ятних значків для нагородження учасників свята; відпрацювання сценарію свята і його музичне оформлення; забезпечення техніки безпеки на місці проведення свята;

б) підготовча робота вихователя з дітьми: розучування загальнорозвивальних вправ та основних рухів під час фізкультурних занять і ранкової гімнастики; щоденне проведення засобів НФК передбачених програмою; розучування віршів, пісень і танців; організація участі дітей в оформленні місця проведення свята;

в) організація спільної роботи вихователя з батьками: розподіл обов'язків між батьками; створення команд із числа батьків, які беруть участь у святі; проведення консультацій; підготовка місця для організації змагань та костюмів для виступів, святкових сюрпризів і плакатів; участь у художньому

оформленні; затвердження сценарію і реалізація програми свята; фотографування дітей;

г) підготовка місця проведення свята (стадіону чи спортивного майданчика тощо): створення умов для виступів дітей, роботи бригади суддів; забезпечення техніки безпеки на спортивному майданчику, обладнання та інвентарю; перевірка санітарного стану трибун; оформлення тематичної виставки в дитячому садку.

Вся підготовча робота має проводитися поступово. Відібрані види фізичних вправ та ігор діти розучують під час фізкультурних занять, ранкової гімнастики, на прогулянках. Музичний керівник підбирає для відкриття свята бадьорий марш, для ігор – веселу запальну музику. Майданчик влітку прикрашають гірляндами, кульками, прапорцями, плакатами на спортивну тематику. Доріжки підмітають та посипають свіжим піском, зручно і красиво розміщують приладдя та іграшки. Взимку майданчик прикрашають казковими сніговими фігурами, розчищають від снігу каток, доріжки для ковзання, прокладається лижня, а за окрасу правлять кольорові прапорці, серпантин, різні блискітки.

Розробку сценарію свята доручають групі співробітників дошкільного закладу (методист, вихователь із фізичної культури, вихователі груп, які беруть участь у святі, музичний керівник). При цьому слід враховувати основну ідею свята: девіз, під яким воно проходить. Наприклад, для свят, що відбуваються під девізами „У здоров’ї – сила!”, „Ми ростемо здоровими, міцними та бадьорими!” головними завданнями є пропаганда значення фізичної культури, гігієнічних чинників та оздоровчих сил природи як найважливіших засобів зміцнення здоров’я. У програмі таких заходів чільне місце відводиться рухливим іграм, естафетам, колективним виступам дітей, де діти можуть продемонструвати свою силу, спритність.

У літературно-художньому матеріалі (віршах, піснях, привітання команд) розкривається значення ранкової гімнастики, веселих ігор на повітрі та у воді для здоров'я дітей. Доцільним є також використання віршів, ігрових образів, сюжетних ситуацій, що дають можливість у дотепній формі показати, до чого може призвести нехтування правилами гігієни.

Працюючи над сценарієм фізкультурного свята, необхідно дотримуватися певного порядку. Орієнтовна схема:

- вихід команд на майданчик під урочистий марш; відкриття свята, парад учасників;
- перешикування колони для виконання загальнорозвивальних вправ із святковими атрибутами (розминка з 5–6 вправ);
- масова частина свята з участю всіх дітей та присутніх гостей, яку можна спланувати так: 2–3 рухливі гри, з яких перша – для всієї команди; виступи дітей усіх груп або уболівальників; 3–4 гри з елементами змагання (для підгруп) за участю батьків; вікторина, загадки, комбінована естафета, танці та пісні; підведення підсумків, нагородження учасників, закриття свята.

Обов'язковою умовою є використання під час ігор, естафет різноманітного фізкультурного інвентарю та атрибутів. Фізкультурні номери в основній частині свята повинні чергуватися з рухливими іграми, пісенними та танцювальними виступами, читанням віршів, відгадуванням загадок, вікторинами тощо.

Поряд з іграми для невеликих груп дітей організовуються і масові ігри, що вже добре знайомі дітям. У них також беруть участь гості й батьки. Особливо цікаві для дошкільнят ігри-атракціони з кумедними завданнями, такі як біг чи стрибки в мішках, ведення м'яча із зав'язаними очима, перенесення кульок ложкою тощо. Завжди доречним є сюрпризний момент, наприклад, раптова поява та участь у святі якогось казкового персонажу.

Активна рухова діяльність усіх дітей під час фізкультурного свята – його найважливіша мета. Тому організаторам необхідно подбати про те, щоб ніхто з групи дошкільнят не був просто глядачем. Бажано, щоб усі діти разом та по чергово брали участь в різних номерах програми, допомагали ведучим і суддям.

Затвердження сценарію фізкультурного свята відбувається на педраді колективу дошкільного закладу приблизно за три тижні до його проведення. Успіх свята значною мірою залежить від ведучого, котрий є сполучною ланкою між дитячою аудиторією і виступаючими. Він задає тон святу: першим починає аплодувати, сміється, зображає подив, сперечається в окремих ситуаціях, заохочує дітей, організує учасників свята і гостей, тобто ведучий тримає у полі зорі всіх і все, що відбувається на цьому заході.

Свято можна почати з вітання чи інсценівки знайомої дітям казки. Початок його повинен бути захоплюючим. Перше завдання звичайно буває фронтальним (найчастіше це гра). Особливе значення мають сюрпризні моменти. В одному сценарії можна передбачити кілька маленьких і один великий – головний сюрприз. Маленькі сюрпризи випереджають черговий номер програми. Великий сюрприз виражає головну ідею свята чи є самим веселим його моментом, особливо, якщо пов'язаний з роздаванням подарунків чи частуванням дітей. У сюрпризі беруть участь, як правило, дорослі, тому що треба не просто виступити, а зіграти. І ніякий сценарій не може передбачити усіх відтінків кожної ролі, спланувати до дріб'язків реакцію глядачів та учасників.

Сюрпризи є кульмінаційним моментом свята і відбивають його специфіку. Сюрприз готується в суворій таємниці. Зразки дитячої художньої літератури дають вихователям різноманітний матеріал щодо підготовки сюрпризів. Велике значення має оформлення зали чи майданчика до свята, що повинно підкреслювати його спрямованість. Зазвичай воно повинно бути яскравим, але не рясним. Одного-двох тематичних плакатів, виготовлених

вихователем разом із дітьми, та двох десятків різнобарвних прапорців цілком достатньо.

Своєрідним оформленням слугує спортивний одяг і взуття дітей. До свята можна підготувати іграшки, малюнки, вироби з природного матеріалу, значки, медалі та інші подарунки, що дарують переможцям змагань чи всім учасникам.

До складу журі входять: завідувач дошкільного закладу, методист, представники від батьків. Завчасно необхідно обговорити вимоги до виконання різноманітних номерів програми, визначити критерії оцінювання з урахуванням вікових особливостей дітей. Як свідчить практика, найдоцільніше оцінювати досягнення не в балах, а за допомогою якісної характеристики виконання різноманітних рухових завдань. Під час підбиття підсумків відзначити старанність, чесне виконання дітьми правил. Слід також стежити аби будь-яка оцінка не порушувала взаємин у дитячому колективі.

Закінчується дійство шикуванням команд. Журі оголошує переможця і учасникам свята вручає пам'ятні сувеніри, щоб діти запам'ятали це свято.

Необхідно продумати форми заохочення дітей за якісне виконання вправ, першість в естафетах, винахідливість та спритність, дбаючи в той же час про те, щоб кожна дитина відчула себе щасливою від участі у святі, а не потерпала через поразку. Нагороди, заохочення можуть бути різними: медальки, вимпели, значки, емблеми, дипломи, кубки. Їх вручають диференційовано. Так, переможці з окремих видів змагань нагороджуються вимпелами одразу після їх проведення, решта дітей – учасників свята – отримують пам'ятні медалі (у фінальній частині – сувеніри). Найбільш доцільними є колективні нагороди. Команда-переможець може бути нагороджена, наприклад, тим, що першою пройде почесне коло, їй доручається опустити прапор фізкультурного свята і підняти його на відкритті наступного такого заходу.

*Дні здоров'я.* У системі заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування і фізичний розвиток дітей, важливе місце належить „дням здоров'я”.

Дні здоров'я – це засіб залучення дітей до регулярного заняття фізичною культурою, виховання в малят прагнення бути здоровими, сильними, витривалими. Ці дні, за умови правильної їх організації, сприяють не лише фізичному розвитку дошкільнят, а й моральному їх вихованню, викликають позитивні емоції, об'єднують дорослих (педагогів, батьків) і дітей спільною захоплюючою справою.

Дні здоров'я організовуються з першої молодшої групи один раз на місяць. Влаштовуються вони для всіх груп разом або окремо для дітей молодшого і старшого дошкільного віку. До участі в них слід обов'язково залучати учнів початкових класів, учителів, батьків і, звичайно, всіх працівників дошкільного закладу. Цей день насичується різноманітними формами роботи з фізичного виховання.

Більшість заходів доцільно проводити на свіжому повітрі, добираючи до них оригінальні комплекси фізичних вправ та інших засобів і традиційні форми проведення: фізкультурні заняття чи дитячий туризм, ранкова гімнастика й гімнастика після денного сну, загартувальні та лікувально-профілактичні процедури, фізкультурне свято або розвага, самостійна рухова діяльність тощо. 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 загальні для всього дошкільного закладу заходи, які, зокрема, розраховані на кожну вікову групу.

Основний зміст будь-якого дня здоров'я повинен включати заходи, передбачені програмою фізичного виховання. Різноманітні змагання в іграх, естафетах, старти з окремих видів фізичних вправ (біг, стрибки, метання, лазіння), розваги-атракціони, що викликає в дітей інтерес до занять фізичною культурою, до суперництва в спритності, швидкості, силі, розвиває вміння критично ставитися до себе та товаришів, виховує волю, колективізм, наполегливість.



Організовуючи дні здоров'я, слід максимально враховувати кліматичні особливості сезону, можливості використання природних факторів (ліс, пагорби, береги водойми).

Так, узимку до програми дня здоров'я можуть входити різноманітні спортивні вправи, ігри. Молодші діти, наприклад, беруть участь у катанні на санчатах з гірки. Старші – в іграх і змаганнях на лижах, грі в хокей, катанні на ковзанах. Для цього треба заздалегідь підготувати снігові лабіринти, вали, гірки, катки. Для старших дітей бажано організувати лижний похід. Проводиться він у два переходи в повільному темпі. Протяжність маршруту для старшої групи – до 1–1,5 км, середньої – до 500–800 м. Плануючи похід треба все ретельно продумати: маршрут, екіпіровку дітей, підготовку дітей до маршруту. Слід подбати і про організацію активного відпочинку в поході (ігри в природних умовах).

У весняно-літній період можливості для успішного, насиченого проведення днів здоров'я безмежні. Діти можуть брати участь у найрізноманітніших змаганнях та іграх, демонструвати свої вміння у виконанні різних фізичних вправ, виборювати першість із бігу, стрибків, катання на велосипедах, роликах тощо. Неодмінними складовими мають бути веселі атракціони, естафети, розваги. Так, дітям молодшого віку можна запропонувати ігри з м'ячем – „Влучи в ямку”, „Забий м'яч”. Старшим дошкільникам – перетягування каната, біг із зв'язаними ногами у парах, біг у мішку та інші веселі, цікаві завдання.

Восени до програми дня здоров'я слід ввести фізкультурні розваги, ігри, атракціони – для малят – і футбол, хокей на траві, баскетбол, настільний теніс (за спрощеними правилами), різноманітні спортивні вправи – для старших.

Протягом усього теплого періоду рекомендуються дні здоров'я, піші переходи для дітей (у два переходи в природному темпі). Тривалість у старшій групі – 25–30 хв; середній – 20–25 хв; молодшій – 15–20 хв в один бік.

Для досягнення високої ефективності дня здоров'я необхідна належна підготовча робота для того, щоб діти та дорослі залишилися задоволені і щоб з нетерпінням чекали наступного такого заходу.

Підготовчий етап включає:

- визначення дат днів здоров'я,
- вибір місця проведення, складання програми, виготовлення і підготовку інвентарю;
- оформлення свята,
- запрошення гостей і попереднє залучення їх до змагань та ігор.

Настрій дітей, їхня активність будуть вищими в тому випадку, коли якісною буде підготовка, обдуманною кожна деталь плану, всі елементи ігор і змагань.

До дня здоров'я слід добирати такі ігри і вправи, виконання яких сприяє розвитку і вдосконаленню рухових функцій, вихованню волі і високих моральних якостей дітей. Важливо, щоб про час та програму наступного дня здоров'я як діти, так і батьки знали заздалегідь.

До свята спеціально виготовляються тематичні фотовиставки, стенди з показниками фізичного розвитку дітей. Цього дня для батьків влаштовуються консультації лікаря, методиста, завідувача дошкільним закладом із практичних питань, пов'язаних із впровадженням фізичної культури в повсякденне життя дітей. Саме під час таких бесід батьки повинні дізнаватися про нормативи й результати, яких мають досягти їхні діти до наступного дня здоров'я.

Підсумки дня здоров'я обов'язково обговорюються на педагогічній раді. Тут же складається план заходів щодо поліпшення фізкультурної роботи в групі та загалом у дошкільному навчальному закладі.

*Тижні фізкультури* і їх місце в системі фізичного виховання дітей дошкільного віку. У перші шість років життя фізичне виховання є основою всебічного розвитку дитини. У цей період закладаються основи здоров'я, повноцінного фізичного розвитку та виховуються основні риси особистості

людини. Тому створення діючої системи фізичного виховання дітей 5–6 років завжди є основним обов'язком педагогічного колективу дошкільного закладу.

Фізичне виховання має здійснюватися в тісному взаємозв'язку з моральним, розумовим, естетичним і трудовим. Саме за такого підходу воно буде сприяти формуванню всебічно розвиненої особистості.

Важливе місце в структурі фізичного виховання займають тижні фізкультури, які організовуються подібно до днів здоров'я під час канікул (зима, весна, літо). Проведення народних рухливих ігор та забав протягом тижнів фізкультури сприяє не лише фізичному зміцненню дітей, а й поліпшенню їхнього уявлення про моральні поняття чесності, доброзичливості, відповідальності, етики поведінки тощо. Емоційна насиченість переважної більшості вправ посилює їх вплив на формування особистості дитини.

Народні фізичні вправи в рамках проведення тижнів фізкультури здійснюються в колективних формах. А отже, під час занять із фізичної культури у дітей розвивається почуття колективізму, дисциплінованості, організованості, тобто ті якості, які необхідні у навчанні та трудовій діяльності.

Проведення тижнів фізкультури може бути корисним лише за належного рівня методичного забезпечення, свідомої і цілеспрямованої діяльності педагогів дошкільного навчального закладу. У структурі мети, що стоїть перед педагогом, можна виділити оздоровчі, освітні та виховні завдання проведення тижнів фізкультури.

Оздоровчі завдання спрямовані на охорону життя, зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток, загартування та удосконалення функцій організму дітей, підвищення фізичної і розумової працездатності. Основним результатом розв'язання оздоровчих завдань є покращення фізичного стану дитини, її фізичного розвитку, підвищення захисних властивостей і стійкості організму до різних захворювань, опірності впливу негативних умов зовнішнього середовища.

Освітні завдання спрямовані на формування певних систем рухових умінь і навичок, ігрових дій, набуття доступних уявлень та знань про користь занять

фізичною культурою, іграми, про основні гігієнічні вимоги і правила (включаючи валеологію).

Протягом дошкільного віку в дитини необхідно виробити так звану „школу рухів”, до якої відноситься формування й удосконалення життєво важливих умінь і навичок із ходьби, бігу, стрибків, метання предметів, лазіння, ходьби на лижах, плавання, їзди на велосипеді тощо. Слід навчити дітей регулювати свої рухи в просторі, часі і за фізичними зусиллями. Таким чином, у них закладаються основи технічно правильного виконання рухових дій, засвоюється культура рухів.

Завдяки високій пластичності нервової системи у дошкільників дуже швидко встановлюються нервові зв'язки і формуються умовні рухові рефлекси. Однак дитина повинна не лише вміти користуватися своїми рухами у звичайних обставинах, а й у тих умовах, які постійно змінюються в повсякденному житті (в іграх, під час прогулянок, коли треба перестрибнути через рівчак, підлізти під гілку тощо). Отже, сформовані навички тих чи інших рухів повинні бути не лише міцними, а й досить гнучкими (пластичними).

Застосування автоматизованих навичок дає змогу дитині економити свою енергію й спрямовувати увагу на осмислення тих завдань, які виникають під час ігрової діяльності.

У дошкільників формуються вміння та навички виконувати вправи на шиккування та перешикування, загальнорозвивальні, спортивного характеру, основні рухи. При проведенні тижнів фізкультури зі старшими дошкільниками педагог може використовувати також елементи спортивних ігор (баскетбол, футбол, хокей, городки, бадмінтон і настільний теніс). Їх засвоєння сприяє поширенню рухового досвіду, що дає змогу більш впевнено діяти в різноманітних умовах оточуючого життя.

Одним із навчальних завдань є освоєння доступних спеціальних знань із фізичного виховання [42]. Дітям дошкільного віку дають елементарні відомості, пов'язані із заняттями фізичними вправами: знання про користь виконання фізичних вправ, способи виконання рухів (техніку), правила народних

рухливих ігор та забав, призначення фізкультурного інвентарю та способи його зберігання; доступні відомості про особисту та суспільну гігієну (правила догляду за тілом, одягом, взуттям, фізкультурним обладнанням тощо); про спортивні події у країні та світі, які цікавлять старших дошкільників.

Здобуті знання дають дитині змогу більш свідомо виконувати рухи, самостійно повторювати їх не лише в дитячому закладі, а й вдома. Від свідомого ставлення дітей до занять значною мірою залежить успіх формування рухових навичок, розвиток фізичних якостей.

Свідоме ставлення до занять спонукає до прояву ініціативи, самостійності, вміння творчо вирішувати завдання, активності. Активність залежить від зацікавленості дітей. А інтерес до занять підвищується тоді, коли діти розуміють їхню користь. Необхідно також проводити спостереження, перегляд діафільмів, читання художніх творів, казок тощо, розглядати ілюстрації на тематику традицій народної фізичної культури. Такі завдання сприяють не лише розширенню знань, а й розвивають пам'ять, мислення, уяву, кмітливість, виховують інтерес до занять фізичними вправами. Під час таких занять необхідно проводити бесіди про здоровий спосіб життя, заучувати приказки, прислів'я, вірші тощо.

Як зазначає Т. І. Дмитренко: „Якщо рухи виконуються правильно, невимушено і разом з тим виразно, емоційно, то це позначається на естетичних почуттях, сприяє розумінню дитиною краси рухів. Зміст різноманітної рухової діяльності дітей включає чимало ситуацій, які дають змогу використовувати їх для виховання почуття відповідальності, стриманості, поваги до своїх товаришів. Необхідно постійно спиратись у процесі виховання на духовний світ (почуття) дитини. Виховання, яке спрямоване лише до розуму, свідомості дитини, може породжувати в її ставленні до оточуючих людей бездуховність та раціоналізм. Почуття являють собою емоційне ставлення до дійсності. За своєю спрямованістю вони можуть відбивати інтелектуальне, естетичне, моральне ставлення особистості до оточуючого її світу” [64, с. 29].

Доброзичливе ставлення, повага до дитини повинні бути основою педагогічної позиції вихователя у формуванні її моральних та вольових якостей під час проведення тижнів фізкультури у дошкільному закладі.

Виховання інтересу до рухової діяльності та формування потреби в систематичних заняттях фізичними вправами слід починати з дошкільних років. Позитивний їх вплив на організм дитини досягається лише тоді, коли вони виконуються регулярно.

Загалом тижні фізичної культури нездатні забезпечити увесь комплекс оздоровчих, освітніх та виховних завдань фізичного виховання, обов'язковою умовою для досягнення цієї мети є регулярні заняття НФК при позитивному й активному ставленні до них самих дітей. Останнє залежить від низки причин, серед яких найбільш важливими слід вважати інтерес до рухової діяльності та її мотиви. Особливе значення при цьому має також особистість самого вихователя, його організаторські здібності, знання методики, вміння чітко показати вправи, встановити контакт з дитиною, враховувати психічні та анатомо-фізіологічні особливості дітей тощо.

Старші дошкільники мають біологічну потребу в рухах, вони дістають насолоду від самого процесу виконання засобів НФК та забав. Позитивні емоції, інтерес та задоволення, які викликають у дітей заняття народними фізичними вправами, поступово переходять у звичку систематично займатися фізкультурою, брати участь у рухливих іграх. Згодом ця звичка стає стійкою потребою, яка продовжує зміцнюватися у шкільні роки.

Тижні фізичної культури проводяться приблизно один раз на квартал. Найчастіше спортивний зміст такого заходу погоджується із сезонними явищами. Тому вони можуть бути зимовими, осінніми, весняними, літніми. Заздалегідь складається план заходів, що включає змагання, сценарії, розваги, дні здоров'я, зміст яких залежить від місця проведення. Дні здоров'я, як і інші урочистості, повинні супроводжуватися радісною обстановкою, яскравими сюрпризами, музикою, сміхом і веселощами.

Підготовка та проведення днів здоров'я, які також можуть проводитися в цей період, має багато спільного з підготовкою фізкультурного дозвілля, але в ній є низка специфічних моментів. Зокрема це складання програми тижня фізичної культури, сценарію дня здоров'я, фізкультурного свята, у зміст якого входять різні змагання. Проте не слід захоплюватися лише змагальними вправами, щоб не перетворити свято в суцільне змагання. Адже головне призначення свята – веселити дітей, приносити їм задоволення. Тому не можна допускати, щоб ці почуття розчинилися в гіркоті поразки для переможених.

Починати день здоров'я можна по-різному. Якщо проведення його стало традицією в дитячому садку, то початком може слугувати звучання сигналу, який діти разом з вихователем вибрали символом фізкультурного свята. Наприклад, на самому видному місці майданчика вивішується якась емблема, а сигналом слугує мелодія традиційної спортивної пісні.

Саме під час проведення тижнів фізкультури слід серйозно замислитись над впровадженням позитивних життєвих орієнтирів і, зокрема, створенням мотивації до здорового способу життя, починаючи від самого раннього періоду життя людини. Серед методичних рекомендацій, які можуть стати в нагоді при вирішенні завдань формування у дошкільників мотивації на здоровий спосіб життя в рамках проведення тижнів фізичної культури і, зокрема, днів здоров'я, можна виділити такі.

1. Викладання матеріалу на доступному дітям дошкільного віку рівні. Сучасні дошкільники значною мірою розвиненіші й ерудованіші, ніж вихованці дошкільних закладів минулих років. Радіо, телебачення, комп'ютерні засоби комунікації вже в ранньому віці формують задатки певної особистісної і її соціальної позиції, але педагог повинен покладатися насамперед на безпосередній чуттєвий досвід дітей, уникати складних для розуміння узагальнень і логічних висновків, адже здатність до узагальнень і абстрактного мислення в цьому віці ще не розвинена.

2. Необхідно широко використовувати засоби наочності. Яскраві й помітні картинки, фігурки, емблеми привертають увагу дошкільника.

Привернути увагу дитини якимось кольоровим малюнком нескладно, складність полягає у правильному методичному використанні наочного матеріалу, за допомогою якого можна вирішувати складні дидактичні завдання, особливо серед старших дошкільників, які вже володіють початками аналітичного мислення, можуть встановлювати найпростіші причинно-наслідкові зв'язки.

3. Поєднання розповідей вихователя з безпосередньою ігровою діяльністю дітей. Недоцільно перетворювати дану форму роботи у суцільну розповідь, яка за мірою протікання нервово-психічних процесів у дітей дошкільного віку просто не може бути сприйнята ними.

Таким чином, можна зробити висновки, що у позитивному впливі, який справляють тижні фізкультури і, зокрема, дні здоров'я на дітей дошкільного віку, можна виділити три аспекти: фізичний, розумовий та морально-естетичний.

Фізичний аспект полягає у розширенні в процесі виконання різноманітних вправ функціональних можливостей організму, розвиваються координаційні здібності, окомір, сила, швидкість, витривалість та інші якості, у перспективі це позитивно позначається на оволодінні дошкільниками трудовими діями.

Розумовий аспект полягає у сприянні розумовому розвитку дитини, в процесі занять фізичною культурою часто виникають рухові пізнавальні ситуації, розв'язання яких потребує від дитини певного розумового напруження, наприклад, виконуючи будь-яке рухове завдання дитині потрібно подумати, як виконати вправу більш чітко і швидко, що необхідно передбачити для уникнення помилок тощо, усе це становить певний ланцюг психічних операцій, які включають спостереження, узагальнення, прийняття рішення. Розумовий розвиток буде здійснюватися більш успішно, якщо вихователь створюватиме проблемні ситуації, в яких діти мають приймати правильні рішення і діяти творчо.



Морально-естетичний аспект проявляється насамперед в естетичному вихованні дошкільників, яке спрямоване на формування у дітей почуття прекрасного, вміння оцінювати оточуючу дійсність за законами краси; у процесі фізичного виховання розвиваються здібності сприймати, відчувати і правильно розуміти прекрасне у руховій діяльності та поведінці дитини, в її гармонійній будові тіла, стрункій поставі.

Великий естетичний потенціал закладено у самому змісті народних фізичних вправ. Оволодіваючи руховими діями, діти намагаються виконати їх чітко, виразно, що сприяє вихованню естетичних почуттів.

У рамках проведення тижнів фізкультури і, зокрема, днів здоров'я, педагог може виховувати також визначні моральні якості, зокрема бажання допомагати іншим, ввічливість, товариськість, витримку, сміливість. Розповіді про основи здорового способу життя, будову людського тіла, необхідність збереження здоров'я формують мотивацію у старших дошкільників до здорового способу життя.

### **3. 5. Вплив запропонованого рухового режиму на фізичну підготовленість дітей старшого дошкільного віку**

Для перевірки результативності формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури проводився формувальний педагогічний експеримент із дітьми дошкільних навчальних закладів № 11 і № 18 Луцької міської ради.

У педагогічному експерименті взяли участь 226 дошкільнят (експериментальна група – 114 дітей (59 дівчаток і 55 хлопчиків), контрольна група – 112 дітей (63 дівчинки і 49 хлопчиків). Зміст педагогічного експерименту полягав у тому, що в процесі навчально-виховної діяльності дітей широко використовували засоби народної фізичної культури. Учні контрольної групи навчалися відповідно до навчальної програми „Дитина”.

Впровадження в навчальний процес розроблених рекомендацій супроводжувалося реалізацією відповідних педагогічних умов і необхідного

навчально-методичного забезпечення. Загальні положення щодо принципів, етапності, кількості та критеріїв ефективності занять фізичними вправами дошкільнят були подібними. Відмінності полягали у змістовому наповненні фізичного виховання дітей контрольної та експериментальної груп.

Також було проведено попереднє тестування фізичного стану дітей 5–6 років. Його результати продемонстрували, що показники фізичної підготовленості у дошкільнят експериментальної та контрольної груп вірогідно не різнилися ( $P < 0,05$ ).

Формувальний педагогічний експеримент виявив високу ефективність запропонованого рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури. Загалом показники фізичної підготовленості дітей експериментальної групи статистично вищі, ніж контрольної.

Дані формувального педагогічного експерименту свідчать, що результати бігу на 10 м дітей 5 років покращились у хлопчиків на 0,6 с, у дівчаток – на 0,7 с; у контрольних групах: відповідно – на 0,1 с, і на 0,2 с. У дітей 6 років результати експериментальної групи зросли у хлопчиків на 0,6 с, у дівчаток – на 0,62 с; контрольної групи хлопчиків – на 0,35 с, дівчаток – на 0,31 с (табл. 3. 1).

Результати бігу на 20 і 30 м у дітей експериментальних груп також вищі, ніж у дітей контрольних груп ( $P < 0,001$ ). Так, у дітей експериментальних груп 5 років підвищилася швидкість бігу на 30 м за рахунок скорочення часу на 0,3 с у хлопчиків та 0,6 с у дівчаток.

Отже, на підставі даних обстежень розвитку швидкості ми бачимо, що у дітей експериментальних груп покращується результат бігу за рахунок скорочення часу на 0,6–0,7 с. У контрольних групах динаміка покращання результатів становить лише 0,2–0,3 с.

В експериментальних групах значно зросла якість виконання основних рухів, спостерігалась узгодженість рухів рук і ніг, з'являлась легкість бігу, 69 % дітей ставлять ногу на опору з носка, що на 36 % краще, ніж у контрольних

групах.

Таблиця 3. 1

Рівень розвитку швидкості дітей експериментальної й контрольної груп після педагогічного експерименту, ( $\bar{X} \pm S\bar{x}$ )

Вік, років	Група	Стать	До експерименту	Після експерименту	Зростання показників	P
Біг 10 м, с						
5	Е	Х	4,44±0,3	3,84±0,2	0,6	<0,001
		Д	4,51±0,12	3,81±0,1	0,7	<0,001
	К	Х	3,89±0,18	3,88±0,21	0,1	>0,05
		Д	3,79±0,21	3,77±0,19	0,2	>0,05
6	Е	Х	3,14±0,06	2,54±0,04	0,6	<0,001
		Д	3,16±0,07	2,54±0,3	0,62	<0,001
	К	Х	3,7±0,2	3,35±0,28	0,35	<0,05
		Д	3,17±0,27	2,86±0,04	0,31	<0,05
Біг 20 м, с						
5	Е	Х	5,23±0,07	4,43±0,06	0,8	<0,001
		Д	5,8±0,07	5,1±0,05	0,7	<0,001
	К	Х	4,65±0,05	4,45±0,07	0,2	>0,05
		Д	5,3±0,04	5,0±0,06	0,3	>0,05
6	Е	Х	5,0±0,05	4,38±0,07	0,62	<0,001
		Д	5,42±0,07	4,81±0,06	0,61	<0,001
	К	Х	5,2±0,06	5,1±0,07	0,1	>0,05
		Д	5,5±0,04	5,3±0,05	0,2	>0,05
Біг 30 м, с						
5	Е	Х	7,6±0,06	7,3±0,06	0,3	<0,05
		Д	8,8±0,1	8,2±0,1	0,6	<0,001
	К	Х	8,5±0,07	8,2±0,12	0,3	<0,05
		Д	8,7±0,11	8,3±0,1	0,4	<0,05
6	Е	Х	7,8±0,08	6,6±0,1	1,1	<0,001
		Д	8,2±0,06	7,2±0,06	1,0	<0,001
	К	Х	7,9±0,06	7,7±0,09	0,3	<0,05
		Д	8,0±0,09	7,7±0,07	0,3	<0,05

Примітки: Е – експериментальна група, К – контрольна група,  
Х – хлопчики, Д – дівчатка.

У процесі формувального педагогічного експерименту у дошкільнят

зросли силові якості. У дітей 5 років експериментальних груп сила кисті правої руки покращилась у хлопчиків – на 1,1 кг, у дівчаток – на 0,6 кг; у контрольних групах: у хлопчиків – на 0,4 кг, у дівчаток – на 0,2 кг.

У дітей 6 років експериментальних груп показники збільшення сили складали: у хлопчиків – 2,5 кг, у дівчаток – 1,8 кг; у контрольних групах: у хлопчиків – 1,0 кг, у дівчаток – 0,8 кг (табл. 3. 2).

При проведенні динамометрії кисті лівої руки отримано такі результати: у дітей 5 років експериментальних груп показники покращились у хлопчиків – на 1,1 кг, у дівчаток – на 0,7 кг; у контрольних групах: у хлопчиків зріст складав 1,2 кг, у дівчаток – 0,1 кг. У дітей експериментальних груп показники збільшились: у хлопчиків – на 1,7 кг, у дівчаток – на 1,2 кг; у контрольних групах хлопчиків – на 0,8 кг, дівчаток – на 0,5 кг.

У стрибках в довжину з місця в експериментальних групах дітей 5 років зріс результат: хлопчики – на 13,5 см, дівчатка – на 8,6 см, тоді як у контрольних групах відповідно – на 8,9 см та 3,8 см. У дітей 6 років експериментальних груп: хлопчики – 18,9 см, дівчатка – 13,4 см; контрольних груп відповідно – на 9,8 см та 8,9 см. Підвищення результатів стрибка в довжину з місця відбулося як за рахунок поліпшення техніки його виконання, так і зростання сили м'язів ніг, що можна пояснити позитивним впливом запропонованої нами методики.

У дітей 5–6 років експериментальних груп якість виконання стрибків покращується за рахунок енергійного відштовхування ногами з одночасним змахом рук. Це зафіксовано у 77 % дітей, що на 38 % більше порівняно з дітьми контрольних груп. Стає стійкішим приземлення (втрачають рівновагу лише 21 % дітей експериментальних груп). В результаті обстеження у дітей експериментальних груп зафіксовано збільшення сили м'язів опорно-рухового апарату. Значне зростання результатів спостерігалось в експериментальних групах в метанні на дальність. У дітей 5 років експериментальних груп збільшення становить у хлопчиків 2,4 м, а в дівчаток 1,6 м; у контрольних групах це збільшення становить лише 1,6 м у хлопчиків та 0,8 м у дівчаток.

Таблиця 3. 2

Рівень розвитку сили та швидкісно-силових якостей дітей після педагогічного експерименту, ( $\bar{X} \pm S\bar{x}$ )

Вік, років	Група	Стать	До експерименту	Після експерименту	Зростання показників	P
Динамометрія правої кисті, кг						
5	Е	Х	8,9±0,35	10±0,42	1,1	<0,05
		Д	7,9±0,33	8,5±0,28	0,6	>0,05
	К	Х	7,8±0,38	8,2±0,32	0,4	>0,05
		Д	7,9±0,31	8,1±0,27	0,2	>0,05
6	Е	Х	11,30,26	13,8±0,24	2,5	<0,001
		Д	10±0,47	11,8±0,36	1,8	<0,001
	К	Х	9,7±0,32	10,7±0,34	1,0	<0,001
		Д	9,5±0,36	10,3±0,42	0,8	<0,05
Динамометрія лівої кисті, кг						
5	Е	Х	7,6±0,3	8,7±0,34	1,1	<0,001
		Д	7,0±0,33	7,7±0,28	0,7	<0,05
	К	Х	7,1±0,31	8,0±0,3	0,9	<0,001
		Д	7,4±0,33	7,5±0,31	0,1	>0,05
6	Е	Х	9,6±0,22	11,3±0,28	1,7	<0,001
		Д	8,7±0,4	9,9±0,3	1,2	<0,001
	К	Х	8,9±0,34	9,7±0,38	0,8	<0,05
		Д	8,6±0,36	9,1±0,37	0,5	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см						
5	Е	Х	75,4±1,85	88,9±1,29	13,5	<0,001
		Д	73,7±1,85	82,3±1,67	8,6	<0,001
	К	Х	74,7±1,65	83,6±1,70	8,9	<0,001
		Д	73,6±1,53	77,4±1,43	3,8	>0,05
6	Е	Х	89,1±1,43	108,7±1,24	18,9	<0,001
		Д	83,7±1,25	97,1±1,17	13,4	<0,001
	К	Х	83,7±1,64	93,5±1,10	9,8	<0,001
		Д	74,2±1,68	83,1±1,19	8,9	<0,001
Метання м'яча на дальність, м						
5	Е	Х	5,4±0,6	7,8±0,6	2,4	<0,001
		Д	4,9±0,5	6,5±0,4	1,6	<0,001
	К	Х	5,4±0,7	7,0±0,6	1,6	<0,001
		Д	4,9±0,63	5,7±0,7	0,8	>0,05
6	Е	Х	8,6±0,48	12,3±0,7	3,7	<0,001
		Д	5,5±0,3	8,0±0,37	2,5	<0,001
	К	Х	10,9±0,7	13,1±0,3	2,2	<0,001
		Д	5,8±0,2	7,2±0,3	1,4	<0,05

У дітей 6 років результати підвищились в експериментальних групах: хлопчики – 3,7 м, дівчатка – 2,5 м; у контрольних групах: 2,2 м – хлопчики та 1,4 м – дівчатка. Результативність метання дітей експериментальних груп підвищувалася у зв'язку з покращенням якості виконання (діти вірно приймають вихідне положення, виконують широкий замах).

Покращились результати і в метанні м'яча в ціль (табл. 3. 3). У дітей 5 років експериментальних груп зростання результатів становить у хлопчиків 0,5 бала, у дівчаток – 0,6 бала; контрольних груп хлопчиків і дівчаток – 0,2 бала. Отже, діти експериментальних груп виконують метання в ціль значно краще, ніж діти контрольних. Правильне метання у дітей експериментальних груп виконують 65,4 % хлопчиків та 48,6 % дівчаток, відповідно у дітей контрольних груп 42,1 % хлопчиків та 34,1 % дівчаток. Це пояснюється їх кращою тренованістю за рахунок занять народними іграми.

Тестування спритності свідчать про поступове покращення показників у кожній наступній віковій групі. В експериментальних групах дітей 5 років результати стрибка вліво покращились у хлопчиків – на 9°, у дівчаток – на 12°; у контрольних групах: у хлопчиків – на 3°, у дівчаток – на 5°. В дітей 6 років це збільшення становить в експериментальних групах: хлопчики – 23°, дівчатка – 22°. Контрольні групи: хлопчики – 4°, дівчатка – 5°.

Результати стрибка з поворотом управо показали, що в експериментальних групах дітей 5 років у хлопчиків вони покращилися на 16°, у дівчаток – на 16°; у дітей контрольних груп результат зріс: хлопчики – на 5°, дівчатка – на 8°. У шестирічних дітей експериментальних груп він поліпшився: хлопчики – на 19°, дівчатка – на 23°; контрольних груп: хлопчики – на 8°, дівчатка – на 8°.

Отже дослідження засвідчили значне зростання результатів тесту „стрибок з поворотом вправо і вліво” у дітей 5–6 років експериментальних груп, порівняно з дітьми контрольних.

Таблиця 3. 3

Рівень розвитку спритності дітей експериментальної й контрольної груп після педагогічного експерименту, ( $\bar{X} \pm S\bar{x}$ )

Вік, років	Група	Стать	До експерименту	Після експерименту	Зростання показників	P
Метання м'яча в ціль, балів						
5	Е	Х	4,3±0,13	4,8±0,09	0,5	<0,001
		Д	4,2±0,15	4,8±0,02	0,6	<0,001
	К	Х	3,7±0,11	3,9±0,09	0,2	>0,05
		Д	3,8±0,08	4,0±0,14	0,2	>0,05
6	Е	Х	4,2±0,07	4,6±0,05	0,4	<0,001
		Д	4,3±0,08	4,9±0,07	0,6	<0,001
	К	Х	3,6±0,09	3,9±0,11	0,3	<0,05
		Д	3,7±0,1	3,8±0,07	0,1	>0,05
Стрибок з поворотом уліво, с						
5	Е	Х	181±3,23	190±3,12	9	<0,05
		Д	175±4,71	186±3,13	12	<0,05
	К	Х	179±4,8	181±4,16	3	>0,05
		Д	178±5,63	193±4,12	5	>0,05
6	Е	Х	210±7,9	233±7,6	23	<0,05
		Д	213±8,1	235±6,4	22	<0,05
	К	Х	212±8,4	216±6,4	4	>0,05
		Д	212±8,4	217±7,6	5	>0,05
Стрибок з поворотом управо, с						
5	Е	Х	175±4,17	191±3,19	16	<0,001
		Д	174±4,32	190±4,11	16	<0,001
	К	Х	173±5,02	178±5,12	5	>0,05
		Д	171±5,12	179±6,14	8	>0,05
6	Е	Х	215±8,85	234±7,16	19	<0,001
		Д	218±9,1	241±8,16	23	<0,001
	К	Х	213±8,65	221±9,02	8	>0,05
		Д	207±9,2	215±7,06	8	>0,05

Дані тестування статичної витривалості у дітей 5 років свідчать про покращання їх результатів в експериментальних групах: хлопчиків – на 3,6 с, дівчаток – на 3,1 с; у контрольних групах хлопчики поліпшили результат на 1,1 с, дівчатка – на 0,7 с. У дітей 6 років ці зрушення були вагомішими в

експериментальних групах і становили у хлопчиків – 5,3 с, у дівчаток – 3,2 с. У контрольних групах покращання результатів було незначним і складало: у хлопчиків – 1,4 с, у дівчаток – 0,7 с (табл. 3. 4).

Отже, дані обстежень статичної витривалості у процесі експерименту свідчать, що показники дітей експериментальних груп зросли значно помітніше.

Аналіз даних вимірювань гнучкості у дітей 5 років свідчить, що її зростання становить 4,0 см у хлопчиків та 3,4 см у дівчаток експериментальних груп. У контрольних групах це збільшення становить 1,7 см у хлопчиків та 1,3 см у дівчаток. У дітей 6 років результати зросли на 3,4 см у хлопчиків та 3,7 см у дівчаток експериментальних груп, у контрольних групах – 2,0 см у хлопчиків, та 2,1 см у дівчаток.

Таблиця 3. 4

Рівень розвитку силової витривалості та гнучкості дітей експериментальної й контрольної груп після педагогічного експерименту, ( $\bar{X} \pm S\bar{x}$ )

Вік, років	Група	Стать	До експерименту	Після експерименту	Зростання показників	Р
Вис на перекладині на зігнутих руках, с						
5	Е	Х	25,1±1,28	28,7±1,33	3,6	<0,05
		Д	20,2±1,22	23,3±1,26	3,1	<0,05
	К	Х	21,2±1,34	22,3±1,42	1,1	>0,05
		Д	20,0±1,18	20,7±1,37	0,7	>0,05
6	Е	Х	29,4±1,27	34,7±1,16	5,3	<0,05
		Д	24,2±1,21	27,4±1,18	3,2	<0,05
	К	Х	27,5±1,52	28,9±1,02	1,4	>0,05
		Д	20,1±1,47	21,1±1,54	1,0	>0,05
Нахил уперед, см						
5	Е	Х	2,7±0,17	6,7±0,17	4,0	<0,001
		Д	2,1±0,26	5,5±0,16	3,4	<0,001
	К	Х	1,4±0,14	3,1±0,34	1,7	<0,001
		Д	2,1±0,24	3,4±0,28	1,3	<0,001
6	Е	Х	2,3±0,23	5,7±0,13	3,4	<0,001
		Д	2,1±0,31	5,8±0,11	3,7	<0,001
	К	Х	2,1±0,25	4,1±0,14	2,0	<0,001
		Д	2,7±0,34	4,8±0,35	2,1	<0,001



Результати дослідження свідчать, що ріст тренованості організму дітей відбувається дещо повільніше, ніж набуття рухових навичок, зокрема вивчення нескладних за технікою рухових дій. Також, вищі результати певної фізичної якості залежать від характеру вправ та ігор, що пропонувалися дітям. Якщо вихователі пропонували вправи на розвиток гнучкості (проводили рухливі ігри з нахилами, метаннями тощо), то відповідно і результати розвитку цієї якості у дітей були кращі.

Таким чином отримані результати досліджень свідчать про те, що широке використання народних рухливих ігор у системі фізичного виховання старших дошкільників (під час занять з фізичної культури, прогулянок, самостійної рухової діяльності) сприяло позитивному впливу на комплексний розвиток рухової підготовленості дітей експериментальних груп у порівнянні з контрольними групами.

Отже, педагогічний експеримент показує високу ефективність формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи дошкільних навчальних закладів.

### **Висновки до розділу 3**

Результати аналізу наукових праць, практика фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах дали змогу розробити класифікацію засобів народної фізичної культури. Загалом засоби народної фізичної культури поділяються на три групи: оздоровчі фактори зовнішнього середовища, гігієнічні чинники та фізичні вправи. Фізичні вправи, в свою чергу, поділяються на фізичні вправи без предметів, із предметами, із засобами пересування, народні рухливі ігри, народні забави та розваги, народні танці, елементи національних видів спорту.

З метою повноцінного рухового режиму дітей дошкільний навчальний заклад забезпечує проведення засобів народної фізичної культури, організацію рухового режиму на заняттях із фізичного виховання, індивідуальних заняттях,

самостійній роботі та прогулянках. Правильна організація заняття з фізичного виховання дітей в дошкільному навчальному закладі забезпечує активізацію рухового режиму, необхідного для поліпшення фізичного стану дитини і її психіки протягом дня.

Руховий режим є невід'ємною частиною загального режиму з урахуванням періодизації основних гігієнічних процесів, а також змін працездатності дітей, активності їхньої діяльності протягом заняття. При активному руховому режимі передбачається систематичне підвищення фізичних навантажень, підтримується оптимальна збудливість нервової системи, виникає стабільне відчуття фізичної бадьорості.

Заняття з використанням засобів народної фізичної культури були основною організаційною формою навчання і спрямовувалися на зміцнення здоров'я дітей, загартування їхнього організму, формування умінь і навичок основних рухів (ходьба, біг, стрибки, метання), вправ спортивного характеру (плавання, їзда на велосипеді, елементи національних видів спорту), розвиток фізичних якостей.

Фізичні вправи для занять на свіжому повітрі добиралися відповідно до пори року, наявності інвентарю та фізкультурного обладнання на майданчику, спорядження дошкільнят, а також ступеня володіння зазначеними рухами. Заняття складалися з 3–4 народних рухливих ігор за таким принципом добору: перша гра – середньої рухливості, вона забезпечує поступове наростання фізичного навантаження; наступні зберігають високий рівень рухливості, а завершувалося заняття грою малої рухливості. Кожна гра повторюється 3–5 разів.

Формувальний педагогічний експеримент виявив високу результативність запропонованого рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури. Загалом показники фізичної підготовленості дітей експериментальної групи статистично вищі ( $P < 0,001$ ), ніж контрольної.

В експериментальних групах значно зросла якість виконання основних рухів. Спостерігалась узгодженість рухів рук і ніг, з'являлася легкість бігу,

69 % дітей ставлять ногу на опору з носка, що на 36 % краще, ніж в контрольних групах.

Підвищення результатів стрибка в довжину з місця відбулося як за рахунок поліпшення техніки його виконання, так і через зростання сили м'язів ніг, що можна пояснити позитивним впливом запропонованої методики навчання. Вищі результати розвитку фізичних якостей залежать також від характеру фізичних вправ та ігор, запропонованих дітям.

Таким чином, отримані результати досліджень свідчать про те, що широке використання засобів народної фізичної культури у системі фізичного виховання старших дошкільників (під час занять із фізичної культури, прогулянок, самостійної рухової діяльності) сприяло позитивному впливу на комплексний розвиток фізичної підготовленості.

Педагогічний експеримент показав високу результативність формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури, що є основою для її широкого впровадження в практику роботи дошкільних навчальних закладів.

Основні результати дослідної роботи, подані в розділі 3, **опубліковано** в таких наукових працях:

1. Вольчинський А. Я. Особливості організації рухового режиму дошкільнят засобами народної фізичної культури / Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2013. – Вип. 9. – С. 77–81.

2. Вольчинський А. Я. Вплив гри на підвищення рухової активності дошкільників / Анатолій Вольчинський, Надія Вольчинська, Ярослав Смаль // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. СНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2013. – № 1 (21). – С. 144–148.

3. Смаль Я. А. Теоретико-методичні основи засобів народної фізичної культури / Я. А. Смаль // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у

сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2013. – № 4 (24). – С. 44–49.

4. Вольчинський А. Я. Вплив рухового режиму на стан здоров'я дітей старшого дошкільного віку / Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2015. – Вип. 20. – С. 63–68.

5. Вольчинський А. Я. Проведення спортивних свят із дітьми дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури / Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль, Олександр Малімон // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2016. – Вип. 22. – С. 24–28.

6. Рухливі ігри для поліпшення фізичного розвитку дітей дошкільного віку / Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль, Олександр Малімон, Андрій Ковальчук // Історія фізичної культури і спорту народів Європи : зб. тез доп. І Міжнар. наук. конгресу істориків фіз. культури. – Луцьк ; Світязь, 2017. – С. 16.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукових літературних джерел свідчить, що дошкільний період є найсприятливішим для засвоєння дітьми народних традицій, звичаїв, національних засобів фізичної культури. У цьому віці в дитини закладається фундамент фізичного розвитку, здоров'я і всебічної фізичної підготовленості. Тому перед вихователями стоїть завдання вибору оптимальних здоров'ябережувальних і особистісно орієнтованих засобів забезпечення педагогічного процесу.

У сучасних умовах ведеться активний пошук шляхів удосконалення фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах. Проте науковці констатують неналежний стан здоров'я дітей, слабку фізичну підготовленість, що зумовлені низьким рівнем рухової активності. У наукових працях з'ясовано причини дефіциту рухової активності, розроблено критерії нормування фізичних навантажень, обґрунтовано режими спеціально організованої рухової активності.

У процесі історичного розвитку було створено специфічні засоби народної фізичної культури, які є частиною національної культури. В останні десятиліття помітно зросла увага до народної фізичної культури, що стала предметом досліджень з педагогіки, філософії, історії, філології. У наукових працях виявлено, описано й проаналізовано найбільш поширені фізичні вправи та рухливі ігри в різні історичні періоди, вказано на необхідності їх використання у навчальних закладах. Водночас актуальним для дошкільної педагогіки залишається питання розробки змісту фізичного виховання для дошкільних навчальних закладів з урахуванням особливостей регіону, національних традицій. Практично не дослідженими лишаються питання побудови рухового режиму дітей дошкільного віку із використанням засобів народної фізичної культури.

2. Фізичний стан дітей старшого дошкільного віку характеризується такими особливостями:

– довжина тіла дітей становить у дівчаток 109,9–116,5 см, у хлопчиків – 110,8–116,5 см, маса тіла відповідно – 18,0–19,9 і 19,0–20,5 кг. Окружність

грудної клітки дітей старшого дошкільного віку становить 53,1–58,8 см. Суттєвої вікової та статевої різниці між дітьми не виявлено. 88,7–93,5 % обстежених (залежно від року дослідження) мають середньо-гармонійний фізичний розвиток. Лише 0,2–1,2 % дошкільнят мали високий рівень фізичного розвитку;

– кількість здорових дітей знижується. Найвищий відсоток здорових дітей був у 2013 році (87,1 %), найнижчий у 2016 (84,5 %). Діти старшого дошкільного віку найчастіше мали захворювання органів травлення (35,0 %), найрідше – кістково-м'язової системи та ока і придаткового апарату (1,5) %. До I групи здоров'я належать, залежно від року дослідження, лише 38,6–64,2 % обстежених; до II групи – 34,5–57,7 %; до III групи – 2,8–3,2 %; до IV групи – 0,4–1,2 % і до V групи – 0,02–0,1 %;

– середньогрупові показники частоти серцевих скорочень, життєвої ємності легень перебувають у межах вікових норм. Відповідно до індексу Руф'є діти 5 років мають середній рівень фізичної працездатності, а 6 років – задовільний;

– показники фізичної підготовленості дітей, відповідно до вимог навчальної програми, середні й низькі. Простежується позитивна вікова динаміка результатів випробовувань. Суттєвої різниці якості виконання фізичних вправ дівчаток і хлопчиків не виявлено.

3. Рівень добової рухової активності дітей старшого дошкільного віку становить 6783,2–6945,8 кроків, що відповідає 3866,4–4098,0 метрам. Різниця в кількості локомоцій хлопчиків і дівчаток статистично незначна. Суттєвого зростання рухової активності дітей з 5 до 6 років також не виявлено. У хлопчиків кількість кроків зростає на 1,05 %, у дівчаток – на 1,12 %. Проте подолана дистанція збільшується у хлопчиків на 4,59 %, у дівчаток на 4,67 %. Така тенденція обумовлюється збільшенням довжини кроку дітей на 2–3 см. Зіставлення власних результатів з нормами рухової активності для дітей 5–6 років (15–18 тис. кроків) вказує на дуже низькі показники кількості рухів у респондентів. У середньому за кількістю локомоцій діти на 130,4–136,6 %

відстають від гігієнічних норм. Такий стан зумовлює потребу обґрунтування шляхів підвищення рухової активності дітей у дошкільних навчальних закладах.

4. Спираючись на результати дослідження, було розроблено класифікацію використання засобів народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. Загалом засоби народної фізичної культури поділяються на три групи: оздоровчі фактори зовнішнього середовища, гігієнічні чинники та фізичні вправи. Фізичні вправи загалом поділяються на фізичні вправи без предметів, із предметами, із засобами пересування, народні рухливі ігри, народні забави та розваги, народні танці, елементи національних видів спорту.

Для формування рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах забезпечувалося проведення засобів народної фізичної культури на заняттях фізичного виховання, індивідуальних заняттях, самостійній роботі та прогулянках. Руховий режим був невід'ємною частиною загального режиму з урахуванням періодизації основних гігієнічних процесів, а також змін у працездатності дітей, активності їхньої діяльності протягом заняття та дня. У структурі рухового режиму передбачалося чергування фізичних навантажень різної спрямованості та формування позитивного ставлення до фізичної активності за рахунок використання національних ігор і забав.

5. Апробація розробленого рухового режиму із використанням засобів народної фізичної культури в практиці фізичного виховання дошкільних навчальних закладів показала її ефективність, що підтверджено статистично значущим ( $P < 0,001$ ) підвищенням рівня фізичної підготовленості дітей експериментальної групи за всіма фізичними показниками (витривалістю, швидкістю, силою, спритністю, гнучкістю та швидко-силовими якостями). В експериментальних групах значно зросла якість виконання основних рухів. Спостерігалась узгодженість рухів рук і ніг, з'являлася легкість бігу, 69 % дітей ставлять ногу на опору з носка, що на 36 % краще, ніж у контрольних групах. Підвищення результатів стрибка в довжину з місця відбулося як за рахунок

поліпшення техніки його виконання, так і через зростання сили м'язів ніг, що можна пояснити позитивним впливом запропонованої методики навчання.

Результати дослідження свідчать, що зростання тренованості організму дітей відбувається дещо повільніше, ніж набуття рухових навичок, зокрема, вивчення нескладних за технікою рухових дій. Вищі результати розвитку фізичних якостей також залежать від характеру фізичних вправ та рухливих ігор, запропонованих дітям.

Проведене дослідження не розкриває всі аспекти означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують питання формування рухового режиму дітей дошкільного віку з обмеженими фізичними можливостями.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андриянова Е. Ю. Развитие выносливости в дошкольном возрасте / Е. Ю. Андриянова // Физическая культура. – 2001. – № 3. – С. 55.
2. Андрощук Н. В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні школярів / Н. В. Андрощук. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2001. – 144 с.
3. Апанасенко Г. Л. Методика оценки уровня физического здоровья по прямым показателям / Г. Л. Апанасенко // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины : Респ. межвед. сб. – К., 1988. – Вып. 19. – С. 28–31.
4. Аршавский И. А. Очерки по возрастной психологии / И. А. Аршавский. – М. : Медицина, 1967. – 475 с.
5. Аркин Е. А. Ребенок в дошкольные годы / под ред. А. В. Запорожца и В. В. Давыдова. – М. : Просвещение, 1967. – 445 с.
6. Аслаханов С. М. Народные подвижные игры и физические упражнения как средство повышения эффективности уроков физической культуры / С. М. Аслаханов // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 12. – С. 43–45.
7. Балацька Л. Особливості розвитку фізичних якостей у дітей з 4-х до 6-ти років з різною спрямованістю мануальної рухової асиметрії / Лариса Балацька // Спортивна наука України. – 2012. – № 4 (48). – С. 47–52.
8. Бальсевич В. К. Новые векторы модернизации массового физического воспитания детей и подростков в общеобразовательной школе / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева, Л. Н. Пригонюк [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 4. – С. 56–59.
9. Башинова С. Н. Особенности поведения психосоматически ослабленных детей в условиях дошкольного образовательного учреждения // С. Н. Башинова, М. Г. Матвеева // Профессиональное гигиеническое обучение. Формирование здорового образа жизни детей, подростков и молодежи: Материали Всерос. науч.-практ. конф. – М., 2006. – 147 с.
10. Безруких М. М. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка) / М. М. Безруких и др. – М. : ИЦ „Академія”, 2002. – С. 393–398.

11. Берштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Берштейн. – М. : Медицина, 1966. – 349 с.
12. Березина Н. О. Характеристика функциональных возможностей организма современных дошкольников / Н. О. Березина, М. А. Никитина, П. И. Храмцов // Российский педиатрический журнал. – 2011. – № 3. – С. 39–42.
13. Берзінь В. І. Гігієна та психофізіологія дітей дошкільного віку: навчальний посібник / В. І. Берзінь, Н. А. Буняк. – Т., 1994. – 272 с.
14. Беленька Г. В. Теоретико-методичні засади формування професійної компетентності вихователів дошкільних навчальних закладів в умовах ступеневої підготовки : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня докт. пед. наук за спец. 13.00.08 „Дошкільна педагогіка” / Г. В. Беленька. – К. : Науковий світ, 2012. – 38 с.
15. Беленька Г. В. Здоров’я дитини від родини / Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, М. А. Машовець. – К., 2006. – С. 3–8.
16. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: наук.-метод. посібник / І. Д. Бех. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
17. Бех І. Д. Основи здоров’я : підр. для 2-го кл. загальноосвіт. навч. закладу. Для дітей зі зниженим зором / І. Д. Бех [та ін.]. – К. : Алатон, 2016. – 135 с.
18. Быкова А. И. Индивидуальный подход к детям при проведении подвижных игр и упражнений / А. И. Быкова // Физическое воспитание детей дошкольного и школьного возраста. – М., 1949. – С. 23–39.
19. Богініч О. Л. Природа і рух / О. Л. Богініч, Г. В. Беленька. – К. : Інститут розвитку інтелекту дитини, 2003. – С. 16–20.
20. Богініч О. Оздоровча педагогіка / О. Богініч // Дошкільне виховання. – 2002. – № 7. – С. 18.
21. Богініч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4–5 років на заняттях з фізичної культури: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук, спец.: 13.00.02 „Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я)” / О. Л. Богініч. – К., 1997. – 24 с.
22. Богуш А. М. Українське народознавство в дошкільному закладі : навч. посібник / А. М. Богуш, Н. В. Лисенко. – К. : Вища шк., 1992. – 398 с.
23. Бондар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у

- спеціальній медичній групі : навч. посібник для студ. ф-тів фіз. виховання вищих навч. закладів / І. Р. Бондар. – Львів, 2012. – 187 с.
24. Буцинская П. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / П. П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г. П. Лескова. – М. : Просвещение, 1990. – 175 с.
25. Ващенко Г. Виховний ідеал / Г. Ващенко. – Полтава : Молодь, 2002. – С. 48–59.
26. Венгер Л. А. Игры и упражнения по развитию умственных способностей у детей дошкольного возраста : кн. для воспитателя дет. сада / Л. А. Венгер, О. М. Дьяченко, Р. И. Говорова, Л. И. Цеханская / сост. Л. А. Венгер, О. М. Дьяченко. – М. : Просвещение, 1989. – 127 с.
27. Верховинець В. Весняночка / В. Верховинець. – К. : Муз. Україна, 1989. – 172 с.
28. Верховинець В. Теорія українського народного танцю / В. Верховинець. Вид. 5. – К. : Муз. Україна, 1990. – 205 с.
29. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте : психолог. очерк : книга для учителя / Л. С. Выготский. – М. : Просвещение, 1991. – 94 с.
30. Вільчковська А. Е. Застосування музики на уроках фізичної культури (з досвіду польських загальноосвітніх шкіл) / А. Е. Вільчковська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118 (1). – С. 50–53.
31. Вільчковська А. Е. Стан музичного виховання в польських школах у 70-80-х роках ХХ століття / Анастасія Вільчковська // Духовність особистості. – 2013. – Вип. 6. – С. 57–71.
32. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку [2-е видан., перероб. та допов.] / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД Університетська книга, 2008. – 428 с.
33. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей 5–7 років у закладах освіти : навч.-метод. посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Запоріжжя : Диво, 2006. – 228 с.

34. Вільчковський Е. С. Теорія й методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 1998. – 336 с.
35. Вильчковский Э. С. Развитие двигательной функции у детей / Э. С. Вильчковский. – К. : Здоров'я, 1983. – 208 с.
36. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл Польщі та України (XVI – початок XXI століття): порівняльний аналіз / Е. С. Вільчковський, Б. М. Шиян, А. В. Цьось, В. Р. Пасічник. – Луцьк : Вежа-Друк, 2016. – 240 с.
37. Вільчковський Е. С. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку : навч.-метод. посібник / Е. С. Вільчковський Н. Ф. Денисенко, Ю. М. Шевченко. – Тернопіль : Мандрівець, 2011. – 128 с.
38. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – К. : ІЗМН, 1998. – 64 с.
39. Вільчковський Е. С. Методика фізичного виховання в дитячому садку / Е. С. Вільчковський. – К. : Рад. шк., 1979. – 142 с.
40. Вильчковский Э. С. Двигательная подготовленность детей 3–7 лет / Э. С. Вильчковский // Тезисы 2 Всесоюзной конференции по физическому воспитанию и школьной гигиене. – М., 1983. – С. 78–79.
41. Вильчковский Э. С. Педагогические условия совершенствования процесса формирования двигательной подготовленности детей 5–7 лет : автореф. дисс. на соискание учен. степени докт. пед. наук, спец.: 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения / Э. С. Вильчковский. – К., 1989. – 44 с.
42. Вильчковский Э. С. Физическая культура детей дошкольного возраста / Э. С. Вильчковский. – К. : Здоровье, 1979. – 232 с.
43. Вильчковский Э. С. Исследование развития двигательной функции у детей дошкольного и школьного возраста / Э. С. Вильчковский, И. В. Муравов // Спорт, возраст, здоровье. Всемирный научный конгресс „Спорт в современном обществе”. – М. : Физкульт. и спорт, 1980. – С. 38–39.

44. Волков Л. В. Методика воспитания физических способностей учащихся / Л. В. Волков. – К. : Рад. шк., 1980. – 104 с.
45. Вольчинський А. Я. Педагогічні умови застосування українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей 5–6 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту, спец. : 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. Я. Вольчинський. – Луцьк, 1998. – 16 с.
46. Вольчинський А. Я. Українські рухливі ігри для дітей 5–6 років : метод. посіб. для вихователів дошкільних закладів / А. Я. Вольчинський. – К., 1996. – 81 с.
47. Вольчинський А. Я. Українські народні рухливі ігри у навчально-виховному процесі дошкільного закладу / А. Я. Вольчинський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк : Медіа, 1999. – С. 289–294.
48. Вольчинський А. Я. Фізичне виховання дошкільників засобами гри / А. Я. Вольчинський, О. О. Малімон, Я. А. Смаль // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2011. – № 3 (15). – С. 52–55.
49. Вольчинський А. Я. Вплив гри на підвищення рухової активності дошкільників / Анатолій Вольчинський, Надія Вольчинська, Ярослав Смаль // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. СНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2013. – № 1 (21). – С. 144–148.
50. Вольчинський А. Я. Фізичне виховання старших дошкільників у традиціях народної фізичної культури / Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. вих., спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19. – Т. 2. – С. 40–43.
51. Вольчинський А. Я. Вплив рухового режиму на стан здоров'я дітей старшого дошкільного віку / Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2015. – Вип. 20. – С. 63–68.

52. Воробей Г. В. Народні ігри та забави у фізичному загартуванні молодших школярів різних етнографічних груп Прикарпатського краю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук, спец. : 13.00.02 „Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)” / Г. В. Воробей. – К., 1997. – 16 с.
53. Воропай О. Звичаї нашого народу: Етнографічний нарис / О. Воропай. – К. : Оберіг, 1993. – 590 с.
54. Гармаш Л. С. Психофізичний розвиток старших дошкільників та його корекція на етапі підготовки до школи / Л. С. Гармаш, Н. І. Коцур // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького держ. пед. ун-ту імені Григорія Сковороди : наук.-теорет. зб. – Серія : Педагогіка. Психологія. Філологія. Філософія. – Переяслав-Хмельницький, 2008. – Вип. 16. – С. 267–269.
55. Глазырина Л. Д. Методика фізического виховання дітей дошкільного віку : посібник для педагогів дошк. установ / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкіна. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 175 с.
56. Головата О. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку / О. Головата // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 5 (1). – С. 66–70.
57. Грушевський М. С. Дитина в звичаях і віруваннях українського народу / М. С. Грушевський // Матеріали для українсько-руської етнології. – Т. 9. – Львів, 1907. – С. 46–62.
58. Денисенко Н. Ф. Управління системою фізичного виховання дітей у дошкільних закладах / Н. Ф. Денисенко. – Запоріжжя : ЛПС ЛТД, 2001. – 308 с.
59. Денисенко Н. Ф. Педагогические условия активизации двигательного режима детей 5–6 лет в детских учреждениях : дисс. канд. пед. наук / Н. Ф. Денисенко. – К., 1994. – 152 с.
60. Джуринська С. М. Динаміка гармонійності фізичного і психічного розвитку дітей дошкільного віку / С. М. Джуринська // Довкілля та здоров'я, 2009. – № 1 (44). – С. 50–53.

- 61.Дзерович Ю. Педагогіка / Ю. Дзерович. – Львів : Накл. Греко-католического Богословского Академії, 1937.– 240 с.
- 62.Диниц Е. В. Азбука танцев / Е. В. Динин, Д. А. Єрмаков, О. В. Иванникова. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2005. – 286 с.
- 63.Дитина. Програма виховання дітей дошкільного віку / наук. кер. автор. колективу Кононко О. Л. – К. : Освіта, 1993. – 270 с.
- 64.Дмитренко Т. І. Руховий режим у дитячому садку / Т. І. Дмитренко. – К. : Рад. шк., 1989. – 96 с.
- 65.Дмитрієва В. Гра – восьме диво світу / В. Дмитрієва, Н. Горох // Дошкільне виховання. – 2007. – № 10. – С. 20.
- 66.Донченко Е. А. Формирование разумных потребностей личности / Е. А. Донченко, Л. В. Сохань, В. А. Тихонович. – К. : Политиздат Украины, 1984. – 223 с.
- 67.Дорошенко О. А. Из джерел народної педагогіки / О. А. Дорошенко // Радянська школа. – 1990. – № 11. – С. 30–33.
- 68.Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов : автореф. дисс. на соискание учен. степени докт. пед. наук, спец.: 13.00.04 / А. Д. Дубогай. – К., 1991. – 38 с.
- 69.Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання й виховання школярів / О. Д. Дубогай, Б. П. Пангелов, Н. О. Фролова та ін. – К., 2001. – 152 с.
- 70.Дубогай О. Д. Навчання у русі. Здоров'язберезувальні педагогічні технології для дошкільнят та учнів : навч. посіб. / О. Д. Дубогай, А. В. Цьось. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 324 с.
- 71.Дубогай О. Д. Теоретичні та методичні аспекти особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей / О. Д. Дубогай // Дошкільна освіта. – № 2. – 2005. – С. 15–23.
- 72.Духнович А. Народная педагогия в пользу училищ и учителей сельских / А. Духнович. – Ч. 1. – Педагогия общая. – Львів, 1857. – 112 с.

- 73.Дьяконова К. Г. Развитие теории игры в истории отечественной (XIX-XX вв.) и Советской дошкольной педагогики (1917-1936): автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук, спец.: 13.00.01 „Теория и история педагогики” / К. Г. Дьяконова. – К., 1981. – 23 с.
- 74.Закон України №2628-III „Про дошкільну освіту” // Відомості Верховної Ради України (ВВР). – 2001. –№ 49. – С. 259.
- 75.Закон України „Про фізичну культуру і спорт” / від 10 лютого 2000 року № 1453–111, із змінами і доповненнями, внесеними Законами України від 18 червня 1999 року // Голос України від 21. 03. 2000 р.
- 76.Запорожець О. В. Психологія сприймання дитиною-дошкільником літературного твору / О. В. Запорожець // Дошкільна дидактика : хрестоматія / упоряд. А. М. Богуш. – К., 2005. – С. 622–628.
- 77.Запорожець А. В. Психология игры в дошкольном возрасте / А. В. Запорожець // Психология личности и деятельности дошкольника. – М. : Просвещение, 1965. – С. 108-157.
- 78.Запорожець А. В. Изменения моторики ребенка-дошкольника в зависимости от мотивов и условий его деятельности / А. В. Запорожець. – М. : Известие АПН РСФСР, 1948. – С. 49–55.
- 79.Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посібник. / В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний. – Черкаси : Черкаський ЦНТЕІ. – Ч. 1. – 2005. – 236 с.
- 80.Килимник С. Спроба класифікації веснянок-гаївок. Веснянки-гаївки до християнського періоду [кн. 1] / Степан Килимник // Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. – Т. 1 (Зимовий цикл); Т. 2 (Весняний цикл). – К. : Обереги, 1994. – Т. 2. – С. 189–300.
- 81.Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. Весняний цикл / С. Килимник. – Вінніпег–Торонто, 1962. – Т. III. – 372 с.
- 82.Кізло Н. Б. Ефективні форми організації фізичного виховання дітей дошкільного віку / Н. Б. Кізло // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: зб. наук. пр. – Дрогобич : Коло, 2005. – С.557–561.



83. Кіндер К. Р. Танець як знаково-символічний комплекс / Каріна Рудольфівна Кіндер // Вісник КНУКіМ : зб. наук. праць. Серія „Мистецтвознавство”. – Вип. 7. – К., 2002. – С. 49–55.
84. Кліш І. С. Роль народних ігор в активізації рухливості дитини, розвитку мислення, формування емоційної сфери / І. С. Кліш // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк : Медіа, 1999. – С. 385–391.
85. Ковальчук О. Народознавство і фольклор України : книга для вчителя [книги з етнології] / О. Ковальчук. – К. : Освіта, 1992. – 176 с.
86. Колодницький Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры : метод. пособие. [изд. 2-е, стереотип.] Г. А. Колодницький, В. С. Кузнецов. – М. : Дрофа, 2004. – 96 с.
87. Конох О. Є. Організація процесу фізичного виховання в дошкільному навчальному закладі з цілеспрямованим використанням елементів футболу / О. Є. Конох // Фізичне виховання та спорт. Вісник Запорізького національного університету. – 2012. – № 1 (7). – С. 59–63.
88. Крищук М. Н. Читанка з народознавства / М. Н. Крищук. – Тернопіль : Вид-во „Тернопіль”, 1993. – 250 с.
89. Круцевич Т. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 3–6 років у дошкільних закладах за кордоном / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 156–163.
90. Круцевич Т. Ю. Зміст і засоби програми інтегрованого розвитку рухових та моральних якостей дітей старшого дошкільного віку в процесі фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2012. – № 3. – С. 157–162.
91. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей / Н. Л. Кряжева. Ярославль : Академия развития, 1996. – 208 с.
92. Кулачковская С. Е. Особенности психического развития дошкольников, пострадавших от Чернобыльской аварии С. Е. Кулачковская, С. А. Ладывир, Т. А. Пироженко // Соціально-психологічна реабілітація дітей

- і підлітків, що постраждали від Чорнобильської катастрофи. – К. : Науково-дослідний інститут психології України, 1992. – С. 79–85.
93. Курок О. І. Особливості професійної спрямованості майбутніх фахівців з фізичного виховання дошкільників / О. І. Курок // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХІІ), 2008. – 184 с.
94. Курок О. І. Педагогічні умови навчання дітей старшого дошкільного віку рухових дій з м'ячем : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук, спец.: 13.00.02 / О. І. Курок. – Харків, 1994. – 23 с.
95. Левків В. І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Левків Володимир Іванович. – Луцьк, 1998. – 16 с.
96. Легка С. А. Традиції народної культури в українській хореографії / С. А. Легка // Питання культурології. – К. : КНУКіМ, 2001. – Вип. 17. – С. 28–36.
97. Леонтьева Н. М. Анатомия и физиология детского организма / Н. М. Леонтьева, К. В. Маринева. – М. : Просвещение, 1986. – С. 24–29.
98. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений / П. Ф. Лесгафт. – В 5 т. – Т. 1. – Ч. 1. – М. : ФиС, 1951. – 441 с.
99. Лескова Г. П. Общеразвивающие упражнения в детском саду / Г. П. Лескова, П. П. Вуцинская, В. И. Васюкова. – М., 1981. С. 49–67.
100. Лесик В. Рухова активність як складова фізичного вдосконалення дітей з послабленим станом здоров'я / В. Лесик // Педагогіка і психологія. – 1995. – № 4. – С. 132.
101. Летіла сорока по зеленім гаю (Дитячі та молодіжні українські народні ігри). – К., 1990. – 160 с.
102. Лисенко Н. В. Скарбівничка / Н. В. Лисенко. – Рівне, 1992. – 173 с.

- 103.Ляшенко Г. І. Фізіологічні особливості дітей дошкільного віку / Г. І. Ляшенко. – К. : Рад. шк., 1982. – 149 с.
- 104.Макаренко А. С. Лекции о воспитании детей / А. С. Макаренко. – М., 1947. – 55 с.
- 105.Макаренко А. С. О воспитании в семье / А. С. Макаренко. – М., 1955. – 319 с.
- 106.Максимович М. А. Дни и месяцы украинского селянина / М. А. Максимович // Собрание сочинений М. А. Максимовича. – К., 1977. – Т. II. – С. 463–524.
- 107.Марков В. В. Физический тренинг в программе оздоровления человека на примере организации занятий с детьми дошкольного возраста / В. В. Марков // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: матеріали I всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк : Дон ДУ, 2000. – С. 178–181.
- 108.Малютко. Програма виховання дітей дошкільного віку. – К. : Педагогічна думка, 1999. – 286 с.
- 109.Маркевич М. А. Обычаи, поверья, кухня и напитки малоросиян / сост. М. А. Маркевич. – К. : Час. – 1990. – 192 с.
- 110.Мелиев Х. А. Средства и методы совершенствования физической подготовленности детей дошкольного возраста на основе повышения их двигательной активности : автореферат дисс. на соискание учен. Степени канд. пед. наук, спец.: 13.00.01 „Теория и история педагогики”. – М., 1984. – 19 с.
- 111.Методичні аспекти реалізації Базової програми розвитку дитини дошкільного віку „Я у світі” / О. Л. Кононко, З. П. Плохій, А. М. Гончаренко та ін. – К. : Світич, 2009. – 208 с.
- 112.Мисик О. Формування інтересу до спорту у старших дошкільників шляхом особистісно-орієнтованого підходу / Олена Мисик // Вісник Інституту розвитку дитини : зб. наук. пр. – Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. 7. – С. 92–96.
- 113.Мотылянская Р. Е. Двигательная активность – важное условие здорового

- образа жизни / Р. Е. Мотылянская, Э. Я. Каплан, В. К. Велитченко и др. // Теория и практика физической культуры. – 1990. – Ч. 1. – С. 14–22.
- 114.Огієнко П. М. Фізична підготовка дітей дошкільного віку як компонент здоров'я і передумова адаптації до умов навчання у школі / П. М. Огієнко, О. В. Багінська, Л. П. Поклад та ін. // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : зб. наук. пр. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2008. – № 55. – С. 250–253.
- 115.Огієнко І. Українська культура : коротка історія культурного життя українського народу. Курс читань в укр. нар. ун-ті [3-є вид-во]. – Вінніпег – Накладом т-ва Волинь, 1970. – 272 с.
- 116.Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду [изд. 3-е, перераб.] / Т. И. Осокина. – М. : Просвещение, 1986. – 304 с.
- 117.Осокина Т. И. Игры и развлечения детей на воздухе / Т. И. Осокина, Е. А. Тимофеева, Л. С. Фурмина. – М. : Просвещение, 1983. – С.29–34.
- 118.Остапенко Т. В. Програма корекції з ЛФК для дітей з порушенням опорно-рухового апарату / Т. В. Остапенко, Л. Ю. Авраменко, Т. М. Свистун. – К, 2015. – 35 с.
- 119.Пангелова Н. Аналіз наукових досліджень проблем фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку / Н. Пангелова, Д. Харіна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 76–81.
- 120.Пангелова Н. Є. Інформативна значущість рухових, розумових і моральних якостей у структурі особистості дошкільників 4-х років / Н. Є. Пангелова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 7. – С. 45–50.
- 121.Пангелова Н. Організована рухова активність як провідний тип діяльності у формуванні моральних якостей особистості дошкільників 5–6 років / Н. Пангелова, І. Дорошенко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 1. – С. 19–22.
- 122.Пангелова Н. Є. Оптимізація процесу фізичного виховання в дошкільних закладах в умовах малого міста / Н. Є. Пангелова // Фізична культура, спорт

- та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Київ–Вінниця, 2001. – С.41–42.
- 123.Пасічник В. Р. Вибрані проблеми теорії фізичного виховання в Польщі (XVI–XIX століття) / В. Р. Пасічник // Теоретично-методичні основи організації фізичного виховання молоді : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2008. – С. 9–14.
- 124.Пасічник В. Р. Особливості фізичного виховання дітей дошкільного віку та учнів загальноосвітніх шкіл Польщі у 70–80-х рр. XX століття / В. Р. Пасічник // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2007. – № 2–3. – С. 49–53.
- 125.Пасічник В. Р. Розвиток польської теоретичної думки у галузі фізичного виховання (історичний аспект) / В. Р. Пасічник // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр., присвяч. 50-річчю Ін-ту фіз. вих. і спорту. – Вінниця, 2006. – Вип. 6. – С. 26–31.
- 126.Пасічник В. Р. Стан фізичного виховання школярів у Польщі (1918–1939 рр.) / В. Р. Пасічник // Актуальні проблеми розвитку руху спорт для всіх: досвід, досягнення. тенденції : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. – Тернопіль, 2007. – Т. 2. – С. 213–217.
- 127.Пасічник В. Р. Розвиток фізичного виховання у післявоєнний період (друга половина 40–50-х років XX століття) / В. Р. Пасічник // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2008. – С. 67–70.
- 128.Пашкевич С. А. Визначення рівня здоров'я першокласників на підставі комплексної оцінки адаптаційних можливостей організму / С. А. Пашкевич, Г. М. Даниленко, О. А. Бесєдіна // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. – 2005. – № 658. – Серія : Медицина. – Вип. 10. – С. 89–94.
- 129.Петренко Г. В. Використання комп'ютерних технологій в організації моніторингу фізичного здоров'я дітей дошкільного віку в умовах ДНЗ / Г. В. Петренко // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання та спорту : матеріали V Міжнародної електронної науково-практичної конференції 21–25 квітня 2014 р. – Одеса : Півд. укр. нац. ун-т ім. К. Д. Ушинського, 2014. – С. 93–95.

- 130.Петренко Г. В. Застосування комп'ютерних технологій у здоров'я орієнтованому фізичному вихованні дітей дошкільного віку / Г. В. Петренко // Педагогіка і психологія : журн. наук. пр. Півд. наук. Центру НАПН України. – Одеса: Півд. укр. нац. ун-т ім. К. Д. Ушинського, 2014. – № 4 (СХХІ). – С. 126–129.
- 131.Петренко Г. В. Новітні здоров'язбережувальні, здоров'яформувальні технології у дошкільному вихованні дітей 5–6-річного віку / Г. В. Петренко // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання та спорту : матеріали IV Міжнарод. електронної наук.-практ. конференції 20–27 квітня 2013 р. 2013 р. – Одеса : Півд. укр. нац. ун-т ім. К. Д. Ушинського, 2013. – С. 110–112.
- 132.Петренко Г. Експериментальне обґрунтування ефективності здоров'я орієнтованого фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в умовах ДНЗ / Геннадій Петренко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. – № 3 (27). – С. 27–33.
- 133.Пивовар А. А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дошкільників в умовах природного середовища / А. А. Пивовар // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди : наук.-теорет. зб. – Переяслав-Хмельницький, 2004. – С. 154–161.
- 134.Плохій З. П. Бережи здоров'я змалечку / З. П. Плохій // Дошкільне виховання. – 1998. – № 10. – С. 4–5.
- 135.Подоляка А. Є. Диференціація рухливих ігор у фізичному вихованні дошкільників 5–6 років засобами інформаційних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А. Є. Подоляка. – Харків, 2011. – 20 с.
- 136.Потужній О. Формування у старших дошкільників позитивного ставлення до занять фізичною культурою в процесі взаємодії дошкільного закладу та родини / О. Потужній // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у

- сучасному суспільстві : Зб. наук пр. – Луцьк : Вол. обл. друк., 2005. – Ч. 1. – С. 80–83.
137. Покровский Е. А. Значение детских игр в отношении воспитания и здоров'я / Е. А. Покровский. – М., 1895. – 384 с.
138. Пономарев Н. И. Феномен игры и спорта / Н. И. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 8. – С. 4–9.
139. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів, 1991. – Ч. 1. – 123 с.
140. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави : методологія, теорія і практика / Є. Приступа, О. Слимаковський, М. Лук'янченко. – Дрогобич : ТЗОВ Вимір, 1999. – 449 с.
141. Програма розвитку дитини дошкільного віку „Я у світі” [у 2-х ч. Ч. II. Від трьох до шести (семи) / О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова та ін. – К. : ТОВ „МЦФЕР”–Україна, 2014. – 452 с.
142. Програма з фізичного виховання „Будь здоров, малюк!” (для дітей, які мають порушення опорно-рухового апарату) / укл. Е. С. Вільчковський, Н. Д. Денисенко. – К. : ІЗМН, 1997. – 64 с.
143. Роговик Л. В. Психомоторика дитини : навч. посіб. / Л. В. Роговик – К. : Главник, 2005. – 112 с.
144. Румянцева А. С. Відродження та розвиток національних культур в Україні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. істор. наук, спец.: 07.00.01 / Одеський державний університет ім. І. І. Мечникова / А. С. Румянцева. – Одеса, 1997. – 16 с.
145. Рунова М. Обеспечение двигательной активности детей на прогулке / М. Рунова // Дошкольное воспитание. – 1990. – № 8. – С. 35.
146. Русова С. Ф. Теорія і практика дошкільного виховання / С. Ф. Русова. – Львів–Краків–Париж : Просвіта, 1993. – 127 с.
147. Рухливі ігри для поліпшення фізичного розвитку дітей дошкільного віку / Анатолій Вольчинський, Ярослав Смаль, Олександр Малімон, Андрій Ковальчук // Історія фізичної культури і спорту народів Європи : зб. тез доп. І

- Міжнар. наук. конгресу істориків фіз. культури. – Луцьк ; Світязь, 2017. – С. 16.
- 148.Сковорода Г. С. Повне зібрання творів [у 2-х т.] / Г. С. Сковорода. – Т. 2. – К. : Наукова думка, 1973. – 576 с.
- 149.Скуратівський В. Т. Місяцелік : Укр.нар. календар / В. Т. Скуратівський. – К. : Мистецтво, 1992. – 208 с.
- 150.Соколова В. К. Весенне-летние календарные обряды русских, украинцев и белорусов / В. К. Соколова. – М. : Наука, 1979. – 286 с.
- 151.Спіцин В. В. Народна фізична культура в Україні у період з XV по XVIII ст. / В. В. Спіцин // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – № 11. – С. 30–31.
- 152.Стельмахович М. Г. Педагогічна сутність народних звичаїв і традицій / М. Г. Стельмахович // Дошкільне виховання. – 1993. – № 2. – С. 10–11.
- 153.Суханов І. В. Обычаи, традиции и преемственность поколений / И. В. Суханов. – М., 1976. – 362 с.
- 154.Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям [в 5-ти том.] / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори. – К., 1977. – Т. 3. – С. 9–278.
- 155.Сухомлинський В. О. Вибрані твори [у 5-ти том.] / В. О. Сухомлинський. – Т. 3. – К. : Рад. шк., 1977. – С.64–79.
- 156.Сухомлинський В. О. Роки дитинства [у 6-ти том.] / В. О. Сухомлинський // Твори. – К., 1977. – Т. 3. – С. 109–114.
- 157.Сучасне заняття в дошкільному закладі: навч.-метод. посіб. / за ред. Н. В. Гавриш; авт. кол.: Н. В. Гавриш, О. О. Лінник, Н. В. Губанова. – Луганськ : Альма-матер, 2007. – 496 с.
- 158.Сявавко Е. І. Українська етнопедагогіка в її історичному розвитку / Е. І. Сявавко. – К. : Наукова думка, 1974. – 150 с.
- 159.Терещенко О. О. Виховання любові до рідної мови через народні традиції / О. О. Терещенко // Початкова школа. – 1990. – № 6. – С. 15–20.
- 160.Тихвинский С. Б. Анатомо-физиологические особенности в периодах развития детей и подростков / С. Б. Тихвинский, И. А. Архангельская // Детская спортивная медицина / под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева :



- Руководство для врачей. – М., 1991. – С. 3–50.
161. Усова А. П. Роль игры в воспитании детей / под ред. А. В. Запорожца / А. П. Усова. – М. : Просвещение, 1976. – 358 с.
162. Усова О. В. Развитие психофизической культуры дошкольников средствами хореографии / О. В. Усова // Детский тренер. – 2007 – № 3 – С. 49–59.
163. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения [в 6-ти томах] / К. Д. Ушинский (сост. Егоров С. Ф., Зверев И. Д. и др.). – М. : Педагогика, 1990. – 528 с.
164. Ушинський К. Д. Про народність у громадському вихованні / К. Ушинський / К. Д. Ушинський // Вибрані педагогічні твори. – К. : Рад. шк., 1983. – Т. 1 : Теоретичні проблеми педагогіки. – С. 43–103.
165. Франко І. Історія і теорія руханки / І. Франко. – Коломия–Львів : б.в. 1923. – С. 16–39.
166. Франко П. Пластові ігри і забави / П. Франко. – Львів, 1913. – 52 с.
167. Фриз П. І. Особливості історичного розвитку української хореографічної культури / П. І. Фриз / Українська культура в контексті художньо-наукових досліджень та практичних реалій : зб. наук. пр. за матеріалами Всеукр. наук.-практ. конф. – К. : [б. в.], 2006. – С. 125–127.
168. Фролов В. Г. Игры и физические упражнения на прогулках / В. Г. Фролов. – М., 1986. – С. 48–107.
169. Хрипко А. Г. Возрастная физиология / А. Г. Хрипко. – М. : Просвещение, 1978. – 256 с.
170. Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Д. В. Хухлаева. – М. : Просвещение, 1971. – 208 с.
171. Цьось А. В. Святково-ігрова культура українців / А. В. Цьось // Науковий вісник Волинського державного університету ім.Лесі Українки. – 1998. – № 8. – С. 23–27.
172. Цьось А. В. Українські народні ігри та забави / А. В. Цьось. – Луцьк : Надстир'я, 1994. – 95 с.
173. Чепіль М. Використання виховних традицій народної педагогіки у формуванні національної свідомості дітей і молоді / М. Чепіль // Наукові

- записки Острозької Академії. Психологія і педагогіка. – Острог, 2000. – Вип. 1. – С. 49–59.
174. Шарманова С. Б. Инновационные подходы в физическом воспитании детей дошкольного возраста / С. Б. Шарманова, И. С. Федоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – № 4. – С. 51–55.
175. Шарманова С. Б. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания / С. Б. Шарманова, А. И. Федоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1999. – № 1. – С. 50–54.
176. Шевчук А. С. Українські музично-хореографічні традиції як засіб музично-рухового розвитку старших дошкільників / А. С. Шевчук. – Фастів : Поліфаст, 2005. – 332 с.
177. Шитик С. М. Об игре в физическом воспитании / С. М. Шитик // Теория и практика физической культуры. – 1949. – № 1. – С. 43–45.
178. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2004. – 272 с.
179. Юрко Г. П. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста [2-е изд.] / Г. П. Юрко, В. П. Спирина, Р. Г. Сорочек, З. С. Уварова. – М., 1978. – С. 47–122.
180. Яницька О. Ю. Українські народні рухливі ігри для дітей старшого дошкільного віку / О. Ю. Яницька. – Рівне, 1992. – 112 с.
181. Яхно Є. Вікова динаміка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей на 5–6-му році життя / Євгеній Яхно // Спортивний Вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал. – 2009. – № 2–3. – С. 41–43.
182. Barnett G. and Otis I. Corporate Society and Education. The University of Michigan Press, 1961. – 193 s.
183. Bergier J. Place of residence as a factor differentiating physical activity in the life style of Ukrainian students / Bergier J, Bergier B, Tsos A. // Annals of Agricultural and Environmental Medicine. – 2016/ № 23(4). – S. 549–552.

184. Bergier J. Variations in physical activity of male and female students from the Ukraine in health-promoting life style / J. Bergier, B. Bergier, A. Tsos // *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. – 2017/ № 24(2). – S. 217–221.
185. Bruner Jerome S. Play is Serious Business. – *Psychology Today*, 1975. – № 1. – 194 s.
186. Friedrich Flobel an Jrafin Therese Brunszvik / *Aus der Werdezeit des Kindergarten*. – Berlin, 1985. – P. 34.–195.
187. Gulin St. American Indians Games. *Amer. Folk-Lore*, Vol.XI, 1898. – 196 s.
188. Heizinga I. *Homo ludens*. Hamburg, 1962. – 197 s.
189. Holy Z. The effect of amplitude and accuracy requirements on movement time in children. – *I. Mot. Behov*, 1981, 13. – № 3. – P. 177–186.
190. Kun L. *Egyetemeg tejtheielyej sporttortenet*. Budapest: Sport., 1978. – S. 400.
191. Mead M. *Growing up in New Guinea*. N.-Y., 1968. – P. 187.
192. Miller N. *The child in Primitive Society*. London, 1928. – 201 s.
193. Ploss H. *Das Kind in Brauch und Sitte der Völker*. Leipzig, 1911-1912. – 202 s.
194. Tsos A. Physical activity, physical development and eating habits within the lifestyle of students from Ukraine / A. Tsos, B. Bergier, J. Bergier // *Health Problems of Civilization*. – 2014. – Volume 8. – Number 4. – S. 46–53.
195. Wilczkowski E. S. Optymalni system aktywnosci richowej dzicci w wieku 3-7 lat w instytucji przedszkolnej. – *Kwartalnik Nauczyciela Opolskiego*. – P. XXII, 1980, № 1 (85), s. 31–35.
196. Wilczkowski Edward *Wychowanie fizyczne dzieci w wieku przedszkolnym* / Edward Wilczkowski. – Piotrkow Ttybunalski, 2015. – 285 s.
197. Wolanski N. Stan Biologiczny ludnoschi Polski, Rozwoj fizyczny i wololnosc organizmu - zgrow, pube., 1973, t. 84, № 7. – S. 627–628.

## ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для батьків.

«Народна фізична культура в сім'ї»

Шановні батьки! Просимо Вас відповісти на запитання анкети »Народна фізична культура в сім'ї»

1. Вік, стать, освіта, кількість дітей у сім'ї \_\_\_\_\_
2. Визнаєте Ви, що фізкультура і спорт мають велике значення для гармонійного розвитку дитини? (Так, ні) \_\_\_\_\_
3. Хто з батьків займається або займався спортом? (Так, ні). Якщо так, то яким? \_\_\_\_\_
4. Чи маєте Ви вдома фізкультурне обладнання? (Так, ні). Якщо так, то яке? \_\_\_\_\_
5. Чи робите Ви вдома ранкову гімнастику? (Так, ні, іноді) \_\_\_\_\_
6. Чи відвідує Ваша дитина спортивну секцію? (Так, ні). Якщо так, то яку? \_\_\_\_\_
7. Чи дотримуєтеся Ви режиму дня у вихідні дні? (так, ні, іноді) \_\_\_\_\_
8. Які засоби народної фізичної культури Вам відомі? \_\_\_\_\_
9. Який рівень Ваших знань про особливості проведення українських народних рухливих ігор та забав (достатній, недостатній, ваша думка)? \_\_\_\_\_
10. Чи здійснюєте Ви з дитиною прогулянки після відвідування нею дитячого садка? (Так, ні, іноді) \_\_\_\_\_
11. Яким місцям Ви віддаєте перевагу для прогулянки з дитиною?
  - ліс;
  - парк;
  - дитячий майданчик
  - культурно - розважальні місця (цирк, зоопарк, театр, і т.п.)
12. Якими видами рухової діяльності зайнята Ваша дитина у вихідні дні:
  - рухливі ігри;
  - спортивні ігри;

- настільні ігри;
- сюжетно - рольові ігри;
- музично-ритмічна діяльність;
- Телевізор;
- Комп'ютер;
- Конструювання;

13. Яку користь, на Ваш погляд, мають засоби народної фізичної культури для розвитку дітей старшого дошкільного віку?

---

За бажанням Ви можете додати будь-які коментарі.

---

Дякуємо за участь!

## Анкета для опитування вихователів ДНЗ

Шановний колего!

Просимо Вас відповісти на запитання анкети. Опитування не є перевіркою Вашої діяльності. Його мета – збір та узагальнення інформації стосовно впровадження засобів народної фізичної культури для дітей старшого дошкільного віку у навчально – виховні заклади. Анкета анонімна. Результати опитування будуть використані тільки в узагальненому вигляді. Уважно прочитайте запитання та позначте той варіант, який найбільш відповідає Вашій позиції. Заповнювати анкету треба тільки ручкою. Деякі запитання подані у вигляді таблиці.

Щиро вдячні Вам за співпрацю!

1. Ваш стаж роботи:

- 1)  до 5 років;    2)  6-10 років;    3)  11-20 років;    4)  більше 20

років.

2. З яких джерел Ви отримували інформацію про впровадження засобів нфк у навчально – виховний процес?

- 1)  нарада  
 2)  педагогічна преса;  
 3)  семінари; тренінги;  
 4)  Інтернет  
 5)  ЗМІ (телебачення, радіо)  
 6) інше (що саме?) \_\_\_\_\_

3. Чи організована індивідуальна допомога батькам дітей 5 – 6 років з питань впровадження засобів народної фізичної культури у консультативних центрах (групах, пунктах) при:

	так	Ні
1) ДНЗ		
2) районних і міських відділах/управліннях освіти		

3) позашкільних навчальних закладах		
-------------------------------------	--	--

5. Яким чином Ви отримуєте інформацію про засоби нфк?

- 1)  сім'я
- 2)  днз
- 3)  засоби масової інформації
- 4) інше \_\_\_\_\_

6. Чи забезпечені навчальні заклади необхідною навчальною літературою для впровадження засобів нфк?

- так  ні

7. На яких заходах проходить обговорення інформації щодо ефективності впровадження засобів нфк у навчально – виховний процес?

- 1)  конференції, семінари;
- 2)  педагогічна преса;
- 3)  методичні об'єднання;
- 4)  Інтернет-ресурси
- 5) інших. Яких саме? \_\_\_\_\_

8. Як Ви оцінюєте навчально - методичне забезпечення навчальними виданнями для ефективної реалізації засобів нфк.

- цілком достатнє. Є практично все необхідне;
- посереднє. Наявні не всі потрібні засоби, багато чого не вистачає;
- практично відсутнє

9. Які засоби нфк застосовуєте у практичній роботі:?

- 1)  народні ігри;
- 2)  народні танці;
- 3)  національні види спорту;
- 4)  гаївки
- 5)  скоромовки
- 6) інші. Які саме? \_\_\_\_\_

10. Якими літературними джерелами користуєтесь? \_\_\_\_\_

## 11. Чи готові діти 5 – 6 років до застосування засобів нфк?

Фізично	Психологічно
<input type="checkbox"/> так	<input type="checkbox"/> так
<input type="checkbox"/> ні	<input type="checkbox"/> ні
<input type="checkbox"/> частково	<input type="checkbox"/> частково
<input type="checkbox"/> інше (що саме?) _____	<input type="checkbox"/> інше (що саме?) _____

## 12. Яким формам роботи з батьками надається перевага у Вашій установі?

- 1)  батьківські збори;
- 2)  семінари, тренінги, круглий стіл;
- 3)  спільні заходи(дні здоров'я, спортивні свята);
- 4)  індивідуальні бесіди, зустрічі тощо;
- 5)  інше (щосаме?) \_\_\_\_\_

## 13. Які проблеми є актуальними для Вас у вашій роботі ?

- 1)  запровадження освітніх інновацій;
- 2)  недостатнє навчально-методичне забезпечення;
- 3)  недостатня фахова підготовка до запровадження нових інноваційних програм, методик;
- 4)  психологічна неготовність до впровадження нових інноваційних програм;
- 5)  недостатнє фінансування;
- 6)  створення сприятливого мікроклімату в педагогічному колективі;
- 7)  інше (які саме?) \_\_\_\_\_

## 14. За якою програмою працює заклад? \_\_\_\_\_

## 15. Чи проводяться систематично у вашому ДНЗ фізкультурно-оздоровчі заходи?

	Заходи	Так	Ні	Час від часу
1.	ранкова гімнастика;			
2.	щоденні фізкультурні заняття;			
3.	рухливі ігри і фізичні вправи			



	щоденно під час прогулянок;			
4.	гімнастика після денного сну;			
5.	Загартування;			
6.	фізкульт хвилинки під час занять;			
7.	спортивні свята/розваги разом з батьками;			

16. Які засоби нфк позитивно впливає на засвоєння національних звичаїв і традицій:?

- 1)  народні ігри;
- 2)  народні танці;
- 3)  національні види спорту;
- 4)  гаївки
- 5)  скоромовки
- 6) інші. Які саме? \_\_\_\_\_

17. Який рівень ваших знань про засоби нфк:?

- 1)  високий;
- 2)  достатній;
- 3)  недостатній;
- 4)  Ваша думка \_\_\_\_\_

18. З якого віку слід ознайомлювати дітей з засобами нфк

- 1)  ранній вік;
- 2)  дошкільний вік;
- 3)  Ваша думка;

19. Вкажіть Ваші пропозиції \_\_\_\_\_

Дякуємо за співпрацю!



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

просп. Волі, 13, м. Луцьк, 43025, тел. (0332) 24-10-07, факс (0332) 72-01-23  
e-mail: [post@cenu.edu.ua](mailto:post@cenu.edu.ua), web: <http://www.cenu.edu.ua>, код ЄДРПОУ 02125102

17.03.2017 № 03-28/02/865

на № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

ДОВІДКА

про впровадження результатів науково-дослідної роботи  
Смала Ярослава Анатолійовича «Формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури» у навчальний процес студентів Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

У навчально-виховному процесі студентів педагогічного факультету та факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини було впроваджено науково-методичні розробки щодо формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури.


Запропонований дослідником руховий режим був невід'ємною частиною загального режиму з урахуванням періодизації основних гігієнічних процесів, а також змін у працездатності дітей, активності їхньої діяльності протягом заняття та дня. У структурі рухового режиму передбачалося чергування фізичних навантажень різної спрямованості та формування позитивного ставлення до фізичної активності за рахунок використання національних ігор та забав. До засобів народної фізичної культури належали: оздоровчі фактори зовнішнього середовища, гігієнічні чинники та фізичні вправи. Фізичні вправи, в свою чергу, поділяються на фізичні вправи без предметів, з предметами, із засобами пересування, народні рухливі ігри, народні забави та розваги, народні танці, елементи національних видів спорту.

Розроблені рекомендації отримали позитивну оцінку фахівців. Зазначається, що запропоновані рекомендації сприяють формуванню у студентів спеціальних знань, здатності розв'язувати професійні ситуації.

Матеріали дослідження можуть бути використані для подальшого вдосконалення професійно-педагогічної підготовки студентів, у ході створення нових підручників, навчальних програм, науково-методичних посібників.

Перший проректор, проректор з адміністрування та розвитку А. В. Цюць



21.04.2017р. 

## ДОВІДКА

про впровадження результатів науково-дослідної роботи Смаля Ярослава Анатолійовича «Формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури» у навчальний процес дітей дошкільного навчального закладу № 18 Луцької міської ради

У процесі фізичного виховання дітей дошкільного навчального закладу № 18 м. Луцька впроваджено науково-методичні розробки щодо формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури.

Руховий режим був невід'ємною частиною загального режиму з урахуванням періодизації основних гігієнічних процесів, а також змін у працездатності дітей, активності їхньої діяльності протягом заняття та дня. У структурі рухового режиму передбачалося чергування фізичних навантажень різної спрямованості та формування позитивного ставлення до фізичної активності за рахунок використання національних ігор та забав. До засобів народної фізичної культури належали: оздоровчі фактори зовнішнього середовища, гігієнічні чинники та фізичні вправи. Фізичні вправи, в свою чергу, поділяються на фізичні вправи без предметів, з предметами, із засобами пересування, народні рухливі ігри, народні забави та розваги, народні танці, елементи національних видів спорту. Для формування рухового режиму дітей забезпечувалося проведення засобів народної фізичної культури на заняттях фізичними вправами, індивідуальних заняттях, самостійній роботі та прогулянок.

Застосування розроблених рекомендацій сприяло підвищенню інтересу дітей до занять фізичними вправами, зростання рівня фізичної підготовленості.

Завідувач



І. М. Пугач



## ДОВІДКА

про впровадження результатів науково-дослідної роботи  
 Смаля Ярослава Анатолійовича «Формування рухового режиму дітей  
 старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної  
 культури» у навчально-виховний процес дошкільного навчального закладу  
 № 11 м. Луцької міської ради

У процесі фізичного виховання дітей дошкільного навчального закладу № 11 м. Луцька впроваджено рекомендації щодо оптимізації рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури.

Реалізація рухового режиму дітей забезпечувалася проведенням засобів народної фізичної культури на заняттях фізичними вправами, індивідуальних заняттях, самостійній роботі та прогулянок. У структурі рухового режиму передбачалося чергування фізичних навантажень різної спрямованості та формування позитивного ставлення до фізичної активності за рахунок використання національних ігор та забав.

Застосування розроблених рекомендацій сприяло підвищенню фізичної підготовленості дітей. Значно зросла якість виконання основних рухів. Спостерігалась узгодженість рухів рук і ніг, з'являлась легкість бігу.

Завідувач



Г. М. Шимчук



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**ВОЛИНСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**  
 вул. Винниченка, 31, м. Луцьк, 43025 тел.(0332) 24-22-35, факс (0332) 72-16-41  
 E-mail infovippolutsk@gmail.com ЄДРПОУ 02139699

20.04.2017 № 455/02-11  
 на № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

### ДОВІДКА

про впровадження результатів науково-дослідної роботи  
 Смаля Ярослава Анатолійовича «Формування рухового режиму дітей  
 старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної  
 культури» у навчальний процес слухачів Волинського інституту  
 післядипломної педагогічної освіти

Слухачі курсів підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури та вихователів і інструкторів з фізичного виховання дошкільних навчальних закладів у Волинського інституту післядипломної педагогічної освіти були ознайомлені з науково-методичними розробками щодо формування рухового режиму дітей старшого дошкільного віку з використанням засобів народної фізичної культури.

Запропонований дослідником руховий режим був невід'ємною частиною загального режиму з урахуванням періодизації основних гігієнічних процесів, а також змін у працездатності дітей, активності їхньої діяльності протягом заняття та дня. У структурі рухового режиму передбачалося чергування фізичних навантажень різної спрямованості та формування позитивного ставлення до фізичної активності за рахунок використання національних ігор та забав. До засобів народної фізичної культури належали: оздоровчі фактори зовнішнього середовища, гігієнічні чинники та фізичні вправи. Фізичні вправи, в свою чергу, поділяються на фізичні вправи без предметів, з предметами, із засобами пересування, народні рухливі ігри, народні забави та розваги, народні танці, елементи національних видів спорту.

Розроблені рекомендації отримали позитивну оцінку фахівців. Матеріали дослідження можуть бути використані для подальшого вдосконалення професійно-педагогічної підготовки слухачів, у ході створення нових підручників, навчальних програм, науково-методичних посібників.

Ректор  
 Дикий 247 152



П. Олешко