

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка

Факультет дошкільної, початкової освіти і мистецтв

Кафедра дошкільної та початкової освіти

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня: «магістр»

на тему:

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Виконала:

студентка II курсу, 63 групи
спеціальності 012 «Дошкільна освіта»
Адаменко Валентина Михайлівна

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри дошкільної та початкової
освіти
Кошель Віталій Миколайович

Роботу подано до розгляду «___» _____ 2021 року.

Студентка

_____ (підпис)

_____ (прізвище та ініціали)

Науковий керівник

_____ (підпис)

_____ (прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засідання кафедри *дошкільної та початкової освіти*
протокол № _____ від «___» _____ 2021 р.

Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Зав. кафедри

_____ (підпис)

Ірина ТУРЧИНА

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	11
1.1. Аналіз науково-педагогічної літератури щодо проблеми розвитку рухової активності дошкільників у педагогічній теорії та практиці	11
1.2. Рухова активність як основний компонент фізичного виховання дітей дошкільного віку	17
1.3 Особливості організації рухової активності дошкільників в освітньо-виховному процесі закладів дошкільної освіти	29
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	38
2.1. Характеристика критеріїв, показників та рівнів розвитку рухової активності в дітей старшого дошкільного віку	38
2.2. Обґрунтування педагогічних умов розвитку рухової активності дітей в закладах дошкільної освіти	44
Висновки до розділу 2	51
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	53
3.1. Організація і зміст дослідно-експериментальної роботи	53
3.2. Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи	59
Висновки до розділу 3	68
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74
ДОДАТКИ	88

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах кардинальних змін суспільного життя, Україна незважаючи на значний досвід популяризації здорового способу життя, визнання здоров'я пріоритетним напрямом державної політики та одним із основних факторів національної безпеки, належить до числа країн зі старіючою нацією, де смертність переважає над народжуваністю, а тривалість життя населення є найнижчою, в порівнянні з іншими європейськими державами.

Проблема здоров'я людини постає як одна з найбільш значимих у планетарному масштабі включаючи і ситуацію з пандемією COVID-19. Її вирішення пов'язують із виживанням людської цивілізації, яка поступово руйнується під впливом наслідків науково-технічного прогресу. Що в свою чергу зумовлено стійкими тенденціями погіршення здоров'я молодого покоління та зниженням рівня фізичної підготовки населення що в умовах пандемічних процесів має загрозливі наслідки. Це потребує переосмислення підходів, які стосуються здоров'я дітей і суспільства в цілому [1].

Зважаючи на це, прийнято ряд міжнародних (ВООЗ, ЮНЕСКО) та державних документів, що наголошують на гостроті проблеми здоров'я людини й потреби їх розв'язання у педагогічній теорії та практиці.

У Національній доктрині розвитку освіти підкреслюється, що саме фізичне виховання, як невід'ємна складова освіти, забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення високої рухової активності.

Дошкільна освіта є невід'ємним складником та першим рівнем у системі освіти України – стартовою платформою особистісного розвитку дитини.

Проблема збереження здоров'я дітей і пошук нових моделей організації освітнього процесу в закладів дошкільної освіти (далі ЗДО) України,

спрямованих на гармонізацію, активного і індивідуального розвитку дошкільників відображено в низці вітчизняних документів, зокрема в Законі України «Про дошкільну освіту» (2017), оновленому Базовому компоненті дошкільної освіти в (далі БКДО) (2021), «Про охорону дитинства» (2001), Національній доктрині розвитку освіти (2002), Указі президента Про національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016) Галузевій концепції розвитку неперервної педагогічної освіти та інших нормативних актах Міністерства освіти і науки України (далі МОН України), що регламентують діяльність закладів освіти в напрямку поліпшення якості життя, зміцнення людського потенціалу, збереження генофонду українського народу.

В усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи, використання різноманітних форм рухової активності закладаються основи для забезпечення і розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства.

Всебічний і гармонійний розвиток дітей дошкільного віку безпосередньо залежить від фізичного розвитку. Рухи впливають не лише на розвиток опорно-рухового апарату, а й активізують роботу кори головного мозку, яка впливає на центральну нервову систему (далі ЦНС) дитини, її почуття. Учені встановили, що висока потреба в русі генетично закладена в людському організмі, обумовлена всім перебігом його еволюційного розвитку [1].

Вікові та індивідуальні особливості рухової активності дітей значною мірою визначаються як умовами організації діяльності, так і її характером та змістом. Особливо великою є роль цілеспрямованого керівництва руховою діяльністю дітей, що виховуються в старших вікових групах дитячого садка. Це зумовлено тим, що діти старшого дошкільного віку, маючи високу потребу в руховій активності, не завжди можуть її реалізувати на належному

рівні. При цьому слід враховувати, що самостійна рухова активність дітей на шостому-сьомому році життя все більше обмежується створеними умовами в ЗДО та в сім'ї (збільшується тривалість навчальних занять із перевагою статичних поз), а також зростаючими пізнавальними інтересами дітей (комп'ютерні ігри, конструювання, перегляд телепередач тощо) [1].

Сучасні погляди на проблему фізичного виховання дітей проаналізовано в ряді психолого-педагогічних досліджень (Т. Бабюк [7], Г. Беленька [12], О. Богініч [15], О. Веннецька [26], Л. Волкова [24], Н. Денисенко [15], О. Кононко [52], К. Крутій [61], Л. Лохвицька [71] М. Меличева [75], Г. Никифоров [83], З. Плохій [98], Н. Семенова [111] та ін.) та системи фізичного виховання підростаючого покоління (Т. Андрющенко [2], Г.Алямовска, Е. Вільчковський [26], М. Єфіменко [44], М. Зуболій, О. Курок [57], Н. Лісневська [70], М. Рунова [108], Л. Омельченко [90], В. Оржеховська [93], Л. Сущенко [119], Ю. Шевченко [136], Б. Шиян [140], L. King [107], M. Skrobacz [120], T. Lobozevicz [120], T. Wolanska [107] та ін.).

Рухова активність на думку вчених (Е. Аркіна [5], Л. Виготського [27], П. Лесгафта [69], О. Запорожця [45], В. Оржеховської [93], М. Рунової [108] та ін.) впливає на моральну сферу діяльності людини. Повільність, незграбність у рухах викликає прояв боулінгу з боку однолітків, породжує комплекс неповноцінності, невпевненості у собі.

У русі закладені величезні можливості творчого, художнього потенціалу особистості. П. Лесгафт вважав, що використання фізичних вправ дозволяє формувати у дитини працелюбність, самостійність у виконанні роботи, творче ставлення до справи. Довільність і осмислення рухів дозволяють успішно оволодівати навчальними навичками [69].

Проте, незважаючи значний інтерес дослідників до проблеми особистісного розвитку дитини в руховій діяльності, багато її напрямів в педагогічній теорії та практиці залишаються недостатньо розробленими,

зокрема розвиток рухової активності дошкільників в умовах освітнього процесу ЗДО.

Наразі в педагогічній практиці наявна низка суперечностей між:

– між соціальним замовленням суспільства на формування здорової дитини дошкільного віку з одного боку, і необхідністю розробки науково-обґрунтованих педагогічних умов організації цього процесу та методики її формування – з іншого;

– між традиційним характером змісту освітнього процесу ЗДО і недостатньою розробленістю підходів до розвитку рухової активності у дітей старшого дошкільного віку

– між рівнем дидактико-методичного забезпечення організації процесу розвитку рухової активності в ЗДО з одного боку, та зростаючою необхідністю його удосконалення в більшості закладів дошкільної освіти – з іншого.

З урахуванням гостроти соціальної потреби вирішення даних суперечностей, важливість практичного значення проблеми, її недостатня розробка і розуміння її теоретичних аспектів зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: «Педагогічні умови розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в закладах дошкільної освіти».

Мета дослідження – передбачає теоретичне обґрунтування та експериментальну перевірку педагогічних умов розвитку рухової активності дітей в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти.

Для досягнення поставленої мети дослідження визначено такі основні завдання:

1. Проаналізувати психолого-педагогічну, науково-методичну філософську, культурологічну, валеологічну, літературу вітчизняних та зарубіжних авторів з проблеми розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в закладах дошкільної освіти.

2. Розкрити структурні компоненти, критерії, показники та охарактеризувати рівні розвитку рухової активності старших дошкільників.

3. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність педагогічних умов розвитку рухової активності дітей в умовах закладів дошкільної освіти.

Об'єкт дослідження – процес розвитку рухової активності дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження – педагогічні умови розвитку рухової активності у дітей старшого дошкільного віку в закладах дошкільної освіти.

Теоретичні засади дослідження становлять наукові роботи в галузі теорії й практики виховання, навчання дітей дошкільного віку на засадах здорового способу життя (Т. Бойченко, Е. Вільчковський, Г. Григоренко, Н. Денисенко, Т. Книш), системної природи здоров'я та здорового способу життя (М. Амосов, І. Брехман, Г. Воскобойнікова, Н. Гавриш, В. Горащука, С. Грищенко, А. Кошель, В. Кошель, О. Курок, А. Міненко, М. Носко, С. Петренко Л. Сущенко та ін.); значенні рухової активності в розвитку дошкільників (Е. Аркін, Л. Глазиріна, П. Лесгафт, О. Запорожець, М. Рунова, Д. Ельконін, D. Crawford та ін.); положення програмних, державних документів що визначають шляхи та засоби розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в закладах дошкільної освіти.

Відповідно до поставлених завдань було використано комплекс **методів дослідження:**

– теоретичні – аналіз, синтез та узагальнення джерельної бази для з'ясування стану розробки проблеми в фаховій, психолого-педагогічній, філософській, культурологічній, валеологічній літературі з теми дослідження; порівняння і узагальнення отриманої інформації з метою системного аналізу при обґрунтуванні педагогічних умов розвитку рухової активності у дітей старшого дошкільного віку в ЗДО;

– емпіричні – діагностичні (анкетування, інтерв'ювання, бесіди) педагогічний експеримент з метою апробації ефективності запропонованих педагогічних умов розвитку рухової активності у дітей дошкільного віку в ЗДО; порівняльний аналіз розвитку рухової активності у в ЗДО.

– методи математичної обробки даних – збір, математична обробка результатів дослідження, їхній якісний та кількісний аналіз, відображення в табличних і графічних формах з метою фіксації й узагальнення показників результативності дослідно-експериментального дослідження.

Теоретичне значення одержаних результатів дослідження полягає в:

– обґрунтуванні можливості і доцільності розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку як компонента загальної культури в умовах освітнього процесу ЗДО;

– в уточненні і розробці педагогічних умов розвитку рухової активності у дітей старшого дошкільного віку в закладах дошкільної освіти.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в тому, що розроблено дидактико-методичне забезпечення розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку як компонента загальної культури в умовах освітнього процесу ЗДО; впровадженні в освітній процес ЗДО навчально-методичного посібника «Розвиток рухової активності у дітей дошкільного віку в закладах дошкільної освіти» для студентів, викладачів ЗВО педагогічних працівників ЗДО та батьків дітей дошкільного віку.

Отримані результати дослідження можуть бути корисні викладачами ЗВО для удосконалення процесу професійної підготовки фахівців 012 Дошкільна освіта, вдосконалення методичного забезпечення різних видів педагогічних практик, розроблення методичних рекомендацій, підручників, навчально-методичних посібників з проблеми розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в закладах дошкільної освіти.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та висновки дослідження обговорено під час:

міжнародної науково-практичної конференції «The driving force of science and trends in its development» I International Scientific and Theoretical Conference. Coventry, United Kingdom. January 29, 2021.

всеукраїнської науково-практичної конференції «Розвиток гнучких умінь (soft skills) у процесі освітньої діяльності: теорія і практика» м. Глухів

25 лютого 2021.

Експериментальним дослідженням було охоплено 47 дітей у віці 5-6 років: 23 вихованців старшої групи ЗДО № 65 «Пролісок» та 24 вихованців старшої групи ЗДО № 51 «Барвінок» м. Чернігова. Експериментальна робота здійснювалася в три етапи і проводилася без порушення режиму дня дітей та розпорядку роботи закладів дошкільної освіти.

На першому етапі (жовтень-листопад 2020 р.) – здійснено аналіз психолого-педагогічної, науково-методичної, філософської, культурологічної, валеологічної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів з проблеми розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в закладах дошкільної освіти. Розроблено систему експериментальної роботи.

На другому етапі (листопад 2020 р. – червень 2021 р.) – проведено констатувальний експеримент який передбачав перевірку педагогічних умов розвитку рухової активності у дошкільників, фіксувались та аналізувались результати проведеного спостереження, анкетування, інтерв'ювання, бесід.

На третьому етапі (червень-листопад 2021 р.) – проведено контрольний зріз, здійснено узагальнення й систематизацію наукової інформації, результатів дослідно-експериментальної роботи.

Публікації. Основні результати дослідження висвітлено в 2 публікаціях автора, із них 1 публікація – в міжнародному науковому виданні, яке зареєстроване у державній науковій установі «Український інститут науково-технічної експертизи та інформації» МОН України (посвідчення № 31 від 18 січня 2021р.) та 1 – навчально-методичних посібник.

Структура магістерської роботи зумовлена логікою дослідження та складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (143 найменування, що охоплюють 14 сторінок) і 7 додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 124 сторінки. Основний текст дослідження викладено на 72 сторінках. Робота містить 4 таблиці, 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

1.1 Аналіз науково-педагогічної літератури щодо проблеми розвитку рухової активності дошкільників у педагогічній теорії та практиці

Дослідження проблеми здоров'я дитини не є чимось новим у вітчизняній педагогічній та медичній науці. Про це свідчать праці багатьох вітчизняних і зарубіжних вчених (Т. Андрющенко [2], Т. Бабюк [7], М. Амосов [141], Г. Беленька [12], С. Грищенко [86] О. Богініч [15], Т. Бойченко [19], Бернштейн [11], Е. Вільчковський [26], В. Горащук [30], М. Єфіменко [44], С. Замрозевич-Шадріна [46], А. Кошель [55], Л. Лохвицька [71], А. Міненко [71], М. Меличева [75], М. Носко [85], Л. Омельченко [90], М. Пирогов [141], М. Рунова [108], Л. Сущенко [119], С. Юрочкіна [142], Б. Шиян [140], S. Alhassan [107], T. Robinson [120] та ін.).

Ще П. Лесгафт підкреслював, що проблема збереження і зміцнення здоров'я не стільки медична, скільки медико-педагогічна. Вирішення питань які пов'язані з розробкою системи фізичної виховання дітей під керівництвом медичних працівників і здійснення реалізації медико-педагогічного контролю [69].

Проблема збереження здоров'я в усі часи привертала увагу вчених, але в епоху динамічних змін в способі життя людини, викликаних науково-технічною революцією, стала особливо важливою. Сьогодні в світі, зокрема в Україні, виникла ситуація яка потребує негайного вирішення проблеми здоров'я і індивідуального розвитку дітей.

В умовах реформування змісту та гуманізація освітнього процесу дошкільної освіти України з урахуванням світових та європейських освітніх систем, в контексті реалізації компетентнісної парадигми, яка орієнтує

педагогів на впровадження у педагогічну практику цілісного підходу до розвитку особистості. Суспільні запити сьогодні насамперед пов'язані з формуванням життєздатної, гнучкої, свідомої, творчої людини. Починати це потрібно із періоду дошкільного дитинства, оскільки саме в цей віковий період закладається фундамент оптимістичного світобачення; формуються уявлення дитини про свої права та обов'язки, усвідомлення своєї статі, засвоюються моральні правила і норми, розвивається довільна поведінка [52].

Так О. Кононко зазначає, що дошкільний вік – період основного етапу формування майбутньої особистості, розвитку особистісних механізмів поведінки. Основна мета розвитку особистості – реалізація дитиною власного «Я», а також усвідомлення себе як соціального індивіда – успішно може вирішуватися у процесі занять фізичними вправами в закладі дошкільної освіти. Рух, навіть найпростіший, є основою для розвитку дитячої фантазії, що є вищим компонентом у структурі особистості і являє собою одну з найбільш змістовних форм психічної активності дитини, яку вчені розглядають як універсальну здатність, що забезпечує успішне виконання різноманітних видів діяльності.

Поняття «здоров'я» О. Кононко розглядає як сплав тілесних, душевних, соціально-моральних складників, що засвідчує стан організму, психіки та свідомості дитини, міру її благополуччя, ступінь урівноваженості з навколишнім середовищем, задоволеності своїм життям, відчуття захищеності й комфорту. Від здоров'я як інтегрального утворення залежать якісні характеристики та динаміка розвитку дошкільника як особистості, його розумова та емоційно-вольова сфери, рівень домагань, упевненість у собі, здатність посісти певне місце в соціальній групі тощо [52 с. 9].

Згідно з оновленою редакцією БКДО України – освітній напрямок «Особистість дитини» включає розвиток наступних компетенцій:

Рухова компетентність – це наявність стійкої мотивації дитини до щоденного прояву різних видів рухової активності, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних

рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей. Рівень рухової підготовленості є основою для формування навичок здоров'язбережувальної поведінки дітей дошкільного віку [8].

Здоров'язбережувальна компетентність – це сукупність елементарних знань про людину та її здоров'я, здоровий спосіб життя; стійка мотивація еколого-валеологічної спрямованості щодо пізнання себе та довкілля, яка спонукає до використання навичок здоров'язбережувальної поведінки; потреба в опануванні способами збереження та зміцнення власного здоров'я, орієнтованих на самопізнання та самореалізацію [8].

Крім цього, важливим аспектом, згідно нової редакції БКДО України передбачено участь батьків у розвитку рухової компетентності дитини, оскільки рухова діяльність є генетично обумовленою природньою потребою дитини, в процесі якої відбувається передача досвіду суспільства. При цьому важливим є створення і використання соціокультурного середовища, в якій буде організована різноманітна рухова діяльність. Взаємодія соціокультурних установ в освітньому процесі закладів дошкільної освіти дає можливість створити умови для розвитку особистості дитини дошкільного віку. Накопичений в історії суспільства досвід в оволодінні руховою діяльністю, облік її універсальності у вирішенні завдань виховання і навчання дітей дозволяє розглядати цей вид діяльності в контексті загальної культури як соціального процесу, в якому особливими засобами створюється можливість розвитку індивідуальних особливостей кожної дитини [8].

На думку дослідників О. Богініч [15], О. Веннецької [26], Е. Вільчковського [26], О. Курка [95], А. Ошкиної [95], М. Рунової [108], Л. Сущенко [119], Ю. Шевченко [136], Crawford D. [107] необхідною умовою всебічного розвитку організму дитини дошкільного віку, що впливає на подальший розумовий розвиток та психофізіологічний стан, є достатня рухова активність дітей.

Дослідниками (Т. Андрющенко [2], О. Веннецькою [26], Е. Вільчковським [26], М. Носко [85] та ін.) встановлено тісний взаємозв'язок

між рівнем фізичного розвитку, фізичної підготовленості дошкільників та їх руховою активністю. Крім того, існує взаємозалежність між рівнем фізичної підготовленості та психічним розвитком особистості дитини дошкільного віку. Рухова активність позитивно впливає на перцептивні, мнемічні та інтелектуальні процеси. Ритмічні рухи тренують пірамідну й екстрапірамідну системи. Повноцінна рухова активність дитини забезпечує ефективний мовленнєвий розвиток, який створює основи розвитку пізнавальних процесів, розкриття вищих психічних функцій, центри реалізації яких зосереджені в лівій лобовій частині кори головного мозку.

Рухи не ізольовано впливають на світ який сприймає людина, змінюють його, і в цьому процесі змінюються самі, цей процес взаємообернений оскільки вони змінюють свій характер і свої властивості: від мимовільних до довільних, від простого переміщення в просторі до складної координації. Проявляючись як природно детерміновані узгодження з організмом людини й речей, що його оточують, рухи повільно трансформуються в певну тонку залежність, опосередковану взаємовідносинами предметів, на які моделюється діяльність людини [107].

Рух – це не суто фізичне «утворення», не просто моторна функція організму. Рух виконує не орган сам по собі, а людина, і результатом його є не лише функціональні зміни стану органу, а зміна життєвої ситуації, предметний результат, зміна в психіці, яка у свою чергу впливає на характер руху, його швидкість, силу, темп, ритм, координованість, точність, пластичність і спритність [108].

Як зазначає М. Бернштейн [11], рух – це спосіб існування матерії, найважливіший її атрибут. Рухова функція організму – одна з основних функцій, що забезпечують адекватність життя організму на Землі, а це практично завжди передбачає інтенсивну м'язову діяльність. Це єдина функція, що забезпечує активну дію людини на зовнішнє середовище. Рух дуже багатогранний: починаючи від просторового переміщення та завершуючи осмисленням. Організм людини принципово розрахований на

постійний рух. Саме тому рух розглядається як основна ознака життя, як основа всієї життєдіяльності та поведінки людини, як формувальне начало її розвитку. Нормальна життєдіяльність практично всіх систем і функцій людини можлива лише при певному рівні рухової активності.

Дослідниці О. Веннецька [26], М. Рунова [108] зазначає, що рухова активність – це процес і результат розвитку моторної сфери дошкільника на основі творчого засвоєння рухових еталонів у спеціально організованому розвиваючому предметно-просторовому середовищі. Рухова активність виявляється у вільному перетворенні рухового досвіду в різних видах самостійної діяльності шляхом свідомого керування своїми рухами, що є результатом активної роботи творчого уявлення.

У руховій діяльності дошкільників розвиваються розумінням використовувати відомі способи виконання рухів у різних ситуаціях; поєднувати, комбінувати різні складові відомих рухів; «оновлювати» знайомий рух новими структурними складовими; знаходити варіанти рухових дій; демонструвати ігровий образ за допомогою рухів [108].

Сьогодні в дошкільній освіті використовуються багато парціальних програм з фізичного виховання, в яких представлена рухова активність як засіб фізичного виховання: програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура» М. Єфименко (2019), «Театр фізичного розвитку й оздоровлення» М. Єфименко (1999); програма і методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри у футбол «Шкіряний м'яч» Н. Дяконова, В. Дроздюк, Г. Коваленко, Н. Якименко (2015); програма і методичні рекомендації з навчання дітей старшого дошкільного віку гри в настільний теніс О. Авраменко, В. Дроздюк, Г. Коваленко, Н. Якименко (2015); парціальна програма з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку «Юний легкоатлет» Н. Кулік, І. Масляк, (2016); музично-оздоровчі мандрівки з дітьми п'ятого року життя: програма, методичні рекомендації І. Малашевська, І. Трофимченко (2016);

музично-казкові намистинки: оздоровчо-освітня робота з дітьми четвертого року життя І. Трофимченко, І. Малашевська, Н.Сімон та ін. (2018) [106].

Однак в існуючих програмах рухова діяльність не розглядається авторами з позиції особистого досвіду дитини раннього та дошкільного віку, що видається нам особливо актуальним і важливим. Досвід особистості, її діяльність спрямовані на опанування, і передачу соціально-ціннісного досвіду суспільства, його культури, на цій основі відбувається формування культури майбутньої особистості.

Процеси формування культури рухової діяльності у дитини особливо актуальні в старшому дошкільному віці. Цей період характеризується активною пізнавальною діяльністю, інтенсивним розвитком інтелектуальної, емоційно-чуттєвої сфер, становленням самосвідомості, сприйняттям загальнолюдських цінностей. У період старшого дошкільного віку з'являються необхідні новоутворення фізичного, психічного, морального порядку (І. Аршавський [6], М. Бернштейн [11], О. Богінч [15], Л. Виготський [27], О. Запорожець [45], О. Іванашко [48] та ін.). Саме це обумовлює важливість і необхідність розробки педагогічної теорії і практики у виявленні механізму формування культури рухової діяльності дитини в освітньо-виховному процесі закладів дошкільної освіти.

Вже згадана нами теорія культури рухової діяльності дітей старшого дошкільного віку потребує як в подальшому теоретичному аналізі концептуальних положень, розвитку уявлень про структурно-функціональному складі освітнього процесу, так і в отриманні нових емпіричних даних, що дозволяють конкретизувати проблематику інституційного впливу середовища. Зокрема, проблема інституційного інтегрованого впливу середовища на формування культури рухової діяльності у дітей старшого дошкільного віку в педагогічній науці не знайшла свого цілісного вирішення.

Рухова активність, її вплив на формування і розвиток особистості дитини старшого дошкільного віку розглядається в роботах вчених Е.Аркина

[5], І. Аршавського [6], О. Запорожця [45], В.Кудрявцева [62], П. Лесгафта [69], Д.Ельконіна [143] та ін. Разом з тим досвід суспільства, представлений ними в формах і способах рухової діяльності як феномен культури і освіти, розглянуто недостатньо.

Досвід суспільства в контексті фізичної культури як складової культури особистості дає нам можливість розглядати рухову діяльність як складової загальної культуру суспільства. З нашої точки зору, формування рухової діяльності дітей старшого дошкільного віку можна реалізувати шляхом створення педагогічних умов в освітньо-виховному процесі закладу дошкільної освіти, що включають в себе розробку моделі взаємодії соціокультурних інститутів з ЗДО [1].

Руховий розвиток не відбувається сам по собі з досягненням певного віку. Руховий розвиток – це результат багатьох рухів. З моменту народження відразу починає функціонувати руховий аналізатор, і дітям властива висока рухова активність. Брак м'язової активності (діяльності), подібно до кисневого голодування чи браку вітамінів, згубно впливає на формування організму дитини [107].

В залежності як організовано режим рухової активності буде залежати розвиток моторики, фізичних якостей, стан здоров'я, працездатність, успішність засвоєння програмового змісту, настроїв та довголіття [53].

1.2. Рухова активність як основний компонент фізичного виховання дітей дошкільного віку

Рухова активність – одна з обов'язкових умов життя і нормального функціонування організму людини і дитини зокрема. Фізична активність – це природньо необхідний компонент нормальної життєдіяльності організму, що стимулює розвиток дитини, розширює та підтримує на оптимальному рівні функціональні можливості дорослої людини, гальмує інволюційні процеси, підвищує соціальну значущість особистості [2].

У законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», у цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» фізична культура є важливим засобом зміцнення здоров'я, профілактики і лікування захворювань [47].

Ми виходимо з того, що навчання та виховання дітей – це система соціально-педагогічних заходів, направлених на формування й закріплення можливостей піклування про власне здоров'я, працездатність, вироблення навичок організації та обсягу повсякденної рухової активності, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь. В дошкільному віці починають закладатися основи свідомого ставлення дітей до власної фізичної підготовленості та необхідності рухової активності. Вивчення та аналіз значимих у контексті нашого дослідження напрацювань фахової літератури свідчить, що саме цей період є сензитивним для розвитку рухової активності як основи формування здорового способу життя та фундаменту гармонійного розвитку майбутньої особистості. У свою чергу, фізичне виховання у освітньо-виховному процесі дітей дошкільного віку виступає як складова частина загальної системи освіти, що має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного та морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості. Воно має сприяти вдосконаленню фізичної та психологічної підготовки до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного удосконаленням безперервності цього процесу тощо [1].

Фізична культура, на думку А. Кошель становить базову культуру особистості, що є результатом реалізації соціальної програми фізичного розвитку людини [55].

Представлена як діяльність фізична культура спрямована на освоєння культури суспільства, його цінностей. Тому в нашому розумінні фізичної культури, ми спираємося на погляди А. Кенеман, Д. Хухлаєвої [50], Г. Наталова [78] які розуміють її як частину культури суспільства, що

включає в себе різноманіття окультурення рухової діяльності особистості. Їх освоєння відбувається в процесі розвитку і виховання дитини.

Даний процес в педагогіці отримав поняття фізичне виховання, яке орієнтоване на формування у дітей основних цінностей культури.

У дошкільній освіті фізичне виховання розглядають як система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на вдосконалення форм і фізичних можливостей організму дитини, розвиток рухових умінь і навичок, виховання фізичних якостей [26].

Одним із засобів фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку є рухова активність.

У стародавніх державах рухова активність становила основу фізичного виховання, де спеціально організовані форми фізичного виховання сприяли підготовці людей до військової, спортивної, трудової діяльності.

Сьогодні актуальним є досвід перших давньогрецьких держав в оволодінні руховою активністю, яка забезпечувала оптимальний фізичний розвиток, так і розвиток якостей, необхідних для опанування різних способів і форм життєдіяльності людини.

Різноманітний досвід рухової активності представлений в Греції, де крім основної системи фізичних вправ існувала медична гімнастика, засновником якої вважається Геродік (V століття до н.е.). Застосування корекційних фізичних вправ в системі фізичного виховання був продовжений Целієм Авреліаном, Корнелієм Цельсом (I століття до н.е.) і Галеном (131–201р. до н.е.).

Гіппократ – давньогрецький філософ і лікар, сам активно займався фізичними вправами і в раціональному способі життя виділив головний елемент – рухову активність. З цього приводу він писав: «Як сукнороби чистять сукно, очищаючи їх від пилу, так гімнастика очищає організм» [33, с. 41].

Стародавні філософи вважали, що систематичні заняття фізичними вправами – «ключі, які відкривають шлях людині до успіху в діяльності і до

вершини його морально морального стану». Питання, пов'язані з розумінням сутності фізичного виховання, обговорювалися при розгляді змісту ігор, фізичних забав, в тому числі і спортивної спрямованості.

Стародавні греки розуміли рухову активність, як особливий спосіб діяльності людини в суспільстві, основним завданням якої було: фізична досконалість членів суспільства. У цьому суспільстві турбота про зміцнення здоров'я і сили, як атрибути краси тіла, була введена в статус закону. У суспільстві переважав «культ» краси тіла та фізичної досконалості [33].

У стародавні часи велике значення надавалося культу тіла. Краса тіла символізувала гармонійний розвиток фізичних якостей. Це також важливо, з естетичного боку, так як фізична досконалість як результат високого рівня рухової активності людини викликає позитивні почуття, емоції, має позитивне значення для тих, хто займається фізичними вправами. Дане захоплення може розглядатися як цінність в оволодінні формами рухової активності, мета якої підтримка «тілесної гармонії».

Форми і способи рухової активності як складові фізичного виховання в Стародавній Греції представлені в працях стародавніх філософів і вчених як частина культури суспільства, її досвід. Рухова активність в стародавніх країнах була спрямована на виховання «сили і фізичної краси», яка має на увазі як складова здоров'я людини, громадянина суспільства. Звівши «культ здоров'я» в статус державного значення, суспільство визначило здоров'я як життєву необхідність [33].

Основою здоров'я і реалізації особистісних здібностей і потреб була рухова активність, яка відбивалася в умінні громадянина суспільства організувати свою діяльність відповідно до традицій, звичаїв, норм і правил поведінки в суспільстві. Творчість і свобода, як складові культури, полягали в тому, що кожен громадянин володів різноманітними формами і способами рухової активності [57].

Цінним є і досвід багатьох східних систем, оздоровчих стилів, що спираються в своїх традиціях на різноманітні форми рухової активності. Так,

основу змісту хатха-йоги складають дихальні, статичні фізичні вправи, а також фізичні вправи, спрямовані на внутрішні м'язові рухи [70].

Відмінністю культури східних систем оздоровлення, є «внутрішня діяльність» (за А. Леонтєвим [33]) організму людини. Рухова активність, що характеризує дану систему, відображає культуру народу Індії щодо вдосконалення свого здоров'я (морально-моральні заповіді – «яма», самодисципліна – «ніяма», за допомогою фізичних вправ – «асан»). Примітно те, що в IV-V ст. Шилпасатраке описав це в книзі «Керівництво по мистецтву рухів» [23, с.28].

У Китаї «ушу» – військове мистецтво, яке включає в себе як фізичні вправи в єдиноборстві, так і театральні та спортивні виступи. Історично система містить в собі два напрямки: «внутрішнє» і «зовнішнє», тобто психіку, свідомість і тіло. «Ушу» характеризує фізичну культуру Китаю, націлену на розвиток фізичних якостей людини і його оздоровлення. Рухова активність представлена як складова діяльності людини, яка спрямована на оволодіння своїм тілом для «піднесення духу» [23, с.28].

Основу системи фізичної культури в країнах Сходу становлять фізичні вправи, які орієнтують людину на пошук коштів збереження і зміцнення здоров'я (фізичного, психічного і соціального). Вони висловлюють характерні, властиві народу Сходу традиції, відносини, які культивують рухову активність, в процесі освоєння якої людина вчиться керувати собою (тілом, свідомістю, душею) [3].

Таким чином, в культурі суспільства рухова активність представлена як її досвід, відображає цінності культури і ставлення до одного з видів діяльності людей. Для нашого дослідження даний досвід діяльності людства як його культури є важливим в тому аспекті, що він відображає зміст діяльності людини, ставлення суспільства до життєво важливих цінностям суспільства: здоров'я, життя людини і тощо. Змістом досвіду суспільства є форми, способи рухової активності.

Рухова активність представлена і як особливий спосіб діяльності людини в навколишньому його середовищі, де фізичні вправи були засобом виховання цінностей культури: здоров'я, сили, краси тіла. Саме цінності культури визначили ставлення людини і суспільства до даного виду діяльності.

Досвід діяльності суспільства соціальний, визначається цим суспільством, його цінностями, що становить його культуру. В історії він представлений як спосіб життєдіяльності громадян суспільства, засіб виховання дітей, умова знайомства з культурою суспільства, освоєння і прийняття молодим поколінням цінності здоров'я.

У педагогічній спадщині зарубіжних педагогів рухова активність показана як діяльність дитини, спрямована на його розвиток (Дж. Локк, І. Песталоцці та ін.) [94].

У спадщині Ж.-Ж. Руссо [94], Я. Коменського [51] та ін. Рухова активність описана як спосіб пізнання навколишнього світу.

Основними засобами фізичного виховання в працях педагогів виступають рухливі ігри, різноманітні фізичні вправи, вправи по загартовуванню, що є засобами фізичного виховання.

Так у «Думки про виховання» Дж. Локк визначає умови діяльності дітей, складовими яких є фізичне виховання, його засоби. Спираючись в своїх роботах на чуттєвий досвід особистості, він висунув тезу: «немає нічого в розумі, чого не було б раніше у відчуттях» [94].

Рухова активність, як діяльність дитини, в якій він пізнає світ, пов'язана з його відчуттями. Через них він «збирає» соціальний досвід суспільства. Дж. Локк стверджував, що весь розвиток людини залежить від того, яким виявився його конкретний індивідуальний досвід [94].

Ж.Ж.Руссо в знаменитому трактаті «Міркування про походження і підставах нерівності між людьми» робить порівняльний аналіз «природного» і цивілізованої людини. Згідно Ж.-Ж.Руссо, у міру цивілізації суспільства «ми винаходимо для себе хвороб більше, ніж медицина може уявити ліків» [94].

Розглядаючи культурне життя як цивілізацію, він говорить про перевагу «природного» людини, який зберігає своє здоров'я, довголіття через рухову активність як діяльність. Саме в «природною» діяльності гармонійно розвиваються тіло, розум: «Якщо хочете розвивати розум вашого вихованця, розвивайте сили, якими розум повинен керувати, вправляйте безперервно його тіло, зробіть його міцним і здоровим, щоб зробити мудрим і розважливим» [94].

Віддаючи в діяльності дитини перевагу рухам, Ж.-Ж. Руссо вважав за необхідне познайомити дітей з різними способами і формами рухової активності. Складовими діяльності дитини виступають різноманітні рухливі ігри, фізичні вправи, забави та інші рухові дії, які дитина освоює в процесі життєдіяльності.

У працях відомих педагогів Я. Коменського [51], К.Ушинського [60], рухова активність виступає як основа принципу природосообразности в навчанні і вихованні. Рухова активність забезпечує процеси пізнання дітей, так як служить для дитини природним засобом освоєння навколишнього світу, виступає умовою розвитку дітей, особливо в перші роки життя.

У «Методі нравов», «Пампедее» Я.Коменского представлені з правила моральності, де фізичні вправи є складовими діяльності дітей і умовою організації раціонального режиму [51].

К. Ушинський порівнював дітей з рослиною, яке засвоює з навколишнього середовища лише те, що відповідає природі його, і яке росте згідно своїм власним законам. Рухова активність узгоджується «природним задаткам» дітей. Саме її педагог розглядав як метод виховання, за допомогою якого регулюється «виховання і природне зростання душевних сил дитини» [60].

Таким чином, рухова активність представлена в працях педагогів як діяльність дитини, яка зберігає і зміцнює здоров'я, сприяє освоєнню навколишнього світу, середовища життєдіяльності, що є засобом пізнання дітей і відповідна їх природної потреби в русі. Способи та форми рухової

активності, накопичені суспільством, дозволяють вирішити різноманітні завдання у вихованні дітей. Рухова активність найбільш доступна дитині, з її допомогою він освоює досвід суспільства, його культуру.

Сьогодні рухова активність в роботах вчених представлена як форма біологічного регулювання потоків енергетичного обміну всередині організму і між середовищем і організмом (Г. Наталов [78]) і основа функціональної адаптації людини до умов життя (В. Запорожанов, В. Бальсевич [9], М. Бернштейн [11], Г. Никифоров [83] та ін.). Це процес формування і розвитку рухів, органів і систем організму, основа – умовно рефлекторні рухи (І. Аршавський [11], М. Бернштейн [11], А. Кенеман, Д. Хухлаева [50], та ін.).

Рухова активність є засобом фізичної культури (О. Богініч [14], Е. Вільчковський [26], Л. Матвеев [73], М. Рунова [108], D.Crawford [107] та ін.) і фізкультурної діяльності (В. Бальсевич, В. Запорожанов [9], а також компонентом здорового способу життя (Т. Андрющенко [2], Т. Бабюк [7], Г. Беленька [12], Н. Денисенко [36], М. Єфименко [44], О. Іванашко [48], Н. Семенова [111], Л. Суценко [119], Ю. Шевченко [136] та ін.).

На думку Е. Вільчковського, О. Курка [26], рухова активність найдавніша діяльність людини. У процесі рухової активності використовуються захисні, компенсаторні властивості організму, з метою ліквідації різних фізичних, психічних, інтелектуальних недоліків, які реалізуються через соціальні чинники.

Рухова активність забезпечує всі види діяльності дитини, вона спрямована на розвиток і становлення його як особистості, яка реалізує себе в середовищі подібних. Форми і способи рухової активності дитини задаються суспільством і тому вона соціальна. У процесі рухової активності дитина реалізує в суспільстві, де він освоює відносини і цінності цього суспільства [6].

Спираючись на роботи О. Веннецької [23], Г. Наталова [78], все різноманіття функцій рухової активності сьогодні можна розділити на три групи:

- механічне здійснення діяльності людини, так як рухова діяльність як енергетичний компонент входить в усі види діяльності людей;
- виконання функції спілкування через рухові образи для інформаційного та емоційного впливу на глядача;
- фактор індивідуального розвитку, спосіб свідомої активності, що забезпечує самозбереження і саморозвиток організму.

Таким чином, рухова активність – це багатфункціональна діяльність людини, індивіда, особистості, яка виражена як зовнішніми, так і внутрішніми діями (Л. Виготський [27], О. Запорожец [45] А. Леонтьєв [68], та ін.).

Зовнішні дії становлять основу рухової активності – це завжди моторний акт, який чинять організмом, «... що характеризується переміщенням ланок тіла в просторі» [45, с. 73], який є найбільш істотним фактором, забезпечуючи глибокі перетворення на різних стадіях вікового розвитку. Вона визначена біологією індивіда, виступає однією з умов життя взагалі і спрямована на підтримку життєздатності, тому вона природна.

У дослідженнях вчених розкрито різноманіття впливу рухової активності на людину. Будучи потребою організму, рухова активність здатна вирішити різні проблеми особистості.

Однією з них є проблема порушення здоров'я на думку Т. Андрющенко [2]. Недостатня рухова активність негативно позначається на фізичному розвитку: сповільнюються темпи зростання дитини, знижується опірність до інфекційних захворювань, відбувається порушення постави, затримується формування рухових умінь і навичок, тобто специфічна діяльність загальмовується [2].

Уже сьогодні, за даними Т. Андрющенко серед дітей, які відвідують заклади дошкільної освіти у віці до 7 років, в 13,5% випадків виявлено

відхилення у фізичному розвитку, при цьому в їх структурі 10,5% займає дефіцит маси тіла, в 8,3% – її надмірність, в 1,7% – низькорослість. Однією з проблем здоров'я є порушення постави. Особливий регрес в стані здоров'я дане порушення має у дітей з 4-6 років: з 55,8% до 64,7%, що розглядається вченими як результат недостатньої рухової активності організму дітей [2].

Рухова активність людини забезпечує біологічне і соціальне життя. Вираз її в різноманітних формах діяльності, необхідних в реальному житті кожному індивіду, відіграє провідну роль в онтогенезі [78].

Важливим для нашого дослідження є розгляд рухової активності як діяльності (О. Запорожцем [45], А. Леонтьєвим [68]). Так на думку О. Запорожця, рухова діяльність на рівні діяльності має свою структуру, цілі, мотиви, умови, знаряддя в двох планах: в операційно-технічному і особистісно-смысловому. До першого ми відносимо способи і форми рухової діяльності, накопичені в спадщині суспільства, які можуть служити «способами умовної передачі інформації» [45].

Другий план рухової діяльності виражений в її змістовній характеристиці. Дослідження вчених, А. Леонтьєва виявили, що на основі зовнішніх матеріальних дій, шляхом їх послідовних змін і скорочень формуються внутрішні, «ідеальні дії», що здійснюються в розумовому плані і забезпечують людині всебічну орієнтацію в навколишньому світі [68].

Основа внутрішніх дій базується на формуванні і розвитку психічних процесів: мислення, пам'яті, уяви та ін. Зміна діяльності дитини призводить до зміни його психіки, що в свою чергу створює передумови для подальшого формування діяльності.

У сучасних роботах вчених Т. Андрющенко [2], Т. Бабюк [7], Г. Беленької [12], О. Іванашко [48], М. Руновой [108], Л. Сущенко [119] та ін. Використовується поняття рухова діяльність, яка базується на терміні рухова активність.

Спираючись на діяльнісний підхід в розгляді рухової активності, ми вважаємо, що дане поняття доцільніше сьогодні замінити поняттям рухова

діяльність. Орієнтована на освоєння, присвоєння досвіду суспільства, вона відображає як операційно-технічний, так і особистісно-смісловий аспект, так як в процесі її діти знайомляться, вивчають, освоюють правила поведінки, норми суспільства, освоюють форми і способи рухової активності накопиченої суспільством в процесі еволюції.

Освоюючи «соціальний простір», дитина стає повноправним членом суспільства. Рухова діяльність є соціальною сама по собі, так як її форми, способи визначаються суспільством, в якому організована життєдіяльність дитини [23].

Таким чином, рухова діяльність розглядається нами як діяльність самої дитини, в процесі якої він освоює цінності суспільства як його культуру. Будучи середовищем розвитку, культура спрямована на становлення і розвиток особистості дітей старшого дошкільного віку.

М. Бернштейн відзначає, що період старшого дошкільного віку – це період розвитку рухового потенціалу дітей [11]. Причому найбільше число параметрів фізичного розвитку, які залежать від факторів середовища, за даними Т. Андрющенко, Г. Беленької, спостерігається у дітей у віці від 4 до 6 років [2 ; 12].

Спілкування дитини з дорослим, навколишнім світом збагачує його, формує його соціальний досвід, в результаті відбуваються якісні зміни психіки: поява новоутворень, які пов'язані з формуванням внутрішньої позиції, ціннісного ставлення до навколишнього світу і самому собі як частини цього світу (О. Запорожець [45], В. Кудрявцев [62], А. Леонт'єв [68], С. Омельченко [90], Семенова [111], Юрочкіна [142] та ін.).

Такими новоутвореннями у дитини старшого дошкільного віку є самооцінка як вміння оцінювати свої дії і вчинки з точки зору їх вимог. О. Запорожець в своїх дослідженнях показав, що діяльність дитини старшого дошкільного віку спрямована вже не тільки на предметний світ, а й на світ людських відносин [45].

Цей вік характеризується розвитком самосвідомості, результатом якого є управління своєю поведінкою відповідно до ситуації (С. Омельченко [90]). В ході ігрової діяльності у дітей виникає і розвивається уява, його поступове підпорядкування свідомим намірам перетворюється в засіб втілення певних задумів (М. Бернштейн [11]).

Даний вік характеризується появою довільністю рухів (М. Бернштейн [11], О. Запорожець [45], М. Рунова [108] та ін.). О. Запорожець зазначав, що старший дошкільний вік сензитивний до навчання, спрямованого на розвиток образних форм пізнання дитиною навколишнього світу, так як активно розвиваються сприйняття, наочно-образне мислення, уяву [45].

В процесі цілеспрямовано організованої рухової активності М. Рунова констатує що у дитини формуються самостійність і активність в оволодінні формами і способами рухової діяльності [108].

У старшому дошкільному віці на думку Л. Сварковської в спільну діяльність дитини і дорослого у дітей формуються суспільно значущі мотиви, що виражаються у формі бажань, дитина починає керуватися в своїй поведінці моральними нормами [109].

Таким чином, період старшого дошкільного віку – це період активного розвитку дитини як індивіда, людини, особистості. Оволодіваючи суспільними нормами в процесі розвитку, у дітей формуються цінності, відносини.

Основним фактором на думку Н. Семенової є залучення дитини до культури є діяльність, цілеспрямовано задається дорослими. Як «історично конкретна форма активності людини», вона спрямована на його взаємодію з середовищем, в якій він досягає свідомо поставленої мети, що виникла в результаті появи у нього певної потреби або мотиву. Останні, направляються до цінностями як значущими для людини об'єктами. Можна говорити про те, що в процесі освоєння форм і способів рухової діяльності у дитини старшого дошкільного віку формується своя рухова діяльність. У процесі її він вирішує різні проблеми як індивід, дитина, особистість [111, с. 29].

1.3. Особливості організації рухової активності дошкільників в освітньо-виховному процесі закладів дошкільної освіти

У сучасних державних освітніх програмах які використовуються в закладах дошкільної освіти важливе місце відведено питанню збереження та зміцнення здоров'я дітей, створення сприятливих умов для всебічного і гармонійного розвитку, забезпечення соціального захисту в період радикальних соціально-економічних перетворень і реформ [57].

Здоров'я дитини залежить від низки факторів; біологічних, екологічних, соціальних, гігієнічних, а також від характеру освітніх впливів. Серед різних факторів, які впливають на стан здоров'я та працездатність організму дітей дошкільного віку, важливе місце займає рухова активність, тобто біологічна потреба в русі, задоволення якої є необхідною умовою всебічного розвитку та виховання дитини. Сприятливо впливає на організм тільки та рухова активність, яка перебуває в межах оптимальних величин [1].

Так, у разі гіподинамії (режимі малорухливості) виникає цілий ряд негативних для дитини наслідків, зокрема відбувається порушення функцій і структури певних органів і систем, регуляції обміну речовин та енергії, знижується опірність організму до змінюваних зовнішніх умов.

Гіперкінезія (надмірна рухова активність) також порушує принцип оптимального фізичного навантаження, що може спричинити перенапругу серцево-судинної системи та негативно позначитися на розвитку організму дитини. Тому створення передумов для забезпечення дітей раціональним рівнем рухової активності вимагає неабиякої уваги [108].

Все це свідчить про те, що слід забезпечити дітям раціональний рівень рухової активності, який можна досягти шляхом удосконалення рухового режиму в ЗДО.

За даними Т. Андрющенко, М. Рунової та низки інших медико-педагогічних досліджень, рухова активність дітей старшого дошкільного віку за годину перебування; їх у ЗДО становить менше 40-50 % періоду неспання,

що не дозволяє повністю забезпечити біологічну потребу організму дитини в русі [2; 108].

За результати комплексного обстеження дітей у ЗДО М. Рунова переконливо свідчить про те, що в більшості випадків їхній загальний руховий режим не сприяє досягненню належного рівня рухової активності. Так, число дітей п'яти- й семирічного віку зі сприятливим рівнем рухової активності становить 50-60% від загальної кількості обстежених. Більше 40 % дітей є гіперактивними й малорухливими [108].

Аналіз організації рухового режиму в старших вікових групах ЗДО дозволив виявити основні причини його недосконалості.

До них дослідниця М. Рунова відносить:

- відносно низька моторна щільність (менше 70 %) і слабкий тренувальний ефект (частота серцевих скорочень у різних дітей коливалася впродовж усього заняття в межах 110-130 уд./хв.) різних типів фізкультурних занять;

- недостатнє запровадження в різні організовані форми роботи з фізичної культури циклічних вправ, спрямованих на розвиток витривалості;

- нераціональний підбір ігор та вправ під час прогулянок без урахування сезонних особливостей, а також недостатнє використання фізкультурного обладнання та всього навколишнього простору;

- безсистемний підхід до корегувальної роботи з дітьми з розвитку моторики;

- не завжди враховується принцип відповідності фізкультурного обладнання віковим етапам розвитку моторики дітей.

Окрім того М. Рунова переконливо свідчить про те, що вихователі не повною мірою враховують індивідуальні особливості рухової активності дітей під час організованої та самостійної діяльності в умовах освітньо-виховного процесу у ЗДО [108].

У зв'язку із цим виникає нагальна потреба вдосконалення рухового режиму дітей у ЗДО, що сприятиме вихованню здорової дитини та її

всесторонньому розвитку. В основу розробки рухового режиму має бути покладений ряд принципів (оздоровча спрямованість; природне стимулювання рухової активності та інтелектуальної активності) з урахуванням наступності й своєрідності педагогічних впливів у різних вікових групах. Серед них важливе місце посідає принцип індивідуально-диференційованого підходу, що дозволяє забезпечити максимальний розвиток кожної дитини, мобілізацію її активності та самостійності.

Однією з основних умов удосконалення рухового режиму було глибоке вивчення індивідуальних особливостей дітей у різних видах рухової діяльності та здійснення на цій основі принципу індивідуально-диференційованого підходу. Його основою є концептуальні положення дошкільної педагогіки та психології щодо формування особистості в процесі діяльності (О. Леонт'єв, О. Запорожець, О. Усова та ін.).

Суттєвим компонентом будь-якого різновиду дитячої діяльності (ігрової, театральної, конструктивної, навчальної тощо) є рухи. Саме цим і пояснюється необхідність глибокого вивчення рухової активності дитини у поєднанні з її діяльністю та в тісному взаємозв'язку з іншими сторонами її розвитку.

Під час вивчення рухової активності дітей важливими є, на наш погляд, два аспекти:

- визначення найбільш адекватної діяльності, що сприяє повноцінному задоволенню потреб дитини в русі, її моторному розвитку;
- пошук шляхів і засобів раціональної організації рухової активності дітей в організованій і самостійній діяльності.

За допомогою, комплексної оцінки рухової активності дітей вихователь або інструктор з фізичного виховання може отримати повну характеристику рухової поведінки дитини, виявити недоліки в організації занять із фізичної культури та розробити шляхи їхнього вдосконалення.

Результати досліджень М. Рунової переконливо свідчать про ефективний вплив диференційованого рухового режиму на показники здоров'я та фізичного розвитку дітей [108].

Вікові й індивідуальні особливості рухової активності дітей значною мірою визначаються як умовами організації діяльності, так і її характером та змістом. Особливо велике значення має цілеспрямоване керівництво руховою діяльністю дітей, що виховуються в старших вікових групах ЗДО.

Це зумовлено тим, що діти старшого дошкільного віку, маючи високу потребу в руховій активності, не завжди можуть її реалізувати на належному рівні. При цьому слід враховувати, що самостійна рухова активність дітей на шостому-сьомому році життя все більше обмежується створеними умовами в ЗДО та в сім'ї (збільшується тривалість занять із перевагою статичних поз), а також зростаючими пізнавальними інтересами дітей (комп'ютерні ігри, конструювання, перегляд соцмереж та відеообзорів тощо). У зв'язку із цим саме в старших дошкільників уже можуть сформуватися шкідливі звички малорухливого способу життя. Варто також пам'ятати про те, що шести- й семирічні діти ще не вміють співвідносити свої бажання зі своїми справжніми можливостями, що може спричинити переоцінку власних сил і призвести до небажаних наслідків (перевтоми, нервового перезбудження, травм) [57].

Тому повноцінний всебічний розвиток і виховання неможливе без правильно організованої і достатньої для дітей дошкільного віку рухової активності, яка має значний вплив на стан здоров'я і фізичний розвиток дитини. Організм дитини, який зростає, має потребу в русі, і задоволення цієї потреби є найважливішою умовою його життєдіяльності та розвитку.

Рухова діяльність – найважливіша форма задоволення різноманітних потреб. Навчання руховим діям, яке в цьому аспекті можна розглядати як умова виживання, з'являється в найпростіших формах з виникненням життя, ускладнюючись і вдосконалюючись у міру еволюції живих істот. Найпростішою первинною формою навчання були спонтанні проби,

найбільш вдалі з яких закріплювалися в процесі повторення; пізніше з'явилося наслідування [57].

Людина починає вчитися руховим діям з моменту появи на світ, повторюючи в онтогенезі філогенетичний шлях навчання. Спочатку рухові дії організовуються спонтанно і хаотично, потім – все більш осмислено, цілеспрямовано, під впливом ззовні спочатку батьків, пізніше – інших людей, а ще пізніше – суспільних норм поведінки. Як зазначав М. Боген, суспільство зацікавлене в ефективному навчанні, зміст якого визначається вимогою суспільства до систем навчання: вчити всіх, вчити ефективно, вчити швидко. Навчання рухових дій необхідно в будь-якій діяльності (трудовій, оборонній, побутовій або спортивній). Однак тільки у сфері фізичного виховання засвоєння їх є ядром навчання, оскільки тут рухова діяльність, на думку дослідників Г. Беленької [12], О. Богініч [14], Е. Вільчковського [26], Н. Денисенко [36], О. Дубогай [42], О. Курка [26], М. Єфименка [44], Л. Лохвицької [71], S. Alhassan [107] виступає і як об'єкт, і як засіб, і як мета вдосконалення.

У фізичному вихованні навчання є особливим. Особливість полягає в тому, що значна частина нового пізнається в процесі освоєння різноманітних рухових дій, у формі фізичних вправ. Чим більшим багажем рухових умінь і навичок володіє людина, тим легше вона засвоює нові форми рухів.

Конкретні завдання, пов'язані з навчанням техніки виконання фізичних вправ і вихованням фізичних якостей, вирішуються за допомогою системи специфічних і загально методичних методів. Проблема методів фізичного виховання обговорювалася і вирішувалася протягом усієї історії розвитку педагогічної науки та практики.

Дослідники М.Єфименко, М.Комісарик, Г.Чуйко, М.Носко вважають, що більшість методів, які використовуються в галузі фізичного виховання і спортивного тренування, що вважалися протягом багатьох років хрестоматійними, насправді далекі від досконалості. Недостатня розробленість питання про шляхи визначення тієї чи іншої системи методів

фізичного виховання, неоднозначність їх викладу в підручниках і посібниках ускладнює засвоєння відповідного навчального матеріалу. І, зрештою, позначається на якості професійної фізичної освіти [44; 53; 85].

Рухова активність дитини часто обумовлена запропонованим дорослим руховим режимом, який складається з організованої та самостійної діяльності. Розробляючи раціональний руховий режим у ЗДО, важливо не тільки забезпечити задоволення біологічної потреби дітей в руховій активності, але й передбачити, щоб вона відповідала їхньому руховому досвіду, інтересам, бажанням і функціональним можливостям дитячого організму. Тому вихователь має потурбуватися про організацію рухової активності дітей, її розмаїття, а також виконання основних завдань і вимог до її змісту [59].

Зазначимо, що кожна вікова група дітей має свої межі оптимальної рухової активності. За результатами досліджень (Е. Вільчковського, О.Курка, М. Рунової, Alhassan S., D.Crawford та ін.) встановлено норми оптимального рухового режиму за час перебування дітей в ЗДО з урахуванням функціональних потреб дитячого організму та пори року: влітку 18-20, восени 15-16,5; взимку 16,5-18 та навесні 16-17,5 тисяч кроків в день [26; 107; 108; 120].

Рухову активність дітей можна умовно розподілити на цілеспрямовану та довільну (самостійну). Виконання фізичних вправ під керівництвом вихователя або інструктора з фізичного виховання під час занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор є цілеспрямована рухова активність [145].

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

занять, фізичні вправи, способи організації дітей під час їх виконання). Рухова активність дошкільника має бути цілеспрямованою й відповідати його досвіду, інтересам, бажанням, функціональним можливостям організму. Тому, змістовий бік рухового режиму дошкільників має бути спрямованим на розвиток розумових, духовних та фізичних здібностей дітей [145].

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

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

Основою раціональної організації рухового режиму дітей, може стати правильно організована фізкультурно-оздоровча робота, яка сприятиме нормальному фізкультурному розвитку та їх руховій підготовленості, дозволить підвищити адаптативні можливості організму, стане засобом збереження і зміцнення здоров'я дітей. А забезпечення високого рівня здоров'я вихованця ЗДО (як фізичного так і психологічного), виховання валеологічної культури як сукупності усвідомленого ставлення дитини до здоров'я і життя людини – є метою здоров'язберігаючих технологій в дошкільній освіті стосовно дитини. Стосовно дорослих – сприяння становленню культури здоров'я, в тому числі, культури професійного здоров'я вихователів ЗДО і валеологічної освіти батьків [145].

Зазначимо, що рухова діяльність дітей дошкільного віку визначається не стільки біологічною потребою, скільки цілеспрямованим педагогічним впливом на дітей, який здійснюється вихователями. Тому необхідно пам'ятати, що потреба дитини у руховій діяльності може бути пригнічена або навпаки простимульована кожним, окремо створеним руховим режимом у ЗДО.

Висновки до розділу 1.

У результаті проведеного аналізу психолого-педагогічної, науково-методичної філософської, культурологічної, валеологічної літератури вітчизняних та зарубіжних авторів з проблеми розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в ЗДО ми прийшли до висновків, що за останні роки дана проблема стала предметом фундаментальних наукових досліджень проте динамічні соціальні, екологічні (включаючи пандемію COVID-19) зміни не дозволяють в повному обсязі дослідити багатоаспектність та комплексність даної проблеми.

Відповідно на сучасному етапі розвитку суспільства і філософської, психологічної, педагогічної наук назріла необхідність звернення до аксіологічного підходу у вирішенні проблеми виховання здорового молодого покоління, у контексті якого рухова активність розглядається як індивідуалізована, генетично обумовлена потреба, що реалізується через усвідомлене ставлення до самого себе як до мети і способу життя.

В контексті нашого дослідження поняття рухова активність розглянуте як рухова діяльність дітей дошкільного віку в контексті загальної культури. Для дітей старшого дошкільного віку вона виражається в соціально-направленим дорослими діяльністю, оволодіваючи якою діти усвідомлюють культуру суспільства і його цінності.

Проаналізувавши проблему розвитку рухової активності дітей в закладах дошкільної освіти ми розглядаємо дане поняття як інтегративне особистісне новоутворення, що формується в результаті цілеспрямованого спеціально організованого впливу вихователя на вихованців на основі суб'єкт-суб'єктної педагогічної взаємодії в умовах закладу дошкільної освіти яка характеризує рівень рухової діяльності в результаті оволодіння дітьми валеологічними знаннями й опануванням практичних умінь і навичок з дотриманням здорового способу життя, усвідомленого ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих для повноцінного і гармонійного розвитку.

Дослідивши дослідження багатьох вчених які досліджували дану проблему, прийшли до висновків, що саме старший дошкільний вік є сензитивним в освоєнні і прийнятті соціально заданої дорослими рухової діяльності. Це обумовлюється тим, що старші дошкільники маючи сильну потребу в руховій активності, не завжди можуть її реалізувати на відповідному рівні. При цьому слід враховувати, що самотійна рухова активність старшого дошкільного віку все більше обмежується створеними умовами в ЗДО та в сім'ї (збільшується тривалість занять із перевагою статичних поз), а також зростаючими пізнавальними інтересами дітей (комп'ютерні ігри, конструювання, перегляд соцмереж та відеообзорів тощо).

Тому, з урахуванням напрацювань фахівців з досліджуваної нами проблеми в тому числі досвід з організації фізичного виховання на основі різноманітних форм рухової діяльності, ми прийшли до висновків що потрібно створити відповідні педагогічні умови для розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку в закладах дошкільної освіти.

Аналіз проведеної наукової роботи переконує в тому, що розвиток рухової активності дітей дошкільного віку здійснюється у результаті цілеспрямованого педагогічного впливу вихователя на вихованців, який має забезпечити: створення розвиваючого фізкультурно-ігрового середовища для виконання різноманітних вправ з використанням різних видів і форм рухової діяльності на основі мотивації.

РОЗДІЛ 2.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

2.1. Характеристика критеріїв, показників та рівнів розвитку рухової активності в дітей старшого дошкільного віку

Рухова активність розкриває в дитини старшого дошкільного віку моторні характеристики власного тіла, вчить ставитися до руху як до предмета ігрового експериментування. Основний засіб його формування – емоційно забарвлена рухова активність, за допомогою якої діти в певній ситуації, через рухи тіла вчаться виражати свої емоції й стан, шукати творчі композиції, створювати нові сюжетні лінії та форми рухів. Педагогічна робота з розвитку рухової діяльності спрямована на переосмислення дитиною рухового матеріалу, вироблення власної стратегії поведінки. Спеціальна побудова процесу розвитку рухової активності орієнтована на використання дітьми відомих способів виконання рухів у різних ситуаціях (рухові інсценування) й набуття умінь самостійно формулювати рухові проблеми, створювати нові рухові рішення (проблемно-рухові ситуації й завдання) [23].

Процес створення нового руху визначається інтелектуальною активністю дитини, емоційним ставленням до об'єкта, наявністю знань і характерних розумових умінь (аналіз, порівняння). У результаті їх взаємодії з'являється продукт, який має суб'єктивну новизну.

У процесі наукового дослідження нами виявлено показники рухової активності в дітей старшого дошкільного віку. Ними є: обсяг, тривалість та інтенсивність.

Рухова активність розкриває у дитини моторні характеристики власного тіла, вчить ставитися до руху як до предмета ігрового експериментування. Основний засіб його формування – емоційно забарвлена рухова активність, за допомогою якої діти в певній ситуації через рухи тіла

вчатся виражати свої емоції й стан, шукати творчі композиції, створювати нові сюжетні лінії та форми рухів. Педагогічна робота з розвитку рухової активності в дітей старшого дошкільного віку у руховій діяльності спрямована на переосмислення дитиною рухового матеріалу, вироблення власної стратегії поведінки. Спеціально побудований процес рухової активності в дітей старшого дошкільного віку орієнтований на використання дітьми відомих способів виконання рухів у різних ситуаціях (рухові інсценування) й набуття умінь самостійно реалізовувати рухові завдання, створювати нові рухові взаємозв'язки (проблемно-рухові ситуації й завдання) [23].

Процес створення нового руху визначається інтелектуальною активністю дитини, емоційним ставленням до об'єкта, наявністю знань і характерних розумових умінь (аналіз, порівняння). У результаті їх взаємодії з'являється продукт, який має суб'єктивну новизну.

Аналіз психолого-педагогічних джерел засвідчив, що виокремлення рівнів розвитку рухової активності в дітей старшого дошкільного віку неможливе без виявлення критеріїв і показників. Перш ніж розробити критеріальну базу, нам потрібно з'ясувати ці поняття.

Структурна складність поняття «критерій» вимагає розгляду й аналізу наявних підходів до їх визначення як наукових понять, як категорій педагогіки й педагогічної діагностики.

Довідкова література пропонує такі визначення поняття «критерій»:

- «мірило оцінки, судження»;
- «ознака, на підставі якої проводиться оцінка, визначення або класифікація чого-небудь, мірило судження, оцінки»;
- «критерій істини – засіб перевірки істинності або хибності того або іншого твердження, гіпотези, теоретичного положення тощо».

З поняттям «критерій» співвідноситься поняття «показник». У словнику С. Ожегова під показником розуміється «те, завдяки чому можна зробити висновок про розвиток і хід чого-небудь» [74, с. 267].

У Тлумачному словнику української мови визначення: «показник – кількісна характеристика чого-небудь. Може бути одиничним або комплексним» [124].

Н. Ботирко, зазначає, що у понятійному словнику теорії діагностики поняття «критерій» і «показник» визначаються як: критерій – змінна величина, що набуває різних значень для різних випадків або для різних моментів часу в рамках одного випадку [23, с. 79].

Критерії надають можливість визначати стан об'єкта діагностики. Показник (від лат. *indicator* – покажчик) – це деяка величина або якість змінної (критерію), що може виявлятися в конкретному об'єкті, тобто міра прояву критерію, його кількісна або якісна характеристика, за якою визначають різні стани об'єкта; зовні добре помітна ознака вимірюваного критерію. Кожний критерій містить у собі групу показників, що якісно й кількісно його характеризують [74, с. 268].

На необхідність визначення системи критеріїв для оцінки ефективності складових освітнього процесу вказується в різних дослідженнях (О. Барабанщикова, А. Богуш, Н. Кузьміна, Л. Кулікова, О. Кустовської, В. Якуніна та ін.). Для нашого дослідження, що базується на основі системного підходу до проблеми розвитку рухової творчості у дітей старшого дошкільного віку, найбільший інтерес представляють комплексні, системні підходи до виділення критеріїв ефективності досліджуваного нами явища.

Так, у якості критеріїв оцінки діяльності педагогічних систем Н. Кузьміна визначає: внутрішні критерії:

показник конкурсу в ЗДО; рівень успішності; збереженість контингенту вихованців протягом усіх років навчання; зовнішні критерії: куди йдуть випускники освітнього закладу; як вони там адаптуються (яким за часом і якістю є процес входження в нову систему); яка кількість випускників і в який строк досягає високого рівня діяльності в новій системі;

який відсоток випускників і якою мірою зайнятий самоосвітою; якою мірою випускник і його керівники задоволені отриманою підготовкою [63].

Дослідниця О. Кустовська пропонує методика аналізу й синтезу структурно-системних критеріїв, призначених для виміру й якісно-кількісної оцінки складних педагогічних характеристик. Дослідниця вважає, що оскільки педагогічний об'єкт і його модель є не простими феноменами, то й критерій, має бути складним структурним утворенням. Вона пропонує використовувати для виміру й оцінки складних педагогічних характеристик логічно розгалужений значеннєвий критерій, де відбиваються у взаємозв'язках характеристики, що цікавлять дослідника. Отже, критерій – це система найбільш істотних ознак, що відбиває не весь розглянутий об'єкт, а тільки ті його сторони, що задовольняють мету дослідження й піддаються якісно-кількісній інтерпретації, тобто виміру [64].

В. Якуніним запропоновано критерії ефективності педагогічних систем. Науковець вважає, що «ефективність навчання визначають насамперед за психологічними результатами, за психічними змінами і новоутвореннями, що формуються в процесі керованої навчально-пізнавальної діяльності» [143].

Важливою для нас є думка О. Кустовської про те, що «кількість критеріїв має бути обмеженою компонентами структури розвитку рухової активності в дітей старшого дошкільного віку, що застосовуються для дослідження нашої проблематики мають бути взаємодоповнюваними» [64]. Вчена стверджує, що критерії мають відповідати таким вимогам, як: «упорядкованість в ієрархічну систему, відображення послідовності вирішення завдань навчання та його перспектив, наочність і доступність для розуміння всіх учасників освітнього процесу: вихователів і дітей» [64]. Важливою для побудови критеріального апарату є також наукова позиція А. Богуш, яка вважає, що доцільно «переходити від загальних до часткових.

**Критерії, показники та рівні розвитку рухової активності
дітей старшого дошкільного віку**

Критерії	Показники		
	Рівні		
	Високий	Середній	Низький
Обсяг	<p>Дитина з задоволення виконує рухи, прагне діяти в процесі рухової діяльності самостійно. Для дітей характерні висока рухливість, добрий рівень розвитку основних форм рухів, досить багатий руховий досвід. Діти відзначаються гіперактивністю, достатньою спритністю та координацією рухів уважні при поясненні й виконанні завдань.</p> <p>Показники рівня у кількості рухів більше 2600.</p>	<p>Дитина часто із задоволенням виконує рухи, намагається діяти в процесі рухової діяльності самостійно, але інколи потребує допомоги дорослого.</p> <p>Для дітей характерні середня рухливість, добрий рівень розвитку основних форм рухів, досить багатий руховий досвід. Діти не відзначаються достатньою спритністю та координацією рухів інколи бувають не уважні при поясненні й виконанні завдань.</p> <p>Показники рівня у кількості рухів в межах 2230-2600.</p>	<p>Дитина часто відмовляється виконувати рухи, в процесі рухової діяльності постійно потребує допомоги дорослого.</p> <p>Для дітей характерні низька рухливість, добрий рівень розвитку основних форм рухів, досить багатий руховий досвід. Діти не відзначаються достатньою спритністю та координацією рухів, малорухливі часто бувають не уважні при поясненні й виконанні завдань.</p> <p>Показники рівня у кількості рухів до 2230.</p>
Тривалість	<p>Обсяг витраченого часу дитиною на виконання рухів.</p> <p>Показники рівня – 29 (хв.)</p>	<p>Обсяг витраченого часу дитиною на виконання рухів.</p> <p>Показники рівня в межах 26-29 (хв.)</p>	<p>Обсяг витраченого часу дитиною на виконання рухів.</p> <p>Показники рівня до 26 (хв.)</p>
Інтенсивність	<p>Дитина активно виконує рухові завдання у високому темпі не роблячи при цьому безладних рухів (погойдування, підскакування тощо). Дітям не властиво метушливість, нестриманість.</p> <p>Показники більше 90 (рухів/хв.).</p>	<p>Дитина не вміє виконувати деякі рухові завдання у помірному темпі роблячи при цьому безладні рухи (погойдування, присідання підскакування). Інколи у дітей спостерігається дратівливість, метушливість, нестриманість.</p> <p>Показники в межах 85-90 (рухів/хв.)</p>	<p>Дитина практично не вміє виконувати рухові завдання у помірному темпі роблячи при цьому безладні рухи (погойдування, присідання підскакування). Дітям властива дратівливість, метушливість, нестриманість.</p> <p>Показники до 85 (рухів/хв.)</p>

У дітей старшого дошкільного віку яскраво простежуються індивідуальні особливості які ми враховуємо при визначенні рівня рухової активності.

Відповідно, до дітей з високим рівнем рухової активності ми відносимо гіперактивних дошкільників, яким зазвичай, притаманна одноманітна діяльність із великою кількістю безцільного бігу. У цих дітей переважають ігри та вправи високого ступеня інтенсивності (біг наввипередки, один за одним, біг на швидкість, з ловінням та ухилянням, стрибки в довжину з розбігу, стрибки через коротку скакалку, ігри з елементами спорту), які становлять понад 70% усього часу самотійної діяльності дітей. Ці діти, як правило, не вміють виконувати рухи в помірному темпі, Відмовляються займатися спокійними видами діяльності та чергувати активні дії з пасивними.

Для дітей із середнім рівнем рухової активності (оптимальний рівень РА) характерна різноманітна діяльність, насичена іграми та спортивними вправами різного ступеня інтенсивності. Такі діти широко використовують у своїй самотійній діяльності ігри та вправи, розучені раніше, під час організованої рухової діяльності. Найбільш улюбленими іграми та вправами є такі ігри, як «Ловилки», «Перебіжки», «Хитра лисиця», «Школа м'яча» та ін., розваги їзда на велосипеді тощо.

Дітям з низьким рівнем рухової активності (малорухливі діти) також властива одноманітна діяльність зі статичними позами. У цих дітей переважають ігри низького ступеня інтенсивності (сюжетно-рольові, ігри з піском та зі снігом, з кільцекидом, городки, серсо тощо) які становлять близько 70 % усього часу самотійної діяльності дітей на прогулянці. Ці діти, як правило, хочуть грати поодиноці або вдвох. У них відзначається досить стійкий інтерес до сюжетно-рольових ігор, при цьому сюжети та дії одноманітні (гойдання ляльки, годування, укладання спати, звичайна ходьба тощо). Малорухливі діти не хочуть брати участь у колективних іграх спортивного характеру, тому що постійно невпевнені у своїх діях [108].

2.2. Обґрунтування педагогічних умов розвитку рухової активності дітей в закладах дошкільної освіти

Вікові та індивідуальні особливості дітей дошкільного віку значною мірою впливають на умови організації процесу розвитку рухової активності в дітей старшого дошкільного в ЗДО і відрізняються характером та змістом. Особливо великою є роль цілеспрямованого керівництва процесом розвитку рухової активності в дітей старшого дошкільного віку в ЗДО, що виховуються в старших вікових групах закладу дошкільної освіти. Це зумовлено тим, що діти старшого дошкільного віку, маючи високу потребу в руховій діяльності, не завжди можуть її реалізувати на належному рівні. Водночас варто враховувати, що самостійна рухова активність дітей на шостому-сьомому році життя дедалі більше обмежується створеними умовами в ЗДО та в сім'ї (збільшується тривалість навчальних занять із перевагою статичних поз), а також зростанням пізнавальних інтересів дітей (комп'ютерні ігри, конструювання, перегляд телепередач, вистав тощо). У зв'язку із цим саме в старших дошкільників уже можуть сформуватися шкідливі звички малорухливого способу життя. Діти 6-7 років ще не вміють співвідносити бажання зі своїми справжніми можливостями, що може спричинити переоцінювання власних сил і призвести до небажаних наслідків (перевтоми, нервового перезбудження, травм) [58].

У результаті дослідження виявилось, що процес ефективного розвитку рухової активності в дітей старшого дошкільного віку в ЗДО можливий тільки за наявності виділеного нами комплексу педагогічних умов.

А. Кошель стверджує, що умова – це філософська категорія, що виражає відношення предмета до навколишніх явищ, без яких він існувати не може [55].

Умови становлять те середовище, оточення, у якому явище виникає, існує й розвивається. При цьому впливаючи на явища й процеси, умови самі піддаються їхньому впливу.

Як зазначає дослідниця А. Кошель, що у довідковій літературі подають

різні тлумачення поняття «умова», що досить схожі.

У «Філософському енциклопедичному словнику» зазначено, що умова – філософська категорія, у якій відображаються універсальні відношення речі до тих чинників, завдяки яким вона виникає та існує. Завдяки наявності відповідних умов властивості речей переходять з можливості в дійсність [130]. Системний аналіз психолого-педагогічної, філософської, методичної та валеологічної літератури дає можливість розглядати категорію «умови» як складник будь-якого процесу, зокрема й процесу розвитку рухової активності в дітей старшого дошкільного віку в ЗДО.

Аналіз психолого-педагогічних джерел дає змогу стверджувати, що поняття «педагогічні умови» розглядають у різних аспектах, багато авторів наводять своє тлумачення цього поняття. Більшість науковців трактує термін «педагогічна умова» як певну обставину, що впливає (прискорює чи гальмує) на формування та розвиток педагогічних явищ, процесів, систем, якостей особистості.

Так, наприклад, Н. Кузьміна [63] вважає, що педагогічні умови становлять змістову характеристику компонентів (зміст, організаційні форми, засоби навчання та характер взаємин між вихователем та вихованцями) та конструюють педагогічну систему.

Л. Суцzenко визначає педагогічні умови як комплекс взаємозалежних і взаємозумовлених заходів освітнього процесу, що забезпечують досягнення конкретної мети [119].

Дослідниця А. Кошель [55, с. 87] під педагогічними умовами розуміє чинники, що впливають на процес досягнення мети, і поділяє їх на:

а) зовнішні: позитивні взаємини вихователя й вихованця; об'єктивність оцінювання освітнього процесу; місце навчання, приміщення, клімат тощо;

б) внутрішні (індивідуальні): індивідуальні властивості людини (стан здоров'я, властивості характеру, досвід, уміння, навички, мотивація тощо).

Н. Кузьмина [63] розрізняє зовнішні й внутрішні педагогічні умови. Зовнішні умови постають як обставини, середовище, у якому здійснюється підготовка студентів (взаємини викладача й студентів, стосунки в колективі).

Внутрішні умови формуються в психічній діяльності кожного студента й охоплюють спрямованість особистості, її здібності та інші психічні особливості. Найбільш ґрунтовно і послідовно схарактеризовано вимоги до визначення педагогічних умов А. Кошель [55, с. 87]. Педагогічні умови – це певний набір вимог до освітнього процесу, що сприяє успішному засвоєнню матеріалу, ґрунтується на дидактичних принципах і є невід’ємним компонентом моделювання цілісного освітнього процесу, спрямованого на оволодіння навчальним матеріалом.

Різноманітність наявних педагогічних умов багато в чому пояснюється відмінністю в постановці цілей і завдань конкретних досліджень, а також мінливих вимог суспільства до педагогічної діяльності.

У нашому дослідженні ми визначили педагогічні умови як сукупність заходів освітнього процесу, що забезпечують досягнення необхідного для успішного розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку в ЗДО:

перша педагогічна умова обґрунтовується – цілеспрямованим формуванням позитивної мотивації у різноманітних видах рухової діяльності дошкільників;

друга педагогічна умова обґрунтовується – використання у освітньому процесі ЗДО індивідуально-диференційованого підходу до старших дошкільників у процесі рухової діяльності;

Завдання диференційованого керівництва самостійною діяльністю полягають у підвищенні рухової активності в дітей з низькою рухливістю до середнього рівня; у вихованні в них інтересу до рухливих ігор спортивних вправ та, ігор з елементами спорту; у розвитку фізичних якостей, в умінні використовувати отримані раніше на заняттях рухові навички, у своїй самостійній діяльності.

Дітей з високою інтенсивністю рухової активності важливо вчити свідомо у правляти своїми діями, чергуючи інтенсивні рухи з менш інтенсивними; виховувати в них витримку та наполегливість, уважність інтерес до ігор і вправ, які вимагають точного виконання.

За низьких показників рухової активності у дітей педагогічний вплив має бути, спрямований на їх підвищення. За надмірно високих показників інтенсивності рухової активності дітей старшого дошкільного віку (понад 100 рухів/хв.) слід впливати на їх зниження.

Для того щоб цілеспрямовано керувати руховою активністю, дітей, вихователь має добре уявляти, яке місце вона посідає в різних видах діяльності старших дошкільників.

М. Рунова зазначає, що найбільше рухами насичена ігрова діяльність, яка займає більшу частину часу самостійної діяльності дітей. Для орієнтовно-пізнавальної діяльності та спілкування (спостереження за навколишнім світом, дидактичні ігри, настільно-друковані ігри тощо) характерні переважно статичні пози (стояння та сидіння). Ці види діяльності в старших дошкільників у середньому займають близько 30% часу, відведеного для самостійної діяльності [108].

Серед причин низької рухової активності дітей в ігровій діяльності слід особливо відзначити недостатнє використання фізкультурного обладнання та спортивного інвентарю (обручі, тенісні м'ячі, скакалки, велосипеди та самокати), за допомогою яких можна збагачува ігровий сюжет і наповнювати його різноманітними рухами. Так старшим дошкільникам доступні такі сюжетні ігри, як «Похід у ліс», «Екскурсія по місту», «Спортивні змагання», «Циркова програма», «Спортсмени» тощо. Недостатня різноманітність спортивного інвентарю та фізкультурного обладнання обмежує сюжет дитячих ігор. Серед інших причин низької рухової активності дітей в іграх можна відзначити недостатність місця для їхньої самостійної діяльності, заборону на використання спортивного майданчика, нераціональне розміщення фізкультурного обладнання та рідку змінюваність спортивного інвентарю.

третья педагогічна умова характеризується – розробкою змісту та системи роботи з розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку в ЗДО (добором серії рухливих ігор, вправ та ігрових завдань) шляхом упровадження в освітній процес закладів дошкільної освіти навчально-методичного посібника для студентів спеціальності «Дошкільна освіта» працівників закладів дошкільної освіти та батьків «Розвиток рухової активності дітей в умовах закладів дошкільної освіти».

Який на нашу думку сприятиме озброєнню і систематизацією знань та вдосконаленні вмінь, необхідних для, удосконалення процесу розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку в ЗДО.

Зміст посібника будувався на основі концепцій зв'язку психолого-педагогічної теорії з практикою роботи вихователя дітей дошкільного віку. Використання матеріалів навчально-методичного посібника в освітньому процесі ЗДО моделюється в вигляді ланцюжка: теорія – практика – самоудосконалення. Така послідовність відповідає логіці етапів формування знань і умінь та дає змогу працюючим вихователям забезпечити організацію процесу розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку в ЗДО на якісно новому рівні.

Розроблений нами навчально-методичний посібник базується на положеннях Закону України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», Концепції громадянського виховання особистості в умовах розвитку української державності, оновленому Базовому компоненті дошкільної освіти та інших програмних документах. В ньому упорядковано інноваційні підходи до розвитку рухової активності в дітей дошкільного віку, які ґрунтуються, насамперед, на наявних природних, біологічних закономірностях формування організму дитини. Еволюційний підхід до фізичного розвитку дітей є найбільш раціональний і сприяє повноцінному всебічному розвитку особистості дитини дошкільного віку, що дасть змогу дорослій людині успішно соціалізуватись в майбутньому.

Перший розділ «Теоретичні основи розвитку рухової активності дітей

дошкільного віку» включає в себе параграфи: стан дослідження проблеми рухової активності дошкільників у психолого-педагогічній літературі; особливості розвитку активності дітей дошкільного віку з погляду сучасної науки; основні закономірності розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку; загальна характеристика та методика проведення рухливих ігор з дітьми старшого дошкільного віку; рухова активність як метод формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку.

Другий розділ «Організація фізичного виховання дітей щодо розвитку рухової активності в умовах ЗДО» включає в себе параграфи щодо: організації загального рухового режиму; безпеки в фізичному вихованні дошкільників та вікових особливостей фізичного розвитку та рухової підготованості дітей дошкільного віку.

Третій розділ «Методичні рекомендації щодо розвитку рухової активності в ЗДО» мав на меті озброїти вихователів дітей дошкільного віку необхідним дидактико-методичним забезпеченням і включав: нетрадиційні підходи до організації завдань фізичного виховання дітей дошкільного віку для розвитку рухової активності дітей дошкільного віку та поради вихователям та батькам дітей дошкільного віку щодо досягнення позитивних змін досліджуваного нами процесу розвитку рухової активності дітей дошкільного віку; методики комплексної оцінки рухової активності тощо.

Охарактеризовані нами педагогічні умови, на нашу думку сприятимуть покращенню процесу розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку та професійного зростання та самовдосконалення вихователів ЗДО. Обґрунтування процесу розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку передбачає вибір надійних методологічних орієнтирів, які дозволяють виявити закономірні зв'язки та умови, дають можливість зрозуміти сутність такого явища.

У зв'язку з цим зазначимо необхідність виділення сукупності принципів, що лежать в основі досліджуваного процесу. На нашу думку, структуровані нами загально-дидактичні принципи будуть ефективно

впливати на показники досліджуваного нами процесу.

Оскільки об'єм магістерської роботи не дозволяє детально розглянути всі загально-дидактичні принципи, коротко зупинимось на основних.

Принцип здоров'язбереження. Цей принцип дозволяє реалізувати соціальне замовлення щодо збереження здоров'я дошкільників у освітньому процесі ЗДО та необхідності розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Застосування цього принципу сприяє розвитку сукупності особистісних якостей спрямованих на формування здоров'я дошкільників через зміст, які розкривають сутність основних компонентів здоров'я і здорового способу життя за допомогою організації взаємодії учасників освітнього процесу, в якому формуються цінності, ідеали здоров'я і розуміння певних творчих способів його досягнення.

Принципи науковості, проблемності і прогностичності. Ці принципи є провідними в структурі принципів розвитку рухової активності дітей дошкільного віку. На сучасному рівні вимог видається очевидною необхідність підходу до впровадження здоров'язбережувальних технологій у ЗДО з позицій передового науково-філософського світогляду. Принцип передбачає високий науковий рівень вивчення навчальної інформації з питань здоров'язбереження. Проблемність розглядається як умова розвитку пізнавальної мотивації, яка дає право вибору на особистісному рівні різних концепцій здоров'я та дотримання індивідуальної концепції здорового способу життя. Принцип прогностичності дозволяє передбачати бажаний освітній результат, а також дає можливість адаптувати процеси до умов, що змінюються в контексті соціальної динаміки.

Принцип гуманізації. В освітньому процесі гуманізація передбачає створення сприятливих і комфортних умов для суб'єктів освітнього процесу, прояву активності та індивідуальних здібностей дітей дошкільного віку. Дитина, її цінності і потреби перетворюються із засобу в мету суспільного життя.

Принцип гармонізації всієї системи ціннісних орієнтацій людини. Без розуміння вихователем ЗДО вищих аспектів буття (сенсу життя, його цілей, шляхів самореалізації, згоди зі своєю совістю) і проблем з розв'язання позицій неможливо говорити про здоров'язбереження старших дошкільників.

Особистісний принцип. Цей принцип передбачає врахування індивідуальних особливостей дітей старшого дошкільного віку зумовлений необхідністю формування системи особистісно-значущих знань, умінь, ціннісних орієнтацій дошкільників.

Таким чином, щоб процес розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку відбувався ефективно необхідно комплексно використовувати сукупність вище означених педагогічних умов.

Висновки до розділу 2

У ході наукового пошуку визначено компоненти, критерії, показники та схарактеризувати рівні розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку. До них було віднесено: обсяг, тривалість, інтенсивність. Визначені критерії розкриваються через показники, відповідно до яких ми виділили високий, середній та низький рівні розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Проаналізована джерельна база стала основою для теоретичного обґрунтування педагогічних умов розвитку рухової активності в старших дошкільників в ЗДО:

перша педагогічна умова обґрунтовується – цілеспрямованим формуванням позитивної мотивації накопичення досвіду в різноманітних видах рухової діяльності і способах творчого самовираження дошкільників. Серед психологічних чинників, що впливають на процес і результат професійного становлення майбутніх педагогів, є мотиви і мотивація;

друга педагогічна умова обґрунтовується – використання у освітньому процесі ЗДО індивідуально-диференційованого підходу до старших дошкільників у процесі рухової діяльності;

третья педагогічна умова характеризується – розробкою змісту та системи роботи з розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку в закладі дошкільної освіти (добором серії рухливих ігор, вправ та ігрових завдань) шляхом упровадження в освітній процес ЗДО навчально-методичного посібника для вихователів, методистів закладів дошкільної освіти, інструкторів з фізичного виховання дітей дошкільного віку, студентів спеціальності «Дошкільна освіта» та батьків – «Розвиток рухової активності дітей в умовах закладів дошкільної освіти». Який на нашу думку сприятиме озброєнню і систематизацією знань та вдосконаленні вмінь, необхідних для організації процесу розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку в закладах дошкільної освіти.

Дотримання виокремлених педагогічних умов є обов'язковим при організації рухової діяльності дітей старшого дошкільного віку в закладі дошкільної освіти, а особливість полягає у їх комплексному застосуванні на основі особистісно-орієнтованого підходу що включає:

- формування світоглядно-оздоровчої позиції колективу ЗДО та переконаності їх у пріоритетності рухової діяльності з дітьми старшого дошкільного віку;
- формування в дітей мотивації до рухової діяльності як основи у їх фізичному розвитку та збереженні власного здоров'я;
- формування компетентності педагогів закладу дошкільної освіти щодо розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку;
- удосконалення матеріально-дидактичної бази для розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку;
- поглиблення співпраці педагогічного колективу й батьків з питань збереження й зміцнення здоров'я дітей.

РОЗДІЛ 3.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

3.1. Організація і зміст дослідно-експериментальної роботи

З метою дослідження рівня розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в закладах дошкільної освіти в нас був організований і проведений педагогічний експеримент. Експериментальним дослідженням були охоплені 23 вихованці (5-7 років) ЗДО № 65 «Пролісок» – контрольна група та 24 вихованці (5-7 років) ЗДО №51 «Барвінок» – експериментальна м. Чернігова. Експериментальна робота тривала з жовтня 2020 по грудень 2021 року й проводилася без порушення режиму дня дітей та розпорядку роботи закладів дошкільної освіти. Метою констатувального етапу дослідження було виявлення рівня розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в ЗДО.

З метою виявлення рівня розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в закладах дошкільної освіти експериментальних та контрольних груп нами була створена програма дослідження, яка складалася з методики обстеження та системи диференціації отриманих результатів за критеріями й показниками, розробленими з урахуванням вимог оновленого «Базового компонента дошкільної освіти», Закону України «Про дошкільну освіту» та інших нормативно правових документів які регламентують діяльність ЗДО з означеної проблеми. Методика дослідження передбачала анкетування дітей, батьків та педагогічних працівників ЗДО з метою виявлення знань про зміцнення й збереження здоров'я в дітей, в складовою якого є рухова активність дітей, були використані також індивідуальні бесіди, педагогічне спостереження. Отримані результати підлягали математичній обробці.

На підставі визначених критеріїв, показників та рівнів розроблені й обґрунтовані педагогічні умови розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку в закладах дошкільної освіти.

Експериментальне дослідження передбачало проведення діагностики з дітьми на виявлення рівня розвитку рухової активності, а також розробку системи роботи з дітьми з означеної проблеми.

Для виявлення загального рівня розвитку рухової діяльності в дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту проводилось анкетування (додатки А, Б) – для розуміння і усвідомлення вихователів, батьків значення рухів у фізичному розвитку і формуванні здоров'я дітей, використовувались діагностичні методики (крокометрія, хронометрія тощо) для виявлення рівня розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку та педагогічне спостереження.

Дослідження виконувалось у три етапи. Перший етап – констатувальний – було спрямовано на діагностику рівень розвитку рухової активності в дітей старшого дошкільного віку. Другий етап експерименту – формувальний – передбачав реалізацію педагогічних умов та впровадження в освітній процес ЗДО навчально-методичного посібника для вихователів закладів дошкільної освіти – «Розвиток рухової активності дітей в умовах закладів дошкільної освіти». Який на нашу думку сприятиме озброєнню і систематизацією знань та вдосконаленні вмінь, необхідних для організації процесу розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку в ЗДО. Структура посібника будувалася на основі концепцій зв'язку психолого-педагогічної теорії з практикою роботи вихователя ЗДО. Використання матеріалів навчально-методичного посібника в освітньому процесі ЗДО моделюється в вигляді ланцюжка: теорія – практика – самоудосконалення і передбачала інтеграцію змісту в практичну діяльність вихователя дітей дошкільного віку. Така послідовність відповідає логіці етапів формування знань і умінь та дає змогу вихователям ЗДО забезпечити організацію процесу розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку в ЗДО на якісно новому рівні і перевірці ефективності даної педагогічної умови. Упродовж третього етапу – контрольного – здійснено аналіз та оцінку

результатів дослідно-експериментального дослідження за розробленими й обґрунтованими педагогічними умовами, сформульовано загальні висновки.

Для виявлення загального рівня розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту вихователям груп пропонувалося оцінити в закритій анкеті 15 позицій знаком «+» за 10-бальною шкалою наступні судження: (з 9 по 7 найвищий, з 6 - 4 середній, 3-1 – низький показники) захопленість дітей руховою діяльністю, самостійність комбінувати рухи, прагнення діяти самостійно, здатність вдало підбирати рухи, самостійно втілювати ігровий образ, активно добирати нові варіанти рухових дій поєднувати відомі рухи, імітацію образів в рухових діях, емоційне задоволення від власних рухових дій, якість виконання рухових дій, вільне творчосте виконання завдань, наполегливість виконання рухових дій, інтегрування образів в різних видах діяльності, репродуктивного виконання створених образів інших дітей, здатність віддавати перевагу оригінальним руховим рішенням.

З метою дослідження рухової активності дітей в освітньо-виховному процесі ЗДО ми провели комплексну оцінку рухової діяльності для отримання об'єктивних характеристик досліджуваного явища. Для цього ми провели комплексну діагностику основних показників рухової активності дітей (обсягу, тривалості, інтенсивності). Для цього ми скористалися методикою комплексного обстеження запропонованою М. Руновою [108].

Однією з значимих в контексті нашого дослідження критерію обсягу використовувалась методика крокометрії, за допомогою якої ми визначити кількість рухів, виконаних дошкільником за певний відрізок часу. Ця методика зручна для загального обстеження дітей дошкільного віку вона не вимагає від вихователя значних витрат часу, а використовуваний в обстеженні за даною методикою прилад (крокомір) простий у застосуванні і доступний широкому загалу. Можна скористатися електронним крокоміром у вигляді браслету або годинника. У нашому дослідженні число крокомірів дорівнювало кількості дітей, проте рекомендуємо мати додатково два

запасних. Крокомір можна класти у щільну кишеньку, яка відповідає його розмірам та прикріплена на поясі завширшки 5-6 см. Пояс зав'язують так, щоб крокомір перебував на боці в дитини. У мішечок кладуть картку з ім'ям та прізвищем дитини, що значною мірою полегшує опрацювання отриманих даних. Крокомір фіксує кількість рухів (кроків) дитини. Кількість рухів – це показник обсягу рухової активності.

Для визначення природної рухової активності в момент обстеження ми не стимулювати активність дитини, надавали їй повну свободу дій. І, в цей час уважно спостерігати за нею збоку, щоб отримати інформацію і про характер, і про зміст рухової діяльності. Найбільш повну, інформацію, про рухову поведінку дитини ми отримали за допомогою методу спостереження. При бажанні за робочий день можливо провести спостереження за двома-трьома дітьми й одержати характеристику індивідуальних особливостей рухової активності цих дітей. За відносно невеликий період часу (впродовж одного місяця) ми вивчали, рухову активність усіх дітей однієї вікової групи.

Показники обсягу рухової активності обстежуваних дітей, зручно зарисувати в заздалегідь підготовлений протокол (таблиця 3.1) [108].

Таблиця 3.1

**Протокол обстеження обсягу рухової активності дітей
в закладі дошкільної освіти**

Місто _____

№ ЗДО _____

Дата обстеження _____

Вікова група _____

№	Обліковий склад (прізвище ім'я)	Час реєстрації			Обсяг рухової активності за крокоміром
		початок	кінець	усього	
1.					
2.					
...					

У протоколі відзначають час реєстрації крокоміра кожної дитини, а також дають короткий опис змісту рухової діяльності (вказівка на певний режимний момент дня), наприклад, «на прогулянці»; Вимірювання тривалості рухової активності дітей в ЗДО (часу, витраченого на рухи) здійснювали методом хронометражу за допомогою секундоміра або а при його відсутності використовували сенсорний телефон з функцією годинника. Хоча зазначимо що дане вимірювання найпростіше робити за допомогою секундоміра з підсумковим пристроєм. Методика обстеження тривалості рухової активності методом хронометражу досить проста [108].

Під час проведення хронометражу з двох робочих кнопок секундоміра використовували одну, яку зазвичай натискають у момент початку та закінчення кожного періоду рухів дитини. Наприкінці педагогічного спостереження на малому циферблаті секундоміра стрілка показувала загальний час рухів за весь період обстеження рухової активності дитини.

Відношення тривалості рухової активності до загального часу спостереження (тривалості всього заняття) у відсотках дає можливість визначити моторну щільність (МЩ) заняття.

Наприклад: тривалість заняття – 35 хв., тривалість РА – 27 хв., тоді моторну щільність заняття становить $(27 \text{ хв.} / 35 \text{ хв.} \times 100 \%) = 77\%$.

Під час обстеження рухової активності дітей усієї вікової групи (на занятті з фізичної культури або на прогулянці) ми здійснювали індивідуальний хронометраж діяльності однієї дитини в даний режимний момент. Для запису спостережень ми використовували спеціальні індивідуальні хронометражні карти (Додаток Е), на яких зручно фіксувати структуру рухів й описувати особливості змісту рухової діяльності дитини. Заповнення індивідуальної хронометражної карти дозволив отримати об'єктивну інформацію про індивідуальні особливості дитини, її інтереси, спілкування з однолітками тощо.

Для об'єктивної характеристики рухової активності дітей поряд з визначенням її обсягу та тривалості необхідно обчислити критерій

інтенсивності. Інтенсивність рухової активності – це кількість рухів за одну хвилину. Її ми обчислювали шляхом поділу обсягу (кількість рухів) на її тривалість (хвилини) [108].

Наприклад:

обсяг рухової активності складає 2500 рухів,

Тривалість рухової активності – 27 хв.,

загальна тривалість заняття – 35 хв.,

тоді інтенсивність рухової активності складає $(2500 \text{ рухів} / 27 \text{ хв.}) = 92,6 \text{ рухів/хв.}$

Отримані показники комплексної оцінки рухової активності (по визначених критеріях обсяг, тривалість, інтенсивність) кожної дитини заносять у заздалегідь підготовлений протокол. Як приклад наведемо протокол обстеження рухової активності дитини під час самостійної діяльності на прогулянці (Додаток Ж).

Для одержання середнього показника рухової активності дитини ми проводили обстеження впродовж цілого тижня (з понеділка до п'ятниці). Перше обстеження проводили на початку 2020 навчального року (жовтень), друге у середині навчального року (січень), третє – наприкінці року (травень), четверте у липні 2021 року.

Оскільки найбільш яскраво індивідуальні особливості рухової активності дітей проявляються під час самостійної діяльності на прогулянці, коли діти можуть досить повно реалізувати свої рухові потреби, ми проводили обстеження дітей під час цього режимного моменту, тобто на ранковій прогулянці.

На основі комплексної оцінки рухової активності дітей ми отримали результати для проведення оцінки рухової поведінки дитини визначивши її індивідуальні особливості в різних видах діяльності (у грі, на заняттях з фізичної культури тощо). Дані матеріали дозволили, нам виявити недоліки в організації занять та розподілити дітей за рівнем рухової активності для кращого підбору ефективних прийомів керівництва руховою діяльністю.

3.2. Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи

Експериментальна робота була спрямована на вдосконалення рухового режиму дітей старшого дошкільного віку і дослідження розвитку рухової активності в умовах ЗДО.

Дослідження процесу розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку відбувався на основі виокремлених критеріїв з відповідними показниками що дозволило нам розподлити дітей за трьома рівнями рухової активності (високий, середній, низький). Діти, які мають показники, що перебували у межах вікових норм (базисні), були віднесені до середнього рівня рухової активності, з показниками вищими або нижчими від, базисних – до високого та низького рівня відповідно.

Спеціально організована діагностична робота передбачала вивчення діагностичних карт фізичної підготовленості та педагогічне спостереження за руховою діяльністю дітей старшого дошкільного віку в ЗДО.

Так в результаті виявлення загального рівня розвитку рухової активності в дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту встановлено. Отримані результати підлягали обробці і в узагальненому вигляді в експериментальній та контрольній групах відображено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Загальний рівень розвитку рухової активності в дітей старшого дошкільного віку (констатувальний експеримент)

Групи	Рівні розвитку					
	високий		середній		низький	
	n	y, (%)	n	y, (%)	n	y, (%)
Експериментальна група n = 24	5	21%	13	54%	6	25%
Контрольна група n = 23	5	22%	12	52%	6	26%

У результаті проведеної роботи ми отримали дані щодо загального рівня розвитку рухової активності у старших дошкільників, відповідно:

високий рівень показали 22% дітей контрольної та 21% експериментальної груп, середній – 52% дітей контрольної та 54% експериментальної груп, низький – 26% дітей контрольної, 25% експериментальної груп.

Для унаочнення отриманих узагальнених даних загального рівня розвитку рухової активності в дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту відображено на рисунку 3.1.

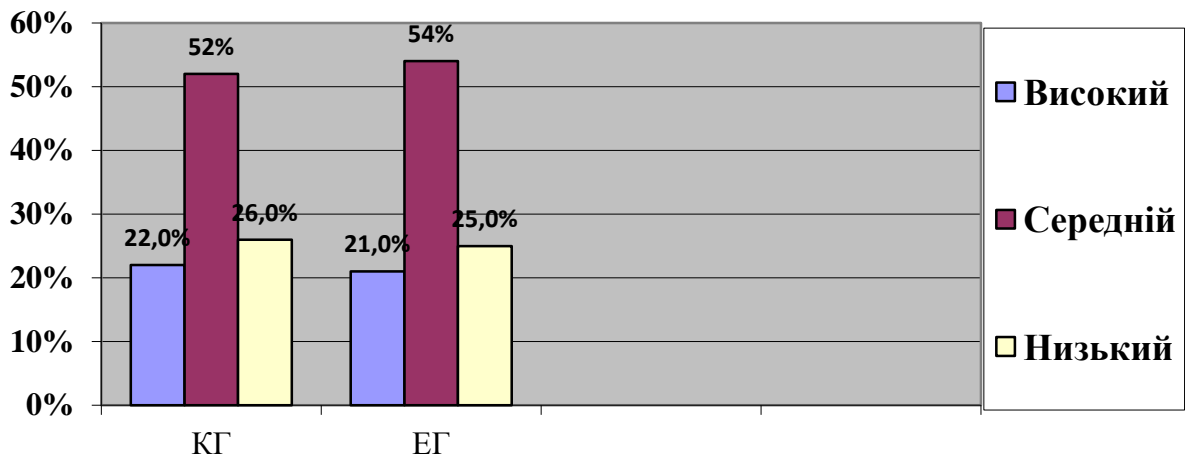


Рис. 3.1. Рівень розвитку рухової активності на констатувальному етапі дослідження

Як бачимо, вихідний рівень розвитку рухової активності в дітей експериментальної та контрольної груп на початку формування етапу дослідження був приблизно однаковим.

Аналіз отриманих даних зумовив необхідність удосконалення рухового режиму дітей старшого дошкільного віку, розробку та перевірку педагогічних умов розвитку їх рухової активності в ЗДО.

Для цього нами було застосовано диференційований підхід до дітей у ході використання різних видів занять із фізичної культури, збагачення їхнього рухового режиму фізичними вправами в режимі дня ЗДО, спрямованими на розвиток певних якостей, впроваджено в освітньо-виховний процес ЗДО навчально-методичний посібник «Розвиток рухової активності дітей в умовах закладів дошкільної освіти». Який, на нашу думку,

сприятиме удосконаленню дидактико-методичного забезпечення процесу організації рухової діяльності дітей старшого дошкільного віку в ЗДО.

Розроблений посібник було адресовано вихователям, методистам закладів дошкільної освіти, інструкторам з фізичного виховання дітей дошкільного віку, студентам спеціальності «Дошкільна освіта», викладачам педагогічних коледжів і університетів та батькам дітей дошкільного віку.

У посібнику було детально охарактеризовано рухову активність дошкільників, основні закономірності її розвитку в залежності від гендерних, індивідуальних, сезонних і добових коливань у дітей. Наведено методичні рекомендації щодо оптимізації рухової активності дошкільників, упорядковано і систематизовано розробки та цікавий додатковий матеріал щодо розвитку рухової активності дітей дошкільного віку який включав:

- діагностичні методики контролю рухової активності дітей дошкільного віку;

- орієнтовні плани-конспекти диференційованих занять, розваг, свят, прогулянок, різних видів гімнастики, ігор-вправ, фізкультхвилинок побудованих з урахуванням рівня рухової активності дітей тощо.

Експериментальна робота тривала з жовтня 2020 по вересень 2021 року й проводилася без порушення режиму дня дітей та розпорядку роботи закладів дошкільної освіти.

У ході спостережень було виявлено, що значний вплив на рухову активність дітей в іграх справляє спілкування дітей між собою. Зазвичай ігри в невеликій групі бувають більш тривалими й більш рухливими, аніж одиночні. У свою чергу, введення в ігри рухів з використанням інвентарю збільшує тривалість спілкування дітей. Наприклад, двоє хлопчиків (Андрійко К. та Сергійко В.) сварилися через самокат – обидва намагалися їхати на нього, штовхали один одного. Вихователь приніс другий самокат. Якийсь час діти їздили на самокатах, не звертаючи жодної уваги один на одного. Однак одноманітність дій незабаром набридла дітям, і тоді Андрійко К. запропонував Сергійкові В. їздити по доріжці вдвох, спочатку

просто їздити, потім, на швидкість, із подоланням перешкод, Об'їжджаючи кеглі. Спілкування дітей дало можливість урізноманітнити їхні дії.

Унаслідок спостережень було встановлено, що більшість дітей вагаються у виборі ігор і тривалий час залишаються пасивними.

З метою оптимізації рухової активності дітей у їхніх самостійних іграх звертати увагу на кількість та різноманітність рухів із широким використанням спортивного інвентаря. У малорухливих дітей цього досягають за рахунок інтенсивних рухів (біг за м'ячем, стрибки через скакалку тощо), а в надмірно рухливих – за рахунок зменшення інтенсивних рухів; (кидання й ловіння м'яча, лазіння по гімнастичній драбині тощо). Використання спортивного інвентаря стимулює спілкування дітей в іграх.

Для того щоб урізноманітнити самостійну рухову діяльність, старшим дошкільникам надавали можливість користуватися смугою перешкод, розташованою на спортивному майданчику. Вона мала достатню кількість різноманітного обладнання та інвентарю (колоди різного розміру, рукоходи, щити; для метання в ціль, гімнастична стінка тощо).

У керівництві руховою активністю дітей з різною рухливістю були виділені два основні етапи.

На першому етапі вихователь встановлював безпосередній контакт із кожною дитиною, з'ясовував її інтерес до ігор, вправ і фізкультурного обладнання, її стосунки з однолітками, визначав наявність рухового досвіду. Для розвитку самостійної діяльності дітей; створювались необхідні умови, для своєчасної допомоги кожній дитині у виборі ігор та вправ, фізкультурного обладнання та спортивного інвентарю, місця для гри.

На цьому етапі були використані такі методи й прийоми: спільне виконання вправ дитини з вихователем або з однолітками, пояснення та показ більш складних елементів рухів, збагачення її різноманітними рухами. Інтегральним змістом керівництва руховою активністю дітей було використання елементів педагогіки емпайерменту (заохочення, надання дитині мотивації, внутрішніх сил і натхнення для активних дій) (додаток Ж).

На другому етапі здійснювався більш інтенсивний опосередкований вплив вихователя на рухову активність дітей з різною рухливістю. Педагогічні прийоми засновувалися на поступовому залученні малорухливих дітей до активної рухової діяльності, яка сприяла підвищенню їхньої рухової активності, розвитку інтересу до різних ігор і фізичних вправ.

З надмірно рухливими дітьми здійснюють непряме керівництво спрямоване на поступовий перехід їх до більш спокійної діяльності яка сприятиме певному зниженню рухової активності та формуванню уваги, забезпеченню точного виконання різноманітних рухів.

Регулювання рухової активності дітей з різною рухливістю здійснювали залучаючи їх до підготовки інвентарю й обладнання для самостійної діяльності, а також стимулюючи інтерес до праці, до допомоги дорослим. Виконання таких доручень, як: підмести веранду, полити город, привезти самокати тощо, викликало в малорухливих дітей активні дії, а для надмірно рухливих дітей потрібні точні та нешвидкі рухи – зібрати різнокольорові кубики в різні ящики, розставити кеглі на певній відстані, просапати грядку тощо.

Важливим прийомом у керівництві руховою активністю дітей було включено до самостійних ігор сюжетів, які вимагають активних рухів, що сприяє збільшенню рухової активності малорухливих Дітей та надає певного змісту безцільній біганині дітей з високою рухливістю. Використання різного спортивного інвентаря спонукало дошкільників до сюжетного оформлення своїх ігор.

Наприклад, якщо діти грали у творчу гру «Пароплав», то такий інвентар, як похилі дошки, обручі тощо, що їх пропонував вихователь, сприяє урізноманітненню дій. Ходьба по похилій дошці це підйом «по трапу на пароплав», стрибки з гімнастичної лави в обруч – «рятування потопаючих матросами» тощо.

До прийомів, що сприяють регулюванню рухової активності дітей з різною рухливістю, належить об'єднання їх для спільних ігор.

Наприклад, Віктор С. (6 років), гіперактивний хлопчик, завжди захоплений бігом і підскоками настільки, що не зважає на жодні перешкоди на своєму шляху, натикається на різні споруди, Часто пошкоджує їх, штовхає інших дітей,

Тетянка Б. (6 років 3 міс.) – малорухлива дівчинка, нетовариська, дуже вразлива, пасивна. На прогулянці воліє гратися сама з дрібними предметами та іграшками (лялька) дитячі меблі, маленькі м'ячі, кульки тощо.). Її дії та рухи одноманітні (заколисування, годування ляльки, ходьба з нею по майданчику, навколо пісочниці, ходьба по буму, підкидання м'яча, спостереження за іграми своїх однолітків).

Вихователька помітила, що в Максима та Наталки не виходить один і той самий рух (прокочування обруча по вузькій доріжці та біг із ним). Вона об'єднала дітей у групу з трьох чоловік, до якої увійшли Максим, Наталка та дівчинка Оленка Г., у якої ця вправа виходила дуже добре. Максим і Наталка довго вправлялися разом, домагаючись доброго результату, у них з'явилося бажання спілкуватися, спільно виконувати інші вправи: Максим навчав Наталку кататися на двоколісному велосипеді, а вона вчила його стрибати через скакалку.

Наприкінці навчального року були відзначені значні якісні зміни в руховій активності цих дітей. Рухова поведінка Максима стала більш спокійною, цілеспрямованою, в нього з'явилося прагнення доводити до кінця почату справу, а також інтерес до вправ, які вимагають точного виконання дій (влучання м'ячем у ціль, скочування маленького м'яча з вузької гірки) бадмінтон, настільний теніс тощо). Наталка стала значно активнішою, товариською, почала цікавитися колективними іграми та спортивними вправами.

У процесі керівництва руховою активністю дітей значне місце приділяли показу різноманітних рухів з використанням спортивного інвентарю. При цьому обов'язково враховували індивідуальні особливості кожної дитини. Так, надмірно рухливим дітям показували насамперед

спокійні дії, що вимагають точності виконання рухів або особливої обережності при використанні інвентаря.

Наприклад, у діях з м'ячем а пропонували такі рухи, скочування його по вузькій дошці й влучання у ворота, підкидання та ловіння м'яча з кількома ударами, метання тенісного м'ячика в ціль тощо. Малорухливим дітям пропонували більш активні дії та рухи, які не вимагають точності виконання кидання м'яча на дальність і біг за ним, стрибки з обруча в обруч через скакалку тощо.

Важливим прийомом у керівництві руховою активністю було зосередження надмірно рухливих дітей на іграх та вправах середньої й низької інтенсивності (ходьба по буму, пролізання через обруч, підкидання волана за допомогою ракетки тощо); малорухливих – на виконанні вправ з використанням спортивного інвентар'я (лазіння по гімнастичній стінці, біг зі скакалкою, стрибки з обруча в обруч тощо).

Усі запропоновані педагогічні прийоми та методи індивідуально-диференційованого підходу до дітей слід вибудовувати з урахуванням інтересу дитини до ігор, різних видів діяльності та інвентар'я.

Слід зазначити, що наприкінці проведеного експерименту нами виявлені відмінності в показниках розвитку рухової активності між дітьми експериментальних і контрольних груп. Повторний зріз з метою виявлення динаміки рівня розвитку рухової активності проводився за, визначеними критеріями на констатувальному етапі експерименту.

Проведене дослідження виявили позитивні зміни за всіма трьома визначеними критеріями рухової активності у дітей ЕГ. Обсяг рухової активності в кінці експерименту в ЕГ збільшився на 3990 і склав 15490 рухів, тривалість рухової активності збільшилася на 35 хвилин, інтенсивність – у середньому на 10 рухів/хв. Тоді як в КГ суттєвих змін не зафіксовано.

В експериментальних групах кількість дітей із середнім (оптимальним) рівнем рухової активності збільшилася на 15 % у контрольній групі, на 4 %. Зменшилося число дітей з високим рівнем рухової активності у ЕГ на 3 % в

КГ на 2 %, з низьким рівнем рухової активності: у ЕГ зменшився майже у 2 рази і динаміка склала 12%, у КГ зменшення відбулось на 2 %.

Отримані результати представлено в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Загальний рівень розвитку рухової активності старших дошкільників

Групи	Початок дослідження						Кінець дослідження					
	високий		середній		низький		високий		середній		низький	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Експериментальна група (n = 24)	5	21	13	54	6	25	4	18	17	69	3	13
Контрольна група (n = 23)	5	22	12	52	6	26	5	22	12	52	6	26

Для унаочнення отриманих даних загального рівня розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку на початку і кінці дослідження в контрольній та експериментальній групах відображено на рисунку 3.2.

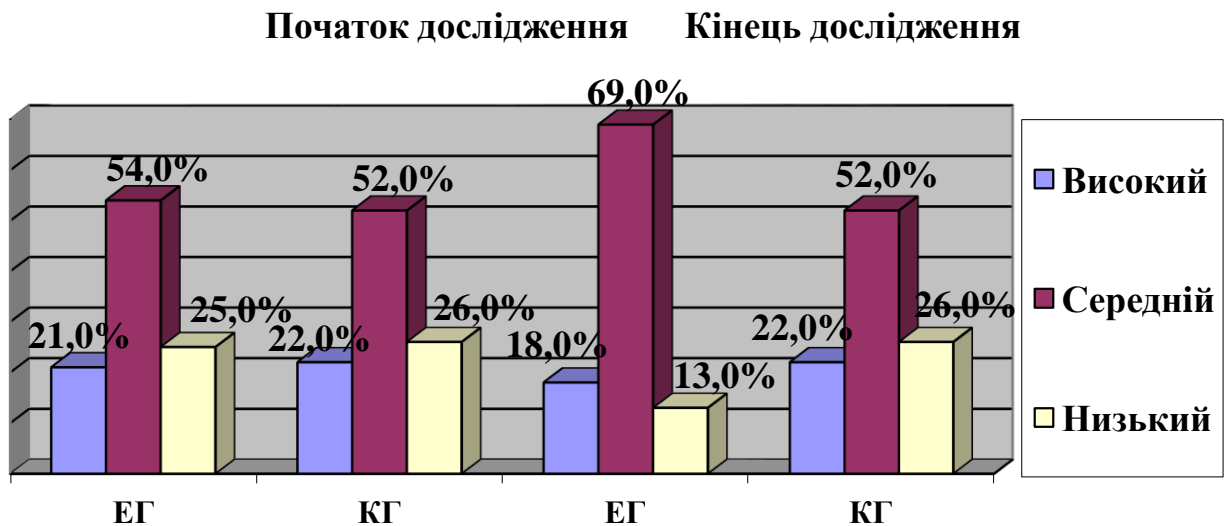


Рис 3.2. Порівняння узагальнених результатів констатувального та контрольного етапів дослідження розвитку рухової активності старших дошкільників в контрольній та експериментальній групах.

Після реалізації запланованої нами системи роботи з дітьми експериментальної групи відмічено значне поліпшення показників рухової

активності на відміну від контрольної групи які залишилися без змін, зокрема: збільшення рухової активності в малорухливих дітей досягають з рахунок більш інтенсивного щоденного фізичного навантаження, в організованих рухливих іграх і вправах, а також унаслідок використання спеціальних ігрових вправ (на швидкість реакції швидкість, швидкий перехід від одного виду діяльності до іншого тощо) та залучення до колективних ігор змагального характеру під час прогулянки.

Деяке зменшення інтенсивності рухової активності в гіперактивних дітей можна пояснити цілеспрямованим педагогічним впливом, передбаченим завданнями диференційованого навчання. Пропоновані цим дітям різноманітні ігрові вправи на увагу, координацію, спритність, які вимагали точності дій, сприяли зменшенню кількості рухів. Скорочення обсягу рухової активності в цих дітей відбулося через зниження інтенсивності рухів за одиницю часу за рахунок зменшення хаотичних непотрібних дій, які заважають їм зосередитися.

У ході роботи були виявлені значні зміни в змісті самостійної діяльності дітей старшого дошкільного віку ЕГ. Так, уміння й навички, набуті в організованих видах діяльності з фізичного виховання, були перенесені в їхню самостійну діяльність.

Найбільш виражені зміни відбулися в змісті самостійної діяльності в дітей ЕГ з високим і низьким рівнями рухової активності. Так, діти з високим рівнем рухової активності значно частіше стали використовувати вправи на метання, кидання та ловіння м'яча, а також вправи на рівновагу. У дітей з низьким рівнем рухової активності збільшився відсоток використання фізичних вправ із бігу та стрибків, покращилася якість їхнього виконання.

У переважної більшості всіх дітей ЕГ на відміну від КГ з'явився стійкий інтерес до спортивних вправ та ігор. Вони опанували елементи техніки всіх видів життєво важливих рухів; навчилися самостійно користуватися набутими навичками в різних складних ситуаціях. На момент завершення експерименту більшість дітей були здатні ставити мету й

вибирати способи, для її досягнення, докладаючи, при цьому вольові зусилля – витримку, рішучість, наполегливість і сміливість.

Таким чином, проведена диференційована робота позитивно позначилася на змісті самостійної діяльності дітей з різним рівнем рухової активності, на їхній поведінці та емоційному стані. Впродовж усього дня в дітей експериментальної групи відзначався гарний настрій, урівноважений стан, інтерес до різних видів діяльності, доброзичливе ставлення одне до одного.

Аналіз результатів проведеного дослідження свідчить, що динаміка показників рухової активності в дітей старшого дошкільного віку після використаної системи роботи позитивна.

Отже, одержані результати експериментального дослідження засвідчили ефективність виокремлених нами педагогічних умов які сприяють покращенню рівня розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку в умовах ЗДО та позитивно впливають збереження і зміцнення їхнього здоров'я.

Висновки до розділу 3

Таким чином, дані контрольного експерименту підтвердили припущення нашого дослідження, про те, що процес розвитку рухової активності в старших дошкільників в ЗДО буде ефективнішим за наступних умов: цілеспрямованого формуванням позитивної мотивації накопичення досвіду в різноманітних видах рухової діяльності і способах творчого самовираження дошкільників на основі елементів педагогіки емпатуерменту (заохочення, надання дитині мотивації, внутрішніх сил і натхнення для активних дій); використання в освітньому процесі ЗДО індивідуально-диференційованого підходу до старших дошкільників у процесі рухової діяльності; розробкою змісту та системи роботи з розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку в ЗДО шляхом упровадження в освітній процес ЗДО навчально-методичного посібника «Розвиток рухової

активності дітей в умовах закладів дошкільної освіти». Який сприяв озброєнню і систематизації знань та вдосконаленні вмінь, необхідних для організації процесу розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку в ЗДО.

З метою виявлення рівня розвитку рухової активності в старших дошкільників була розроблена програма обстеження, яка містила: методiku обстеження та систему диференціації отриманих результатів за критеріями та їх показниками. На констатувальному етапі дослідження визначено, що високий рівень розвитку рухової активності має майже однакова кількість дітей усіх груп – 22% дітей контрольній та експериментальній групах 21%. Середній рівень мали 52% дітей контрольної та 54 % експериментальної груп. Низький рівень розвитку рухової активності мали 26% дітей контрольної та 25 % експериментальної груп.

Тобто, вихідний рівень розвитку рухової активності в дітей експериментальної та контрольної груп на початку формування етапу дослідження був приблизно однаковим.

Після використання запропонованої нами системи роботи в дітьми експериментальної групи відмічено значне поліпшення показників рухової активності на відміну від контрольної групи, зокрема:

високий рівень в експериментальній групі зменшився по відношенню до отриманих даних на початку експерименту склав 18% (-3%), в контрольній групі цей показник залишився на тому ж рівні і склав 22%.

Середній рівень рухової активності в експериментальній групі суттєво збільшився по відношенню до початку експерименту склав 69% (+15%), в контрольній групі цей показник залишився не змінний і склав 52%.

Низький рівень у експериментальній групі зменшився до 13 % (-12%) в контрольній групі залишився без змін і склав 26 % (0 % змін).

Проведене дослідження переконало нас у тому, що процес розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку в ЗДО може бути досить ефективним.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Узагальнення теоретичного пошуку з проблеми розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в закладах дошкільної освіти та результатів проведеної роботи дало змогу зробити наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз наукових досліджень дає підстави констатувати, що проблема розвитку рухової активності була і є предметом дослідження багатьох учених, зокрема: основна сутнісна характеристика активності визначена у роботах Л. Виготського, О. Запорожця, О. Леонтьєва, П. Лесгафта, О. Пономарьова, С. Рубінштейна, Б. Теплова та ін.; психолого-педагогічні положення про сутність рухової активності як необхідної умови розвитку особистості було розкрито в роботах Е. Аркіна, Т. Андрющенко, Г. Алямовської, О. Богініч, Е. Вільчковського, О. Веннецької, М. Єфіменко, М. Зуболій, М. Руновою, Л. Омельченко, В. Оржеховською, Л. Сущенко, Ю. Шевченко, Б. Шияна та ін., всебічного розвитку організму дитини дошкільного віку, що впливає на подальший розумовий розвиток та психофізіологічний стан Т. Бабюк, Г. Беленької, Е. Вільчковського, О. Курка, Н. Лісневської, Г. Никифоровим, З. Плохій, Л. Сущенко та ін.

На основі досліджень учених було з'ясовано, що рухова активність – це процес і результат розвитку моторної сфери дошкільника на основі засвоєння рухових еталонів у спеціально організованій руховій діяльності. Рухова активність проявляється у вільному перетворенні рухового досвіду в різних видах самостійної рухової діяльності шляхом свідомого керування своїми рухами.

Визначено, що рухова активність розкриває дитині моторні характеристики власного тіла, формує швидкість і легкість орієнтування в нескінченному просторі рухової діяльності. Характерною особливістю рухової активності дошкільника є повноцінний фізичний розвиток який забезпечує збереження і зміцнення здоров'я дітей.

2. У ході наукового пошуку узагальнивши теоретичні дані визначено критерії, показники та схарактеризувати рівні розвитку рухової активності

старших дошкільників. До них було віднесено: обсяг, тривалість, інтенсивність. Визначені критерії розкриваються через показники, відповідно до яких ми виділили високий, середній та низький рівні розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

3. Проаналізована джерельна база стала основою для теоретичного обґрунтування педагогічних умов розвитку рухової активності в старших дошкільників в закладах дошкільної освіти:

перша педагогічна умова обґрунтовується – цілеспрямованим формуванням позитивної мотивації накопичення досвіду в різноманітних видах рухової діяльності і способах творчого самовираження дошкільників на основі елементів педагогіки емпатуерменту (заохочення, надання дитині мотивації, внутрішніх сил і натхнення для активних дій);

друга педагогічна умова обґрунтовується – використання у освітньому процесі ЗДО індивідуально-диференційованого підходу до старших дошкільників у процесі рухової діяльності з урахуванням інтересу дитини до ігор, різних видів діяльності та інвентар'я;

третья педагогічна умова характеризується – розробкою змісту та системи роботи з розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку в закладі дошкільної освіти (добором серії рухливих ігор, вправ та ігрових завдань) шляхом упровадження в освітній процес ЗДО навчально-методичного посібника для вихователів, методистів закладів дошкільної освіти, інструкторів з фізичного виховання дітей дошкільного віку, студентів спеціальності «Дошкільна освіта» та батьків – «Розвиток рухової активності дітей в умовах закладів дошкільної освіти». Який сприяв озброєнню і систематизацією знань та вдосконаленні вмінь, необхідних для організації процесу розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку засобом рухливої гри.

З метою вивчення рівня розвитку рухової активності в старших дошкільників була розроблена програма обстеження, яка містила: методичку

обстеження та систему диференціації отриманих результатів за критеріями та їх показниками.

На констатувальному етапі дослідження визначено, що високий рівень розвитку рухової активності має майже однакова кількість дітей усіх груп – 22% дітей КГ та ЕГ (21%). Середній рівень мали КГ дітей 52% та 54 % ЕГ. Низький рівень розвитку рухової активності мали 26% дітей КГ та 25 % – ЕГ.

З отриманих даних вихідний рівень розвитку рухової активності в дітей ЕГ та КГ на початку дослідження був майже однаковим.

Про ефективність запропонованої системи роботи з розвитку рухової активності у старших дошкільників в закладах дошкільної освіти свідчить отримана на контрольному етапі дослідження позитивна динаміка середнього рівня розвитку рухової активності дітей.

Після реалізації запланованої нами системи роботи з дітьми експериментальної групи відмічено значне поліпшення показників рухової активності на відміну від контрольної групи в якій змін не відбулось.

Зокрема отримані данні по завершенню дослідження свідчать, що в експериментальній групі зменшився показник РРА по відношенню до отриманих даних на початку експерименту і склав 18% (-3%), в контрольній групі цей показник залишився на тому ж рівні і склав 22%. Зменшення інтенсивності рухової активності відбулося в гіперактивних дітей, ці зміни відбулися в наслідок цілеспрямованого педагогічного впливу і використанням пропонованих диференційованих завдань навчання, які включали різноманітні ігрові вправи на увагу, координацію, спритність, які вимагали точності дій, сприяли зменшенню кількості рухів. Скорочення обсягу рухової активності в цих дітей відбулося через зниження інтенсивності рухів за одиницю часу за рахунок зменшення хаотичних непотрібних дій, які заважають їм зосередитися. Так, діти з високим рівнем рухової активності значно частіше стали використовувати вправи на метання, кидання та ловіння м'яча, а також вправи на рівновагу.

Середній рівень рухової активності дітей в експериментальній групі суттєво збільшився по відношенню до початку експерименту склав 69% (+15%), в контрольній групі цей показник залишився не змінний і склав 52%.

Низький рівень РА у експериментальній групі зменшився до 13 % (-12%) в контрольній групі залишився без змін і склав 26 % (0 % змін).

Збільшення рухової активності в малорухливих дітей ми досягли за рахунок більш інтенсивного щоденного фізичного навантаження, в організованих рухливих іграх і вправах, а також унаслідок використання спеціальних ігрових вправ (на швидкість реакції швидкість, швидкий перехід від одного виду діяльності до іншого тощо) та залучення до колективних ігор змагального характеру під час прогулянки.

У дітей з низьким рівнем рухової активності збільшився відсоток використання фізичних вправ із бігу та стрибків, покращилася якість їхнього виконання.

У переважної більшості всіх дітей ЕГ на відміну від КГ з'явився стійкий інтерес до спортивних вправ та ігор. Вони опанували елементи техніки всіх видів життєво важливих рухів; навчилися самостійно користуватися набутими навичками в різних складних ситуаціях. На момент завершення експерименту більшість дітей були здатні ставити мету й вибирати способи, для її досягнення, докладаючи, при цьому вольові зусилля – витримку, рішучість, наполегливість і сміливість.

Отже, одержані результати засвідчили ефективність виокремлених нами педагогічних умов розвитку рухової активності у старших дошкільників в закладах дошкільної освіти.

Отримані результати показують, що поставлені завдання дослідження реалізовано, мету досягнуто, одержані наукові висновки мають суттєве значення для теоретичного та практичного розуміння даної проблеми. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми. Потребують подальшого вдосконалення зміст, форми і методи розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в закладах дошкільної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Адаменко В.М., Кошель В.М., До проблеми організації рухової активності дошкільників як необхідної умови формування здоров'я The driving force of science and trends in its development: collection of scientific papers «SCIENTIA» Coventry, United Kingdom. 2021. Vol. 4. P. 30–38.
2. Андрищенко Т. К. Теоретико-методичні засади формування здоров'язберезувальної компетентності в дітей дошкільного віку : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.08 / Андрищенко Тетяна Костянтинівна. Умань, 2015. 504 с.
3. Аль-Маудури Мы и западная цивилизация. Москва. Твис. 1993. 143с.
4. Артемова Л. В. Театралізовані ігри дошкільників. Москва: Просвітництво, 1991.
5. Аркин Е.А. Вопросы советского дошкольного воспитания. Москва. Академии пед. наук РСФСР, 1950. 146 с.
6. Аршавский И.А. Основы возрастной периодизации. Ленинград.1975. 78 с.
7. Бабюк Т. Й. Наступність у вихованні здорового способу життя старших дошкільників і молодших школярів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Бабюк Тетяна Йосипівна. Київ. 2013. 237 с.
8. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. кер. А.М. Богущ; авт. кол. : А.М. Богущ, Г.В. Беленька, О.Л. Богініч та ін. // Спецвип. журн. «Вихователь-методист дошкільного закладу». Київ. 2021. 30 с.
9. Бальсевич В.К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. Київ. Здоров'я, 1987. 224с.
10. Бедрань Р. В. Виховання культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського. – Випуск 2 (109). Серія : Педагогіка. Одеса. ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2016. С. 12–16.

11. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. Москва. ФиС, 1990. 176 с.
12. Беленька Г. В., О. Л. Богініч, М. А.Машовець Здоров'я дитини – від родини : [кол. монографія]. Київ.СПД Богданова А. М., 2006. 220 с.
13. Біла І. Конструювання як засіб розвитку творчості дошкільнят. Дошкільнє виховання. 2010. № 5. С. 10–13.
14. Богініч О. Л. Сутність здоров'язбережувального середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку Вісник Прикарпатського університету. Педагогіка. Івано-Франківськ : ПНУ ім. В. Стефаника, 2008. Вип. XVII–XVIII. С. 191–199.
15. Богініч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях з фізичної культури. дис. канд. пед. наук 13.00.01. Богініч Ольга Любомирівна. Український держ. педагогічний ун–т ім. М.П.Драгоманова. Київ. 1997. 167 с.
16. Богуш А., Гавриш Н., Котик Т. Методика організації художньо–мовленнєвої діяльності дитини у дошкільних навчальних закладах. Підручник для студентів вищих навчальних закладів факультетів дошкільної освіти. Київ. Видавничий дім «Слово», 2006. 304 с.
17. Богуш А. М. Екологія емоційно-психічного здоров'я у системі взаємодії дорослих і дітей. Дошкільнє виховання. 2014. № 5. С. 9–12.
18. Богуш А. М. Дитинство в сучасному освітньому просторі. Країна довкілля. 2014. № 1/3. С. 3–7.
19. Бойченко Т. Є. Формування здоров'язбережувальної компетентності. Методичні рекомендації з реалізації компетентнісного підходу у змісті освіти та навчально-виховному процесі загальноосвітніх початкових закладів. Аналітичний звіт за результатами дослідження / наук. ред. Бібік Н. М. Київ. 2010. 128 с.
20. Бондар Л. М. Використання методів арт-терапії в роботі з дітьми дошкільного віку. Педагогічний пошук. 2014. №1 (81)

21. Борисова О. Система роботи над вокально-хоровими навичками старших дошкільників та молодших школярів. Початкова школа. 2004. № 5. С. 35–38.
22. Бурова А., Долинна О. Сюжетно-рольова гра у розвитку творчих здібностей. Дошкільне виховання. 2000. № 1. С. 14–15.
23. Веннецкая О. Е. Педагогические условия организации процесса формирования культуры двигательной деятельности у детей старшего дошкольного возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Веннецкая Ольга Евгеньевна. Москва, 2006. 206 с.
24. Волков Л.В. Спортивно-игровой метод в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Программа и методические рекомендации. Переяслав–Хмельницкий, 1990. 32 с.
25. Взаємодія суб'єктів педагогічного процесу [монографія] В. М. Гриньова, Р. В. Дорогих, С. Ю. Масич, Т. С. Розумна. Харків : ТОВ «Щедра садиба плюс», 2013. 208 с.
26. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. Суми. ВТД «Університетська книга», 2015. 428 с.
27. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте : психологический очерк. Москва. Просвещение, 1991. 93 с.
28. Гавриш Н., Ліннік О. Цікава філософія для дітей : методичний посібник для творчих педагогів і батьків дошкільного і молодшого шкільного віку. Київ. Шк. світ., 2011. 128 с.
29. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ. Либідь, 1997. 376 с.
30. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.01 / Горащук Валерій Павлович. Харків, 2004. 414 с.

31. Грицюк О. Музично–дидактичні ігри як засіб формування творчих здібностей дітей дошкільного віку. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, 2014 № 133.
32. Гулько Ю. А., Рубель Н. Г. Розвиток творчого потенціалу дошкільників. Обдарована дитина. 2005. № 6. С. 47–52.
33. Демокрит и Левкипп. Учение о методике познания. Физика. Психология и физиология. Этика Т.1., М., 1924. С.22–51.
34. Демчук М. Розвиток зображувально-художніх здібностей дитини засобами різноманітних художніх технік Дитячий садок. 2004. № 23. С. 1–3.
35. Денисенко Н.Ф., Лихолід Л.В., Лупінович С.В. Михайліченко А.Ф. Витоки здоров'я дитини: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 160 с.
36. Денисенко Н. Ф. Формування у молодших дошкільників свідомого ставлення до власного здоров'я : [навч.-метод. посіб.]. Харків Ранок, 2010. 95 с.
37. Державна програма «Діти України» // Офіційний вісник України. 2001. № 4. С. 65–82.
38. Дитина в дошкільні роки : комплексна додаткова освітня програма / автор. колектив; наук. кер. К. Л. Крутій. Запоріжжя : ТОВ «ЛПКС» ЛТД, 2011. – 188 с.
39. Дитина : Програма виховання і навчання дітей від двох до семи років / автор. колектив; наук. Керівник В. О. Огнев'юк. Київ. Київський ун–т. імені Бориса Грінченка, 2016. 304 с.
40. Дода М. Осередки для розвитку і творчості наймолодших (дитячий садок, що відповідає вимогам Базової програми). Дошкільне виховання. 2010. № 4. С. 28–29.
41. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку / авт.–упор. Л. В. Калуська, З. В. Калуський, М. М. Гуменюк. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 184 с.

42. Дубогай О. Теоретичні та методичні аспекти особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей. Дошкільна освіта. 2005. № 2 (8). С. 15–18.
43. Дьяченко О. М. Развитие уяви дошкільника Міжнародний педагогічний і психологічний Коледж, М. 1996.
44. Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура». Тернопіль. Мандрівець, 2014. 52 с.
45. Запорожец А.В. Избранные психологические труды: в 2-х т. Т.2. Развитие произвольных движений. Москва. Педагогика, 1986. 296 с.
46. Замрозевич–Шадріна С. Р. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку Обрії. 2016. № 1. С. 46–48. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/obrii_2016_1_14.
47. Нормативно–правова база закладів дошкільної освіти URL: <file:///C:/Users/38066/AppData/Local/Temp/NORMATIVNO-PRAVOVA-BAZA-ZAKLADIV-DOSHKIL%60NOYI-OSVITI-1.pdf>
48. Іванашко О. Є. Психологічний аналіз усвідомлення здорового способу життя дітьми дошкільного віку : автореф. дис... канд. психол. наук Київ. 19.00.07 / Іванашко Оксана Євгеніївна / Рівненський державний гуманітарний інститут. Рівне, 2001. 20 с.
49. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Соняшник». Тернопіль. Мандрівець, 2014. 144 с.
50. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Москва: Просвещение, 1985. 178с.
51. Коменский Я.А. Избранные педагогические сочинения. Москва: Уч.педгиз, 1955. 201с.
52. Кононко О. Л. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі»: концептуальні засади. Вихователь-методист дошкільного закладу. 2014. № 8. С. 14–23.

53. Комісарик М., Чуйко М. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. 2013. 484с.

54. Кот Н. А. Підготовка майбутніх вихователів до впровадження сучасних технологій фізичного розвитку та оздоровлення дітей Вісник Глухівського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Випуск 16. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2010. С. 91–94.

55. Кошель А. П. Формування культури здоров'я майбутнього вихователя дошкільного навчального закладу у процесі професійної підготовки : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Анна Павлівна Кошель. Глухів, 2015. 226 с.

56. Кошель В. М. Використання ранкової гімнастики у навчально–виховному процесі дошкільного навчального закладу. Формування навичок та вмінь з безпеки життєдіяльності дитини за Базовим компонентом дошкільної освіти ЧОППО ім. К. Д. Ушинського; голов. ред. В. М. Довбня. Чернігів, 2013. С. 89–98.

57. Кошель В. М., Курок О. І. Розвиток рухової активності дітей дошкільного віку: навч.-метод. посіб. Чернігів. ФОП Ремізова В.М. 2015. 62 с.

58. Кошель В. М. Підготовка майбутніх вихователів до навчання рухових дій дітей дошкільного віку : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 Глухів, 2016. 252 с.

59. Кошель В. М. Організація рухової діяльності дітей дошкільного віку. Педагогічні ідеї Софії Русової у контексті сучасної освіти : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., присвяченої 160-річчю від дня народження С. Ф.Русової. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. С. 167–168.

60. Кошель В. М. К. Д. Ушинський про фізичне виховання дітей дошкільного віку. Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту. Чернігів, 2010. Вип. 79. С. 84–86.

61. Крутій К. Освітній простір дошкільного навчального закладу: [монографія] : у 2–х ч. Київ. Освіта 2009 Ч. 1. 302 с.

62. Кудрявцев В. Феномен детской креативности Дошкольное воспитание. 2006. № 3. С. 71–78.
63. Кузьмина Н.В. Понятие «педагогическая система» и критерии её оценки Методы системного педагогического исследования; под ред. Н.В. Кузьминой. Л., 1980. 210 с.
64. Кустовська О. В. Метододогія системного підходу та наукових досліджень : Курс лекцій. Тернопіль : Економічна думка, 2005. 124 с.
65. Лао-Цзы. Дао де цзин. Київ, 1993. 273с.
66. Лапченко І. О. Емоційне ставлення до себе та ровесників як чинник особистісного розвитку дитини дошкільного віку : дис. ... канд. пед. наук : 19.00.07 / Лапченко Інна Олександрівна. К., 2006. 242 с.
67. Левінець Н. В. Моделювання здоров'язберігаючого середовища дошкільного навчального закладу: сучасні підходи. URL: <http://www.ird.npu.edu.ua/files/1.pdf>.
68. Леонтьев А.А. Деятельный ум. (Деятельность, знак, личность.) Москва: Смысл, 2001. 392с.
69. Лесгафт П.Ф. Руководство по физ. Образованию детей школьного возраста. Собран, пед. соч. в 5–т., т.1.М.:Фис, 1951. 444с.
70. Лісневська Н. В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» / Н. В. Лісневська. Київ, 2016. 24 с.
71. Лохвицька Л. В. Програма з основ здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей дошкільного віку «Про себе треба знати, про себе треба дбати». Тернопіль. Мандрівець, 2014. 120 с.
72. Лук А. Н. Психология творчества. Москва. Наука, 1978. 125 с.
73. Матвеев Л.П. Опыт анализа и систематизации форм и функций физической культуры и спорта. Москва. 1984. 149с.
74. Матвеева О. Підходи до визначення критеріїв ефективності системи педагогічної діагностики у вищій музично-педагогічній освіті

Гірська школа українських карпат. 2005. №12–13. С. 266–269. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/_2011_11_3

75. Меличева М. В. Формирование культуры здоровья дошкольников в процессе сотрудничества педагогов и родителей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Меличева Марина Владимировна. СПб. 2006. 265 с.

76. Міненко А.О. Методологічні основи методики викладання основ здоров'я, валеології та безпеки життєдіяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. № 6. С. 106–109.

77. Міненко А.О., Жара Г. І., Кійко Т. Б., Ващенко Л. І. Питання системного підходу до формування здорового способу життя людини. Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 11. С. 9–13. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/_2011_11_3

78. Наталов Г.Г. Эволюция научных представлений об объекте и кризис общественной теории физического воспитания. 1998. №9 С.40–43.

79. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року. Офіційний вісник України : зб. нормат.-прав. актів. 2013. № 50. С. 17–83.

80. Нестеренко В. В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя : дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Нестеренко Вікторія Володимирівна / Південноукраїнський ДПУ ім. К. Д. Ушинського. О., 2003. 231 с.

81. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку : [навч. посіб.] уклад. Г. І. Григоренко, Н. Ф. Денисенко, Ю. О. Коваленко, Н. В. Маковецька. Запоріжжя : ЗНУ, 2006. 119 с.

82. Низковська О. Рухлива гра розвиває творчість Дошкільне виховання. №2. 2002. С. 12–13.

83. Никифоров Г. С. Психология здоровья : [уч. пособие]. Санкт Петербург. Речь, 2002. 256 с.

84. Николаева Е.И. Психология детского творчества. СПб. Питер, 2010. 240 с.
85. Носко М. О. Кривенко А. П. Вплив занять фізичною культурою на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. Харків, 2002. № 22. С. 14–18.
86. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М., Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : МП Леся, 2013. 160 с.
87. Овчинникова Т. С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях. СПб. : Каро, 2006. 176 с.
88. Організація та методика проведення рухливих ігор Режим доступу: <http://udnz15.org/organizaciya-ta-metodika>
89. Олійник О. О. Психологічні умови формування самооцінки у старших дошкільників : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Олійник Оксана Олексіївна. Київ, 2010. 236 с.
90. Омельченко Л. П., Омельченко О. В.. Здоров'ятворча педагогіка. Харків : Вид. група «Основа», 2008. 205 с.
91. Омельченко С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : [монографія] / С. О. Омельченко. Луганськ : «Альма-матер», 2007. 379 с.
92. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ / упоряд. Л. А. Швайка. Харків. : Вид. група «Основа», 2011. 319 с. (Серія «Дошкільний навчальний заклад. Керівнику»).
93. Оржеховська В. М. Стратегія педагогіки здорового способу життя Педагогіка і психологія, 2006. № 4. С. 20–28.
94. Педагогическое наследие Коменский Я.А., Локк Д., Руссо Ж.-Ж., Пестолоцци И.Г. / Сост. В.М. Кларин, А.Н. Джуринский. Москва. Педагогика, 1987. 416с.

95. Ошкина А. А. Формирование основ здорового образа жизни у старших дошкольников : дис ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Ошкина Алла Анатольевна. СПб., 2009 251 с.

96. Піроженко Т. Особистісний потенціал дошкільника: умови розвитку в сучасному суспільстві Дошкільне виховання, 2012. №1

97. Піроженко Т., Карасьова К. Особистісний розвиток дітей у творчих іграх. Дошкільне виховання. 2012. № 9. С. 28–31.

98. Плохій З. Валеологія та екологія у змісті дошкільної освіти. Підготовка педагогічних кадрів і діяльності навчальних закладів нового типу в системі національної освіти: досвід і перспективи розвитку : зб. наук. пр. Ч. 2. Чернівці. ЦНТІ. 2002. С. 506–512.

99. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка: навч. пос. Київ. Академвидав. 2006. 456 с.

100. Портницька Н. Ф. До проблеми ефективності програми розвитку творчих здібностей дошкільників: результати апробації. Наука і освіта, 2014 №5.

101. Про дошкільну освіту. Закон України. Голос України. 28. 09. 2017р. URL : https://ua.censor.net.ua/news/novyuyi_zakonpro_osvitu. (дата звернення: 11.12.2020).

102. Про освіту. Закон України 2017 URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>. (дата звернення: 11.12.2020).

103. Про фізичну культуру і спорт. Закон України № 2704–VIII від 25. 04. 2019 URL : <http://tavr.osv.org.ua/zakon-ukraini-pro-fizichnu-kulturu-i-sport-17-06-2020/>.(дата звернення: 11.12.2020).

104. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (нова редакція). У 2 ч. – Ч. II. Від трьох до шести (семи) років / О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова [та ін.] ; наук. Кер. О. Л. Кононко. Київ. ТОВ «МЦІФЕР–Україна», 2014. – 452 с.

105. Програма «Впевнений старт» для дітей старшого дошкільного віку / [Н. В. Гавриш, Т. В. Панасюк, Т. О. Піроженко, О. С. Рогозянський,

О. Ю. Хартман, А. С. Шевчук]; За заг. наук. ред. Т. О. Піроженко. – Київ. Українська академія дитинства, 2017. 80 с.

106. Програмно-методичне забезпечення URL: <https://sites.google.com/site/kabdoskiln/programno-metodicne-zabezpecenna>

107. Рибалко Л.М. Рухова активність як складова здорового способу життя людини. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах : Збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції. Дніпро : Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, 2017. С. 111 – 116.

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

109. Сварковська Л. А. Чинники формування здоров'я та фізичного стану вихованців дошкільних закладів Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : [наук. журнал]. – Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2010. № 1(3). С. 323–330.

110. Світ дитинства : комплексна освітня програма для дошкільних навчальних закладів / упоряд. : О. М. Байєр, Л. В. Батліна, А. М. Богущ та ін.; наук. керівник акад. А. М. Богущ; за заг. ред. Л. В. Батліної. Тернопіль. Мандрівець, 2015. 200 с.

111. Семенова Н. І. Формування здорової особистості дитини 6-го року життя у процесі взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Семенова Наталія Іванівна. – К., 2011. 281 с.

112. Словник української мови в 11 томах. – Том 4, 1973. – С. 252.

113. Смирнова Е. О. Истоки отзывчивости (по материалам анализа вальфдорфской педагогики) Психологическая наука и образование. 2001. № 2. С. 50–58.

114. Смольникова Г. Здоров'язбережувальні та здоров'яформувальні технології Дошкільне виховання. 2013. № 7. С. 23–26.

115. Соціологія: словник термінів і понять / [упоряд. Є. А. Біленький, М. А. Козловець, В. О. Федоренко / [за заг. ред. М. А. Козловця]. Житомир, «Волинь», 2003. 236 с.
116. Субетто А. И. Творчество, жизнь, здоровье, гармония. Этюды креативной онтологии . Москва : Логос, 1992. 204 с.
117. Суржанська В. А. Розвиваємо творчі здібності. Харків : Основа, 2007. 112 с.
118. Суржанська В.А. Творчі завдання в роботі з дітьми старшого дошкільного віку : навч. посібн. Київ. Наук. Світ, 2003. 34 с.
119. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людей як об'єкт соціального пізнання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / Л. П. Сущенко. Запоріжжя, 1997. 20 с.
120. Тітаренко С. А. Використання мультимедійних технологій для оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку URL : <https://openedu.kubg.edu.ua/journal/index.php/openedu/article/view/297/318>
121. Троян Л. М., Кошель В. М. Розвиток рухової творчості дітей дошкільного віку в умовах закладів дошкільної освіти: посібник для студентів спеціальності «Дошкільна освіта» працівників закладів дошкільної освіти та батьків. Чернігів: ФОП Баликіна О. В., 2018. 136 с.
122. Туриніна О.Л. Психологія творчості. Київ. МАУП, 2007. 160 с.
123. Українське дошкілля: [програма розвитку дитини дошкільного віку] / О. І. Білан, Л. М. Возна, О. Л. Максименко. Тернопіль : Мандрівець, 2012. 264 с.
124. Український тлумачний словник он-лайн. URL: <https://eslovnyk.com/%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%B8%D0%BA>
125. Усова А. П., Запорожец А. В. Обучение в детском саду : [методический материал] ред. 2–е изд. Москва.Просвещение, 1970. 206 с.
126. Фадеева Т. Розвиток уяви дитини – умова її продуктивного учіння Дошкільне виховання. 2005. № 2. С. 6–8.

127. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку : [навч.–метод. посіб.] / О. Л. Богініч, Н. В. Левинець, Л. В. Лохвицька, Л. А. Сварковська. Київ. Генеза, 2013. 128 с.
128. Філоненко О. Здоровий випускник дитсадка – успішний школярик Дошкільне виховання . – 2014. – № 5. – С. 17–19.
129. Філософія : [підручник] / За заг. ред. М. Горлача, В. Кременя, В. Рибалка. Харків : Консум, 2000. 672 с.
130. Філософський енциклопедичний словник / НАН України, Ін–т філософії ім. Г. С. Сковороди ; голов. ред. В. І. Шинкарук. К. : Абрис, 2002. – 744 с.
131. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. Яременко, О. Балакірева, О. Вакуленко та ін. Київ. Український ін–т соціальних досліджень, 2000. 207 с.
132. Формування здорового способу життя: стратегія розвитку українського суспільства / О. О. Яременко (кер. авт. кол.), О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустян та ін. К. : Держ ін-т проблем сім'ї та молоді, 2004. 164 с.
133. Чаговець А. І. Розвиток рухової творчості в дітей дошкільного віку. Засоби навчальної та науково-дослідної роботи, 2011. №36
134. Шебеко В.Н. Заняття по физической культуре в детском саду: обучение и творчество: старш. дошк. возраст. Минск : Университетское, 2001. 88 с.
135. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н. Поиграем в упражнения: творчество в двигательной деятельности детей. Минск. НМ Центр, 1999. 96 с.
136. Шевченко Ю. М. Фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку засобами інтеграції рухів і музики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Шевченко Юлія Михайлівна. Київ. 2009. 245 с.
137. Шелестова Л. В. Методи діагностики креативності дошкільників у сучасному дошкільному навчальному закладі. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2014 №11

138. Шморгун О. О. «Психологія творчості» В. А. Роменця в контексті проблеми формування творчого потенціалу особистості в умовах інформаційного простору «Синергетика і творчість» Матеріали Всеукраїнської конференції «Синергетика і творчість» / Інститут обдарованої дитини ДНАПН України. Київ. 2011. С. 143–148.

139. Шульга Л. М. Барвиста радість (Розвиток творчих здібностей у дітей дошкільного віку на заняттях із малювання). 2-ге вид. виправ. й доп. Запоріжжя: ТОВ «ЛПКС» ЛТД, 2012

140. БМ Шиян, ВГ Папуша, ЄН Приступа Теорія фізичного виховання Тернопіль. Збруч. 2000. 183с.

141. Шойфет М. С. Амосов (1913–2002) // 100 великих врачей. Москва. Вече, 2008. 528 с.

142. Юрочкіна С. О. Педагогічні засади валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку : дис... канд. пед. наук : 13.00.01 / Юрочкіна Світлана Олександрівна / Інститут проблем виховання АПН України. Київ. 1997. 153 с.

143. Якунин В.А. Педагогическая психология: учеб. пособ. СПб.: Изд.–во Михайлова В.А., 1998. 288 с.

144. Graham G. Teaching children physical education: becoming a master teacher / G. Graham. 2008. 243 p.

145. Physical Education Futures by David Kirk. 2011 May 27. 120 p.

ДОДАТКИ

№	Назва	сторінки
Додаток А	Анкета для виявити загального рівень розвитку рухової активності в дітей старшого дошкільного віку	88
Додаток Б	Опитувальник для учасників експерименту	89
Додаток В	Диференційовані рухливі ігри, вправи та ігрові завдання для розвитку рухової активності в дітей дошкільного віку	92
Додаток Д	Консультації та поради для вихователів закладу дошкільної освіти щодо організацію рухової активності дітей дошкільного віку	107
Додаток Е	Зразок заповнення індивідуальної картки рухової активності дитини під час самостійної діяльності на прогулянці	113
Додаток Ж	Використання елементів педагогіки емпіризму в процесі розвитку рухової активності дитини	114
Додаток К	Навчально-методичний посібник «Розвиток рухової активності дітей в умовах закладів дошкільної освіти»	123

Опитувальник для учасників експерименту

Шановні колеги, батьки! Для подальшого планування та вдосконалення діяльності закладу дошкільної освіти нам важливо знати Вашу думку та побажання щодо розвитку рухової активності в дітей старшого дошкільного віку роботи. Анкета анонімна. Результати опитування будуть представлені в узагальненому вигляді. Будь ласка, дайте відповідь на такі запитання:

Орієнтовний перелік запитань для бесіди з дитиною:

1. Що таке здоров'я?
2. Кого можна назвати здоровою людиною?
3. Ти здорова людина? Чому?
4. Що потрібно зробити, щоб бути здоровим?

Орієнтовний перелік запитань для бесіди з батьками:

1. Часто хворіє ваша дитина?

- Ні,
- 2–3 рази на рік,
- більше 4 разів на рік.

2. Що Ви робите, щоб дитина не хворіла?

- загартовує
- вітамінізація харчування
- використовуєте лікарські препарати
- щось ще
- нічого не робите

3. Як часто проводите Ви своє дозвілля з дитиною?

- не проводьте
- проводите рідко
- часто, але не так часто як хотілося б
- постійно

4. З чого складається Ваше дозвілля з дитиною?

- прогулянки, походи на природу
- катання на лижах, санках і інше заняття фізичними вправами
- спільно відвідуєте басейн, спортзал, спортивне змагання
- читаєте книги,
- перегляд теле–передач, відеообзорів,
- відвідуєте друзів, знайомих родичів
- щось інше

5. Що Ви знаєте про те, як організована робота з фізичного виховання в закладі дошкільної освіти?

6. Який спортивний інвентар є у Вас вдома?
7. Чи займаєтеся Ви самі яким – небудь видом спорту?
8. Якщо у Вас є проблеми зі здоров'ям, як Ви їх вирішуєте?
 - загартовуєтеся
 - використовуєте лікарські препарати

- нічого не робите
- щось інше

9. Чи є біля Вас заклади, які можуть допомогти зберегти і зміцнити Ваше здоров'я та здоров'я ваших дітей?

- так
- ні

10. За якими критеріями Ви обираєте заклад дошкільної освіти?

Для вихователів:

1. Що таке здоров'я?
2. Ви здорова людина?

- так
- ні
- не знаю.

3. На вашу думку, діти вашої групи здорові?

- так
- ні

– недостатньо здорові.

4. Що ви робите, щоб діти менше хворіли?

- загартовуєте
- організовуєте різні форми рухової активності
- використовуєте сучасні оздоровчі технології
- бесіди про здоров'я
- свій варіант
- нічого не робите.

5. Які форми рухової активності Ви організовуєте з дітьми протягом дня?

6. Які форми рухової активності організовуються на прогулянці?

7. Назвіть причини, за яких рухова активність важлива або не важлива для дитини?

8. Діти самі організовують рухливі ігри, ігри зі спортивним обладнанням?

- так
- рідко
- завжди з дорослими.

9. В оточенні ЗДО є соціокультурні заклади оздоровчої спрямованості, фахівці яких допомагають Вам в освітньому процесі?

10. Яка роль батьків у організації освітнього процесу ЗДО?

- цікавляться змістом освітнього процесу
- беруть участь, яку організовують для них вихователі ЗДО
- не проявляють себе ніяк.

11 Яким видом спорту займалися або займаєтеся зараз?

12. Якщо у Вас виникають проблеми зі здоров'ям, як Ви їх вирішуєте?

- загартовуєтеся
- використовуєте лікарські препарати
- нічого не робите
- свій варіант.

13. Як Ви вважаєте, у Вас є культура рухової діяльності?

Орієнтовний перелік запитань для бесіди з директорами ЗДО:

1. Що таке здоров'я?

2. Ви здорова людина?

- так
- немає
- не знаю.

3. Наскільки актуальна проблема здоров'я дітей в вашому ЗДО?

- дуже актуальна
- актуальна
- є інші актуальні проблеми.

4. Якщо у Вас виникають проблеми зі здоров'ям, як Ви їх вирішуєте?

- загартовуєтеся
- використовуєте лікарські препарати
- нічого не робите
- свій варіант.

5. Яким видом спорту займалися або займаєтеся зараз?

6. В оточенні ЗДО є соціокультурні установи оздоровчої спрямованості, фахівці яких допомагають Вам в освітньому процесі вирішувати проблеми здоров'я дітей?

7. У чому Ви бачите шляхи зміни змісту освітнього процесу, спрямованого на рішення проблем здоров'я дітей?

8. Яка роль батьків у організації освітнього процесу закладі дошкільної освіти?

- цікавляться змістом освітнього процесу ЗДО
- беруть участь в яку організує для них діяльності
- не проявляють себе ніяк.

9. У Вас є культура рухової діяльності?

10. На Вашу думку, освітній процес сьогодні орієнтований на створення умов збереження і зміцнення здоров'я дітей?

- так
- ні
- частково.

Дякуємо за Ваші відповіді!

**ДИФЕРЕНЦІЙОВАНІ РУХЛИВІ ІГРИ, ВПРАВИ ТА ІГРОВІ
ЗАВДАННЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
ДОШКІЛЬНИКІВ**

Для вдосконалення рухової діяльності дітей режимі роботи ЗДО, з метою підсилення позитивного впливу рухового режиму на здоров'я та фізичний розвиток коротко представимо підбірку серію диференційованих завдань для розвитку рухової активності дітей дошкільників з навчально-методичного посібника «Розвиток рухової активності дітей в умовах закладів дошкільної освіти» (додаток К).

Ігри-вправи для дітей з високим рівнем рухової активності

Ігри-вправи на розвиток уваги

Без використання інвентарю

«Повернися»

Діти біжать один за одним, підстрибуючи. Добігши до визначеного місця, позначеного, наприклад, кеглею ведучий повертається й веде колону у зворотному напрямку.

«Не загуби пару»

Діти йдуть один за одним парами, узявшись за руки. За сигналом вони швидко відпускають руки й продовжують іти поруч, не відстаючи й не переганяючи один одного. Після другого сигналу знову беруться за руки й продовжують ходьбу.

«Стоп»

Діти бігають по залі врозсіп упродовж 2–3 хвилин. За сигналом «Стоп!» вони зупиняються й роблять яку-небудь, фігуру («лижник», «плавець»). Діти разом обирають найкращу фігуру, і гру повторюють знову.

«Міняємося місцями»

У центрі зали кладуть довгий шнур. Діти поділяються на дві команди. Кожна займає свою половину майданчика. За командою «Біжи!» всі діти урозсіп бігають по своїй частині майданчика, за командою «Міняйтесь!» команди: швиденько міняються місцями. Перемагає та команда, учасники якої в повному складі першими перебігли на інший бік майданчика.

«Коловорот»

Діти йдуть у колоні парами помірним кроком. За сигналом діти останньої пари біжать по одному на початок колони. Одна дитина оббігає колону праворуч, друга – ліворуч. Опинившись попереду колони, діти знову утворюють пару, і гру продовжують далі.

З використанням інвентарю

«Будь уважним»

Діти стоять у колоні одне за одним. У кожної дитини в руках прапорець. За першим сигналом вихователя діти бігають по залу, оббігаючи різні предмети, за другим сигналом перестрибують через предмети. Вихователь називає когось по імені, дитина піднімає прапорець, не припиняючи бігу, та опускає прапорець; потім вихователь називає ім'я іншої дитини, який в свою чергу, піднімає прапорець.

«У кого більше»

По всьому залу розкладені довільно предмети різних геометричних форм (кегли, кубики, м'ячі, обручі). Діти під музику виконують довільні рухи бігають врозтіч по залу, не зачіпаючи предмети і не наштовхуючись один на одного. За сигналом вихователя (удар у бубон, свисток тощо) діти швидко збирають предмети. Виграє той, хто зібрав більше предметів. Предметів має бути більше, ніж дітей, у 3–4 рази. Ця гра може мати різні варіанти:

Варіант 1. Зібрати якомога більше будь-яких предметів.

Варіант 2. Зібрати як найбільше предметів певної форми (трикутник, квадрат, круг).

Варіант 3. Зібрати якомога більше кубиків будь-якого кольору.

Варіант 4. Зібрати якомога більше кубиків одного кольору.

Варіант 5. Зібрати якомога більше кубиків (трійками, парами, за кольором).

«Не помилися»

По колу розставлені кольорові кеглі. За ними діти встають. За командою вихователя діти ходять, стрибають, бігають. За сигналом «кегля!» кожен повинен взяти кеглю свого кольору. Виграє той, хто першим зробить це правильно.

«Перенеси предмет»

По всій залі розкладені обручі (за кількістю гравців), у яких лежать однакова кількість предметів (кубики, скакалки, м'ячі), і один великий запасний обруч, що розташований на однаковій відстані від решти обручів. Кожна дитина стоїть біля свого обруча. За сигналом гравець має взяти зі свого обруча один предмет, віднести його в запасний обруч, проробляючи із предметом різні вправи. Дійшовши до запасного обруча, покласти в нього предмет, швидко повернутися до свого обруча за другим предметом і так далі, доти, доки всі предмети не будуть перенесені. Виграє той, хто швидше перенесе всі свої предмети й чітко виконуватиме вправи.

Ігри-вправи на розвиток координації, спритності й точності виконання рухів

Без використання інвентарю

«Дружні пари»

Діти діляться на пари й беруться за руки. За першим сигналом вони починають кружляти в один бік упродовж 5–7 сек, а за другим сигналом – зупиняються й після короткої перерви кружляють в інший бік.

«Півнячий бій»

Двоє дітей стають у накреслене коло діаметром 1–1,5 м обличчям один до одного, схрестивши руки на грудях і одну ногу зігнувши в коліні. За сигналом вони намагаються змусити супротивника вискочити з кола або опустити ногу. Програє той, хто опускає ногу або виходить із кола.

«Петрушка»

Дитина сидить навпочіпках, потім високо підстрибує, розставивши широко руки й ноги в сторони, після цього приземляється й знову присідає навпочіпки.

«Стоячи на одній нозі»

Дітям пропонують різні варіанти завдань:

- а) стояти на одній нозі на підлозі, заплющивши очі;
- б) стояти на одній нозі вздовж або впоперек лави;
- в) те саме, що в а) і б), але зі зміною положення ніг: випростати вперед, в сторону, назад пряму або зігнуту ногу, узятися за щиколотку зігнутої ноги.

«Переكاتи назад»

Присісти, зігнутися, обхопити цоліна руками, спина кругла. Швидко й м'яко зробити в такому положенні переكات, доторкнувшись до підлоги лопатками, не випрямляючи ніг тримаючи їх притиснутими до Тулуба; руки при цьому обхоплюють коліна. Знову переكاتом повернутися у вихідне положення.

«Ловіння метеликів»

Двоє дітей стоять у визначеному місці. зали – це ловці, решта дітей – «метелики». За командою «Полетіли!» метелики діти бігають по майданчику, за командою «Лови!» ловці намагаються впіймати «метелика», обхоплюючи його зчепленими руками, а впіймавши, відводять у бік.

З використанням інвентарю

Ігри-вправи з лавою

«Не спізнюйся»

У залі розставлені лави. Діти бігають або, стрибають на двох ногах навколо них, за сигналом треба швидко пролізти під лавою й стати або сісти на неї.

2. «Розійдися – не впади». Двоє дітей ідуть по лаві назустріч один одному. Зустрівшись, вони розходяться, тримаючись один за одного, і продовжують рух.,

3. «Зістрибни – повернися». Зістрибнути з лави з поворотом на 45° . Вихователь стоїть правим боком до лави, діти зістрибують до нього обличчям, повертаючись уліво. Потім вихователь стає лівим боком до лави, а діти при зістрибуванні повертаються –вправо.

4. «Гімнасти». Діти виконують завдання на гімнастичній лаві: пройти на носках, спина прима, руки за головою, дивлячись прямо на кінець лави; пройти по лаві 2–3 кроки, розвернутися на 360° , пройти до кінця лави, розвернутися й повернутися до її початку; стоячи на лаві, підніматися на носки й опускатися на повну стопу.

5. «Поклади – підними». Діти стоять перед давою, у першої дитини в руках кошик або відерце з предметами (мішечки, кубики, палички). Перша дитина застрибує на лаву, іде по ній, періодично зупиняючись, і кладе на лаву по одному предмету. Дійшовши до кінця лави, дитина зістрибує з неї, підбігає до наступної дитини й віддає їй кошик. Друга дитина застрибує на лаву, іде по ній, підбираючи залишені предмети. Дійшовши до кінця, вона зістрибує з лави, підбігає до наступної дитини, яка повторює дії першої. Поклавши або піднявши предмет, дитина має обов'язково випрямитися.

Ігри-вправи з м'ячем

1. «Оббіжи м'яч». Кілька дітей поштовхом двох рук котять м'яч уперед прямо й біжать за ним, оббігаючи його «змійкою».

2. «З м'ячем під дугою». Проповзти навприсідки під дугою, висотою 40 см, штовхаючи м'яч головою. Відстань до дуги – 2–3 м.

3. «Уперед з м'ячем». Сісти на підлогу, м'яч затиснути між стопами ніг, руками опиратися об підлогу позаду. Разом з м'ячем просуватися вперед, не відпускаючи м'яч, на відстань приблизно 3 м.

4. «Не загуби м'яч». Сісти на підлогу, ноги навхрест. Катати м'яч навколо себе то в один, то в інший біг, намагаючись його не «загубити».

5. «Знайди м'яч». Діти стоять у колі впритул одне до одного, обличчям досередини, руки за спиною. У центрі кола стоїть ведучий. За сигналом діти починають передавати маленький м'ячик один одному за спиною, а ведучий

намагається його знайти, пропонуючи показати руки комусь одному з дітей, які стоять у колі. Той, до кого звертається ведучий, виставляє вперед руки, показуючи їх ведучому. Якщо він угадає, той, у кого виявився м'яч, стає на місце ведучого. Ведучий змінюється й тоді, коли дитина, яка стоїть у колі, випадково упустила м'яч.

6. «Проведи м'яч». На підлозі розставляють предмети (кегли, кубики тощо). Дитина веде м'яч ударами об підлогу, обходячи або оббігаючи предмети.

7. «Упіймай м'яч у повітрі». Вихователь кидає тенісний м'яч на ракетку дитини (з висоти 20–30 см). Дитина ловить м'яч на ракетку й утримує його на ній. Далі діти грають по двох в такий самий спосіб.

8. «Від підлоги на ракетку». Діти стають по двох один навпроти одного на відстані 2–4 кроків. В однієї дитини в руках тенісний м'яч, в іншої – ракетка. Перша дитина кидає м'яч об підлогу так, щоб він відскочив від підлоги. Друга дитина ловить м'яч, який відскочив, на ракетку й намагається його втримати.

9. «М'ячу колі». Діти сидять у колі навпочіпках, вихователь стоїть у центрі кола й прокочує набивний м'яч (6,5 кг) кожній дитині по черзі. Дитина ловить м'яч, швидко підкидає його, сплескує в долоні 2–3 рази й кидає вихователеві.

10. «Прокоти м'яч із гірки». Діти стоять у колоні по одному перед похилим бумом. Кожна дитина прокочує м'яч, швидко біжить за ним, бере в руки й, підбігши до першого в колоні, передає м'яч йому, а сама стає в кінець колони.

11 «Наздожени м'яч». Із двох паралельно розташованих довгих шнурів роблять коридор завширшки 30 см, завдовжки 4–5 м. Діти стоять у колоні один за одним, прокочують м'яч по коридору, біжать за ним, не даючи м'ячеві викотитися з коридору, підправляючи його рухою або ногою.

12. «Веселіше грай, та м'яч не втрачай». У залі довільно розставлені кілька дуг («ворітець»). Діти виконують різноманітні рухи з м'ячем. За сигналом вони швидко піднімають м'яч угору, ударяють м'ячем об підлогу (2–3 рази), потім намагаються прокотити м'яч під дугами.

13. «Заведи м'яч у «ворітця». Діти шикуються у дві колони біля накресленої лінії, перед цюкою ставлять кілька дуг («ворітець»). За сигналом дитина починає вести м'яч правою або лівою ногою через «ворітця», сама дитина пролазить під «ворітцями», наздоганяє м'яч, розвертається й ногою веде м'яч до лінії. Дійшовши до неї, вона віддає м'яч тому, хто стоїть перший, а сама стає в кінець колони. Гра триває доти, доки всі діти не виконають вправу.

Ігри-вправи з мотузкою, обручем, мішечком та іншим інвентарем .

1. «Міняємося місцями». На підлозі лежить мотузка, викладена колом. Діти бігають парами: одні усередині, решта зовні мотузяного кола. За сигналом вихователя, не припиняючи бігу, діти в парах міняються місцями.

2. «Не зачепи мотузку». Вихователь і хтось із дітей спочатку розгойдують, а іртім обертають мотузку, Діти по черзі стрибають: через мотузку, яку розгойдують, на двох або на одній нозі, з ноги на ногу, стоячи обличчям або боком до мотузки; бігають під мотузкою, яку обертають, починаючи біг під кутом до мотузки або із прямого розбігу; стрибають під мотузкою, яку обертають, по одному або по двоє.

3. «Пролізть в обруч». Гра може мати Кілька варіантів:

а) обруч вертикально поставлений на підлогу. Пролізи в нього ногами вперед, спираючись на руки;

б) тримати обруч однією рукою вертикально. Пролізи в нього, не відпускаючи й перехоплюючи його вгорі іншою рукою;

в) обруч укріплений на стояках, не торкаючись підлоги. Пролізи в нього прямо або боком, витягуючи вперед руки й спираючись на них.

4. «М'яч крізь обруч». Кілька дітей стоять у шерензі, тримаючи обручі (кожен обруч – у правій руці однієї та в лівій руці іншої дитини). Двоє гравців проходять уздовж дітей з обручами; (один попереду шеренги, інший позаду), перекидаючи один одному м'яч крізь обруч. Той, хто не влучить в обруч, стає на місце того, хто стоїть у шерензі. Гравці міняються місцями й тоді, коли той, хто намагається влучити в обруч, випадково впусти м'яч.

5. «Не впусти мішечок». Діти стоять на одній нозі, другу зігнувши в коліні й поклавши. На коліно мішечок. Вони намагаються стояти, не втративши рівноваги. Мішечки кладуть на коліно за сигналом вихователя.

6. «Донеси мішечок». Кілька дітей стають на дошки або лави з мішечком у руках. Вони опускаються навкарачки, одночасно кладучи мішечок на спину, і починають пересуватися до кінця лави, намагаючись не впасти з неї й не впустити мішечок. Пересуватися по лаві слід за допомогою долонь та колін або стоп і колін. Якщо дитина впусти мішечок, вона піднімає його, знову кладе на спину й продовжує виконувати вправу).

7. «Не зачепи». По колу розставлені кеглі на відстані 50– 60 см одна від одної. Діти йдуть по колу за кеглями. За сигналом вони повертаються обличчям у коло й стрибають досередини, намагаючись не зачепити кеглі.

8. «Через болото». По один бік зали стоїть Кілька дітей, конина дитина тримає по дві фанерки або дощечки. По інший бік (на відстані 6–8 м. від групи) – «берег». Діти мають перебраться на інший бік, наступаючи на дощечки й кладучи їх поперед себе.

Ігри-вправи для дітей з низьким рівнем рухової активності

Без використання інвентарю

1. «Наздожени суперника». Діти шикуються у дві колони навпроти один одного по обидва боки зали (майданчика). За сигналом вихователя гравці виконують завдання в певній послідовності: ходьба приставним кроком уздовж лінії зали, прискорена ходьба, повільний біг (2–3 хвилини), ходьба з підскоками та звичайна ходьба. У ході виконання завдань кожна колона намагається наздогнати одна одну; колона, якій це вдається, – перемагає.

2. «Стрибни й обернися». Діти довільно розходяться до залі й виконують стрибки на місці (на одній нозі, на двох ногах), за сигналом роблять різкий поворот стрибком довкола себе.

3. «Знайди пару в колі». Діти стоять парами до колу обличчям у напрямку руху, посередині кола стоїть ведучий. За першим сигналом вихователя діти внутрішнього кола йдуть кроком, а зовнішнього – бігцем. За другим сигналом вихователя діти зовнішнього кола швидко підбігають до будь-якої дитини, котра стріть у внутрішньому колі, беруть її за руку й разом ідуть кроком по колу. Ведучий за другим сигналом вихователя також намагається знайти собі пару із внутрішнього кола. Дитина, котра залишилася без пари, займає місце ведучого.

З використанням інвентарю

Ігри-вправи з палицею

1. «Пропелер». Діти тримають палицю за середину правою рукою. Активно працюючи кистю, вони швидко повертають палицю вправо–вліво. Після відпочинку вправу повторюють лівою рукою.

2. «Встигни упіймати». Діти стоять у колі, а в центрі кола – вихователь. Він притримує рукою палицю, поставлену на підлогу вертикально, накривши її зверху долонею. Вихователь називає ім'я якоїсь однієї дитини, і швидко відпускає палицю, яку відбігає. Дитина, чие ім'я назвали, має встигнути підбігти й схопити палицю, не давши їй упасти. Діти можуть грати самостійно. У цьому, разі вводять додаткове правило: якщо викликана дитина зуміла схопити палицю, вона виконує роль ведучого. Якщо ж їй не вдалося цього зробити, то вона повертається на своє місце, і гру продовжують далі. Стояти можна обличчям, боком або спиною до центра кола.

3. «Швидше вгору». Діти тримають палицю вертикально за нижній кінець, перехоплюючи палицю по черзі то однією, то іншою рукою, приставляючи кулак до кулака. Виграє той, хто швидше дійде до верху.

Ігри-вправи з м'ячем

1. «Швидко переклади м'яч». Діти стоять прямо, злегка розставивши ноги, руки вниз, в одній руці м'яч. За сигналом діти швидко перекладають м'яч із однієї руки в іншу попереду й позаду себе.

2. «Перекинь м'яч». Діти стоять прямо, злегка розставивши ноги, руки зігнуті в ліктях, м'яч в одній руці. За сигналом діти перекидають м'яч із однієї руки в іншу рухом кисті, енергійно її повертаючи.

3. «Хто далі». Проводять три паралельні до стіни лінії на відстані 30 см одна від одної. Діти стають перед першою до стіни лінією, кидають м'яч об стіну, ловлять і відходять на наступну лінію. Поступово відступаючи, від стіни, вони кидають і ловлять м'яч. Перемагає той, хто впіймає м'яч, перебуваючи найдалі від стіни.

4. «Хто швидше з м'ячем». Діти стоять у шерензі по 5–7 чоловік, кожна дитина тримає в руках м'яч. За сигналом, ударяючи м'ячем об підлогу (однією, двома руками, чергуючи їх), діти просуваються вперед, швидким кроком або бігцем до фінішу (відстань між стартом і фінішем – 8–10 м). Виграє той, хто раніше дійде до фінішу, не впустивши м'яча. Дитина, котра впустила м'яч, швидко піднімає його й повертається до старту.

Наздожени м'яч». Кілька дітей перекидають м'яч через мотузку напнуту на висоті 1,5 м і на відстані 50–60 см від дітей, наздоганяють м'яч і ловлять його, не даючи торкнутися підлоги. Гравці намагаються кинути м'яч вище, але недалеко.

6. «Удар і наздожени». Діти б'ють по м'ячу ногою, бігцем наздоганяють його, беруть у руки й бігцем повертаються на місце.

7. «Джміль». Кілька дітей сидять по колу, схрестивши ноги, обличчям до середини, в однієї дитини в руках м'яч. За сигналом дитина перекочує м'яч по підлозі усередині кола іншому гравцеві в будь-якому напрямку. Кожен, до кого докочується м'яч, намагається як найшвидше відштовхнути його від себе рукою, не даючи йому торкнутися до ніг. Той, до чийх ніг доторкнеться м'яч, швидко розвертається спиною до центра кола. Гра триває доти, доки залишиться одна дитина, якої не торкнувся м'яч.

8. «Не впусти м'яч». Біля центральної лінії стають кілька дітей. Вони кидають м'яч угору й ловлять його, а після цього б'ють м'ячем об землю й знову ловлять. Потому повторно підкидають м'яч угору й, зробивши оплеск, ловлять його. Кожну вправу виконують із просуванням на один крок уперед, якщо м'яч не падає. Якщо ж м'яч падає, дитина повертається до центральної лінії й починає вправу заново. Перемагає той, хто швидше дійде до фінішу. Відстань від центральної лінії до фінішу – 5–8 м.

Ігри-вправи з обручем

1. «Дзига». Діти, сидячи в обручі, піднімають ноги, швидко відштовхуються руками й намагаються повернутися навколо себе.

2. «Біг в обручі». Діти сидять на підлозі у великих обручах, ноги прямі, упираються в обруч. Виконувати приставні кроки вправо й уліво у швидкому темпі.

3. «Наздожени обруч». Діти ставлять обруч ободом на підлогу, енергійно відштовхують його, наздоганяють і знову відштовхують, не даючи йому впасти.

4. «Швидше в обруч». На підлозі довільно розкладені великі обручі, біля кожного стоїть двійко дітей. За командою «Біжи!» діти бігають навколо свого обруча, за командою «В обруч!» – застрибують в обруч і присідають.

5. «Розкрути дзигу». Дитина ставить обруч ободом на підлогу, притримуючи його зверху рукою. Різким рухом вона розкручує обруч однією рукою навколо вертикальної осі, потім швидко відпускає руку й ловить обруч.

6. «Грай-грай, та обруч не втрачаю». На підлозі розкладені обручі в довільному порядку. За першим сигналом діти починають бігати, стрибати між обручами. За другим сигналом кожна дитина бере будь-який обруч і виконує з ним довільні рухи. За третім сигналом дитина кладе обруч на підлогу, швидко застрибує в нього й присідає.

7. «Не загуби будиночок». На підлозі в довільному порядку лежать обручі, число яких дорівнює кількості гравців. У кожному обручі стоїть дитина. За першим сигналом діти вистрибують з обручів і виконують довільні рухи. У цей час вихователь забирає один обруч і подає другий сигнал. За цим сигналом діти виконують у певній послідовності рухові завдання: ходьба приставним кроком по колу, спортивна ходьба зі зміною положення рук тощо. За командою вихователя «Усі в будиночки!» діти мають швидко застрибнути в будь-який обруч. Той, хто не встиг зайняти обруч, програв.

8. «Чаплі». По колу розкладено кілька обручів на відстані одного кроку один від одного. Діти перестрибують з одного обруча в інший на одній нозі різними способами (примо, боком, спиною). Виграє той, хто найдовше протримався на одній нозі.

9. «Чия команда переможе». Діти стоять у двох колонах (командах). Перед колонами на відстані 2–3 м лежать один за одним три обручі. Відстань між обручами – 40–50 см. За сигналом вихователя двоє дітей, які стоять першими в колонах, біжать наввипередки до першого обруча. Добігши до нього, вони беруть обруч у руки, піднімають над головою, пролазять у нього,

кладуть на місце, випрямляються, вистрибують з обруча й стрибають на одній нозі до другого обруча. Беруть його, крутять, як дзигу, 2–3 рази, швидко ловлять, кладуть на місце й знову на одній нозі стрибають до третього обруча. Беруть його в руки й, стрибаючи через обруч, як через скакалку, дострибують до фінішу (прапорець, кегля) і повертаються до того місця, де лежав третій обруч. Поклавши обруч на підлогу, гравці бігцем повертаються в кінець своєї колони. Наступні діти, які стоять у колоні, починають біг, коли перші перетнуть лінію старту. Перемагає та команда, яка швидше виконала всі завдання.

Ігри та вправи з мішечком, шнуром, кільцем й іншим, інвентарем

1. «Не втрачай». Діти стають у коло. У кожного в руках маленький мішечок з піском. У центрі кола стоїть великий кошик.

За першим сигналом діти кидають мішечки в кошик і повертаються спиною до центра кола. Перед тим як подати другий сигнал, вихователь забирає один мішечок з кошика. За другим сигналом діти повертаються обличчям до центра кола, біжать до кошика й беруть по одному мішечку. Дитина, якій мішечка не вистачило, програла.

2. «Бережи мішечок». По колу розкладені мішечки з піском. Кількість гравців на 1 більша за число мішечків. Діти біжать по колу так, щоб мішечки були між ними й центром кола. За сигналом гравці швидко беруть один мішечок, сідають на підлогу, притискають ноги до грудей і ховають мішечок під ногами. Дитина, якій мішечка не вистачило, програла.

3. «Швидше до середини». На підлозі лежить шнур завдовжки 4–5 м із прив'язаними до кінців паличками (завдовжки 20–25 см, діаметром 2,5–3 см). Середина шнура позначена стрічкою, тасьмою. Двоє гравців беруть палички в руки й за сигналом вихователя починають намотувати на них шнур. Виграє той, хто швидше дійде до середини.

4. «Схопи шнур». Двоє дітей сидять на стільцях, поставлених на протилежних боках майданчика, спиною один до одного.

Під стільцям лежить шнур. За сигналом діти встають і швидко біжать по колу, підбігають до свого стільця, сідають на нього й висмикують з-під стільця шнур. Виграє той, хто першим висмикне шнур.

5. «Вудочка». Діти стоять у колі. У центрі кола – вихователь. Він крутить по колу мотузку, до кінця якої прив'язана торбинка з піском (вудочка). Діти стрибають через, вудочку, намагаючись не зачепити її. Та дитина, яка зачепила мотузку, вибуває з гри.

Творчі рухові завдання

I. Ходьба:

1. Ходьба у заданому напрямку з прийняттям ігрової ролі.
2. Ходьба, яка виражає певний внутрішній стан чи настрій (впевнена хода, стомлена хода).
3. Ігрові вправи (маріонетки).
4. Ходьба із зображенням контурів геометричних фігур (пряма, крива, круг, квадрат).
5. Групова ходьба (зображення потягу, змії, хвилі). Самостійне придумування дітьми варіантів групової ходьби.

II. Біг:

1. Біг з прийняттям ігрової ролі.
2. Біг, що виражає певний внутрішній стан.
3. Груповий біг з входженням в образ.
4. Прийняття в ході бігу ролі переслідувача і переслідуваних (кіт, миші).

III. Стрибки:

1. Стрибки з прийняттям ігрової ролі.
2. Імітаційні рухи ногами і руками у стрибку.

IV. Метання: метанням з прийняттям ігрової ролі, з входженням в образ.

Ігрова вправа «Замри», яка складається із завдань:

- а) імітація поз тварин (сова у дуплі, лев перед стрибком, кішка, що спить);
- б) зображення неживих предметів за наочним зразком і по пам'яті (чашка, телевизор, м'яч);
- в) імітація поз у незвичних ситуаціях (кішка на люстрі).

Ігри на ознайомлення з протиріччями

1. «Крок вперед-крок назад».

Дітям пропонується проаналізувати об'єкт, знайти в ньому позитивні чи негативні. Умови: називаючи позитивні якості дитина робить крок вперед, а негативні – назад.

3. «Встигни».

Обирається ведучий. Він мусить назвати об'єкт, який аналізуватимуть гравці. Завдання гравців знайти позитивне і негативне у об'єкті і перейти на інший бік майданчика, перш ніж ведучий доторкнеться до неї.

Рухлива гра на основі особистої аналогії

«Спробуй наздожени»

Одна дитина виконує роль, наприклад зайчика, а інша – роль вовка, який женеться за зайчиком. Перед дитиною-зайчиком постає проблема: у кого чи у що потрібно перетворитися, щоб цей «об'єкт» був сильніший за дитину-зайця. Наприклад у мисливця, і тоді вже проблема постає перед дитиною-вовком.

Ігрові завдання: вигадати новий вид ходьби, бігу, рухливої гри

Проводиться на основі методу фокальних об'єктів.

1. Ходьба. Слова-помічники:

Природа – казкова, багата, чарівна.

Заєць – швидкий, коротковусий, верткий.

Ходьба швидка – треба йти дуже швидко.

Ходьба довговуха – широким кроком, коли робиш крок правою ногою, триматися за праве вухо і навпаки.

Ходьба коса – навхрест.

Ходьба крутлива – з поворотами.

Ходьба добра – з перекатом з п'ятки на носок, зробивши крок потрібно посміхнутися.

2. Біг. Слова-помічники:

Лис – хитрий, рудий, швидкий.

Біг хитрий – біг з зупинкою за сигналом.

Біг швидкий – біг з прискоренням.

3. Гра «Піжмурки». Слова-помічники:

Телефон – невмовкаючий, кнопковий.

Слон – добрий, мудрий, хоробрий.

Весна – казкова.

Піжмурки невмовкаючі: дитина, яка водить, має йти на визначене слово або звук (всі гравці вимовляють різні слова або звуки).

Піжмурки кнопкові: треба із заплющеними очима натиснути визначену кнопку.

Піжмурки мудрі – перед тим, як розплющити очі, треба відгадати загадку або закінчити прислів'я (загадки загадує той, кого піймали).

Піжмурки казкові – перед тим, як розплющити очі, треба розповісти фрагмент казки (той хто водить пригадує її назву).

Орієнтовні конспекти диференційованих занять, побудованих з урахуванням рівня рухової активності дітей

Заняття 1 (звичайного типу)

I. Вступна частина

Ходьба в колоні по одному зі зміною напрямляючого (за сигналом вихователя); ходьба з високим підніманням колін, руки на поясі; ходьба навкарачки; звичайна ходьба. За командою вихователя – «Зупинитися!», рукій за голову, прогнутися 3–4 рази. Стрибни по залі, руки довільно; ходьба один за одним; безперервний біг 2–2,5 хвилини.

Шикування у дві колони правим боком до гімнастичних лав.

II. Основна частина

ЗРВ1 на гімнастичних лавах

1. ВП2: сісти верхи на лаву, ноги зігнути, руки вниз уздовж тулуба. Підняти руки в сторони, вгору, подивитися на них – вдих. Руки в сторони, вниз – видих (5–6 разів).

2. ВП: сісти верхи на лаву, ноги зігнути, руки за голову. Підняти прямі руки вгору, подивитися на них. Поворот Тулуба вправо, руки в сторони долонями вгору. Поворот прямо, руки вгору. Повернутися у ВП. Повторити те саме з поворотом у ліву сторону (5–7 разів).

3 ВП: сісти на лаву, ноги разом, прямі, руками триматися за край лави дозад. Підтягти ноги до грудей, руками обхопити коліна, голову нахилити до ніг – видих. Ноги випрямити, витягнути носки, руками взятися за лаву, голову підняти – вдих (6–8 разів).

4. ВП: сісти на лаву, ноги разом, прямі, руки за голову. Нахилитися вперед до ніг, руками торкнутися носків ніг – видих. Випрямитися, руки за голову – вдих (5–6 разів).

5. ВП: стати на лаву, ноги разом, стопи паралельно, руки ойустити вниз. Присісти, руки відвести назад, зістрибнути з лави на підлогу, руки вперед. Повернутися у ВП (6–8 разів).

ОВР для I підгрупи (з високою РА)

Пройти по гімнастичній лаві з опорою на стопи ніг і долоні рук до середини лави; пролізти в обруч, не торкаючись руками лави; встати, дійти до кінця лави й зістрибнути з неї (2–3 рази).

Проповзти «по-пластунськи» по гімнастичній лаві, підтягуючись руками.

Стоячи на гімнастичній лаві, піднятися на носки й опуститися на всю стопу, пройти по гімнастичній лаві, зістрибнути в обруч, Гра-вправа на увагу «Коловорот».

ОВР для II підгрупи (з низькою РА)

Проповзти по гімнастичній лаві будь-яким способом. Стрибки з просуванням уперед на двох і на одній нозі (3–4 м).

Гра-вправа на швидкість руху «Швидше пролазь».

ОВР для обох підгруп (рухлива гра з бігом «Ми – весела дітвора»).

III. Заклучна частина

Хороводні ігри; «Струмочок», «Рівним колом».

Заняття 2 (тренувального типу)

I. Вступна частина.

Ходьба в колоні по одному зі зміною темпу й напрямку; пе решукування з колони в шеренгу поворотом ліворуч; біг урозсип (1,5–2 хвилини); знаходження свого місця в шерензі після бігу (за сигналом вихователя); перешиковування з однієї колони в три.

II. Основна частина.

ЗРВ з елементами акробатики

1. ВП: основна стійка (ОС). Руки в сторони долонями вгору, руки вгору, руки в сторони долонями вниз, повернутися у рП (8–10 разів).

2. ВП: ОС, руки на поясі. Нахил уперед; прогнутися, повернутися у ВП. Нахили виконувати максимально, ноги не згинати (6–8 разів).

3. ВП: сидячи на підлозі, ноги навхрест, руки до плечей. Повороти тулуба вправо – вліво у швидкому темпі (8–10 разів).

4. ВП: лежачи на спині, руки за головою. Підняти ноги вгору, повернутися у ВП. Ноги не згинати, носки витягнути (4–6 разів).

5. ВП: упор, лежачи на животі. Прогнутися на рахунок 1–2 (голову відвести назад), повернутися у ВП. Прогинаючись, випрямляти руки, відводити голову й плечі назад (4–5 разів).

6. ВП: ОС, руки на поясі! Присісти, руки вперед, повернутися у ВП. Під час присівання широко розводити коліна, спину тримати прямо (6–8 разів).

7. ВП: ОС, руки на поясі. Стрибки на місці на двох ногах. Чергувати з Ходьбою на місці (8–10 разів).

8. ВП: ОС. Руки вгору – вдих, руки вниз – видих. Виконувати в повільному темпі (4–5 разів).

ОВР для I підгрупи (з високою РА)

1. Лазіння Но гімнастичній стінці ритмічно, зі зміною темпу.

2. Ходьба навколо мотузки (по колу) з виконанням завдань: ходьба приставним кроком, приставляючи п'ятку однієї ноги до носка іншої.

3. Звичайна ходьба, за сигналом вихователя швидко стати в коло обличчям один до одного, повернутися й продовжити ходьбу.

4. Повзання навкарачки між предметами, розташованими прямо, «змійкою»; Повзання навкарачки, доганяючи мотузку, яка «тікає» (вихователь або дитина смикає мотузку).

5. Гра-вправа на увагу «Повертай».

ОВР для II підгрупи (з Низькою РА)

1. Лазіння по гімнастичній стінці (довільно).

2. Вправа «Від понеділка до неділі» – стрибки через мотузку, яка розгойдується.

3. Біг по колу (навколо мотузки) на носках, високо піднімаючи коліна, дрібним і широким кроком; за сигналом вихователя застрибнути в коло.

4. Гра на швидкість реакції «Я – попереду!».

ОВР для обох Підгруп.

Рухлива гра «Мишоловка».

III. Заключна частина.

Ходьба по залі парами, не тримаючись за руки; ходьба з різними положеннями рук: на цояс, до плечей, за голову; спокійна ходьба.

**Консультації та поради для вихователів закладу дошкільної освіти
щодо організації рухової активності дітей дошкільного віку**

Консультації для вихователів закладу дошкільної освіти

«Організація рухової активності дітей на прогулянці»

Рух допомагає дитині наблизитись до об'єктів уваги, до оточуючих предметів, навколишнього світу. Наблизившись до них, дитина починає їх вивчати з допомогою дотику і ця тактильна чутливість дає можливість краще вивчати геометричні розміри предметів, відчуті їх на дотик. Рух є складовою частиною фізичного розвитку дитини, адже розвиток починається з намагання щось підняти, підтягнутись. Проте саме в дошкільному віці закладаються основи майбутнього розвитку дитини. І якщо до 5 років дитина не отримує необхідних навиків із фізичної культури, то в майбутньому вади отримані в дитинстві загальмують загальний розвиток дитини, тому досить важливе місце в житті дитини в д/с займає прогулянка, як одна з складових моментів режиму, що здійснює перехід від однієї форми занять до іншої. Прогулянка – найбільш сприятливий час для проведенню різноманітних фізичних вправ та рухливих ігор. Засоби фізичного виховання підбираю з урахуванням періоду року та погодних умов; раціонально використовую обладнання та фізкультурний інвентар на майданчику; активізую самостійність дітей, створюю у них позитивні емоції, стимулюю індивідуальні можливості кожної дитини.

Успішна організація самостійної рухової діяльності дітей залежить від їх фізичної підготовленості та наявного рухового досвіду. Тому, під час прогулянок спрямовую їх на удосконалення рухів та повторення ігор, які вже знайомі дітям. Підвищую рухову активність під час ігор та сприяю спілкуванню дітей. Ігри, у яких вони беруть участь підгрупою, більш тривалі та рухливі, ніж індивідуальні ігри. Основні умови підвищення рухової активності дітей в іграх я вважаю такі:

1. Правильний підбір іграшок, достатня кількість рухових іграшок, зручне їх розміщення для ігор, новизна ігрового матеріалу;
2. Своєчасна допомога дитині у виборі іграшки, сюжету та змісту гри, особливо при переході від одного режимного моменту до іншого;
3. Збагачення рухових навичок дітей у процесі гри з різними іграшками та предметами;
4. Організація активного спілкування дітей в іграх. В усіх вікових групах протягом дня провожу 4–5 рухливих ігор, а влітку 5–6. Одну з них планую на майданчику вранці, під час ранкового прийому та огляду дітей. В основному це гра середньої рухливості, яку раніше розучила з дітьми.

У цей час пропоную окремим дітям тренування з м'ячем, пострибати зі скакалкою. Заохочую тих дітей, що проявляють самостійність, за власною ініціативою повторити вправи, які їм до вподоби.

Загальна тривалість виконання вправ та участь в іграх під час прийому для дошкільнят різних вікових груп від 15 до 20 хвилин. Кожний тиждень з дітьми розучую одну рухливу гру, яка повторюється протягом місяця 4–6 разів, залежно від складності її змісту.

Крім того, кожний місяць провожу по 8–10 рухливих ігор, які були розучені раніше. При розподілі ігор та фізичних вправ протягом дня враховую співвідношення програмного матеріалу, який планую на занятті з фізичної культури (як в залі, так і на майданчику), з щоденними вправами та іграми, які виконуються дітьми під час ранкової та вечірньої прогулянок.

Застосовуючи ці засоби, враховую період року та погодні умови. У теплий період (влітку, травень та вересень) реальні для виконання практично всі рухи, а також ігри де переважає біг та метання, ігри-естафети. Восени та ранньою весною до змісту прогулянок вношу різноманітні вправи з рівноваги, з м'ячами, обручами, скакалками, рухливими іграшками.

Організую їх у непогожу погоду на веранді або під навісом. Взимку планую ходьбу по колоді, снігових валах, метання в ціль та ін., катання на санчатах, лижах та ковзанах. У будь-яку пору року під час прогулянок

широко застосовую рухливі ігри. Якщо дозволяють погодні умови, з метою закріплення та удосконалення навичок в основних рухах, розвитку спритності та швидкості, починаючи з середньої групи, дітям пропоную виконання вправ у певній послідовності, використовуючи смугу «перешкод» (колода, дуги, обруч та пролізання, ходьба по закопаних у землю автомобільних покришках). Оскільки названі вправи вже вивчалися з дітьми під час занять, то виконання їх на смугі «перешкод» не викликає особливих ускладнень у дітей. Значне місце на прогулянці відводиться вправам спортивного характеру, які планую залежно від періоду року (взимку – катання на санчатах, ковзання на льодових доріжках; ходьба на лижах; весною та влітку – катання на велосипеді або самокаті, роликівих ковзанах).

Регулярно впроваджую їх під час прогулянок, активізую рухову діяльність дітей, особливо в несприятливих погодних умовах (низька температура, сніг). Важливим моментом у розподілі ігор та вправ під час прогулянок є чергування фізичного навантаження з відпочинком, більш інтенсивних фізичних вправ з менш рухливими.

Наприклад, якщо діти вправлялися у метанні торбинок з піском у ціль або прокочували м'яч одне одному, їм після цієї вправи пропоную гру з бігом «У ведмедя у бору» або «Знайди собі пару».

Епізодично допускаю застосування одного й того самого руху під час вправлення на якому не-будь приладі та в руховій грі. При проведенні ігор та вправ застосовую різні способи організації дітей. Так, рухливі ігри провожу зі своєю групою. Кожну гру повторюю 3–5 разів. У вправах спортивного характеру беруть участь також всі діти.

Зміст рухової діяльності дітей різної статі має деяку специфіку. Зокрема, у процесі ігор у хлопчиків більше місце займають рухи швидко-силового характеру (біг, метання предметів в ціль та на дальність, лазіння). Дівчатка віддають перевагу іграм з м'ячем, стрибкам (зі скакалкою у старших групах), вправам з рівноваги (ходьба по колоді або лаві). Намагаюся збагатити прогулянки рухливими іграми та фізичними вправами, не забуваю

знижувати наприкінці гри рухову активність дітей. Цим забезпечую спокійний перехід їх до обіду та денного сну.

Доцільно розподіляю рухову активність дітей протягом перебування їх у дошкільному закладі. Особливої уваги потребує друга половина дня, коли часто проводяться малорухливі та спокійні види діяльності у дошкільнят. Тому, на вечірній прогулянці застосовую більш динамічні засоби фізичної культури (основні рухи, вправи спортивного характеру, ігри, естафети).

У керівництві руховою діяльністю дітей під час прогулянки виділяю 2 етапи. Спочатку з'ясовую у дитини інтереси до ігор та вправ, взаємовідносини з однолітками, виявляю їх рухову підготовленість.

Для розвитку самостійної діяльності дітей створюю необхідні умови: своєчасно допомагаю кожній дитині у виборі гри та вправ.

На цьому етапі застосовую такі методи та прийоми: спільне виконання вправ дитини зі своїми однолітками, пояснюю та показую більш складні елементи рухів, заохочення. Основним напрямком у керівництві руховою активністю дітей у процесі самостійної діяльності є збагачення їх різноманітними рухами.

На другому етапі здійснюю більш інтенсивний вплив на рухову активність дітей. Малорухливих дітей залучаю до діяльності, яка сприяє розвитку інтересу до ігор та фізичних вправ. Дуже рухливих та збудливих дітей спрямовую на вправи, які вимагають від них точності рухів (метання в ціль, вправи у рівновазі), стримую їх від значної рухливості і сприяю формуванню уваги та стриманості.

Індивідуальний підхід до дітей застосовую з урахуванням інтересу дитини до ігор та різних фізичних вправ. Рухова активність дітей залежить від комплексного впливу генетичних та соціальних факторів. Тому режим рухової активності дошкільнят передбачає диференційований підхід до дитини, стимулювання ігрової діяльності у малорухливих дошкільників, залучення їх до виконання основних рухів та вправ спортивного характеру під час прогулянок. Як вихователь, добре знаю стан здоров'я, фізичний

розвиток, рухову підготовленість, особливості поведінки та інші показники індивідуального розвитку дитини. У процесі самостійної рухової діяльності діти в основному самі регулюють фізичне навантаження, змінюючи більш інтенсивні рухи менш інтенсивними і за необхідністю роблять паузи.

Спостерігаю за станом самопочуття дітей, здійснюю індивідуальне керівництво їх діяльністю. На мою думку, рухи необхідні для нормального росту та розвитку дитини, як і повноцінне її харчування.

Фізичні вправи не тільки розвивають та зміцнюють дитячий організм, попереджують різні захворювання, а також є одним із ефективних засобів лікування та відновлення сил дитини після хвороби. Діти, які систематично виконують фізичні вправи відрізняються бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом і високою працездатністю до фізичних, розумових навантажень.

Індивідуальну роботу спрямовую на активізацію малорухливих дітей, покращення фізичної та рухової підготовленості більш слабких дошкільнят. Враховуючи індивідуальні особливості дітей, одним з них надаю допомогу у виконанні вправ, а іншим нагадую, як їх робити, підбадьорюю та оцінюю рухові дії. Деяким дітям пропоную відпочити, попереджуючи їх первтому.

Особливого підходу потребують діти, рухова активність яких обмежується після перенесених хвороб. Раджуся з лікарем, які вправи їм можна виконувати і в яких іграх брати активну участь. Поступово цим дітям пропоную більш інтенсивні рухи та динамічні ігри.

Слідкую, щоб діти частіше вправлялися в тих способах виконання рухів, якими вони володіють гірше. Підтримую бажання дитини допомагати своїм одноліткам оволодіти важкою для них вправою.

Таким чином, самостійна рухова діяльність має пріоритетне значення для формування у дитини звички у систематичному виконанні фізичних вправ що впливає на її всебічний розвиток і здоров'я. В результаті закріплення та удосконалення різних рухових дій у дітей формується почуття колективізму, виховується товариськість, доброзичливість до однолітків, впевненість у своїх силах.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ ЩОДО РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1. Ознайомлюйте дітей з різними видами рухливих ігор.
2. В процесі рухової діяльності дошкільників враховуйте індивідуальні особливості дитини. Важливо врахувати темперамент, характер, особливості розвитку психічних процесів, настроїв тощо.
3. Атмосфера доброзичливості має бути необхідною умовою організованої дорослими руходіяльності (довірливе спілкування, співпраця, віра в сили дитини, підтримка при невдачах, радість від досягнення).
4. Заохочуйте дітей до імпровізованої драматизації казок, пісень, віршів з використанням активних рухів.
5. Пропонуйте дітям придумувати свої ігри й відтворювати їх у діях, рухах, схемах, малюнках тощо.
6. Виготовляйте разом з дітьми різні атрибути, маски, наголівнички, нагруднички для проведення рухливих ігор.
7. Дозволяйте дітям переглядати дитячі передачі, фільми, мультфільми в яких демонструються різноманітні рухи.
8. Організуйте домашні концерти, шоу на яких діти будуть виконувати не тільки знайомі таночки, рухи, а й вигадані самостійно.
9. Дозволяйте дітям фантазувати, виявляти творчість у руховій діяльності.
10. Розвивайте у своїх дітях рухову активність шляхом відвідування спортивних секцій, гуртків та заходів.
11. Не обмежуйте рухову активність дитини, не привчайте її до постійно включеного телевізору або комп'ютера.
12. Долучайтесь до організованими вихователям груп, методистом, інструктором з фізичного виховання протягом навчального року серії консультацій і практичних занять, на яких батьки зможуть теоретично і практично збагатити свої знання для ефективного розвитку рухової активності в дітей у повсякденному житті в умовах сім'ї.

**Зразок заповнення індивідуальної картки рухової активності
дитини під час самостійної діяльності на прогулянці**

Ім'я прізви це дитини: *Марченко Сергій*

Вік дитини на момент обстеження: *5р. 3м.*

ЗДО: № 51 «Барвінок» м. Чернігова

Дата обстеження: *15. жовтня 2020 року*

Час реєстрації крокоміра	Початок	10.20
	Кінець	11.30
Загальний час реєстрації (у хвиликах)		70
Тривалість рухової активності за секундоміром (у хвиликах)		58
Обсяг рухової активності (кількість рухів за крокоміром)		2950
Інтенсивність рухової активності (рухів/хв.)		50.9
Хронометраж самостійної рухової діяльності (у хвиликах)	Ходьба	4
	Їзда на самокаті	9
	Бігання з м'ячем	3
	Стрибки з бума	7
	Метанн'я м'яча	15
	Рівновага, ходьба по буму	5
	Лазіння по гімнастичній стінці	8
	Інші рухи	7
	Сидіння та стояння	12
Педагогічні спостереження	Характер та зміст діяльності, фізкультурне обладнання та інвентар	Ігри з м'ячем: кидання та бігання за ним; їзда на самокаті; творча гра «Поїзд»; ігри серсо, кільцекид.
	Емоції, настрої дитини	Веселий, врівноважений
	Спілкування з однолітками	Грав із двома хлопчиками дружно.

Використання елементів педагогіки емпваерменту в процесі розвитку рухової активності дитини

Під час виховання дорослі часто намагаються забезпечити дітям комфортне існування та вберегти їх від проблем. Але для повноцінного розвитку дитині варто виходити із зони комфорту та намагатися розв'язувати складні життєві ситуації самостійно – домірно своїм можливостям. Саме на це спрямована **педагогіка емпваерменту**, що надихає дитину на самостійні дії, спонукає використовувати свою енергію.

Педагогіка емпваерменту (від англ. *empowerment* – розширення прав і можливостей) – надання людині мотивації, внутрішніх сил і натхнення для активних дій. Цей напрям педагогіки спрямований на формування у дітей бажаних моделей поведінки та ставлень до навколишнього світу, на відміну від традиційної, орієнтованої на знання педагогічної моделі, яку зазвичай використовують у сучасній освіті України.

Основні принципи емпваермент-педагогіки:

- 1) створення умов для формування у дитини впевненості у власних силах і можливостях та відповідальності за результати навчання;
- 2) прийняття нею рішень щодо власного стилю життя та їх виконання;
- 3) забезпечення психологічного комфорту дітей під час занять як за допомогою спеціальних прийомів, так і через доступність змісту (за принципом вибору кожною дитиною тих кроків, які вона хоче і може здійснити);
- 4) створення умов для появи у дітей ентузіазму і почуття задоволення від результатів групової й індивідуальної роботи, виконання дій і вироблення звичок поведінки, орієнтованих на сталий розвиток, що досягається насамперед завдяки постійному позитивному (як за формою, так і за змістом) зворотному зв'язку.

Важливими складовими елементами методики опрацювання освіти для сталого розвитку у ЗДО є самопізнання, самонавчання дітей через діяльність, націлення їх на прийняття самостійних рішень у повсякденному житті, виконання дій у напрямі сталого розвитку.

Ці положення вимагають побудови принципово нової педагогічної моделі. Традиційна педагогіка виходить з положення, що надання тому, хто навчається, певної порції інформації викликає зміну його ставлення (а отже, і цінностей) до того чи іншого явища. Наслідком (очікуваним результатом) цієї зміни вважається поступова зміна діяльності чи моделей поведінки дитини. Такий підхід до освіти може бути представлений відповідною схемою:

I. Інформація – Знання II. Зміна ставлення III. Зміна цінностей IV. Зміна поведінки (дії)

Проте, згідно зі спостереженнями, відтворення в освітньому процесі такого ланцюжка не забезпечує на практиці ані формування цінностей, ані реальних змін поведінки. Наприклад, дошкільнята добре знають, що сваритися, образити іншого не можна, однак далеко не кожна дитина дотримується цього правила у щоденному спілкуванні з однолітками. Отже, зазначена модель не відповідає дійсності. У цій схемі працює лише компонент I, а компоненти II, III, IV зовсім не обов'язково є наслідком його реалізації.

Сучасна людина щодня зазнає впливу гігантської лавини інформації, в сотні тисяч разів більше того обсягу, що може засвоїти. Тому доводиться вибирати, що слухати, а на що активно реагувати. Отже, і викладення відомостей щодо екологічної кризи є недостатнім для того, аби вплинути на ціннісну орієнтацію дітей, а тим більше змінити їхню поведінку. Саме тому збільшення такої інформації в освіті ніяк не позначається на стані довкілля.

На практиці дієвим виявляється кардинально інший підхід, на якому побудована педагогічна модель «емпаурмент» – педагогіка мотивації та дії. Щоб пояснити його суть, варто детальніше розглянути процес людської діяльності як такий. Першим у людини виникає занепокоєння щодо якоїсь проблеми. Вона прагне отримати інформацію про шляхи її розв'язання, шукає та знаходить її, приймає рішення і діє відповідно до нього. Часто результат породжує мотивацію до нового циклу діяльності. Ця модель може бути представлена у вигляді спіралі, коли кожен цикл певної мірою повторює попередній.

I Занепокоєння > II Інформація (знання) > III Дії

Отже, людська діяльність завжди починається з виникнення мотиву у вигляді інтересу, стурбованості, усвідомлення потреби тощо. Такий мотив може виникати як у процесі діяльності, так і під час осмислення її результатів. Проте зазвичай людина активізується лише тоді, коли бачить результат або вірить у нього. Тому, коли дитина розуміє, що вона може ефективно (результативно) діяти, вона відчуває занепокоєння (мотив), шукає інформацію і готова свідомо сприйняти її, а потім і втілює задумане.

За педагогікою емпурмент, в освітньому процесі педагог може використовувати цю модель та стимулювати діяльність дітей, використовуючи такі способи:

- 1) допомога дітям у формулюванні намірів;
- 2) постановка запитань;
- 3) надання зворотного зв'язку.

Побудований на зазначених вище засадах освітній процес покликаний допомогти дітям не тільки уявляти своє бажане майбутнє, а й активно його наближати. Бажання й надалі піклуватися про власне довкілля та оточення виникає на основі інформації про значення власних дій та оцінку результатів.

У парціальній програмі «Дошкільнятам – освіта для сталого розвитку» робиться акцент на рішеннях дітей щодо власної поведінки та стилю життя, а не на проблемах, які існують поза ними. У процесі такого навчання роль педагога змінюється. Він виступає організатором дій дітей, надихає їх,

підбадьорює і скеровує їхні зусилля, спонукає до вибору способу діяльності, самостійного виконання обраних дій, обговорення їх. Педагог лише створює умови для безпечного і ефективного процесу навчання, запрошує взяти в ньому участь. Він повинен вміти слухати дитину, чути її і не оцінювати її особисті зміни. Важливим чинником є і демонстрація самим педагогом моделей поведінки, орієнтованої на сталий розвиток, а також розвиток у дітей навичок критичного мислення. Використання проблемних питань спонукає їх до пошуку відповіді спільно з дорослими й однолітками за допомогою доступних їм засобів.

Реалізація в роботі дошкільного закладу ідей освіти для сталого розвитку передбачає засвоєння дітьми, а через дітей їхніми батьками та самими педагогами надзвичайно важливих навичок екологічно-, економічно- й соціально доцільної поведінки, без якої неможливе створення та існування суспільства стійкого благополуччя, суспільства, яке засобами комфортного існування сьогодні з любов'ю створює таке ж комфортне майбутнє для наступних поколінь.

Багаторічний досвід упровадження в розвинених країнах освіти для сталого розвитку переконливо доводить ефективність педагогіки емпauerменту (надихання на дію) як прогресивної філософсько-педагогічної платформи організації та здійснення освітнього процесу.

Замисліться, що відчуває дитина, коли їй розповідають про те, що природа – на межі краху, ресурси її закінчуються, а отже, під загрозою навіть існування людства? А як ми самі реагуємо на ці фрази? Ми часто чуємо навіть від дорослих людей, що «від мене нічого не залежить», «нічого не зміниться від того, що я вчиню правильно, інші ж так не роблять». Такий песимістичний настрій аж ніяк не сприяє бажанню щось змінити на краще. Тож діти мають передусім усвідомити, що саме від них залежать зміни, які поліпшать ситуацію як у їхньому особистому житті, так і в цілому світі. Надзвичайно важливо виховати людину, яка здатна критично осмислювати інформацію, робити оптимістичний вибір та своїми діями надихати інших на добрі справи. Необхідно допомогти дитині усвідомити свої реальні потреби, виділити пріоритети власного життя.

Пріоритетом освіти для сталого розвитку є не запам'ятовування фактичного матеріалу, а вироблення власного ставлення до ситуації і вміння приймати рішення на основі розуміння інформації, бажання своїми справами допомагати планеті та іншим людям ставати кращими. Розуміння цих проблем повинно спонукати колективи ЗДО долучитися до реалізації навчального курсу «Дошкільнятам про освіту для сталого розвитку».

Переваги педагогіки емпauerменту

Розв'язувати завдання освіти для сталого розвитку допомагає педагогіка емпauerменту. Головною метою цього напрямку педагогіки є формування активної позиції кожної людини – зміни починаються тут і зараз: «Якщо не я, то хто? Якщо я так буду робити, то й інші теж спробують». Такий підхід дає змогу навчити дитину думати, діяти і контролювати свою

діяльність, приймати рішення автономно й незалежно. Тому потрібно намагатися включати дошкільників у ті види діяльності, які дадуть їм змогу стати успішними: виробити навички спілкування, розв'язання проблем, лідерства, критичного мислення, переконання, упевненості в собі, взаємодопомоги та уміння дискутувати.

ПОКРОКОВИЙ алгоритм опрацювання теми:

Крок 1. Аудит рівня сформованості відповідних моделей поведінки

Крок 2. Осмислення проблеми – чому ця проблема важлива для мене та для мого оточення?

Крок 3. Висування цілей – чого я хочу досягти?

Крок 4. Формування намірів та плану дій

Крок 5. Реалізація плану

Крокб. Повторний аудит

Крок 7. Формування планів на майбутнє

Для того щоб діти успішно взаємодіяли одне з одним, у них необхідно сформувати низку вмінь, зокрема такі:

- визначати мету;
- планувати зміст діяльності;
- обирати засоби для досягнення мети;
- передбачати, візуалізувати очікуваний результат;
- зіставляти отриманий результат з передбачуваним;
- ураховувати думки партнерів;
- розподіляти обов'язки відповідно до можливостей та інтересів;
- контролювати дотримання правил, порядку;
- розв'язувати суперечки та конфлікти без втручання дорослого;
- оцінювати й ураховувати ставлення партнерів до дорученої справи.

З огляду на це кожен тему навчального курсу ми опрацьовуємо за певним алгоритмом. Послідовність дій, задана в алгоритмі, забезпечує формування очікуваних вмінь і моделей природовідповідної поведінки.

Принципи реалізації навчального курсу

Реалізуючи передбачені освітою для сталого розвитку завдання, педагоги дошкільного закладу повинні керуватися такими принципами:

- соціального загартовування;
- радісної перспективи;
- «тут і зараз»;
- колективного партнерства;
- колективної відповідальності.

Принцип **соціального загартовування** дітей орієнтує педагога на організацію для вихованців етичних життєвих ситуацій, вихід з яких передбачає докладання вольового зусилля, використання різних способів розв'язання протиріч, що сприяє набуттю соціального імунітету, розвитку рефлексивної позиції дитини.

Радісна перспектива – це радісні події, що чекають на дитину, зокрема взаємодія з важливими для неї дорослими під час життєво значущої діяльності.

Принцип «тут і зараз» передбачає мотивацію дитини до діяльності, усвідомлення важливості певних дій для себе та включення в активну діяльність для досягнення мети: «Чому це важливо для мене? Для чого я це буду робити? Що я можу зробити для реалізації проекту? Як я буду це робити? Що мені потрібно для роботи? Що я отримаю в результаті?».

Принцип колективного партнерства передбачає навчання дітей толерантного ставлення одне до одного та взаєморозуміння під час колективної взаємодії.

Дуже важливо також, щоб діти вже в дошкільному віці усвідомили – розв'язання глобальних проблем сучасності неможливе без колективної відповідальності.

Доцільність методів педагогіки емпатерменту у формуванні моделей поведінки дошкільників для сталого розвитку

Якщо ми змінюємо концепцію навчання, то маємо докорінно змінити і його методи. Насамперед дитину потрібно навчити діяти. Тож і методи слід використовувати такі, що спонукатимуть дошкільника до діяльності. Для цього можна скористатися таким алгоритмом дій:

- трикутник взаємозв'язків;
- пробний крок;
- запрошення до дії;
- моделювання взаємодії;
- перший досвід;
- рольова нарративна гра.

При цьому діти діють у спеціально створених умовах та беруть на себе соціально значущі ролі, а відтак приймають дієві рішення та погоджують їх із позиціями інших учасників взаємодії. Насамперед дітям створюють ситуацію для обговорення та дій.

Вихователь: «Діти, сьогодні нам треба засіяти травичкою газон та розбити клумбу. Погляньте на план нашого дошкільного закладу. Для клумби та газону є місце біля стадіону, ігрового майданчика та біля входу в дитячий садок. Як ви вважаєте, яке місце найліпше підійде? *(Поряд зі стадіоном літають м'ячі, бігають діти. На клумбу та газон біля ігрового майданчика діти можуть наступити ногою під час гри. А от біля входу в дитячий садок рослинам нічого не заважатиме, тож ми зможемо за ними доглядати.)*

Дуже важливим методом є проектна гра. Вона полягає у створенні педагогом чи іншими дорослими спеціальних ігрових ситуацій, в яких діти мають розв'язати певні соціальні завдання. У межах проектної гри використовують такий прийом, як педагогічна провокація. Дорослий у грі створює умови, які провокували б зіткнення інтересів, потреб дітей. Провокація відбувається за такою схемою:

- уточнення проблеми;
- визначення суті конфлікту;
- власна оцінка;
- пошук можливих рішень;
- аналізування зробленого вибору спільно з дорослим.

Скажімо, запропонувати дітям допомогти лялькам-коротунам побудувати житлові будинки, використавши спеціально підготовлений макет.

Вихователь: «Уявімо себе архітекторами. Спочатку потрібно вибрати місце, де ліпше розмістити будинки на нашому макеті. (На пагорбі, поряд з лісом.) Чому? (Поруч є річка, можна відпочивати, завжди матимемо воду.) А чи можна побудувати біля кондитерської фабрики? Що в тому позитивного? А що негативного? Чому ви так вважаєте? (Заважатиме рух машин, що приїдять по товар, набридатиме постійний запах.) Скільки будинків можемо побудувати? Чи потрібно будувати кожному окремий будинок?». По закінченню будівництва вихователь пропонує заселити мешканців до будинків і продовжує: «Погляньте – у місті побудували кондитерську фабрику, і тепер обгортки та упаковки розкидані по всьому місту! Воно стало брудним! Хто ж його очистить... Чи може природа сама очиститися від паперу? (Для цього потрібно багато років.) А що очистить її від пилу і бруду? (Дощ, вітер.) Хто ж стежить за чистотою міста? (Двірники.) А як ви підтримуєте чистоту у своєму місті? «.

Вихователь з дітьми вислуховують усі пропозиції і вирішують, наприклад, використати фантики та пластикові стаканчики для виготовлення квіточок, якими можна прикрасити місто. Після художньо-продуктивної діяльності діти аналізують свій вибір і його результати.

Створити педагогічну провокацію можна як в ігровій, так і в реальній ситуації.

Педагогічна провокація в грі передбачає створення конфліктної ситуації. У реальному житті педагог провокує дітей на педагогічно виправдані дії у повсякденних ситуаціях, що слугує для виховних цілей.

Протягом дня в дитячому садку постійно виникають ситуації непорозуміння між дітьми. Тож вихователь часто чує репліки на кшталт «він забрав мою іграшку», «я хочу грати цією машиною», «мені не вистачило олівця». І якщо вихователь у такій ситуації прямою вказівкою розв'язує проблему замість дітей, то наступного разу вони також будуть звертатись по допомогу до дорослого. А можна зробити дітям так зване «соціальне щеплення». Звісно, ідеться не про укол дітям із певною «соціальною» вакциною. Формуванню звички діяти відповідно до загальноприйнятих норм сприятимуть спеціально створені вихователем ситуації активної взаємодії між дітьми в певних умовах.

Діти не дуже люблять ділитися іграшками або іншими власними речами. Тож вихователь пропонує обговорити оповідання Валентини Осєєвої «Сині листочки». У цьому оповіданні листочки на малюнку виявилися синіми, бо не було олівця зеленого кольору. Наприкінці заняття вихователь пропонує

дітям об'єднатися в пари та намалювати листочки, причому олівців не вистачить для всіх дітей і їм доведеться просити олівці в іншій парі.

У цьому випадку дітям надають змогу після обговорення та закріплення правила «я хочу ділитися» застосувати його на практиці. Таким чином, ми можемо говорити про перший етап формування звички. І лише після багаторазового повторення аналогічної дії (а згідно так званого «правила 21 дня» потрібно повторювати дію протягом трьох тижнів для формування стійкої навички) дитина буде ділитися не замислюючись. З огляду на це варто створювати педагогічні провокації, спрямовані на формування певної звички, в різних умовах. Скажімо, провокувати дітей на свідомий вибір дій у ситуації обмеження ресурсів. Після читання оповідання педагог роздає дітям аркуші паперу з індивідуальними завданнями і кладе лише одну коробку олівців на стіл.

Подібні ситуації постійно виникають у групі, проте більшість педагогів намагаються ліквідувати їх наслідки, тоді як потрібно шукати причину. Педагогічна ж провокація навмисне виокремлює причину, надає дітям змогу опанувати способи виходу з конфлікту, самостійно віднайти можливі шляхи розв'язання проблеми, як-от у ситуації, створеній за угорською народною казкою «Про двох жадібних ведмежат».

Вихователь: «Нам надійшла посилка від ведмежат. Вони вдячні за пораду та надіслали вам подарунок – коробку цукерок. Коробка одна, а нас багато. Що робити? Як ви поділили би цукерки? Може, по дві цукерки дамо найрозумнішим, а по одній – всім іншим? Чи всім буде приємно? Чому?». Під час поділу виявляється, що не всім вистачає цукерок. Така педагогічна провокація потребує від кожної дитини прийняти рішення: з'їсти цукерку самому чи поділитися з іншою дитиною. Вихователь підводить дітей до висновку – потрібно поділитися з другом, якому не вистачило цукерки.

Емоції зазвичай мають ситуативний характер і виражають оцінку особистістю певної ситуації, пов'язаної із задоволенням її потреб у цей момент. Тож за допомогою емоційно-соціальних ігор і ігрових вправ можна не лише розв'язувати питання щодо екологічно безпечної поведінки, а й робити «щеплення» від куріння, реклами, ксенофобії тощо.

У житті кожної людини є моменти, які «розкривають очі» на певні життєві ситуації, викликаючи водночас сильний емоційний сплеск, який можна виразити одним коротким вигуком: «Ага!».

Скажімо, для розуміння цінності води як ресурсу, необхідного для життя, достатньо порівняти краплинку (що символізуватиме кількість прісної води на Земній кулі) та глобус. Реакція на цю інформацію може бути різною – від «Усе пропало!» до «Я можу змінити своє ставлення до води та зберегти її».

На жаль, набуття знань у певній галузі не впливає автоматично на подальшу поведінку. Наші емоції і ціннісні орієнтації працюють, як фільтр, приймаючи лише ті знання, які підтримують вже усталені погляди. Інші ж факти ми фільтруємо, і вони не можуть вплинути на нашу поведінку. Існує

багато методів, які можна використовувати для формування ціннісних орієнтацій. Найвідомішими з них є:

- ранжування;
- складання списків;
- протилежності;
- незакінчені пропозиції;
- чотири кути;
- моральні дилеми.

Ці методи варто застосовувати як під час організованої, так і під час самостійної діяльності дітей у будь-якій доцільній для цього ситуації. Ігри соціальної спрямованості задіюють емоційну сферу дитини, спонукають її до прийняття певних рішень і виконання відповідних дій. Дитина, проживаючи ситуації вибору, набуває безцінного життєвого досвіду, який сприяє формуванню її ціннісних орієнтацій.

Дидактична гра «Близька – далека мрія»

Перед дітьми – картинки, на яких зображено дитячі мрії. На одних картинках – люди різних професій: водій, лікар, продавець, спортсмен тощо; на інших – катання на велосипеді, читання книжки, перегляд телепередачі, поїдання морозива тощо. Вихователь пропонує дітям взяти по одній картинці та покласти її в один з двох, частково накладених один на одного, обручів: у червоний – якщо вони вважають, що на картинці зображена мрія, яка скоро здійсниться, можливо, навіть під час навчання в дитячому садку. А в синій – якщо мрія далека і, можливо, здійсниться, коли вони стануть дорослими. Відтак слід обговорити такі запитання: «Яких мрій більше – близьких чи далеких? Як ви гадаєте, чи можна наблизити далеку мрію, наприклад, стати спортсменом? Як це можна зробити?». Вихователь пропонує покласти картки із зображенням мрій, здійснення яких можна прискорити, на перетині обручів.

Так, під час обговорення майбутнього ми разом з дітьми вирішуємо, що для нас важливо передусім та складаємо список тих фактів, що сприяють здійсненню мрії, на кшталт: якщо я хочу стати відомою співачкою, то мені потрібно навчитися вокалу, грати на музичному інструменті тощо. Також визначаємо те, що заважатиме стати відомою співачкою. Під час таких вправ діти вчаться розставляти акценти, визначати головне та другорядне, планувати свою діяльність.

Соціоадаптивні ігри сприяють узгодженості дій індивідів, формують уміння домовлятися та працювати в команді. Виокремлюють такі види ігор: ігри на виявлення лідера; для створення команди; ігри, спрямовані на прояв внутрішньої свободи дитини; ігри-прогнозування.

Запропонуйте дітям створити ситуацію успіху в День книги рекордів Гіннеса, організувавши для них змагання. Завдання для дошкільників варто вигадувати такі, які дали б змогу відзначитися кожному з дітей. Конкурси повинні бути не тільки серйозними, але і жартівливими. Найголовніше – це відзнаки для переможців (дипломи, грамоти тощо).

Під час соціоадаптивних ігор діти вчаться основ самопрезентації та самореалізації. Вони вправляються в умінні самостійно приймати рішення, організовувати самостійну діяльність, а при цьому виховується така базова якість особистості, як відповідальність.

Одним із ефективних засобів фіксації педагогом досягнень дітей групи у вивченні курсу виступає портфоліо – колекція творчих робіт, яка демонструє прогрес і досягнення в освоєнні дій, докладені зусилля всіх і кожного учасника. Портфоліо укладається вихователем разом з дітьми та батьками в довільній формі. Наприклад, це може бути звичайна папка, у яку складаються матеріали, одержані у процесі опрацювання теми (інформаційні тексти, результати аудитів, матеріали екскурсій і навчальних проєктів, малюнки, фотографії). Важливо, щоб зміст папки відобразив успіхи у діяльності дітей. Структуру портфоліо, зокрема, можуть складати такі розділи: «Портретна галерея (самопрезентація)»; «Скарбничка (інформація)»; «Творчий доробок (робочі матеріали)»; «Досягнення (матеріали, які підтверджують успіхи дітей)» тощо.

Створення портфоліо має стати об'єктом турботи всієї групи. Цьому сприятиме періодичний перегляд її змісту, пригадування тих чи інших обставин, пов'язаних з вивченням тем, обговорення спільного досвіду тощо. Урахування зазначених особливостей організації навчально–пізнавальної і практичної діяльності дошкільників дозволяє ефективно реалізувати принципи освіти для сталого розвитку.

Основне завдання методу «Портфоліо» – показати все, на що ти здатен. Так, діти мають змогу продемонструвати індивідуальні досягнення, накопичуючи результати певних видів своєї діяльності. Найголовнішим тут є не саме портфоліо, а так званий «портфоліо – процес».

Насамкінець варто зазначити, що використання педагогіки емпauerменту в ЗДО дає змогу захистити майбутнє наших дітей, з дитинства формуючи в них домірні сталому розвитку цінності, а відтак і моделі поведінки.

інформацію використано за посиланням
<https://dnz52.edu.vn.ua/index.php/dlya-pedagogiv/metodichna-skarbnichka/71-pedagogika-empauermentu>.

Навчально-методичний посібник «Розвиток рухової активності дітей в умовах закладів дошкільної освіти»



РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

УДК 372.36

Рецензенти:

Олексієнко В.В. – директор дошкільного навчального закладу № 26 м. Чернігова.

Кутеньова Н.Б. – консультант «Центру професійного розвитку педагогічних працівників Чернігівської міської ради».

Кошель В. М., Адаменко В. М.

Розвиток рухової активності дітей в умовах закладів дошкільної освіти: навч.-метод. посібн. для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», працівників закладів дошкільної освіти, викладачів педагогічних коледжів і університетів та батьків. ФОП Баликіна О. В., 2021. 140 с.

Матеріали навчально-методичного посібника присвячені актуальній проблемі фізичного виховання – розвитку рухової активності дітей дошкільного віку в умовах закладів дошкільної освіти.

У навчально-методичному посібнику проаналізовано науково-педагогічна література з проблеми розвитку рухової активності дітей в умовах закладів дошкільної освіти. Наведено методичні рекомендації, орієнтовні конспекти диференційованих ігор-вправ та занять, поради щодо розвитку рухової активності дітей дошкільного віку.

Посібник адресовано студентам спеціальності «Дошкільна освіта», директорам, методистам, вихователям закладів дошкільної освіти, викладачам педагогічних коледжів і університетів та батькам дітей дошкільного віку.

© Кошель В. М.

© Адаменко В. М.

3

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ В УМОВАХ ЗДО.....	7
1.1. Аналіз науково-педагогічної літератури щодо проблеми розвитку рухової активності дошкільників у педагогічній теорії та практиці.....	7
1.2. Рухова активність як основний компонент фізичного виховання дітей дошкільного віку.....	14
1.3. Основні закономірності розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку.....	24
1.4. Особливості організації рухової активності дошкільників в освітньо-виховному процесі закладів дошкільної освіти.....	46
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ЩОДО РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УМОВАХ ЗДО.....	54
2.1. Організація загального рухового режиму в ЗДО.....	54
2.2. Безпека в фізичному вихованні дошкільників.....	67
2.3. Вікові особливості фізичного розвитку та рухової підготованості дітей дошкільного віку.....	69
РОЗДІЛ III. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ЗДО.....	75
3.1. Ігри-вправи для дітей з високим рівнем рухової активності.....	75
3.2. Ігри-вправи для дітей з низьким рівнем рухової активності.....	80
3.3. Ігри-вправи на розвиток координації, спритності й точності виконання рухів.....	87
3.4. Творчі рухові завдання для дітей дошкільного віку.....	93
3.5. Орієнтовні конспекти диференційованих занять, побудованих з урахуванням рівня рухової активності дітей.....	97
3.6. Консультації для вихователів та інструктора з фізичного виховання дітей закладу дошкільної освіти.....	105
3.7. Методичні рекомендації для вихователів та батьків щодо розвитку рухової активності дітей дошкільного віку.....	116
3.8. Поради вихователям та батькам щодо розвитку рухової активності дітей дошкільного віку.....	119
ЛІТЕРАТУРА.....	128

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНЕ ВИДАННЯ

КОШЕЛЬ ВІТАЛІЙ МИКОЛАЙОВИЧ

кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри дошкільної та початкової освіти
Національного університету «Чернігівський колегіум»
імені Т.Г. Шевченка

АДАМЕНКО ВАЛЕНТИНА МИХАЙЛІВНА

вихователь дітей дошкільного віку,
Чернігівського дошкільного навчального закладу №51
«Барвінок»

РОЗВИТОК РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

ДІТЕЙ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

навчально-методичний посібник
для студентів спеціальності «Дошкільна освіта», працівників
закладів дошкільної освіти, викладачів педагогічних коледжів і
університетів та батьків.

Підписано до друку 25.05.2021 р. Формат 60х90/16
Обсяг 4,1 друк. арк.
Наклад 20 прим. Зам. №

ФОП Баликіна О.В.
м. Чернігів, пров. 1-го Травня, 2а
Тел.: (046) 610-424
0462print@ukr.net

140