

**Міністерство освіти і науки України  
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла  
Коцюбинського  
Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка**

**А.І. Драчук, І.В. Корякіна, Н.О. Хлус**

**ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ  
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Навчально-методичний посібник

Вінниця  
ТВОРИ  
2022

УДК: 373.2.015.3:796/799](075.8)

Д 72

*Навчально-методичний посібник схвалено вченою радою Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського  
(протокол № 13 від 18.05.2022 р.).*

**Авторський колектив:**

**Драчук А.І.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії і методики спорту, заступник декана з наукової роботи факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського;

**Корякіна І.В.** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики дошкільної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка;

**Хлус Н.О.** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики дошкільної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

**Рецензенти:**

**Костюкевич В.М.** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, Заслужений тренер України;

**Рибалко П.Ф.** – доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.

Д 72 **А.І. Драчук, І.В. Корякіна, Н.О. Хлус.** Оптимізація рухової активності дітей дошкільного віку: навчально-методичний посібник. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 128 с.

ISBN 978-617-552-106-9

У навчально-методичному посібнику викладено теоретичні, методичні та практичні матеріали щодо оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку. Теоретичний розділ розкриває такі основні питання: роль та місце рухової активності в соціально-біологічному розвитку дітей дошкільного віку, основні підходи до оптимізації рухової діяльності та принципи нормування рухової активності дітей дошкільного віку, рухова активність в ранні вікові періоди і її місце в побудові процесу фізичного виховання дітей. В другому розділі подано діагностичні методики, критерії та показники рухової активності дітей дошкільного віку, орієнтовну програму покращення рухової активності дітей дошкільного віку та орієнтовну модель рухового режиму дітей дошкільного віку. Практичний розділ включає практичні рекомендації, консультації для батьків, подано перелік рухливих ігор для покращення рухової активності дітей дошкільного віку.

Навчально-методичний посібник розрахований для здобувачів освіти спеціальності 102 “Дошкільна освіта”, вихователів, інструкторів з фізичної культури.

УДК: 373.2.015.3:796/799](075.8)

© А. І. Драчук, 2022

© І. В. Корякіна, 2022

© Н. О. Хлус, 2022

© ТОВ “Твори”, 2022

ISBN 978-617-552-106-9

## ЗМІСТ

	стор.
<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	6
1.1. Поняття рухової активності у дітей дошкільного віку.....	6
1.2. Роль і місце рухової активності в соціально-біологічному розвитку дітей дошкільного віку.....	17
1.3. Рухова активність в ранні вікові періоди та її місце в побудові процесу фізичного виховання дітей .....	21
1.4. Основні підходи до оптимізації рухової діяльності дітей дошкільного віку. Принципи нормування рухової активності дітей дошкільного віку.....	24
1.5. Педагогічні умови рухового режиму дітей дошкільного віку .....	37
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	47
2.1. Діагностичні методики, критерії та показники рухової активності дітей дошкільного віку .....	47
2.2. Орієнтовна програма покращення рухової активності дітей дошкільного віку.....	62
2.3. Орієнтовна модель рухового режиму дітей дошкільного віку (всі вікові групи) .....	74
<b>РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</b> .....	80
3.1. Практичні рекомендації щодо організації рухової активності дітей дошкільного віку в ЗДО та в родині.....	80
3.2. Практичні рекомендації вихователям (інструкторам з фізичної культури) щодо організації рухової активності дітей під час прогулянки .....	84
3.3. Ігри-вправи для підвищення рухової активності дітей дошкільного віку.....	92
3.4. Перелік консультацій для батьків з покращення рухової активності дітей дошкільного віку .....	118
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	125

## ПЕРЕДМОВА

*“Щоб зробити дитину розумною і кмітливою, зробіть її міцною і здоровою: нехай вона працює, діє, бігає, кричить, нехай вона перебуває в постійному русі”.*

**Жан Жак Руссо.**

Однією з найважливіших проблем сучасного суспільства є суттєве погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку. Аналіз численних досліджень цієї проблеми свідчить, що близько 60 % дітей, які народжуються в Україні, мають функціональні відхилення в стані здоров'я, і тільки близько 40 % дітей дошкільного віку можна вважати цілком здоровими. До переліку найбільш важливих факторів, що характеризують ситуацію, що склалася, називають зниження загального рівня життя та соціальної захищеності населення, порушення сталості зовнішнього середовища, погіршення стану здоров'я і дефіцит рухової активності дітей, недостатня кваліфікація педагогів і масова безграмотність батьків у питаннях збереження, зміцнення і формування здоров'я дітей. Особлива роль у вирішенні існуючих проблем здоров'я дітей, виникаючих у зв'язку зі змінами в соціально-економічному житті суспільства, належить науковим дослідженням, які розкривають ефективні механізми оздоровлення дітей.

Допомогти дітям дошкільного віку стати здоровими, сильними – завдання кожного сучасного закладу дошкільної освіти. Сучасне століття, в якому ростуть і розвиваються діти, наповнене завданнями, які прищеплюють дітям інтерес до фізичної культури та спорту, а також навчання доступним руховим вмінням та навичкам. Ефективність реалізації завдань та змісту фізичного виховання дітей дошкільного віку багато в чому залежить від наявності раціонального предметно-ігрового середовища: спортивного інвентарю, різноманітних тренажерів, нестандартного обладнання. Зацікавленість, різноманітні рухливі та

спортивні ігри, предметне середовище є головним спонукальним стимулом для дітей дошкільного віку.

Правильний підбір спортивного обладнання та раціональне його використання сприяють розвитку рухової активності дітей дошкільного віку, формуванню базових умінь та навичок, підвищенню функціональних можливостей дитячого організму, вихованню інтересу до занять фізичною культурою. Дослідження довели, що діти дошкільного віку мають “руховий дефіцит”, малорухливість, в результаті кількість рухів, які вони виконують протягом дня, нижче вікової норми. Розвиток функціональних резервів організму дітей дошкільного віку багато в чому визначається рівнем їхньої рухової активності, у тому числі в організованих формах у закладах дошкільної освіти.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

### 1.1. Поняття рухової активності у дітей дошкільного віку

Однією з особливостей розвитку дошкільного віку є природна потреба в русі. Діяльність дитини виявляється, насамперед, у рухах, у руховій діяльності. Рухова активність особливо важлива для дитини раннього та дошкільного віку, коли формуються всі системи та функції організму. Фізіологи та лікарі стверджують: без рухів дитина не може вирости здоровою. Перші уявлення про світ, його речі та явища до дитини приходять через рухи її очей, мови, рук, переміщення у просторі. Чим різноманітніший рух, тим більша інформація надходить дитини до мозку, тим інтенсивніший інтелектуальний розвиток. Пізнання навколишнього середовища за допомогою рухів найбільше відповідає психологічним та віковим особливостям дітей перших трьох років життя.

Рухаючись, дитина пізнає навколишній світ, вчиться любити його та цілеспрямовано діяти у ньому. Рухи – перші витoki сміливості, витривалості, рішучості дитини молодшого дошкільного віку, а дітей старшого дошкільного віку – форма прояву цих важливих людських якостей. Таким чином, можна вважати рух засобом виховання дитини дошкільного віку. Розглядаючи поняття формування основних видів рухів дітей, П.К. Анохін стверджує, що центри, що організують одну й ту саму функцію, об'єднуються у функціональну систему. У будь-якій дії, на думку науковця, можна виділити три компоненти:

- орієнтовний;
- виконавчий;
- контрольний.

Якщо дотримуватись послідовності дій при навчанні основних видів рухів, тоді дитині буде легше освоїти нові рухові дії. Спираючись на компоненти, які виділив автор, ми визначили різницю між руховим умінням і руховою навичкою. При формуванні рухової дії виникає первісне рухове вміння. Воно є дією, не

доведене значною мірою до автоматизації. Однак для того, щоб виробити початкові рухові вміння, потрібна: постійна концентрація уваги в процесі дії (мотивації дитини); відносно невисокий рівень участі рухових автоматизмі в управлінні рухом (тобто, щоб рух був новий, не доведений до автоматизму); відносна мінливість техніки рухів, а іноді й порушення її (введення нових правил гри, створення нових умов – на галявині, у басейні); мало виражена злитість рухів та обумовлена цим розтягнутість їх у часі (детальний показ руху та повторення). В результаті неодноразового повторення рухове вміння виконується автоматично і перетворюється на рухову навичку. Рухова навичка – автоматизована форма набутої рухової дії. Цю здатність дитина набуває при правильному методичному навчанні у старшому дошкільному віці. Рухова навичка виникає на основі вміння і водночас сама є основою для виникнення нових умінь.

Однією з найбільш відомих, послідовних та повних концепцій, що розкривають процеси (і функції) управління та регулювання рухових дій, є теорія М.О. Бернштейна. Вона створена на основі оригінальних та нових методів дослідження, розроблених вченим. Він запропонував багаторівневу систему управління руховими діями, виділивши такі сенсорні системи як зорова, слухова, тактовна. Від того, як вони поєднуються, сприймаючи пояснення, показ, повторення рухів, залежить рівень побудови рухів.

Як зазначає М.О. Бернштейн, кожне рухове завдання знаходить собі, залежно від змісту та структури, той чи інший провідний рівень. Рівні побудови рухів різняться між собою видом сенсорного синтезу та сукупністю органів нервової системи, без яких функція цього рівня неможлива. Розглянемо рівні регуляції рухів (за М.О. Бернштейном).

1. Перший рівень (А) регуляції рухів. З його допомогою здійснюються найпростіші суто рефлекторні рухи. Сенсорною ланкою цього рефлекторного кільця є м'язово-суглобові компоненти, що замикаються в спинному мозку і в

стовбурі головного мозку. Основна його роль у виконанні рухів – фоновая, підпорядкована вищим рівням побудови рухів.

2. Другий рівень (В) – рівень стереотипних рухів, у яких беруть участь великі групи м'язів (сюди відносяться, наприклад, потягування всім тілом, міміка). Другий рівень забезпечує внутрішню координаційну роботу таких рухів як ходьба, біг, плавання, наслідувальні рухи.

3. Третій рівень (С) – у ньому зібрано найбільшу кількість рухових дій, що належать до галузі фізичного виховання та спорту. Якщо звернутися до порівняльної фізіології рухів та рухової активності, то неважко переконатися, що за рядом рухів цього класу людина поступається багатьом вищим тваринам.

4. Четвертий рівень (Д) – рівень дій (предметних дій, смислових ланцюгів). У рухових діях такого класу рухів має місце широка заміненість одних елементарних операцій на інші за умови виконання кінцевої мети всього рухового акта.

5. П'ятий рівень (Е). До нього М.О. Бернштейн відносить рівні символічної координації (письмо, мова, музичні фрази).

З короткого розгляду рівнів побудови рухів та процесу управління рухами випливає, що організація та управління будь-якою руховою дією відбуваються на різних етапах центральної нервової системи. Відповідно до уявлень М.О. Бернштейна, реалізація рухових завдань формуються на різних рівнях. Кожному з цих рівнів відповідає анатомічний субстрат у певному відділі центральної нервової системи та характерні для цього рівня сенсорні корекції, що є основою координації рухів. Вже у дітей раннього дошкільного віку можна побачити різну "схильність" до основних рухів. Одні краще бігають, інші влучно метають, інші – спритно стрибають та лазять. Такий характер поняття формування рухових навичок і умінь розкриває Д.В. Хухлаєва. Вона пише про те, що у дітей пластична нервова система. Тому рухові навички та вміння формуються у дітей порівняно легко. Важливо й те, що більшість рухів діти використовують у звичайному житті для пересування. Д.В. Хухлаєва зауважує,



що від того, як дитина рухатиметься – правильно чи ні, залежить, скільки фізичних сил вона витратить. Правильне виконання основних рухів дозволяють заощаджувати фізичні сили. Це відбувається тому, що, роблячи рух без напруги, вона витрачає менше нервово-м'язової енергії на його виконання. Як часто ми помічаємо, що дитина тільки навчилася стрибати через канавку, і знову робить це, повторюючи кілька разів, при цьому не втомлюється фізично, не емоційно. Створюється можливість повторити цей рух багато разів. А в свою чергу така багаторазова фізична вправа впливає на розвиток серцево-судинної та дихальної системи, а також на розвиток відповідних фізичних якостей (швидкості, спритності). Часте повторення міцно формує рухові вміння та навички. Це означає, що дитина починає спочатку на м'язовому рівні осмислювати завдання, повторюючи багаторазово рух, вона доводить його до автоматизму, але в той же час і використовує в нових умовах. Наприклад, у непередбачених ситуаціях особливо у ігровій діяльності.

Основні рухи, доведені до автоматизму, розвивають здатність легко опановувати складнішими рухами та різними видами діяльності, що включають ці рухи. А це вже початковий етап розвитку спритності. Вправно виконувані рухи призводять до рухової активності дитини.

Таким чином, у різні періоди дошкільного дитинства дитина опановує різні рухи, що залежить від дозрівання нервової системи, тому можна говорити про особливості рухової активності у дітей дошкільного віку. На думку М.О. Бернштейна формування рухової навички проходить три стадії:

– перша стадія спрямована на створення початкового вміння. Для неї характерне широке збудження та недостатнє внутрішнє гальмування при ознайомленні дитини з новим рухом. Знайомлячись з новим рухом, дитина відчуває невпевненість, в неї з'являються зайві рухи, неточність їх відтворення у просторі й часі, напруженість мускулатури.

– друга стадія – більш тривала за часом. Вона характеризується багаторазовою повторюваністю руху, внаслідок чого правильність руху, що

розучується, поступово покращується. Відбувається уточнення окремих рухових рефлексів та всієї системи в цілому. Вона сприяє розвитку внутрішніх диференційованих гальмувань, що обмежують поширення процесів збудження, підвищується роль другої сигнальної нервової системи. На цій стадії дитина виявляє велику усвідомленість завдань та своїх власних дій. Утворення рухових навичок у цій стадії відбувається хвилеподібно. Дитина то легко, вільно виконує рухову дію, то після проміжку часу, наче вперше виконує її. Поступово відбувається уточнення та вдосконалення рухових умінь.

– третя стадія – стабілізація навички, уточнення динамічного стереотипу. Дитина опановує навички. Її рухи стають економічними, вільними, точними. Дитина усвідомлює рухове завдання, творчо використовує рух у ігровій та життєвій ситуації. Сформована навичка може бути причиною для перенесення її у подібний рух, є причиною для освоєння нової, складнішої навички.

Велике місце у фізичному вихованні та розвитку дітей дошкільного віку займає фізкультурно-ігрова діяльність, що включає рухливі ігри, фізичні вправи, гімнастику. Проводяться фізкультурно-ігрова діяльність у групі, під час прогулянок, у проміжках між заняттями. Рухливі ігри для дітей молодшого дошкільного віку організовує вихователь, діти старшого дошкільного віку навчаються організовувати рухливі ігри самостійно. Рухова активність дітей дошкільного віку складається з різноманітних рухів, що виконуються протягом дня. Рухова активність реалізується за рахунок організованих форм фізичного виховання та вільної діяльності. Дитина рухається під час праці, у русі дитина спілкується, розвивається її досвід поведінки. Обмеження рухової діяльності дитини позначається на її фізичному стані і рухових функціях: уповільнюється зростання, знижується опірність інфекційним захворюванням, а також уповільнюється розумовий і сенсорний розвиток. Дослідження М.М. Кольцова показали сприятливий вплив рухів (ходьби, бігу, повзання) на оволодіння звуковою культурою мови. Доведено, що чим вища рухова активність дитини, тим швидше йде розвиток у неї мови. Особливий зв'язок був розкритий між

розвитком дрібної моторики руки і становленням мови, тому доцільно в роботу з дітьми дошкільного віку включати пальчикову гімнастику. Руховий режим у закладі дошкільної освіти складається з організованої, побутової та самостійної рухової діяльності дітей. При цьому самостійна рухова діяльність у всіх вікових групах дітей займає не менше 2/3 від їхньої загальної рухової діяльності. У самостійній діяльності дітей дошкільного віку основне місце займають різноманітні ігри. Граючи, дитина багато і різноманітно рухається, за рахунок цього збагачується зміст рухливої гри. За допомогою організації самостійної рухової активності вихователь (інструктор з фізичної культури) організовує діяльність дітей та їх спілкування. Самостійна рухова діяльність присутня в таких режимних моментах: під час ранкового прийому дітей, до занять та між ними, під час прогулянки після денного сну, у вечірній час. Під час прийому дітей у груповій кімнаті, під час прогулянки, якщо дитину залучити у рухову діяльність, тоді вона легше адаптується та перестає плакати, розлучаючись з батьками. Важливим є перехід від одного режимного моменту до іншого: після сніданку, на початку прогулянки, після сну. У цей час особливо важливо організувати рухову діяльність дітей, наприклад, організувати збирання іграшок. Це заняття можна перетворити на захоплюючу рухливу гру – розвезти іграшки на машині.

М.О. Рунова розробила орієнтовні норми рухової активності дітей. Критеріями оцінки рухової діяльності дітей є:

- обсяг рухів (в умовних кроках);
- тривалість рухів (у часі);
- зміст рухової діяльності (різноманітність рухів, форм та видів діяльності).

Науковець М.О. Рунова зазначає, що рівень рухової активності дитини визначається змістом самостійної рухової діяльності під час прогулянки, яка становить 60–80% її тривалості. Після того, в залежності від того як дитина грається, рухається, визначено 3 групи дітей, які характеризують самостійну рухову активність дитини.

1. *Середня рухова активність* відповідно до біологічної потреби організму. Вона проявляється у діяльності, яка збагачена різноманітними іграми, рухами та правильним їх чергуванням. Дитина використовує у грі м'ячі, обручі, впевнено виконує добре знайомі вправи. Діти, які мають середню рухливість відрізняються найбільш рівною і спокійною поведінкою, рівномірною рухливістю протягом усього дня, врівноваженістю, життєрадісним настроєм. У кожній групі закладу дошкільної освіти таких дітей приблизно половина чи трохи більше. Серед дітей, які мають середню рухливість виділяються діти з підвищеною чи заниженою інтенсивністю рухової активності, що позначається на їхній спільній поведінці.

2. *Малорухлива або малоактивна дитина*. У такої дитини, як правило, одноманітна діяльність, вона утрудняється у виборі гри, частіше спостерігає за грою інших дітей, або грає в настільні та малорухливі ігри. У таких дітей недостатньо розвинені рухові функції організму, а також їй відрізняє невміння використовувати наявний руховий досвід. Такі діти нерішучі, сором'язливі, замкнуті, часто ображаються, плачуть.

3. *Підвищена рухова активність*. Така дитина не вмє або не бажає виконувати рухи в помірному темпі, грати в ігри, які потребують точного виконання правил. У грі такі діти не уважні, відволікаються. Малорухливі та діти з підвищеною руховою активністю відносяться до дітей, які мають відхилення у руховому розвитку та вихователю (інструктору з фізичної культури) необхідно на таких дітей звертати особливу увагу.

Таким чином, рух – це фундамент сьогодення та майбутнього здоров'я дітей, їх гармонійного фізичного розвитку, основа фізичного, розумового, морального, естетичного та трудового виховання, найважливіша умова та засіб загального розвитку дитини, формування її психіки та здібностей.

### **Розвиток рухової активності дітей дошкільного віку**

Заняття фізичною культурою у молодшому дошкільному віці формують уміння управляти рухами, які забезпечують дитині фізичний розвиток та

організують її пізнавальну діяльність. Якщо рухи, які використовуються дитиною, призводять до досягнення бажаного результату, вони закріплюються. Динаміку розвитку рухової активності пов'язують з розвитком основних рухів, тому є доцільним у роботі уточнити поняття основних рухів. Є.С. Вільчковський, О.І. Курок зазначають, що під основними рухами дітей дошкільного віку розуміється біг, ходьба, стрибки, метання, лазіння. Вони є важливими для всебічного розвитку дітей дошкільного віку. У різному віці у дітей відбувається формування навичок основних рухів. У ранньому віці діти легко запам'ятовують нові рухи. Якщо ці рухи завчені або часто виконуються неправильно, тоді дуже важко перевчити дитину. Тому в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності потрібно вчити дітей правильному виконанню тієї чи іншої фізичної вправи, так як навичка, що виникла, міцно і надовго закріплюється. Якщо дитина навчилася неправильно метати в ціль, стрибати, бігати тощо, тоді їй буде неможливо в майбутньому освоїти складніші рухові навички. У ранньому віці рухи дітей неточні та не координовані. Поступово рухи набувають закінченості, певної доцільності та цілеспрямованості.

Діти молодшого дошкільного віку характеризуються великою руховою активністю, що нерідко має хаотичний характер і пов'язана з функціональним задоволенням від виконання різноманітних доступних дитині рухів та емоційно позитивним контактом з дорослим. У молодшому дошкільному віці інтенсивно розвиваються ходьба та біг. Завдяки частому їх використанню швидко формується рухова навичка. Тому важливо, щоб діти 3-4 років опанували правильне виконання тих елементів рухової дії, які істотно впливають на стан і функціонування різних органів і систем. Так, необхідно привчати дітей ходити, бігати та стрибати м'яко, легко, м'яко приземляючись. Діти молодшого дошкільного віку опановують стрибки, кидання, лазіння; цінними є фізичні вправи для розвитку функції рівноваги. У міру оволодіння даними руховими діями збільшується швидкість їх здійснення, відбувається автоматизація, і виконання основних рухів викликає у дітей позитивні емоції. Вправи для дрібної

моторики рук у дітей молодшого дошкільного віку можна включати наприкінці ранкової гімнастики. Пальчикову гімнастику можна включати наприкінці занять з фізкультурної культури. Щоб підтримати інтерес до фізичних вправ, необхідно використовувати образний, ігровий характер виконання. У роботі з дітьми 4–5 років при навчанні рухів виділяються складові компоненти фізичних вправ, розкривається їх значущість у структурі рухів, встановлюється зв'язок між головними елементами. Отримавши необхідну інформацію, діти будуть здатні свідомо виконувати рухи з врахуванням умов. Так, у стрибках у довжину з місця через вузький струмок можна не використовувати рухи руками, достатньо енергійного відштовхування ногами. Діти середнього дошкільного віку здатні опанувати елементарними загальними положеннями, притаманними групі однорідних рухів. У середньому дошкільному віці найбільш вираженими темпами розвивається динамічна витривалість. Саме тоді інтенсивно розвивається гнучкість, а в старшому дошкільному віці темпи приросту результатів знижуються (Н.А. Ноткіна).

Науковці А.В. Запорожець, Л.В. Артемова наголошують, що на п'ятому році життя у дітей дошкільного віку виникає інтерес до діяльності однолітків, у тому числі і до рухової діяльності. Дітям доступна організація власної рухової поведінки відповідно до правил, вони узгоджують свої дії з діями інших задля досягнення спільної мети, розвивається самостійна рухова активність. Таким чином, сформоване до 5 років вміння передавати напрямок руху на рівні еталона дозволяє дітям швидко опанувати нові, більш складні рухи. Вміння виконувати основні рухи різними способами дозволяє навчити дітей 5-6 років діяти доцільно в різних ситуаціях, вибирати потрібний рух залежно від вимог до швидкості переміщення, ґрунту, висоти перешкоди (переступити, перестрибнути, підлізти). Створюються сприятливі умови для вироблення гнучкості, рухової навички, вміння швидко переходити від виконання одного руху до іншого в різноманітній послідовності та в різних ситуаціях, виконувати правильно рухові дії. У цьому віці відбувається зміна пропорцій тілі дитині за

рахунок збільшення довжини ніг. У зв'язку з цим значно збільшується ширина кроку при ходьбі та бігу, довжина стрибка. Навчання рухових дій за словесною інструкцією дозволяє навчити дітей тим фізичним вправам, які педагог виконати неспроможна. За даними дослідженням Н.М. Вавилової та Н.А. Ноткіна найбільший приріст у дітей старшого дошкільного віку відзначається у розвитку витривалості, загальної фізичної працездатності.

Таким чином, загальна рухова активність дітей старшого дошкільного віку значно зростає, якщо цілеспрямовано відбувається розвиток фізичних якостей дітей. Схильність більшості дітей 5-6 років до рухової активності є психологічною базою для розвитку самостійності рухової діяльності. Для підтримки та розвитку самостійності важливо навчити дітей старшого дошкільного віку створювати умови для виконання рухів, організовувати власну рухову діяльність та рухову діяльність однолітків. Прагнення результативності під час вирішення рухових завдань спонукає дітей планувати свої практичні та ігрові дії, навмисно вибирати способи виконання завдань. Оцінка дитиною своїх рухів та рухів однолітків набуває розгорнутого та обґрунтованого характеру з високим ступенем об'єктивності. Прагнучи до правильної оцінки, діти починають розуміти зв'язок між способом виконання рухової дії та отриманими результатами.

Особливий інтерес викликають рухливі ігри з елементами змагань, де потрібно підпорядкувати свої інтереси досягненню загальної мети, бути уважними, намагатися менше помилятися, оскільки це може призвести до загального програшу. До 6 років у дітей спостерігається підвищення витривалості для здійснення динамічної роботи за рахунок упорядкування характеру м'язової активності. Більш ефективно перерозподіляється час активної та пасивної фази рухового циклу, збільшується тривалість фази відпочинку. Якщо у 3-річної дитини м'язи напружені протягом усього руху, і вона швидко втомлюється, то у 6-річної дитини час напруги м'язів становить до 70% загальної тривалості циклу, тобто виділяються періоди напруги та

розслаблення м'язів, що сприяє більшій тривалості роботи.

Таким чином, динаміка рухової активності дітей дошкільного віку показує, що, починаючи із запам'ятовування правильного виконання нових рухів, отримуючи при цьому емоційне задоволення від рухової активності, у дитини розвивається інтерес до самостійної, а потім до спільної рухової діяльності та організації її з однолітками.



## **1.2. Роль і місце рухової активності в соціально-біологічному розвитку дітей дошкільного віку**

У світі сучасних уявлень про здоров'я зростає значення раціонально організованого фізичного виховання людини в процесі її розвитку, так як біологічною основою фізичної культури є рух – найважливіший фактор процесів зростання, розвитку та вдосконалення організму. У сучасних дослідженнях зазначається, що в руховій активності людини приховані великі можливості для розвитку і мобілізації фізичних здібностей, які займають значну роль в розвитку індивіда і суспільства [1]. У зв'язку з цим ставимо важливим завданням – виявити роль фізичної активності в процесі життєдіяльності людини.

Виділяючи фізичну активність людини як соціально-біологічний феномен, В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов, відмічають, що зміст фізичної активності людини становить її систематична, мотивована діяльність, спрямована на фізичне вдосконалення. При цьому головним її компонентом є заняття фізичними вправами, в основі яких лежать цілеспрямовані рухи. Таким чином, фізичну активність можна визначити як цілеспрямовану рухову діяльність людини, спрямовану на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу і досягнення фізичної досконалості для ефективної реалізації своїх здібностей з урахуванням особистісних мотивацій і соціальних потреб.

На думку В.К. Бальсевича, методологічною основою пізнання сутності феномену фізичної активності повинен бути еволюційний підхід, який дасть можливість ефективно вивчити фізичні можливості та резервні можливості людського організму на основі врахування соціально-біологічних закономірностей [2]. Науковець підкреслює, що порівняльне вивчення природного, інтенсивно стимулюється розвитком фізичної активності людини, дозволить знайти підходи до розробки оптимальних рухових режимів. Таким чином, недослідженість проблеми фізичної активності як соціально-біологічного явища в різних галузях науки в значній мірі стримує створення ефективних

методик і педагогічних умов забезпечення фізичної активності людини на всіх етапах її індивідуальної еволюції.

Таким чином, в таких умовах буде досить складно забезпечити процес розвитку фізичного потенціалу дітей дошкільного віку, тобто саме того віку, який найбільш сенситивний для розвитку практично всіх фізичних якостей. Втрачені в цей час можливості важко компенсувати в наступних періодах індивідуальної еволюції людини. Слід підкреслити, що в цей же віковий період може бути сформована усвідомлена мотивація фізичного вдосконалення, навички піклуватися про своє здоров'я і оптимальний режим рухової активності [6]. Крім того, усвідомлена мотивація могла б надалі сприяти активному пошуку свого місця в різноманітних формах організованої або самостійної рухової активності, спрямованої на розвиток свого фізичного потенціалу.

Таким чином, існуюча в даний час система фізичного виховання в закладах дошкільної освіти та в родині не передбачає будь-яких особливих умов для фізичної підготовки дітей цього вікового періоду. Внаслідок цього з системи виховання загальної культури особистості практично випадає найважливіша ланка, найвідповідальніший період виховання фізичної культури. Разом з тим відомо, що грамотно організований в дошкільному віці режим рухової активності стає нормою життя, постійною потребою дорослої людини.

### **Роль рухової активності в соціально-біологічному розвитку дитини**

Загальновідомий факт, що рухова активність вдосконалює фізичні кондиції, підвищує працездатність людини. Він підтверджений неодноразово в експериментальних дослідженнях та спостереженнях [10, 23]. Не менш відомо, що науково-технічна революція веде до зменшення частки важкої фізичної праці і на виробництві, і в побуті, а, отже, до постійного зниження частини активної рухової діяльності. В умовах сучасного виробництва і загальної підвищеної інтенсивності темпу життя зросли вимоги до фізичного здоров'я людини.

На думку В.К. Бальсевича, сучасне розуміння фізичного здоров'я ґрунтується на уявленнях про комплекс біосоціальних властивостей людини, що

забезпечують її активне і ефективне функціонування в середовищі. При цьому головною метою процесу формування фізичного здоров'я людини є високі показники функціонування і адаптивних можливостей всіх систем її організму. Слід зазначити, що формування потенціалу адаптивних можливостей з різним ступенем інтенсивності відбувається в процесі усього життя людини. Одним з провідних стимулів цього процесу є рухова активність [2].

На думку А.Г. Щедріної, під руховою активністю слід розуміти невід'ємний і складний комплекс поведінки людини, яка залежить від біологічних і зовнішніх чинників. Н.А. Фомін пропонує визначати рухову активність як природну основу накопичення резервів здоров'я людини. А.А. Маркосян розглядає рухову активність як вирішальний фактор, що визначає морфологічний і функціональний розвиток рухового аналізатора.

Таким чином, рухова активність – це біологічна потреба організму в русі, від ступеня задоволення якої залежить рівень здоров'я дитини, її фізичний і загальний розвиток. Розглядаючи питання про значення рухової активності в соціально-біологічному розвитку дитини, слід підкреслити, що дитина має високу пластичність всіх компонентів життєдіяльності, що забезпечують взаємодію організму із навколишнім та соціальним середовищем [4, 9]. Людина накопичує руховий досвід завдяки відсутності жорсткої генетичної програми, яка обмежує прояв рухової функції. У зв'язку з цим, за визначенням Н. А. Фоміна, Ю. Н. Вавилова, накопичення і збагачення рухового досвіду дитини з метою використання “рухового багатства” на наступних етапах життєдіяльності є біологічно виправданим. Таким чином, накопичення дитиною великої кількості рухових умінь і навичок, які в значній мірі перекривають вроджені рухові задатки завдяки високій пластичності мозку і періоду біологічного дозрівання, може бути досягнуто завдяки цілеспрямованому фізичному вихованню [8]. Слід також зазначити, що людина здатна забезпечувати формування організму не тільки на основі спадково закладеної програми і в результаті щоденних впливів зовнішнього середовища. “Тривале

дитинство робить з людини віртуоза в фізичному та інтелектуальному сенсі”, – писав Е. Еріксон.

В галузі фізичної культури основним завданням, яке вирішує механізм соціального успадкування, є не тільки передача абстрактних знань, а й навчання конкретним умінням та навичкам, і на їх основі забезпечує перетворення організму людини, досягнення нею високого рівня фізичного розвитку і здоров'я. Але без особистої безпосередньої участі педагога в соціальному спадкоємстві ефективна передача знань в цій галузі буде неможливою. Таким чином, специфічні особливості людини, а саме тривалий, відкритий зовнішнім впливам період дитинства, а також пластичність функцій і структур, високі потенційні можливості моторики підростаючого організму дозволяють забезпечити високу ефективність засвоєння фізичної культури за рахунок механізму соціального успадкування.

На відміну від сприйняття інших форм культури, які засвоюються в наступних періодах розвитку особистості, фізичну культуру дитина на ранніх етапах свого розвитку опановує безпосередньо від своїх перших вихователів завдяки навчанню. З огляду на той факт, що конкретні знання не можуть бути передані від одного покоління до іншого генетично, стає очевидним, що біологічні особливості, що впливають на формування різноманітних якостей особистості людини, таких, як емоційність, інтелект, здоров'я поза соціальним середовищем не розвивається, а, отже, не має ні значення, ні сенсу [3].

### **1.3. Рухова активність в ранні вікові періоди і її місце в побудові процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку**

Відомо, що рухова активність – необхідна умова життя. Процес еволюційного розвитку людини визначив нормальне функціонування всіх її органів і систем в умовах активної рухової діяльності. Слід зазначити, що вчення про природу рухової діяльності людини формується тривалий час. Воно доповнюється і продовжує розвиватися і в теперішній період. Численні закономірності розвитку дитини обумовлені зовнішніми впливами навколишнього середовища [5]. Встановлено, що істотним фактором, який забезпечує глибокі перетворення організму дитини з раннього періоду її вікового розвитку, є м'язова діяльність, яка постійно тренує і вдосконалює механізми регуляції, спрямовані на відновлення функцій різних органів і систем, а також рівня “дієздатності” людини в цілому [11].

Суттєве значення для формування рухових режимів мають дослідження І.А. Аршавського, які доводять особливе значення рухової діяльності дитини в розвитку її організму та формування біологічного фундаменту. В міру розвитку організму природна потреба в рухах має тенденцію до зниження, чому значною мірою сприяють особливості виховання і способу життя.

Таким чином, стимулювання рухової діяльності, виховання потреби в заняттях фізичними вправами, регулювання обсягу рухів, на думку В.І. Усакова, мають велике значення “... адже головною з втрат, які несе людство в зв'язку з недоліками в організації фізичного виховання дітей, є відсутність значної в усі вікові періоди потреби в руховій активності”. Виходячи з вчення про кінезофілію, зазначається своєчасним торкнутися протилежного явища – гіпокінезії, яке супроводжує сучасну людину, а також є однією з головних тем і предметом обговорення на сторінках великої кількості публікацій медико-біологічного характеру [11]. В медичній літературі використовується узагальнений термін “гіпокінезія” (від грец. “huro” – зниженням, “kinesis” – рух), який включає весь комплекс симптомів, що характерний в організмі в умовах

дефіциту рухової активності. Дослідження науковців свідчать про те, що виключення кінезофілії з життя руйнує, дезорганізовує організм на всіх його рівнях – від клітинного до цілісного. Разом з тим соціальна обумовленість згасання кінезофілії і виникнення гіпокінезії очевидні. Але, на думку науковців, профілактикою гіпокінезії може слугувати активний руховий режим [16].

Аналізуючи питання про значення рухової активності в створенні процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку необхідно зупинитися на вікових особливостях рухової функції людини. Встановлено, що дозрівання окремих органів і систем організму протягом індивідуального життя людини відбувається нерівномірно. Суть цієї теорії полягає в тому, що в процесі індивідуального розвитку дитини раніше всього дозрівають фізіологічні системи, які забезпечують виживання організму після народження.

Таким чином, дошкільному віку притаманні безперервність і нерівномірність зростання, розвиток і випереджальне дозрівання життєво важливих функціональних систем. Вирізнивши головні закономірності розвитку дитини, обумовленості зовнішніми впливами навколишнього середовища необхідно відзначити одну з провідних проблем у вченні про онтогенез – теорію критичних (сенситивних) періодів, що має велике значення в практичній діяльності, пов'язаної з вихованням, навчанням дітей дошкільного віку [12].

Як відомо, ще Фрейд підкреслював важливість раннього досвіду в розвитку особистості і зазначав існування критичних періодів в розвитку поведінки. Поряд з цим були виділені такі періоди і в навчанні. Науковці зазначають, що в критичні періоди підвищується чутливість до тих чи інших змін зовнішнього середовища, причому як до дії факторів, так і оптимальних умов. Крім того, знання сутності, значення та меж критичних періодів – найважливіша умова прогресу педагогіки, психології та медицини, без яких не можна будувати виховання і навчання дитини.

Заслугує на увагу вчення про критичні періоди і зв'язок з проблемою розвитку рухових якостей людини. Н.А. Фомін, Ю.Н. Вавилов стверджують, що

першим критичним періодом в розвитку рухової функції є вік від 3 до 3,5 років, коли спостерігається прискорений розвиток фізичних якостей. Визначення сенситивних періодів у розвитку дитини, а також розуміння закономірностей фізичного і психічного розвитку в онтогенезі дозволяє розробляти адекватні потребам організму програми виховання і навчання дітей, що має величезне соціальне значення [20].

Короткий контент-аналіз наведених літературних джерел дозволяє зробити висновок про те, що вчення про сенситивні періоди розвитку дитини переконливо доводить залежність формування рухових умінь і навичок у дітей дошкільного віку від достатнього рівня біологічної зрілості. Аналіз науково-методичної літератури показав виняткову роль рухової активності в забезпеченні життєдіяльності дитини на кожному віковому етапі її життя, виявлення значної цінності рухової активності як інстинктивної потреби в рухах, ефективність механізмів соціального наслідування рухової функції.

#### **1.4. Основні підходи до оптимізації рухової діяльності дітей дошкільного віку**

Відомо, що програма зростання і розвитку дитини повноцінно реалізується не тільки у відсутності факторів, а й з обов'язковим впливом на організм факторів творчої, стимулюючої спрямованості. Таким найбільш потужним і активним впливом є рухова активність, що формується на самих ранніх етапах індивідуального розвитку біологічного здоров'я людини [11].

Рух, за Н.А. Бернштейном – "... майже єдина форма життєдіяльності, шляхом якої організм не просто взаємодіє із середовищем, а й активно впливає на нього, змінюючи або прагнучи змінити його в потрібному йому відношенні". Питання про потребу в русі досі залишається дискусійним. Деякі науковці ставлять на перше місце біологічну зумовленість – потребу в рухах і її вікову динаміку [21]. Наслідком такого підходу є прагнення визначити "природні" вікові норми рухової активності дітей без спеціального обліку умов їх життя і виховання. Є й інша концепція, яка заслуговує на особливу увагу, яка стверджує, що потребу в рухах не можна розглядати як функцію віку, обумовлену відповідними анатомо-фізіологічними змінами організму. Вона сильно варіюється в залежності від особливостей фізичного виховання дітей, від рівня їх рухової підготовленості, від форми роботи з дітьми з фізичного виховання [7]. На думку авторів, це ставить перед педагогами вимогу послідовно розвивати потребу в рухах. Все зазначене, на наш погляд, робить виключно важливим визначення основних підходів до оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку.

Вивчення значення фізичної культури в житті дітей старшого дошкільного віку, значення фізичного виховання для формування їх особистості широко представлено в працях багатьох науковців [13, 19]. У працях висвітлюються різнобічні аспекти фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми старшого дошкільного віку. У них розкривається значення фізичного виховання, загартування, обговорюються питання вдосконалення оздоровчої роботи в



закладах дошкільної освіти, встановлюються нормативні показники антропометричних та функціональних даних для різних вікових груп (вага, зріст, життєва ємкість легень, динамометрія), а також рівня фізичної підготовленості (швидкість, гнучкість, сила, спритність, витривалість).

В інших працях подано загальна характеристика формування особистості дитини в дошкільному віці, аналізуються особливості вікових груп, через які вона проходить в своєму розвитку, розкривається структура діяльності дітей на кожному з етапів [22].

Питання фізичного виховання і фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми старшого дошкільного віку представлено в дослідженнях, які притаманні конкретним формам виховання в родині та закладах дошкільної освіти [14, 19]. Науковці зазначають взаємозалежність фізичного, трудового, морального та естетичного виховання, а також показують вплив фізичної підготовки, гігієнічних навичок та здоров'я дітей на рівень різнобічного розвитку дитини.

Аналізуючи науково-методичну літературу зазначаємо, що вона різноманітна за тематичною спрямованістю, за глибиною і діяльністю висвітлених основних аспектів раціонального рухового режиму дітей дошкільного віку. В одних працях вирішуються теоретичні питання, котрі пов'язані з віковими, статевими та індивідуальними особливостями рухової активності дітей дошкільного віку. В інших даються практичні рекомендації та конкретні методичні вказівки по організації раціонального рухового режиму дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти [22]. Висвітлюються в науково-методичній літературі проблеми фізичного виховання дітей дошкільного віку, оптимізація їх рухової активності в родині. Найчастіше ці питання розглядаються не спеціально, а в межі аналізу спільних завдань, проблем, умов сімейного виховання [17]. Слід також зауважити, що різні аспекти проблеми фізичного виховання в умовах родини розглядаються у відриві від соціально-демографічних характеристик мікро- і макросередовища виховання

дитини, поза зв'язком з умовами життя та побуту родини, в якій дитина росте, при повному ігноруванні способу життя і ціннісних орієнтацій її батьків.

Численні дослідження, які проведені В. І. Усаковим, переконливо доводять, що резервні можливості родини у вихованні дітей значні. Ці висновки підтверджують дослідження, проведені вітчизняними і зарубіжними фахівцями. Науковці аналізують результати конкретно-соціологічних досліджень, місця та значення рухової активності в життєдіяльності дітей дошкільного віку, вивчають умови та фактори їх фізичного виховання [6, 21]. Автори відзначають, що систематичне виховання, спрямоване на формування активного відношення дитини до занять фізичними вправами, є вираженням інтересу родини до здорового розвитку дитини та виховного значення для гармонійного розвитку її особистості та родинних стосунків [17].

Провідні науковці стверджують, що діяльність батьків з фізичного вихованням безсумнівно дає позитивні результати, що виражаються в підвищенні рухової активності дітей та в зміцненні їх здоров'я [15]. Крім того, на думку авторів, в фізичній активності батьків відбиваються їхні погляди і ставлення до виховання взагалі і до фізичного виховання зокрема.

Говорячи про активну рухової діяльності, слід зазначити, що розуміння значення рухів для здоров'я дитини існувало ще в далекому минулому. Свого часу Ж.Ж. Руссо підкреслював, що "... для зміцнення тіла і, сприяючи його зростанню, природа має свої засоби, яким ніколи не слід протидіяти. Всі рухи дітей викликані потребами їх організму, котрий прагне зміцнити". І.Г. Песталоцці в праці "Про народну освіту і індустрію" зазначає, що необхідно "... привчити дитину до постійної діяльності, яка повинна служити йому фундаментом розвитку її енергії".

На думку В.А. Шишкіної, рухову активність слід розглядати як засіб всебічного розвитку дитини. Встановленим фактом вважається, що анатомічне розташування рухового аналізатора поряд з мовною моторною зоною прямо

позначається на розвитку мови. Особливо яскраво це проявляється в ранньому дошкільному віці.

В працях деяких дослідників вказується, що для повноцінного психомоторного розвитку необхідний певний руховий режим: чим вище рухова активність дитини, тим краще розвивається її мова. При цьому наголошується особливий вплив рухів кистей рук, які активізують кору великих півкуль, стимулюють розвиток мовленнєвого центру. Академік М.М. Амосов назвав рух “первинним стимулом” для розуму дитини.

У дослідженнях психологів Л.С. Виготського, А.В. Запорожця зазначено наявність кореляції між кількістю і якістю рухової активності та розвитком сприйняття, пам’яті, мислення і емоцій у дітей різного вікового періоду.

Таким чином, рухову активність дітей дошкільного віку, слід розглядати не ізольовано, а в контексті загального гармонійного розвитку дитини, як необхідної умови підвищення рівня її здоров’я і фізичних кондицій. Проте для гармонійного розвитку дитини, реалізації потреби в русі, підвищення та оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку в родині повинні бути створені певні умови. Слід зазначити, що в даний час накопичений досить значний досвід, що стосується питань вивчення рухової активності дітей дошкільного віку [18]. У них викладено дані про добовий обсяг рухової активності у дітей різного віку, висвітлено шляхи пошуків найбільш раціональних рухових режимів, а також представлені дані, які характеризують вікові, статеві та індивідуальні особливості рухової активності дітей дошкільного віку.

Згідно з даними І.А. Аршавського, для кожного вікового періоду дитинства характерні свої прояви рухової активності, вони індивідуально різні і знаходяться в залежності як від біологічних, так і соціальних факторів.

До числа соціальних факторів, що впливають на рухову активність дитини, слід віднести, перш за все, режим дня з різноманітними поєднаннями динамічних і статичних компонентів [6, 20]. У роботах ряду авторів відзначається залежність

рухової активності від сезонних явищ, кліматичних умов, від рівня постанови фізичного виховання в закладах дошкільної освіти, в родині [11, 17].

За дослідженнями В.А. Шишкіної, М.А. Рунової рівень рухової активності і фізіологічна потреба організму в русі визначаються не тільки віком, але й ступенем самостійності дитини, станом здоров'я, індивідуальними особливостями центральної нервової системи [21]. Залежність рухової активності від організації соціальних умов перебування дитини в закладі дошкільної освіти та в родині відзначена в роботі Е.Я. Степаненкова.

У дослідженнях В.А. Шишкіної показано, що більша або менша рухова активність дітей дошкільного віку визначається, головним чином, запропонованим руховим режимом, який, в свою чергу, забезпечується організацією різних форм рухової діяльності, як організованих, так і самостійних. У зв'язку з цим в дослідженнях М.А. Рунової підкреслюється, що вміло організована рухова активність сприятливо впливає на здоров'я і освоєння дітьми дошкільного віку різноманітних рухів, рухливих ігор та фізичних вправ [19]. Оволодіння подібними рухами, в свою чергу, збагачує зміст самостійності рухової діяльності дітей. Перенесення сформованих знань, умінь і рухових навичок з організованих форм рухової діяльності в самостійну діяльність має велике значення. Л.А. Таллер зазначає, що необхідна кількість рухів можна виконати тільки на організованих формах роботи з фізичного виховання, а рівень рухової активності в самостійній руховій діяльності залежить від раціонального використання спортивного інвентарю та обладнання, від професіоналізму педагога.

Науковець Е.С. Вільчковский пропонує підвищити обсяг рухової активності дітей дошкільного віку за рахунок збільшення кількості організованих форм роботи з фізичного виховання, а також за рахунок включення рухових компонентів в заняття з різних видів діяльності [6].

Науковці Н.Т. Терехова, М.О. Рунова, підкреслюють, що одним з резервів оптимізації навчально-виховного процесу є здійснення індивідуально-

диференційованого підходу, який дозволяє забезпечити максимальний розвиток кожної дитини, мобілізацію її рухової активності та самостійності. Сутність цього підходу полягає в цілеспрямованому і активному керівництві вихованням окремої особистості, формуванням її творчої індивідуальності в умовах колективного навчання при поєднанні фронтальних, групових, індивідуальних форм роботи і методів педагогічного впливу.

У галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку питання індивідуально-диференційованого навчання розглядається в процесі рухової діяльності (як самостійної, так і організованої) при вивченні провідних показників, що характеризують розвиток рухового аспекту дітей: основні рухи, рухові якості, загальна рухова активність.

У багатьох дослідженнях найчастіше виділяються три групи дітей за характером загальної рухової активності, що тісно пов'язано з особливостями проявів центральної нервової системи [20]. М.О. Рунова зазначає, що можливо і більш детальне ділення дітей на групи (аж до індивідуальних показників), але в умовах групового виховання це нераціонально. Автор підкреслює, що освіта дітей з урахуванням трьох рівнів рухової активності задовольняє потребам практики, а також в загальній формі відображає ті істотні відмінності, які є між ними. В умовах родини саме індивідуальний підхід виступає як найбільш актуальний і в той же час найменш досліджений, внаслідок чого практично відсутні данні про можливі варіанти диференційованого навчання рухам, а також оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку як найбільш прийняттого методу організації процесу фізичного виховання в умовах родини [17].

Свій погляд на підвищення рухової активності дітей дошкільного віку в процесі ігрової та рухової діяльності пропонують Т.Н. Осокіна, Е.А. Тимофєєва. Науковці звертають увагу на можливості позитивного впливу предметно-просторового середовища на гармонійний і здоровий розвиток особистості дитини, а також для оптимізації рухової діяльності дітей [7].

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє визначити основні підходи до оптимізації рухової діяльності дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти та родині [19]:

1. Оптимальна рухова активність може бути досягнута шляхом використання всіх засобів і форм фізичного виховання.

2. Раціональне поєднання організованих форм роботи з фізичної культури і самостійних видів рухової діяльності є оптимальним режимом рухової активності дітей, де спостерігається чергуванням фізичного навантаження та відпочинку.

3. Задоволення вікових та індивідуальних потреб дітей в рухах у відведений режимом час може бути здійснено лише при чіткій організації їх рухової діяльності.

4. Організація оптимальної рухової діяльності дитини в умовах родини означає відповідне предметне оформлення просторового життєвого середовища.

Поряд з безсумнівним розумінням важливості створення оптимального рухового режиму, наявність низького рівня рухової активності дітей дошкільного віку в умовах закладів дошкільної освіти та родини констатується в великій кількості досліджень. Причиною цього, на думку авторів, є недосконалість рухового режиму, недостатність цілеспрямованого керівництва руховою діяльністю дітей дошкільного віку. Проте діти дошкільного віку, котрі виховуються в умовах родини, позбавлені й цього – на сьогоднішній день немає будь-якої програми фізичного розвитку і виховання в родині.

Аналіз науково-методичної літератури підтверджує необхідність вивчення і розробки науково обґрунтованих раціональних рухових режимів дітей дошкільного віку в умовах сімейного виховання з метою забезпечення кожній дитині оптимального рівня рухової активності [21].

### **Принципи нормування рухової активності дітей дошкільного віку**

Численними дослідженнями, які проведені останнім часом підтверджено, що здоров'я людини значною мірою залежить від функціональних можливостей

основних систем життєзабезпечення. Разом з тим для нормального функціонування людини протягом усього життя необхідна певна рухова активність.

На думку Е.С. Вільчковського, надзвичайно важливим є визначення індивідуальної норми рухової активності, яка забезпечила б високий рівень здоров'я і фізичного розвитку дитини [5].

Науковою передумовою для розробки норм рухової активності служить напрямок, суть якого полягає в тому, що рухова активність, будучи незамінним фактором життєдіяльності людини, надає найбільш сприятливий вплив на організм, що росте тільки в межах оптимальних величин. Як недолік, так і надлишок рухів призводять до патологічних зрушень в організмі. На думку автора, “норма” – це науково обґрунтований рівень рухової активності, в основу якої може бути покладено принцип оптимальної кількості рухів [6].

А.Г. Щедріна також зазначає, що потреба в русі відображає саме оптимум, а не просто прагнення збільшити рухову активність, яка може бути і надмірною для організму. Автор бачить спільну мету оптимізації у виконанні запропонованої задачі в заданих умовах обмежень, а завданням оптимізації рухової активності дітей – сприятливий вплив на організм, що росте, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності. Крім того, дослідник стверджує, що провідними критеріями оптимізації рухової активності є: задоволення біологічної потреби в рухах, відповідність функціональних можливостей нерівномірно розвиваючим системам організму, облік умов навколишнього середовища. Тому при визначенні оптимальної дози рухової активності доводиться ґрунтуватися на функціональній готовності тієї чи іншої найбільш відстаючої системи. Об'єктом нормування є характеристики м'язового навантаження (обсяг, тривалість, інтенсивність), а завдання нормування зводяться до визначення тих режимів рухової активності, які зумовлюють морфо-функціональний стан організму до оптимального рівня.

Відомо, що фізичне навантаження – це обсяг механічної роботи, що виконується в процесі занять фізичними вправами в різних формах. При цьому величина цієї роботи зумовлюється як кількісними характеристиками виконаних рухів, часом їх виконання, кількістю окремих занять, так і показників відповідних реакцій організму дітей на цю роботу.

Згідно з даними Е.С. Вільчовського, до показників обсягу фізичного навантаження слід віднести: кількість занять з фізичної культури на тиждень; загальний сумарний час, витрачений на виконання фізичних вправ протягом дня, тижня; кількість однойменних рухів, виконаних на одному занятті з фізичної культури; відстань, яку здолали за одне заняття з фізичної культури; час здоланих різних відстаней в одному занятті з фізичної культури. До показників інтенсивності відносять швидкість виконання тієї чи іншої фізичної вправи.

В працях Г.П. Юрко показана залежність інтенсивності м'язового навантаження від підбору фізичних вправ, їх складності і поєднання, частоти повторення. Крім того, при підборі і використанні фізичних вправ для нормування фізичного навантаження автор пропонує орієнтуватися на найбільш доступний і досить інформативний показник навантаження – частота серцевих скорочень (ЧСС). ЧСС відображає вплив фізичного навантаження на організм дитини і має прямий зв'язок з характером енергозабезпечення м'язової діяльності.

Разом з тим В.І. Усаков пропонує оцінювати фізичне навантаження по збільшенню ЧСС: від 20 % – помірне навантаження; до 30 % – середня; до 40 % – вище середньої; до 50 % – велика; від 50–60 % і вище – максимально допустима для найбільш підготовлених дітей. Крім того, автор зазначає, що доцільно використовувати найбільш доступний і, як правило, найчастіше використовується метод визначення навантаження у дітей дошкільного віку за зовнішніми ознаками втоми.

Таким чином, в основу визначення нормативних показників рухової активності дітей дошкільного може бути покладено принцип оптимальності



фізичних навантажень відповідно до функціональних можливостей організму. Необхідно підкреслити, що оптимальна величина рухової активності буде змінюватися в залежності від віку та статі дитини, так як біологічна потреба в рухах у них різна.

Рухове навантаження як подразник, на думку Е.С. Вільчовського, необхідно дозувати з урахуванням індивідуальної чутливості до неї організму, добової і сезонної ритміки, вікових особливостей, кліматично-географічних, соціальних факторів [5]. Це положення збігається з даними В.А. Шишкіної, А.Г. Сухарева, які також відзначають, що потреба в рухах схильна до коливань протягом року. Сезонні коливання рухової активності дітей багато в чому залежать від природних ритмів (тривалість світлового дня, інтенсивність ультрафіолетового опромінення, температура повітря), які визначають інтенсивність обміну речовин, функціональний стан організму. Слід також відзначити тенденцію до збільшення індивідуальних мінімальних і максимальних показників рухової активності зі збільшенням віку дітей в усі пори року. Слід зауважити, що постановка фізичного виховання в умовах родини, закладу дошкільної освіти може змінювати повсякденну рухову активність дітей, знижуючи або збільшуючи її.

У дітей дошкільного віку добова рухова активність регулюється переважно біологічними мотиваціями, що формуються на основі спадкових механізмів.

Згідно з даними В.І. Усакова, слід виділяти чотири проміжки часу збільшення фізичної активності дітей: до обіду (8–9 і 12–13 годин та 15–16 і 20–21 годину). З огляду на те, що саме в ці години діти найбільш фізично активні, слід підбирати для них такі види рухів, які найбільш сприятливо позначаються на їх фізичному і психічному здоров'ї.

Таким чином, в основу визначення нормативних показників рухової активності дітей дошкільного віку може бути покладено принцип дозування фізичного навантаження з урахуванням добової і сезонної ритміки. Разом з тим рухова активність може бути виміряна. Так науковець В. А. Шишкіна пропонує

дати кількісну характеристику рухової активності за кількістю природних рухів, за обсягом виконаної при цьому роботи, за відсотковим співвідношенням динамічного і статичного компонентів в режимі дня і за часом, витраченому на виконання окремих фізичних вправ. З фізіологічних показників, які супроводжують рух, автори пропонують використовувати ЧСС та величину витрат енергії.

Г.П. Юрко пропонує оцінювати руховий режим на підставі комплексу показників: часу рухової діяльності дітей з відображенням її змісту і якості в різні режимні моменти, які визначаються за допомогою методу індивідуального хронометражу; обсягу рухової діяльності з використанням методу крокометрія для кількісної оцінки рухової активності; інтенсивності рухової діяльності методом пульсометрії (підрахунок ЧСС, уд/хв) при виконанні різних видів м'язової діяльності.

Науковець М.О. Рунова, зазначає, що обсяг, тривалість і інтенсивність рухової активності дітей дошкільного віку залежать від віку, статі і пори року. Разом з тим всі три показники рухової активності розглядаються в єдності і залежать від створення певних умов і від цілеспрямованого педагогічного керівництва в організованій і самостійній діяльності дітей [19].

В результаті спеціальних досліджень Е.С. Вільчовського встановлені орієнтовні норми рухової активності дітей. Так, у дітей 3-4 років обсяг рухової активності (за крокоміром кількість рухів) дорівнює від 11 до 13,5 тисяч кроків в теплу пору року і від 9 до 10,5 тисяч кроків в холодну. Як зазначено в наукових дослідженнях, рухова активність дитини змінюється в залежності від сезону: в зимовий період вона знижується, а влітку підвищується приблизно на 30 % в порівнянні з середніми величинами [5]. Разом з тим, досліджуючи показники рухової активності дітей дошкільного віку, М.О. Рунова підкреслює важливість забезпечення рухового режиму не тільки за обсягом, але і за часом рухової діяльності дітей в різні режимні моменти [20].

За М.О. Руновою, отримані орієнтовні середні показники рухової активності дітей молодшого дошкільного віку в різні режимні моменти і за цілий день перебування в закладі дошкільної освіти (табл. 1.1).

Таблиця 1.1.

**Середні показники рухової активності (РА)  
дітей дошкільного віку**

Показники рухової активності	Вік	Фізкультурне заняття		Рухова діяльність на прогулянці		За цілий день перебув. в ЗДО
		на свіжому повітрі	в спортив. залі	організована	самостійна	
Обсяг РА, кількість рухів	4	1100	1005	980	955	8000
	5	1230	1200	1151	1100	11000
Тривалість РА, (хв.)	4	18,0	16,9	17,5	26,0	180
	5	20,0	19,8	18,9	30,5	240,0
Інтенсивність РА (кількість рухів, хв.)	4	61	59	56	36	44
	5	62	61	61	37	46

Комплексне оцінювання основних показників рухової активності, яка наведена у таблиці, за думкою М.О. Рунової, спричинить об'єктивну характеристику, а також виявить їх взаємозв'язок з характером і змістом рухової діяльності дітей.

Автор пропонує з представлених орієнтовних показників рухової активності створити раціональний руховий режим для дітей молодшого дошкільного віку, враховуючи, що показники обсягу рухової активності дітей в першій половині дня можуть перевищувати показники в другій половині дня в два рази. Це пов'язано з організацією навчально-виховного процесу дітей в закладі дошкільної освіти (в першу половину дня діти не сплять).

З іншого боку, підвищити рухову активність дітей у другій половині дня, на думку М.О. Рунової, можливо, включаючи в режим додаткові фізкультурно-оздоровчі заходи, що забезпечують дітей оптимальним рівнем рухової активності протягом всього часу перебування їх в закладі дошкільної освіти. Слід зазначити, що в деяких дослідженнях оцінку рухової активності дітей

дошкільного віку пропонується проводити з урахуванням рівня їх рухливості – великої, середньої і малої (табл. 1.2).

*Таблиця 1.2.*

**Показники рухової активності дітей дошкільного віку**

Вік	Тривалість (не менше)		Обсяг (тис. кроків)					
			протягом дня			у організованій руховій діяльності		
	%	час	С	В	М	С	В	М
4	60	4	6-9	9-12	нижче 6	900	1200	250-500
5	55	4	4-11	11-14	нижче 7	1100	1500	300-600

При цьому вказується, що для досягнення кількісних показників рухової активності дітей з різним рівнем їх розвитку необхідні відповідні педагогічні прийоми керівництва, спрямовані на збагачення рухового досвіду дитини, на регулювання рухової активності дітей з високою і низькою рухливістю. Таким чином, в основу визначення нормативних показників рухової активності дітей дошкільного віку може бути покладено принцип оптимальної кількості рухів, виконуваних дитиною протягом дня, а також час рухової діяльності дітей з відображенням змісту і якості в різні режимні моменти [18]. Все зазначене, а також аналіз науково-методичної літератури дозволяє нам зробити висновок про те, що задоволення вікових потреб дітей в русі може бути здійснено тільки при чіткій організації їх діяльності в кожному режимному моменті. Тому знання принципів нормування рухової активності, фізіологічних і педагогічних основ побудови рухового режиму, а також важливості кожного його елемента допомагає усвідомлювати необхідність дотримання оптимального диференційованого оздоровчого режиму дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти та родини.

## 1.5. Педагогічні умови рухового режиму дітей дошкільного віку

Аналізуючи науково-методичну літературу, що стосується проблеми оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку, ми зіткнулися з відсутністю методичних положень и практичних рекомендацій, що стосуються питання оптимізації рухового режиму в умовах закладу дошкільної освіти та родини.

Значна частина досліджень присвячено вивченню, організації оптимального рухового режиму дітей різних вікових груп в закладах дошкільної освіти [7, 19]. Очевидно, що фізичне виховання дітей в умовах родини сприяє створенню дещо іншої моделі способу життя, де яскраво виражено власний звичних ритм й особливості, які повинні бути враховані при організації та побудові оптимального рухового режиму дітей дошкільного віку в родині. Слід відзначити педагогічні умови, що забезпечують оптимальний руховий режим дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти та родини.

Відомо, що руховий режим складається з організованої і самостійної діяльності дітей. При цьому певну частину рухового режиму складають фізичні вправи, спеціально підібрані для формування систем і функцій організму, вправи корекційно-оздоровчої роботи. Розробляючи оптимальний руховий режим, необхідно, з одного боку, задовольнити біологічну потребу дітей в руховій активності, а з іншого боку, раціональне поєднання всіх форм роботи з фізичного виховання, підібраних з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей, дозволить скласти комплекс оздоровчо-освітніх і виховних заходів.

Таким чином, основна мета оптимізації рухового режиму полягає в тому, щоб освітнє і оздоровче середовище, що оптимізує рухову активність дітей, сприяло зміцненню їх здоров'я, формуванню інтересу до різних видів діяльності і потреби в рухах. При цьому колектив закладу дошкільної освіти або батьки в умовах родини мають право на свій розсуд, враховуючи умови (матеріально-технічну базу, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку дітей), скласти свою модель рухового режиму. Так, в працях В. А. Шишкіної, М.В. Машенко

запропонована приблизна система фізкультурно-оздоровчої роботи для дітей дошкільного віку (табл. 1.3).

Таблиця 1.3.

**Руховий режим дітей дошкільного віку в закладах дошкільної освіти**

<b>Форми роботи</b>	<b>Частота проведення</b>	<b>Тривалість, хв</b>
<b>Організована рухова діяльність (всього 45–47 хв)</b>		
Ранкова гігієнічна гімнастика	щоденно	5–7 хв
Заняття з фізичної культури	1–2 рази на тиждень	20–25 хв
Рухливі ігри під час прогулянки	3–4 рази на тиждень	20–25 хв
<b>Самостійна рухова діяльність (всього 92–100 хв)</b>		
Зранку	щоденно	10–15 хв
Після сніданку	щоденно	5–7 хв
Під час прогулянки	щоденно	40–50 хв
Після денного сну	щоденно	7–10 хв
На другій прогулянці	щоденно	30–40 хв
<b>Побутова та ігрова діяльність (60–100 хв)</b>		

Руховий режим представлений за обсягом рухової активності в межах 5,5–6 тис. кроків тривалістю 4 години на день. Розглядаючи запропонований руховий режим, слід відмітити, що, на наш погляд, одного або двох занять з фізичної культури на тиждень недостатньо [20].

Крім того, запропоновані рухливі ігри під час прогулянки в організованій формі, на думку авторів, слід проводити 3–4 рази на тиждень, а в самостійності рухової діяльності дітей їх пропонують застосовувати щоденно. Тим часом відомо, що знання і вміння, рухові навички, сформовані у дитини в організованих формах рухової діяльності, успішно переносяться в повсякденне життя, в самостійну діяльність.

На нашу думку, виникає суперечність між кількістю запропонованих організованих форм рухової активності і можливою якістю засвоєного матеріалу в кінцевому результаті.

Модель рухового режиму дітей старшого дошкільного віку на підставі показників рухової діяльності дітей з відображенням змісту й якості в різних режимні моменти представлена в працях М.О. Рунової [19] (табл. 1.4).

Таблиця 1.4.

**Руховий режим дітей дошкільного віку  
в закладі дошкільної освіти**

<b>Форми роботи</b>	<b>Частота проведення</b>	<b>Тривалість, хв.</b>
Заняття з фізичної культури	2 рази на тиждень	25 хв x 2=50 хв
Ранкова гігієнічна гімнастика	щоденно	6 хв x 5 =30 хв
Фізкультхвилинка	щоденно під час занять	2 хв x 5=10 хв.
Рухливі ігри під час прогулянки	щоденно вранці і ввечері	8 хв x 10=80 хв.
Фізичні вправи під час прогулянки	щоденно вранці і ввечері	8 хв x 10=80 хв.
Фізичні вправи після денного сну	щоденно	4 хв x 5=20 хв.
Індивідуальна робота	щоденно	5 хв x 10=50 хв
Оздоровчий біг	щоденно вранці	3 хв. x 5=15 хв
Басейн	1 раз на тиждень	30 хв.
ЛФК	за планом оздоровчої групи	30 хв x3=90 хв
Всього	6 год.30 хв. – 7 год.	

З метою оптимізації рухової активності автор пропонує включити додаткові види занять рухового характеру, а також нетрадиційні форми і методи їх проведення: оздоровчий біг, індивідуальну роботу з дітьми з розвитку рухів і регулювання рухової активності дітей під час прогулянки, лікувальну фізичну культуру.

Разом з тим заняття з фізичної культури автор пропонує проводити два рази на тиждень, що, на наше переконання, недостатньо. Відомо, що для отримання тренувального ефекту, що виражається в підтримці або розвитку необхідних фізичних якостей, потрібно, щоб повторне виконання навантаження

проводилося на основі попереднього, і з оптимальним часовим інтервалом між фізичними навантаженнями 24–28 години.

Отже, існуюче в наш час в більшості закладах дошкільної освіти два заняття з фізичної культури на тиждень не можуть забезпечити не тільки повний руховий режим дитини, але навіть і підтримувати тренувальний ефект.

Інтерес, на наш погляд, представляє модель рухового режиму запропонована М.О. Руновою (табл. 1.5).

*Таблиця 1.5.*

**Модель вдосконаленого рухового режиму дітей  
в закладі дошкільного освіти**

<b>Види занять</b>	<b>Особливості організації</b>
<b>Фізкультурно-оздоровча робота</b>	
Ранкова гігієнічна гімнастика	Щоденно на свіжому повітрі, в спортивній залі
Рухова розминка (в перервах між заняттями)	Щоденно
Фізкультурна хвилинка	Щоденно
Рухливі ігри і фізичні вправи під час прогулянки	Щоденно під час ранкової прогулянки
Індивідуальна робота з розвитком рухів під час прогулянки	Щоденно під час вечірньої прогулянки
Прогулянки-походи до лісу, парку (пішеходні, лижні)	2-3 рази на місяць під час заняття з фізичної культури
Оздоровчий біг	2 рази на тиждень, під час ранкової прогулянки
Логоритмічна гімнастика	2 рази на тиждень
Гімнастика після денного сну в поєднанні з контрастними повітряними ваннами	2-3 рази на тиждень, по мірі пробудження, пробудження дітей
Сауна з контрастним обливанням тулуба і сухим масажем і подальшими іграми в басейні	2 рази на місяць в другій половині дня
<b>Навчальне заняття</b>	
Заняття з фізичної культури	3 рази на тиждень в першій половині дня (1 заняття на свіжому повітрі)



Плавання	2 рази на тиждень в другій половині дня
Самостійна рухова діяльність	щоденно в спортивній залі, на свіжому повітрі
<b>Активний відпочинок</b>	
Фізкультурне дозвілля	1-2 рази на місяць
Фізкультурні свята на свіжому повітрі, на воді	2-3 рази на рік
Ігри-змагання між віковими групами	1-2 рази на рік на свіжому повітрі, в спортивній залі

Аналізуючи представлені моделі рухових режимів, слід ще раз підкреслити, що у всіх літературних джерелах запропоновано методичні положення і практичні рекомендації, що стосуються проблеми оптимізації рухового режиму в закладах дошкільної освіти та родині. З іншого боку, в доступній нам літературі даних про організацію та структуру оптимального рухового режиму в умовах родини ми не виявили.

Як зазначає Е.С. Вільчковський, О.І. Курок руховий режим в родині – це частина загального режиму, що включає в себе всі форми занять фізкультурно-оздоровчого характеру [6, 14]. Ми вважаємо, основні компоненти рухового режиму дітей в умовах закладу дошкільної освіти та родини принципово відрізнятися не повинні. Проте, з огляду на низький рівень знань з галузі фізичної культури батьків, модель рухового режиму, запропонована О. І. Курком, з урахуванням деяких зауважень, в умовах родини, на наше переконання, буде найбільш оптимальною з точки зору нормування фізичного навантаження і раціональної побудови основних компонентів рухового режиму (табл. 1.6).

**Модель оптимального рухового режиму для дітей  
дошкільного віку в ЗДО**

<b>Форми роботи</b>	<b>Частота проведення</b>	<b>Тривалість рухової активності, хв.</b>
Ранкова гігієнічна гімнастика	щоденно	6 хв. $\times$ 7 = 42 хв.
Заняття з фізичної культури	4–5 разів на тиждень	15–20 хв. $\times$ 5 = 75–100 хв.
Фізкультурні хвилинки	щоденно	2 хв. $\times$ 7 = 14 хв.
Рухливі ігри під час прогулянки	щоденно вранці, ввечері	6–8 хв. $\times$ 14 = 84–112 хв.
Фізичні вправи під час прогулянки	щоденно вранці, ввечері	6–8 хв. $\times$ 14 = 84–112 хв.
Гімнастика після денного сну	щоденно	4 хв. $\times$ 7 = 28 хв.
Елементи спортивних вправ під час прогулянки	щоденно під час прогулянки	10 хв. $\times$ 7 = 70 хв.
Загартування	щоденно (в різних формах)	10–20 хв. $\times$ 7 = 70–140 хв.
Спортивне дозвілля	1 раз в місяць	30 хв.
<b>Всього</b>		<b>9 год. 20 хв. – 10 год.</b>

На наш погляд, раціональне поєднання всіх форм фізичної культури, що забезпечує оптимальний руховий режим дитини, має повністю задовольняти її біологічну потребу в рухах, відповідати функціональним можливостям організму, сприяти поліпшенню стану здоров'я і гармонійному фізичному розвитку.

**Особливості організації рухової активності дітей дошкільного віку**

Організація раціональної рухової активності є основною умовою нормального розвитку дитини та забезпечення життєдіяльності її організму. При організації рухової активності слід враховувати всі фактори: типи рухової активності, особливості та умови розвитку дітей дошкільного віку, а також важливо звертати увагу на індивідуальні особливості кожної дитини, статеві відмінності та рівні фізичного розвитку. Від раціонально організованої рухової

активності залежить психічний стан дитини, її самопочуття та настрої. Крім того, є прямий взаємозв'язок між руховим ритмом та розумовою працездатністю дитини. Оптимальність рухової діяльності може бути досягнута, якщо діти в середньому займаються фізичними вправами різного ступеня активності не менше ніж 1–1,5 години щоденно, а також за наявності відповідних умов для самостійної рухової діяльності. В.К. Бальсевич зазначає, що фізичні навантаження на організм дитини, які пов'язані з великою силовою напруженістю, неприпустимі. У цьому віці В.К. Бальсевич пропонує проводити заняття фізичними вправами щодня у формі ранкової гігієнічної гімнастики, занять з засвоєння та вдосконалення рухів та різних видів ігор [2]. Тривалість занять на початковому етапі – 15–20 хв., на кінцевому – 20–25 хв. Значна психологічна роль ранкової гігієнічної гімнастики полягає у вихованні у дитини звички починати день із фізичних вправ. Фізичні вправи для ранкової гігієнічної гімнастики повинні конструюватися з знайомих та добре освоєних дитиною рухів. У цей час необхідно ретельно аналізувати ступінь складності тих чи інших фізичних вправ для дитини, спостерігати, що їй подобається робити більше, що менше, й у одночасно спонукати дитину долати проблеми та перешкоди, радіти навіть маленькій перемоги над собою. У процесі засвоєння нових рухів корисно підбадьорювати дітей у міру послідовного наближення до правильного виконання завдання. Якщо дитина неспроможна вирішити важке їй завдання, вихователів слід непомітно змінити завдання у бік його полегшення та висловити радість щодо його успішного виконання. Для виховання сталого інтересу дітей до фізичних вправ і тренування надзвичайно важливо зробити так, щоб у них було якнайменше невдач і якомога більше успіхів, щоб у дитини міцніла впевненість у тому, що навіть дуже важкі рухи можна освоїти і що кожне заняття робить її найбільш спритною та сильнішою. (М.О. Рунова, В.К. Бальсевич).

У процесі розвитку, організації та оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку слід створювати такі умови, що сприяють вирішенню

комплексу оздоровчих, виховних та освітніх завдань. М.О. Рунова виділяє такі умови, які необхідні для оптимального розвитку рухової активності:

1. Рациональне поєднання різних видів занять та форм рухової активності. Здійснюється під керівництвом педагога. Має бути певний руховий режим, у якому загальна тривалість рухової активності дітей становить не менше 60% від періоду неспання. При цьому необхідно забезпечити не тільки виконання режиму за часом, але й за обсягом та інтенсивністю рухової активності. При виконанні цієї умови необхідний раціональний педагогічний вплив, що враховує особливості кожної дитини.

2. Введення додаткових занять. Успішний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку може бути досягнутий за рахунок внесення поряд із загальноприйнятими формами роботи додаткових занять з фізичної культури: оздоровчий біг на повітрі, гімнастика після денного сну, пробіжки масажними доріжками, ритмічна гімнастика, плавання, масаж (М.О. Рунова).

3. Поєднання рухів різної інтенсивності. Оздоровчий ефект різних комплексів фізичних вправ і рухливих ігор може бути забезпечений за умови доцільного поєднання рухів з різним ступенем інтенсивності.

4. Ефективна організація навчальних занять. Важливо правильно розподіляти дітей на підгрупи під час занять фізичною культурою залежно від типу рухової активності, рівня розвитку дитини, умов проведення (у приміщенні або на свіжому повітрі), змісту занять та методики педагогічної роботи, а також від індивідуальних особливостей дітей.

5. Облік індивідуальних особливостей дітей дошкільного віку у самостійній діяльності. Важливо прагнути до того, щоб діти творчо використовували увесь арсенал рухливих ігор та фізичних вправ, вивчених під час організованих видів занять (М.О. Рунова). При цьому педагогу необхідно враховувати індивідуальні особливості дітей під час самостійної діяльності.

6. Диференційований підхід з урахуванням індивідуального рівня рухової активності дітей. За допомогою різних педагогічних прийомів можна домогтися поступового залучення малорухливих дітей у активну діяльність.

7. Проведення корекційно-оздоровчої роботи. Таку роботу необхідно проводити з ослабленими дітьми, що часто хворіють, що мають різні відхилення у фізичному розвитку. При цьому необхідно ретельно підбирати комплекси вправ з урахуванням стану здоров'я та фізичного розвитку кожної дитини.

8. Організація активного відпочинку дітей. При створенні раціонального розвитку рухової активності дітей важливо не забувати про активний відпочинок дітей. До нього відносяться: тижні здоров'я, фізкультурні свята, спортивне дозвілля.

#### 9. Робота з батьками.

Для нормального розвитку рухової активності доцільно передбачити спільну фізкультурно-оздоровчу роботу закладу дошкільної освіти та родини. Батьків необхідно познайомити з різними формами роботи з фізичного виховання у закладі дошкільної освіти, інформувати про стан здоров'я та фізичний розвиток, а також про рівень рухової підготовленості їхньої дитини, залучати батьків до спільної участі у фізкультурних дозвіллях та святах. Нормальний розвиток рухової активності дітей потрібно планувати. Планування роботи над розвитком та підвищенням рухової активності дітей є необхідною умовою. М.О. Рунова зазначає такі вимоги до планування рухової активності:

- Необхідно грамотно поєднувати фронтальні та індивідуальні форми роботи;
- Облік рухових умінь та навичок дітей;
- Врахування індивідуальних особливостей дітей;
- Систематичність роботи, конкретність, облік попередньої роботи;
- Знання варіативних та альтернативних програм;
- Облік рівня професійної майстерності вихователя, його особистісних якостей, ставлення до роботи. М.О. Рунова підкреслює, що необхідно

створювати можливості для самостійної рухової активності, використовуючи для цього різні засоби та методи: створення “куточка спортсмена”, проведення індивідуальної роботи та спортивних ігор, активний відпочинок та заняття на тренажерах.

З цього можна зробити висновок, що існують умови, завдяки яким розвивається рухова активність дітей дошкільного віку. Дані умови необхідно виконувати, оскільки ігнорування цього питання може призвести до плачевних результатів у розвитку дитини в цілому. Отже, підвищення рухової активності є важливим та необхідним фактором для успішного розвитку рухової активності та дитини дошкільного віку загалом.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 2.1. Діагностичні методики, критерії та показники рухової активності дітей дошкільного віку.

Для дослідження рівня рухової активності дітей дошкільного віку можна використовувати наступні методики:

##### **1. Крокометрія – вимірювання загального обсягу рухової активності в закладі дошкільної освіти (нормативні показники за Т.С. Грядкіною).**

Особливості рухової активності дітей дошкільного віку визначаються за методом крокометрії, де фіксується кількість рухів виконаних на заняті з фізичної культури та загальна кількість кроків під час перебування дітей в закладі дошкільної освіти. Дані з крокометрії порівнюються з нормативними показниками рухової активності за Т.С. Грядкіною. Загальна кількість за добу перебування дитини в закладі дошкільної освіти – 11000 кроків (за Т.С. Грядкіною).

Умови проведення: в звичайних умовах в денний час (з 8.00 до 17.00). Кількісний вимір рухової активності здійснюється з використанням методу крокометрії, що дозволяє виміряти обсяг рухової діяльності дітей дошкільного віку. За допомогою крокометра, який міститься в спеціальній кишені і кріпиться на широкому поясі у дитини збоку, визначається кількість кроків, виконаних дитиною протягом дня. Крокометр дозволяє фіксувати основні рухи, в яких бере участь більшість великих м'язових груп (кроки під час ходьби і бігу, присідання, підскоки, нахили і т.д.).

Рівні рухової активності за час перебування дітей в закладі дошкільної освіти (за нормативними показниками за Т.С. Грядкіною) представлено в таблиці 2.1.

**Рівні рухової активності за період перебування дитини в ЗДО  
(нормативні показники за Т. С. Грядкіною)**

<b>Рівні рухової активності</b>	<b>Кількість кроків за час перебування в ЗДО</b>	<b>Показники</b>
<b>Високий рівень</b>	11–10 тис. кроків	Діти виявляють зацікавленість до освоєння нових рухів. Мають хороший рівень розвитку фізичних якостей. Для них характерна різноманітна самостійна рухова діяльність, насичена іграми і вправами різного ступеня інтенсивності. При виконанні нелегких завдань дитина не звертається за допомогою до вихователя, а намагаються самостійно подолати перешкоду. Діти правильно і якісно виконують завдання, у них відзначається не достатнє володіння технікою рухів.
<b>Середній рівень</b>	10–9 тис. кроків	Діти із задоволенням включаються у всі вправи, але не завжди виявляють належних зусиль і не завжди доходять до кінця гри. Виконуючи всі рухові функції, діти не порушують правила, але особливих інтересів не виявляють, часто відволікаються. Протягом дня діти активні. Невелика загальмованість спостерігається лише у II половині дня.
<b>Низький рівень</b>	9–8 тис. кроків	Діти часто переключаються на інші види діяльності. Діти невпевнено виконують складні вправи, не завжди уважні. У ЗДО (за цілий день) виявлялася пасивність, млявість і небажання включатися у рухливі ігрові ситуації.

**Вікові нормативи рухової активності дітей  
за повний день перебування в ЗДО  
(за крокоміром кількість рухів-локомоцій)**

<b>Вік</b>	<b>Тепла пора року</b>	<b>Холодна пора року</b>
3 роки	11000–12000	9000–9500
4 роки	12500–13500	10000–10500
5 років	14000–15000	11000–12000
6 років	15500–17500	12500–14500



**2. Крокометрія – вимірювання обсягу рухової активності дітей під час заняття з фізичної культури (за нормативними показниками М.О. Рунової).**

Обсяг рухової активності під час заняття з фізичної культури (нормативні показники за М.О. Руною) представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Обсяг рухової активності під час заняття з фізичної культури (нормативні показники за М.О. Руною)**

<b>Рівні рухової активності</b>	<b>Кількість кроків під час заняття з фізичної культури</b>	<b>Показники</b>
<b>Високий рівень</b>	1400–1500 кроків	Діти з великою зацікавленістю слухають уважно пояснення вихователя, прагнуть кращого результату. Усі завдання виконують сумлінно та з великою зацікавленістю.
<b>Середній рівень</b>	1300–1400 кроків	Діти із задоволенням включаються у виконання всіх фізичних вправ, рухливих ігор, але під час виконання вправ на швидкість сідають на стільці або на підлогу, не бажаючи брати участь. На прохання вихователя взяти участь діти відмовляються, посилаючись на втому.
<b>Низький рівень</b>	1000–1300 кроків	Діти мають погану координацію рухів та не стійку (розсіяну) увагу, тому у них не все виходить.

**3. Хронометраж** – за допомогою хронометрії фіксується час, витрачений на рухову активність у різних формах роботи з дітьми (ранкова гімнастика, заняття з фізичної культури, рухливі ігри, гімнастика після сну, самостійна діяльність (порівняння з нормативними показниками рухової активності за Т.І. Осокіною).

Під час перебування дітей в закладах дошкільної освіти рекомендується використовувати всі форми рухової діяльності: ранкову гімнастику, заняття з фізичної культури в спортивному залі та на свіжому повітрі, фізкультурні

хвилинки, рухливі ігри, вправи спортивного характеру, ритмічну гімнастику, заняття на тренажерах, плавання для покращення рівня рухової активності.

Під час проведення методу хронометрії фіксувався час, витрачений на рух в різних формах роботи з дітьми дошкільного віку.

- ранкова гімнастика +
- фізкультурні заняття +
- фізкультурні розминки –
- рухливі ігри +
- гімнастика після сну –
- самостійна діяльність. +
- під час прогулянки –

Нормативні показники рухової активності (за Т.І.°Осокіною) представлено в таблиці 2.3.

*Таблиця 2.3.*

**Нормативні показники рухової активності (за Т.І.°Осокіною)**

<b>Рівні рухової активності</b>	<b>Кількість часу (годин)</b>
<b>Високий рівень</b>	2 – 2, 5 годин
<b>Середній рівень</b>	1,5 – 2 години
<b>Низький рівень</b>	1,5 годин і менше

**4. Спостереження і оцінювання різноманітності рухів в самостійній руховій діяльності дітей (за методикою В.А. Шишкіної, М.М. Дедулевич).**

Під час спостереження аналізуються такі питання:

– Чи знають вихователі (інструктор з фізичної культури) особливості стану здоров'я дітей та планують заняття фізичними вправами відповідно до цих особливостей.

– Чи контролюють фізичне навантаження дітей за зовнішніми ознаками втоми.

Дітям дошкільного віку пропонуються наступні питання:

- Чи подобається дітям приходити в наш заклад дошкільної освіти?
- Які рухливі та спортивні ігри більше любите ?
- Чи подобаються вам заняття з фізичної культури ?
- Які вправи ви виконуєте з задоволенням ?

Критеріями рухової активності у дітей старшого дошкільного віку виступили (за Т.С. Грядкіною; за М.О. Руновою) якісне вивчення рухової активності за дітьми під час занять і у вільній час:

- прояв інтересу до освоєння нових рухів,
- сформованість уявлень про зміст спортивних ігор, правил.
- бажання включатися в рухову діяльність, організовану вихователем (інструктором з фізичної культури), іншими дітьми і власне ініціювати рухову діяльність.

**5. Загальні групи рухової активності дітей дошкільного віку представлено в таблиці 2.4.**

*Таблиця 2.4.*

**Загальні групи рухової активності дітей дошкільного віку**

<b>Рівні рухової активності</b>	<b>Показники</b>
<b>Високий рівень</b>	Діти відрізняються урівноваженою поведінкою, хорошим емоційним тонутом. Виявляють цікавість до освоєння нових рухів. Мають хороший рівень розвитку фізичних якостей. Для них характерна різноманітна самостійна рухова діяльність, насичена іграми і вправами різного ступеня інтенсивності. При виконанні нелегких завдань не звертаються за допомогою до вихователя, а намагаються самостійно подолати перешкоду. Вони правильно і якісно виконують завдання, у них відзначається не недостатне володіння технікою рухів.

<b>Середній рівень</b>	Діти дуже рухливі, але не відрізняються особливою спритністю і координацією рухів, часто не уважні під час виконання фізичних вправ. Імпульсивні, не організовані, збудливі. Не вміють виконувати рухові завдання в помірному темпі і часом не доводять їх до кінця, роблять багато безладних рухів (погойдування, півприсід, підстрибування і т.д.). Синдром дефіциту уваги заважає їм зосередитися, слухати пояснення дорослого і послідовно виконувати елементи різних видів рухів.
<b>Низький рівень</b>	Дітям властива одноманітна малорухлива діяльність з переважанням статичного компонента. Часто вони не впевнені в своїх можливостях, відмовляються виконувати важкі завдання. При виникненні труднощів пасивно чекають допомоги з боку вихователя, повільні, образливі.

***6. Для вивчення рівня рухової активності дітей дошкільного віку використовується метод контрольного спостереження.***

Метод контрольного спостереження включає чотири завдання. Дані заносяться до протоколу. Зіставивши отримані результати та порівнявши їх з характеристиками рівня рухливості дітей, можна, можливо з високою достовірністю визначити тип рухової поведінки дитини.

1. “Іграшка”. У груповій кімнаті вихователь пропонує дитині взяти будь-яку з іграшок (м’яч, скакалку, коляску, ляльку, ведмедика) і виконати улюблений рух.

2. “Рух”. За тих же умов дитині пропонується вибрати м’яч і виконати будь-який рух.

3. “Коло”. Дитині пропонується пограти з м’ячем у колі (діаметр 2 м), не виходячи за його межі.

4. “Простір”. У години самостійної діяльності (протягом 20–30 хв.) ведеться спостереження за діяльністю дитини у груповій кімнаті. На аркуші паперу зі схемою розміщення основних об’єктів (столи, шафи тощо) фіксується кожне переміщення дитини із зазначенням способу пересування (ходьба, біг, повзання і т.д.) та виду діяльності (малює, розглядає книги, виконує фізичні вправи тощо). Оцінюючи рухові уміння дітей увага фіксується на кількісній та якісній показниках.

Якісні показники дають уявлення про рівень володіння технікою рухів. Кожен елемент техніки оцінюється одним із знаків та може бути оцінений в балах: “+” – правильне виконання (1 бал); “-” – неправильне виконання або його відсутність (0 балів); “+ -” – проміжне становище між попередніми знаками (0,5 балів). Загальна оцінка якості виконання визначається сумою балів.

### ***7. Діагностичний інструментарій для оцінки рівня рухової активності дітей 2-6 років.***

Критерії та показники рівня розвитку рухової активності у рухливих іграх дітей 2–6 років. За допомогою методу спостереження оцінюються критерії кожного показника розвитку в балах від 0 до 3 і дані заносяться в діагностичну карту дитини.

#### 1. Основні рухи (ходьба, біг, стрибки, повороти тулуба)

- 3 бали – повністю координовані;
- 2 бали – частково координовані;
- 1 бал – недостатньо координовані.

#### 2. Постава дитини:

- 3 бали – нормальна;
- 2 бали – сутулий;
- 1 бал – сколіозна.

3. Участь у рухливих іграх. У вільний час у груповій кімнаті та під час прогулянки дитина зазвичай:

- 3 бали – організовує рухливі ігри з іншими дітьми та із задоволенням бере участь у рухливих іграх, організованих іншими дітьми;
- 2 бали – воліє грати в малорухливих іграх, але не відмовляється брати участь у рухливих іграх;
- 1 бал – майже завжди відмовляється брати участь у рухливих іграх.

4. Темп рухової активності. Під час проведення колективних рухливих ігор рухова активність дитини:

- 3 бали – випереджає середній темп;
- 2 бали – відповідає середньому темпу;
- 1 бал – відстає від середнього темпу;

5. Стомлюваність. У рухливих іграх, що вимагають концентрації уваги, дитина:

- 3 бали – стомлюється незначно;
- 2 бали – стомлюється ближче до кінця гри;
- 1 бал – швидко втомлюється та відволікається.

#### *Рівні розвитку рухової активності*

- підсумкова сума 1–7 балів (низький рівень; потрібна коригувальна робота педагога або допомога спеціаліста);

- підсумкова сума 8–11 балів (середній рівень);
- підсумкова сума 12–15 балів (високий рівень).

#### *Характеристика рівнів рухової активності дітей дошкільного віку:*

*Високий рівень.* Основні рухи (ходьба, біг, стрибки, повороти тулуба, кидання) дитини повністю координовані відповідно до вікових нормативів. Постава правильна. У вільний час у груповій кімнаті та під час прогулянки дитина зазвичай організовує рухливі ігри з іншими дітьми та із задоволенням бере участь у рухливих іграх, організованих іншими дітьми. Під час проведення колективних рухливих ігор, рухова активність дитини випереджає середній темп, притаманний даної вікової групи дітей. У рухливих іграх, які потребують концентрації уваги, дитина незначно стомлюється відповідно до вікових норм.

*Середній рівень.* Основні рухи (ходьба, біг, стрибки, повороти тулуба, кидання) дитини частково координовані відповідно до вікових нормативів. Постава сутула. У вільний час у груповій кімнаті та під час прогулянки дитина зазвичай воліє грати в малорухливі ігри, але не відмовляється брати участь у рухливих іграх. Під час проведення колективних рухливих ігор рухова активність дитини відповідає середньому темпу, притаманному даної вікової

групи дітей. У рухливих іграх, що вимагають концентрації уваги, дитина втомлюється ближче до кінця гри відповідно до вікових норм.

*Низький рівень.* Основні рухи (ходьба, біг, стрибки, повороти тулуба, кидання) дитини недостатньо координовані відповідно до вікових нормативів. Постава сколіозна. У вільний час у груповій кімнаті та під час прогулянки дитина майже завжди відмовляється брати участь у рухливих іграх. Під час проведення колективних рухливих ігор рухова активність дитини відстає від середнього темпу, притаманного цієї вікової групи дітей. У рухливих іграх, що вимагають концентрації уваги, дитина швидко втомлюється та відволікається.

**Діагностична картка оцінки рівня розвитку рухової активності  
дітей 2-6 років**

№	П.І. дитини	Основні рухи (ходьба, біг, стрибки, повороти тулуба)	Постава	Участь в рухливих іграх	Темп рухової активності	Стомлюваність

**8. Участь батьків в оптимізації рухової активності дітей.**

З метою вивчення участі батьків у формуванні рухової активності дітей дошкільного віку проводиться анкетування батьків.

**Варіант 1**

**Анкета для батьків**

Шановні батьки!

Актуальність проблеми збереження здоров'я дітей обумовлена слабким здоров'ям дітей дошкільного віку.

Мета проведення анкетування – отримання достовірної інформації про Вашу дитину, умови її виховання та розвитку в родині, інтересах, характері. Цікавлять відповіді про Ваше відношення до свого власного здоров'я, способі життя родини, знаннях в цій галузі та їх застосування у вихованні власної дитини. Анкета містить питання і в певних випадках передбачувані відповіді.

Просимо Вас уважно читати питання і заповнити всі графи, підкреслити ті відповіді, які вас задовольняють, а де відповіді треба сформулювати самому, зробити це коротко і лаконічно. Дякуємо Вам за участь. Анкета анонімна.

1. Вік

2. Освіта:

– неповна середня

– середня

– середньо-спеціальна (технічна, гуманітарна)

– вища (технічна, гуманітарна).

3. Чи відвідує ваша дитина (крім закладу дошкільної освіти) (підкреслити):

– заняття з іноземної мови;

– музичні заняття;

– заняття з образотворчого мистецтва;

– спортивні секції;

– інше.

4. Де найчастіше ваша дитина проводить вихідні дні:

– взимку,

– влітку в місті,

– в селі на природі.

5. Чи вважаєте Ви, що, в порівнянні з іншими дітьми, ваша дитина відрізняється рівнем розвитку таких фізичних якостей:

– швидкість,

– витривалість,

– гнучкість,

– сила,

– спритність.

6. Чи є поряд з місцем проживання дитини спортивний майданчик або простір для ігор, занять спортом:

– так



– ні

7. Які зі спортивних споруд та місця для занять фізичною культурою знаходяться неподалік (підкреслити):

- спортивна зала;
- басейн (закритий);
- місце для купання;
- ковзанка;
- л/а стадіон;
- спортивний майданчик (для футболу, баскетболу);
- спортивний майданчик для тенісу;
- місцевість для лижного спорту;
- місцевість для катання на санках;
- інші спортивні споруди.

8. Чи має Ваша дитина можливість поряд з місцем проживання відвідувати заняття з фізичної культури і спорту: так ні

9. Якщо Ваша дитина займається спортом, то яким?

10. Скільки часу Ви спеціально займаєтесь з дитиною:

- зовсім не займаюся,
- займаюся менше години,
- займаюся від 1 до 2 годин,
- займаюся від 2 до 3 годин,
- займаюся більше 3 годин.

11. Яка діяльність переважає в Ваших заняттях з дитиною (підкреслити):

- гра з іграшками;
- малювання;
- ліплення;
- читання;
- спів (музичне заняття);
- рухливі ігри;

- догляд за домашніми тваринами, квітами;
- рукоділля, домашні роботи;
- настільні ігри;
- перегляд телерадіопередач.

12. Чи звертаєте Ви увагу на фізичне виховання дитини?

- систематично,
- тільки в вихідні дні,
- тільки під час відпустки,
- взагалі ні.

13. Що заважає Вам активно займатися фізичним розвитком дитини:

- стан здоров'я,
- бракує часу,
- тривалий робочий день,
- інші інтереси,
- недолік знань і вмій,
- втома на роботі,
- турбота про родину,
- інші.

14. Ваші джерела знань з галузі фізичного виховання: Батько мати:

- читання спеціальних книг,
- передачі по телебаченню,
- статті в газетах і журналах,
- працівники закладів дошкільної освіти,
- лекції та бесіди,
- дитячі лікарі,
- знайомі і близькі,
- не цікавлюсь теоретичними знаннями,
- з власного досвіду.

15. Як в домашніх умовах Ваша дитина ставиться до виконання ранкової гігієнічної гімнастики і фізичних вправ (підкреслити)?

- охоче і з задоволенням;
- часом охоче, іноді неохоче;
- неохоче;
- не виконує.

16. Які фактори впливають на розвиток інтересу Вашої дитини і її заохочення до фізичної культури? (Додайте їх за значенням на 1-5 місця).

Фактори	Батько	Мати
1. Особистий приклад батьків		
2. Спільні заняття з дитиною		
3. Засоби масової інформації		
4. Бесіди про важливість фізичної культури в житті людини		
5. Особисті спостереження дитини і відвідування спортивних розваг		

17. Чи хочете Ви, щоб ваша дитина в майбутньому займалася спортом або іншими формами організованих занять з фізичної культури?

- в секцію загальної фізичної підготовки;
- в спортивну секцію;
- не хочете;
- вважаєте достатніми заняття в закладі дошкільної освіти;
- не хочете за іншими причинами.

18. Рухова активність дитини:

Вид спорту	систематично	випадково	взагалі ні
1. Ранкова гімнастика			
2. Прогулянка			
3. Ігри на повітрі			
4. Туристичні походи			
5. Купання або плавання			
6. Лижі, санки			
7. Лікувальна фізична культура			

8. Катання на велосипеді, самокаті			
9. Інші види спорту			

19. Якщо Ви хочете, щоб ваша дитина займалася організованими заняттями з фізичної культури, спорту, туризму, підкресліть 3 причини (розмістіть їх на 1, 2, 3 місця за значенням):

1. Мають значення для здоров'я і загального фізичного розвитку;
2. Сприяють гармонійному розвитку дитини;
3. Впливають на формування характеру і вольових якостей;
4. Сприяють вихованню дисциплінованості;
5. Розвивають впевненість в собі;
6. Розвивають вміння спілкуватися в колективі;
7. Фізична культура і спорт є складовими частинами способу життя;
8. Дає можливість змагатися з іншими;
9. Сприяють раціонального використання власного часу;
10. Дитина має спортивні здібності, талант;
11. Діти наших знайомих теж займаються спортом;
12. Так як сам займаюся спортом;
13. Так як я уболівальник.

I місце II місце III місце

## Варіант 2

### Анкета для батьків

1. Чи часто, на ваш погляд, хворіє ваша дитина?
2. Причини хвороби:
  - недостатній фізичний розвиток;
  - спадковість;
  - недостатнє фізичне виховання дитини в родині та закладі дошкільної освіти.

3. Чи знаєте ви фізичні показники, за якими можете стежити за розвитком вашої дитини?

- так
- ні
- частково.

4. На що, на ваш погляд, слід звернути особливу увагу, турбуючись про здоров'я та фізичний розвиток дитини?

- дотримання режиму дня;
- повноцінне калорійне харчування;
- достатнє перебування на свіжому повітрі;
- виховання культурно-гігієнічних навичок;
- заняття з фізичної культури;
- загартовуючі заходи;
- активний відпочинок;
- психологічний комфорт.

5. Які загартовуючі засоби найбільш сприятливі для вашої дитини?

- полегшена форма одягу для прогулянок;
- обливання ніг водою контрастної температури;
- обливання вологою рукавичкою;
- ходіння босоніж;
- прогулянка в будь-яку погоду;
- полоскання горла водою кімнатної температури;
- умивання обличчя, шиї, рук до ліктя водою кімнатної температури.

6. Чи знаєте ви, як зміцнити здоров'я вашої дитини?

- так;
- ні;
- частково.

7. Чи потрібна вам допомога педагогів закладу дошкільної освіти?

- так; • ні; • частково.

## **2.2. Орієнтовна програма покращення рухової активності дітей дошкільного віку**

Запропонована програма покращення рухової активності дітей дошкільного віку дозволяє зміцнити здоров'я дітей, навчити елементарним рухам, розвинути фізичні якості в сенситивний віковий період, створити умови для реалізації потреби в руховій активності, обумовленої як біологічно, так і соціально.

**Метою програми** покращення рухової активності дітей дошкільного віку є зміцнення здоров'я і всебічний розвиток фізичних і психічних здібностей дітей дошкільного віку засобами фізичного виховання у відповідності до її задатків, а також забезпечення оптимального рухового режиму, позитивного психологічного настрою через створення здоров'язбережувального середовища.

Програма покращення рухової активності дітей дошкільного віку дозволяє вирішити такі **завдання**:

1. Створити умови, що забезпечують покращення здоров'я.
2. Зміцнити здоров'я, навчити елементарним рухам, розвивати фізичні якості.
3. Створити умови для реалізації потреби в руховій активності.
4. Виховати мотивовану потребу в здоровому способі життя.

Програма покращення рухової активності дітей дошкільного віку складається з чотирьох основних блоків (рис. 2.1), які створюють здоров'язбережувальне і розвиваюче середовище, за допомогою яких можливо чітко визначати цілі, етапи та напрямки діяльності вихователів (інструкторів з фізичної культури) та батьків.

**Методологічна основа** програми покращення рухової активності дітей дошкільного віку – положення дошкільної педагогіки і психології, що підкреслюють значущість рухової активності в морфо-функціональному і нервово-психічному розвитку дитини, їх залежність від комплексу біологічних факторів і педагогічних впливів.

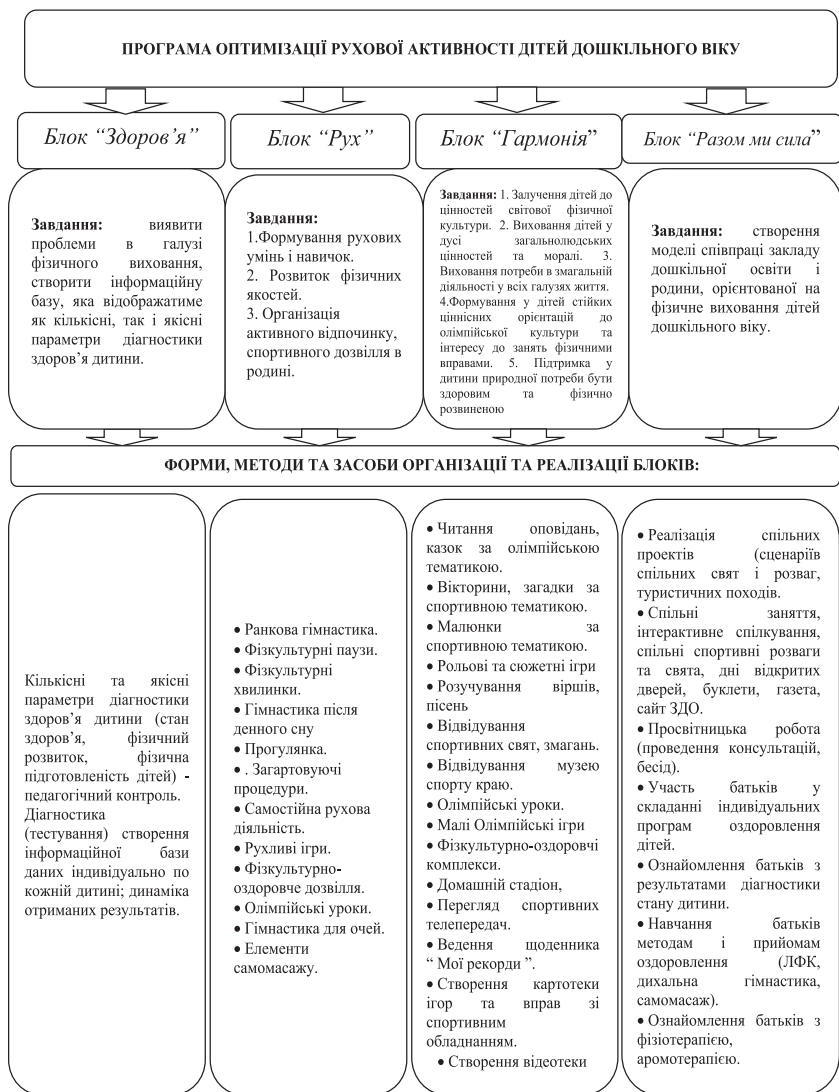


Рис. 2.1. Орієнтовна програма оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку.

### *Зміст і структура блоку “Здоров’я”*

**Мета блоку** “Здоров’я” – збереження, зміцнення і відновлення здоров’я дитини в процесі фізичного виховання. Досягнення мети може бути забезпечене створенням цілеспрямованого комплексу, що включає в себе організаційні, профілактичні і лікувальні заходи. Здоров’я, як найважливіша цінність людини, є фундаментом, на базі якого задовольняються всі її життєві потреби. У зв’язку з цим стан здоров’я дітей на дошкільному етапі життя має принципово важливе значення.

Останнім часом відзначаються стійкі тенденції збільшення кількості дітей, що мають різні медичні протипоказання для занять фізичними вправами, в наслідок чого, фізична культура як засіб підвищення рівня здоров’я для цих дітей не діє. Разом з тим профілактичні, відновлюючі і лікувальні заходи також не використовуються.

*Блок “Здоров’я”*. Основне завдання – виявити проблеми в галузі фізичного виховання, створити інформаційну базу, яка відобразить як кількісні, так і якісні параметри діагностики здоров’я дитини. Основним механізмом отримання об’єктивної інформації про зміни, що відбуваються в стані здоров’я, фізичному розвитку і фізичній підготовленості дітей в процесі їх життєдіяльності є педагогічний контроль, запропонований Є.С. Вільчковским. Отримуючи об’єктивні результати про стан фізичного розвитку дітей, можна отримувати динаміку показників, за якими згодом можна судити не тільки про фізичний стан, а й про перспективи зростання і розвитку дитини взагалі. Динаміка показників може бути отримана в результаті здійснення етапного і поточного контролю. Об’єктивні показники розвитку фізичного стану дитини в сукупності можна розглядати як необхідний мінімум, що характеризує нормальний розвиток дитини протягом дошкільного віку.

Оцінити отримані результати можливо за допомогою розроблених Є. С. Вільчковским оцінних таблиць фізичного розвитку, функціональної і фізичної підготовленості дітей. До них входить: діагностика (тестування);



створення інформаційної бази даних індивідуально по кожній дитині; динаміка отриманих результатів; індивідуальні норми, розраховані відповідно до темпів розвитку дитини, виходячи з його вихідного результату по кожному тесту. Оцінити результати діагностики фізичного стану дітей можуть батьки самостійно, оскільки умови, методика і процедура діагностування особливих труднощів не викликають.

Таким чином, показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості дитини дають можливість вихователям та батькам слідкувати за динамікою й фізичним розвитком і проектувати виховний і освітній процес.

### ***Зміст і структура блоку “Рух”***

**Мета блоку “Рух”** – забезпечити умови для реалізації потреби в руховій активності, обумовленої як біологічно, так і соціально, а також створити умови для повноцінного використання форм та методів системи фізичного виховання для зміцнення здоров’я дитини через засоби фізичної культури.

#### **Завдання блоку:**

1. Формування рухових умінь і навичок.
2. Розвиток фізичних якостей.
3. Організація активного відпочинку, спортивного дозвілля.

Досягнення мети і ефективне вирішення поставлених завдань відбудеться, якщо вони будуть реалізовуватися в формі цілісного рухового режиму, що відповідає віковим та індивідуальним особливостям кожної дитини.

Форми роботи з фізичного виховання з дітьми дошкільного віку є комплекс фізкультурно-оздоровчих і виховних заходів, основу яких складає рухова діяльність (табл. 2.5).

До них відносяться: заняття з фізичної культури; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, гімнастика після денного сну, рухливі ігри та фізичні вправи під час прогулянки, загартовуючі заходи); самостійна рухова діяльність; активний відпочинок

(туристичні прогулянки, фізкультурне дозвілля). Всі форми сприяють комплексному вирішенню завдань фізичного виховання. Кожна з форм вирішує свої специфічні завдання і має своє специфічне значення: навчальне (заняття з фізичної культури), організаційне (ранкова гігієнічна гімнастика), стимулювання розумової працездатності (фізкультхвилинки), активний відпочинок (фізкультурне дозвілля).

Таблиця 2.5.

**Форми організації фізичного виховання  
дітей дошкільного віку**

<b>Форми роботи</b>	<b>Місце в режимі дня</b>
1. Ранкова гігієнічна гімнастика	щоденно
2. Фізкультурні паузи. Фізкультурні хвилинки	щоденно (під час занять)
3 Гімнастика після денного сну	щоденно
4. Прогулянка	щоденно
5. Загартовуючі процедури	щоденно в різних формах
6. Самостійна рухова діяльність	щоденно в режимі дня
7. Рухливі ігри	щоденно
8. Фізкультурно-оздоровче дозвілля	1–2 рази на тиждень
9. Олімпійські уроки	1 раз на тиждень
10. Гімнастика для очей	3 рази на тиждень
11. Елементи самомасажу	3 рази на тиждень

**Структура блоку “Рух”:**

1. Ранкова гігієнічна гімнастика: розглядається як важливий елемент рухового режиму, засіб для підняття емоційного тону, надає найбільший оздоровчий ефект. Проводиться щоденно до сніданку, протягом 12–15 хвилин в приміщенні або на свіжому повітрі. Пропонуються варіанти проведення ранкової гігієнічної гімнастики: традиційна (загальнорозвивальні вправи); ігрового характеру (включені 2–3 рухливі ігри різного ступеня інтенсивності або 4–6 загальнорозвивальних вправ імітаційного характеру); оздоровчий біг (проводиться на свіжому повітрі протягом 2–4 хв.); з використанням найпростіших тренажерів (дитячий еспандер, гімнастичний ролик).

2. Фізкультурні хвилинки і паузи: розглядаються як засіб попередження стомлення, відновлення розумової працездатності; проводяться на початковому етапі втоми. Пропонуються прості і знайомі дітям фізичні вправи, а також зручні для виконання на обмеженій площі. Комплекс фізкультурних хвилинوک складається з 2–4 вправ. Визначається схема їх застосування в режимі дня дитини. Пропонуються варіанти проведення фізкультурних хвилинوک і пауз: в формі загальнорозвивальних вправ; в формі рухливих ігор; в формі дидактичних ігор з рухом; в формі танцювальних вправ; в формі виконання рухів під віршований текст; в формі будь-якої рухової дії або завдання; в формі імітаційних рухів.

3. Гімнастика після денного сну проводиться щоденно, розробляються комплекси фізичних вправ, які змінюються щоденно. По мірі якісного засвоєння дітьми фізичних вправ в комплексі ускладнюються або замінюються новими вправами.

4. Прогулянка: розглядається як спосіб підвищення витривалості організму дитини, стійкості до несприятливих впливів зовнішнього середовища, розширюються уявлення про навколишній світ. Пропонуються варіанти змісту прогулянок : рухливі ігри та вправи спортивного характеру.

5. Загартовуючі процедури в поєднанні з фізичними вправами: розглядаються як засіб вдосконалення морфо-функціональних систем, спрямованих на підвищення опірності організму до впливу зовнішнього середовища. Забезпечують тренування захисних сил організму і підвищують його стійкість до впливу постійно мінливих чинників середовища, розвивають витривалість організму дитини. Проводяться систематично, щоденно, поступово збільшуючи інтенсивність загартування за умови повного здоров'я і позитивних емоційних реакцій, а також специфіку індивідуальних особливостей кожної дитини.

6. Самостійна рухова діяльність: розглядається як засіб зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, діяльності серцево-судинної, дихальної систем,

розвитку моторики, фізичних якостей. Закріплюється час для самостійної рухової діяльності в режимі дня. Забезпечується достатнє місце для рухів; оптимальна кількість, різноманітність.

7. Рухливі ігри: проводяться щоденно. Проводяться рухливі ігри різної рухливості.

8. Фізкультурно-оздоровче дозвілля: будується на добре знайомих рухливих іграх та ігрових вправах; на фізичних вправах в основних видах рухів і вправах спортивного характеру. Організовується 1–2 рази на місяць у другій половині дня, тривалість 30 хвилин для дітей дошкільного віку.

9. Олімпійські уроки: проводяться в рамках блоку “Гармонія”. Забезпечуються науково-методичними матеріалами. Проводяться вікторини, конкурси малюнків на спортивну тематику, змагання в знаннях за олімпійською тематикою.

10. Гімнастика для очей – 3 рази на тиждень.

11. Елементи самомасажу – 3 рази на тиждень.

### ***Структура і зміст блоку “Гармонія”***

**Мета блоку** “Гармонія” – створення умов для формування і виховання у дітей мотивованої потреби до активних занять фізичними вправами як засобу зміцнення здоров’я, гармонійного розвитку фізичних і духовних якостей, а також створення позитивної мотивації, що складається з інтересу до спорту, при якому він привабливий як сфера прояву естетики, моральності і культури.

#### **Завдання блоку:**

1. Залучення дітей до цінностей світової фізичної культури.
2. Виховання дітей у дусі загальнолюдських цінностей та моралі.
3. Виховання потреби в змагальній діяльності у всіх галузях життя.
4. Формування у дітей стійких ціннісних орієнтацій до олімпійської культури та інтересу до занять фізичними вправами.

5. Підтримка у дитини природної потреби бути здоровим та фізично розвиненим.

6. Виявлення та розвиток задатків і здібностей дитини в різних видах діяльності.

Блок передбачає створення умов для отримання знань дітьми про цінності фізкультурно-спортивної діяльності і про те широке коло гуманістичних, культурних цінностей, які з нею пов'язані.

Зміст блоку зводиться не тільки до керівництва з засвоєння знань, запам'ятовуванню історичних фактів, а й до активного залучення дітей до фізкультурно-спортивної діяльності різної спрямованості: оздоровчої, спортивної, дозвільної, а також розвитку у них прагнення до досягнення перемоги в першу чергу над собою.

Структура блоку “Гармонія”. Рішення поставлених завдань досягається за допомогою різноманітних форм діяльності:

1. Читання оповідань, казок за олімпійською тематикою.
2. Вікторини, загадки за спортивною тематикою.
3. Малюнки за спортивною тематикою.
4. Рольові та сюжетні ігри, засновані на русі і мають спортивну та оздоровчу мету.
5. Розучування віршів, пісень за спортивною тематикою.
6. Відвідування спортивних свят, змагань.
7. Відвідування музею спорту рідного краю, області.
8. Олімпійські уроки.
9. “Малі Олімпійські ігри” в родині за участю всіх її членів (батьків, братів, сестер, друзів).
10. Фізкультурно-оздоровчі комплекси “Домашній стадіон”, м'ячі, санки, велосипеди, лижі, бадмінтон, городки.
11. Перегляд спортивних телепередач.
12. Ведення щоденнику “Мої спортивні досягнення”.

13. Створення картотеки ігор та вправ зі спортивним обладнанням для спільних занять з дітьми вдома.

14. Створення відеотеки: “Зимові види спорту”, “Літні види спорту”, “Скоро олімпіада”, “Граємо в бадмінтон”, “Ігри з м’ячем”.

### ***Структура і зміст блоку “Разом ми сила”***

**Мета блоку** “Разом ми сила” – створення моделі співпраці закладу дошкільної освіти і родини, орієнтованої на фізичне виховання дітей дошкільного віку.

#### **Завдання:**

1. Встановлення партнерських відносин з родинами дітей, в процесі якого всі суб’єкти, включаючи дітей та їх батьків, стають активними учасниками освітнього процесу в галузі “Фізична культура” (реалізація спільних проєктів, розробка сценаріїв спільних свят і розваг, спільні туристичні походи, пряма участь у виховному процесі своїх дітей і ін.).

2. Надання батькам права вибору форм взаємодії з закладом дошкільної освіти з питань покращення рухової активності (спільні заняття, інтерактивне спілкування, спільні спортивні розваги та свята, дні відкритих дверей, буклети, газета, сайт ЗДО). Ознайомлення батьків з усім обсягом фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі дошкільної освіти, спрямованої на фізичний, психічний і соціальний розвиток дитини.

3. Цілеспрямована просвітницька робота, яка пропагує загартовування, оптимальний руховий режим, здоровий спосіб життя і т.д. (проведення консультацій, бесід).

4. Участь батьків у складанні індивідуальних програм оздоровлення дітей.

5. Обов’язкове ознайомлення батьків з результатами діагностики стану дитини.

6. Навчання батьків конкретним методам і прийомам оздоровлення (ЛФК, дихальна гімнастика, самомасаж та ін.).

7. Ознайомлення батьків з лікувально-профілактичними заходами, проведеними в закладі дошкільної освіти, навчання нетрадиційним методам оздоровлення дитячого організму (фізіотерапія, ароматерапія і ін.).

8. Орієнтування батьків на формування у дитини позитивного ставлення до фізичної культури і спорту:

- звички виконувати щоденно ранкову гігієнічну гімнастику (це найкраще робити на власному прикладі або через спільну ранкову зарядку);
- стимулювання рухової активності дитини спільними спортивними заняттями (лижі, ковзани, фітнес), спільними рухливими іграми, тривалими прогулянками в парку або лісі;
- створення вдома спортивного куточка;
- придбання дитині спортивного інвентарю.

Батькам необхідно успішніше організувати рухову діяльність своїх дітей відповідно до урахуванням їх віку та індивідуальних особливостей. Батьки повинні займати позицію активного учасника, своїм прикладом показувати дітям, що заняття фізичними вправами необхідні для здоров'я. У домашніх умовах батьки повинні виділяти коло основних предметів для самостійної рухової активності дітей дошкільного віку. Необхідно обладнати місце для самостійної рухової активності дітей, звільнивши ділянку кімнати. На основі різних рухів радимо батькам придумати веселі рухливі ігри з дітьми, які можна об'єднати одним сюжетом, наприклад, який можна запозичити з літературних творів, казок, знайомих дитині. Запропонуйте дитині походити “як ведмідь”, пострибати “як зайчик”, а ось Колобок тікає від вовка “по містку” (пройти по дощечці або між двома шнурами, або Колобок, втікаючи, проповзає “під поваленим деревом” (натягнутим шнуром, скакалкою або поставленим вертикально обручем). Можна придумувати різні нескладні рухові вправи, що дозволяють рівномірно розподілити фізичне навантаження на все тіло дитини.

Батьки під час спільних або самостійних ігор можуть використовувати музичний супровід: включати пісеньки улюблених мультфільмів. Під кінець ігор

слід змінити характер музичного супроводу на спокійний і розслаблюючий, щоб дитину було легше переключити на інший вид діяльності. Під час рухливих ігор та вправ слід стежити за фізичним навантаженням, так як зайва фізична активність веде до перевтоми дитини, надмірного збудження її нервової системи. В такому випадку, необхідно ненав'язливо запропонувати більш спокійні вправи, або “перемкнути” увагу дитини на більш спокійний вид діяльності. Наприклад, після гри “Кішки-мишки”, запропонувати мишці пройти повз кішку дуже тихо, щоб не розбудити її. Або Колобок, втікаючи від усіх звірів, повинен вибратися з лісу дуже тихо, щоб не шуміли гілки, щоб лисиця не почула його. Батьки, стежачи, щоб дитина не впала і не поранилася, вони ні в якому разі не повинні обмежити її рухову активність, а навпаки, їм слід всіляко сприяти їй. Не варто в цілях безпеки дитини забороняти активні рухливі ігри. Навчати дитину правильно зістрибувати, приземляючись на носочки, зберігати рівновагу, правильно триматися під час лазіння за рейки гімнастичної драбинки, і цим ви забезпечите її безпеку, вбережете від травм. Адже рух допомагає дитині правильно розвиватися, як фізично, так і психологічно, пізнавати навколишній світ, відчувати нові емоції.

Батькам необхідно пам'ятати про те, що фізичні навантаження для дитини повинні бути регулярними і збільшуватися поступово, по мірі фізичного розвитку дитини, а запропоновані рухи не повинні бути складними не тільки в плані фізичного навантаження, але і в плані виконання. Тільки в такому випадку рух буде приносити дитині радість і задоволення. Можна займатися 20–30 хвилин, проте кожного дня. Бажано, щоб заняття фізичними вправами або рухливими іграми з дітьми проходили на свіжому повітрі або в добре провітреному приміщенні. Необхідно подбати про те, щоб одяг дитини не заважав її рухам, був зручний, відповідав температурі навколишнього середовища. Звичайно ж, повністю взяти під контроль рухову активність дитини батькам складно. Слід зауважити, що рухова активність кожної дитини індивідуальна. Здорову дитину не потрібно змушувати займатися фізичною



культурою – вона сама потребує руху і охоче виконує всі нові і нові завдання. Якщо ж у дитини немає бажання займатися, слід проаналізувати причини такого негативного ставлення до занять з фізичної культури і в подальшому створювати більш сприятливі умови. Підвищення самостійної діяльності дітей може розглядатися як одне з дієвих засобів збереження здоров'я дитини, поліпшення її фізичної підготовленості, збагачення рухового досвіду, збільшення творчого і пізнавального потенціалу.

### 2.3. Орієнтовна модель рухового режиму дітей дошкільного віку (всі вікові групи) в закладі дошкільної освіти

Вид діяльності	Вікові групи	Періодичність	Відповідальний
<b>1. Фізкультурно-оздоровча діяльність</b>			
Ранкова гігієнічна гімнастика	група раннього віку (1,5–3 роки)	щоденно 3–5 хв.	вихователі
	II молодша група (3–4 роки)	щоденно 5–6 хв.	вихователі, інструктор з фізичної культури
	середня група (4–5 років)	щоденно 6–8 хв.	вихователі інструктор з фізичної культури
	старша група (5–6 років)	щоденно 8–10 хв.	вихователі інструктор з фізичної культури
Динамічна розминка у формі: – фізичних вправ; – танцювальних рухів; – рухливі ігри низької та середньої рухливості.	група раннього віку (1,5–3 роки)	1 раз на тиждень 10 хв.	вихователі
	II молодша група (3–4 роки)	1 раз на тиждень 15 хв.	інструктор з фізичної культури вихователі
	середня група (4–5 років)	1 раз на тиждень 20 хв.	інструктор з фізичної культури вихователі
	старша група (5–6 років)	1 раз на тиждень 25 хв.	інструктор з фізичної культури вихователі
Фізкультхвилинки	група раннього віку (1,5–3 роки)	Щоденно при необхідності, залежно від виду та змісту занять (1–2 хв.)	вихователі
	II молодша група (3–4 роки)	Щоденно при необхідності, залежно від виду та змісту занять (1–3 хв.)	вихователі
	середня група (4–5 років)	Щоденно при необхідності, залежно від виду та змісту занять (2–3 хв.)	вихователі
	старша група (5–6 років)	Щоденно при необхідності, залежно від виду та змісту занять (2–3 хв.)	вихователі

Рухливі ігри під час ранкового прийому дітей	група раннього віку (1,5–3 роки)	щоденно 2–3 хв.	вихователі
	II молодша група (3–4 роки)	щоденно 3–5 хв.	вихователі
	середня група (4–5 років)	щоденно 5–7 хв.	вихователі
	старша група (5–6 років)	щоденно 7–10 хв.	вихователі
Рухливі ігри: – сюжетні; – безсюжетні; – ігри-забави; – змагання; – естафети.	група раннього віку (1,5–3 роки)	щоденно у приміщенні та під час прогулянки 10–15 хв.	вихователі
	II молодша група (3–4 роки)	щоденно у приміщенні та під час прогулянки 15–25 хв.	вихователі
	середня група (4–5 років)	щоденно у приміщенні та під час прогулянки 15–25 хв.	вихователі
	старша група (5–6 років)	щоденно у приміщенні та під час прогулянки 25–30 хв.	вихователі
Ігрові вправи: – зірке око; – стрибунці; – підлізання; – пролазіння.	група раннього віку (1,5–3 роки)	щоденно у приміщенні та під час прогулянки. Форма організації та тривалість залежать від індивідуальних особливостей та потреб дітей.	вихователі
	II молодша група (3–4 роки)		вихователі
	середня група (4–5 років)		вихователі
	старша група (5–6 років)		вихователі
Фізичні вправи та ігри: – ігри з елементами логоритміки; – артикуляційна гімнастика; – пальчикова гімнастика.	група раннього віку (1,5–3 роки)	щоденно, поєднуючи вправи на вибір (2–3 хв).	вихователі
	II молодша група (3–4 роки)	щоденно, поєднуючи вправи на вибір (3–5 хв).	вихователі
	середня група (4–5 років)	щоденно, поєднуючи вправи на вибір (6–8 хв).	вихователі
	старша група (5–6 років)	Щоденно, поєднуючи вправи на вибір (8–10 хв).	вихователі

Індивідуальна робота з розвитку рухів	група раннього віку (1,5–3 роки)	щоденно у приміщенні та під час прогулянки (2–3 хв).	вихователі
	II молодша група (3–4 роки)	щоденно у приміщенні та під час прогулянки, поєднуючи вправи на вибір (3–5 хв).	вихователі, інструктор з фізичної культури
	середня група (4–5 років)	щоденно у приміщенні та під час прогулянки, поєднуючи вправи на вибір (6–8 хв).	вихователі, інструктор з фізичної культури
	старша група (5–6 років)	щоденно у приміщенні та під час прогулянки, поєднуючи вправи на вибір (8–10 хв).	вихователі, інструктор з фізичної культури
Гімнастика після денного сну з елементами коригувальних вправ з контрастними повітряними ваннами	група раннього віку (1,5–3 роки)	щоденно 3–5 хв.	вихователі
	II молодша група (3–4 роки)	щоденно 5–6 хв.	вихователі
	середня група (4–5 років)	щоденно 6–8 хв.	вихователі
	старша група (5–6 років)	щоденно 8–10 хв.	вихователі
Вправи на релаксацію	група раннього віку (1,5–3 роки)	За потребою протягом дня (1–2 хв).	вихователі, психолог
	II молодша група (3–4 роки)	За потребою протягом дня (1–3 хв).	вихователі
	середня група (4–5 років)	За потребою протягом дня (2–3 хв).	вихователі
	старша група (5–6 років)	За потребою протягом дня (3–5 хв).	вихователі
<b>2. Безпосередня освітня діяльність з фізичної культури</b>			
Заняття з фізичної культури: – тематичні; – сюжетно-ігрові; – ігрові; – контрольні.	група раннього віку (1,5–3 роки)	2 рази на тиждень 10 хв.	вихователі
	II молодша група (3–4 роки)	2 рази на тиждень 15 хв.	інструктор з фізичної культури, вихователі
	середня група (4–5 років)	2 рази на тиждень 20 хв.	інструктор з фізичної культури, вихователі
	старша група (5–6 років)	3 рази на тиждень (3 заняття під час прогулянки) 25 хв.	інструктор з фізичної культури, вихователі

Музично-ритмічні рухи	група раннього віку (1,5–3 роки)	на музичних заняттях (3–5 хв).	музичний керівник, вихователі
	II молодша група (3–4 роки)	на музичних заняттях (5–7 хв).	музичний керівник, вихователі
	середня група (4–5 років)	на музичних заняттях (8–10 хв).	музичний керівник, вихователі
	старша група (5–6 років)	на музичних заняттях (10–12 хв).	музичний керівник, вихователі
<b>3. Організація самостійної рухової діяльності</b>			
Самостійна рухова діяльність	група раннього віку (1,5–3 роки)	щоденно у всіх групах у приміщенні та на свіжому повітрі. Характер та тривалість залежать від погодних умов, індивідуальних особливостей та потреб дітей.	вихователі
	II молодша група (3–4 роки)		вихователі, інструктор з фізичної культури
	середня група (4–5 років)		вихователі, інструктор з фізичної культури
	старша група (5–6 років)		вихователі, інструктор з фізичної культури
Смуга перешкод з використанням різноманітних модулів	II молодша група (3–4 роки)	1 раз на тиждень у групових приміщеннях та спортивному залі. Характер та тривалість залежать від вікових та індивідуальних особливостей, потреб дітей.	вихователі, інструктор з фізичної культури
	середня група (4–5 років)		
	старша група (5–6 років)		
<b>4. Фізкультурно-масові заходи</b>			
Тиждень здоров'я	II молодша група (3–4 роки)	2–3 рази на рік під час канікул	інструктор з фізичної культури, вихователі
	середня група (4–5 років)		
	старша група (5–6 років)		
Фізкультурне дозвілля	II молодша група (3–4 роки)	1–2 рази на місяць (30–40 хв).	інструктор з фізичної культури, вихователі
	середня група (4–5 років)		
	старша група (5–6 років)	1–2 рази на місяць (50–60 хв).	інструктор з фізичної культури, вихователі

Спортивне свято	II молодша група (3–4 роки)	2 рази на рік (50–75 хв).	інструктор з фізичної культури, вихователі
	середня група (4–5 років)		
	старша група (5–6 років)	2 рази на рік (75–90 хв).	інструктор з фізичної культури, вихователі
Ігри-змагання між віковими групами	старша група (5–6 років)	1–2 рази на рік не більше 60 хв.	інструктор з фізичної культури, вихователі
Спартакіади за межами закладу дошкільної освіти	старша група (5–6 років)	1 раз на рік не більше 120 хв.	інструктор з фізичної культури, вихователі
<b>5. Додаткові освітні послуги</b>			
Спортивний гурток зі степ-аеробіки, фітбол- аеробіки	старша група (5–6 років)	1 раз на тиждень до 30 хв.	інструктор з фізичної культури
<b>6. Спільна фізкультурно-оздоровча робота ЗДО та родини</b>			
Ігрові тренування	середня група (4–5 років)	По мірі необхідності. Визначаються вихователем та інструктором з фізичної культури з метою вдосконалення рухових умінь дитини	вихователі
	старша група (5–6 років)		
Заняття з фізичної культури дітей спільно з батьками у закладі дошкільної освіти	II молодша група (3–4 роки)	За потребами ЗДО та батьків дітей	вихователі
	середня група (4–5 років)		
	старша група (5–6 років)		
Участь батьків у фізкультурно- оздоровчих заходах закладу дошкільної освіти	II молодша група (3–4 роки)	За потребами ЗДО та батьків дітей	вихователі
	середня група (4–5 років)		
	старша група (5–6 років)		
Піші переходи та екскурсії	II молодша група (3–4 роки)	Протягом навчального року та під час канікул. Влітку 1 раз на місяць.	вихователі
	середня група (4–5 років)		
	старша група (5–6 років)		

### Модель рухового режиму дітей дошкільного віку (всі вікові групи)

Види фізкультурно-оздоровчої роботи	Молодша група	Середня група	Старша група
Рухливі ігри під час прийому дітей	щоденно 3–5 хв.	щоденно 5–7 хв.	щоденно 7–10 хв.
Ранкова гігієнічна гімнастика	щоденно 3–5 хв.	щоденно 5–7 хв.	щоденно 7–10 хв.
Фізкультхвилинка	2–3 хв.	2–3 хв.	2–3 хв.
Музично – ритмічні рухи.	6–8 хв.	8–10 хв.	10–12 хв.
Безпосередня освітня діяльність з фізичного розвитку (2 рази у спортивній залі, 1 раз на свіжому повітрі)	2 рази на тиждень 10–15 хв.	3 рази на тиждень 15–20 хв.	3 рази на тиждень 15–20 хв.
Рухливі ігри: – сюжетні; – безсюжетні; – ігри-забави; – змагання; – естафети.	Щоденно не менше двох ігор 5–7 хв.	Щоденно не менше двох ігор 7–8 хв.	Щоденно не менше двох ігор 8–10 хв.
Оздоровчі заходи: – гімнастика пробудження; – дихальна гімнастика.	щоденно 5 хв.	щоденно 6 хв.	щоденно 7 хв.
Фізичні вправи та ігрові завдання: – артикуляційна гімнастика; – пальчикова гімнастика; – зорова гімнастика.	Щоденно, поєднуючи вправи на вибір 3–5 хв.	Щоденно, поєднуючи вправи на вибір 6–8 хв.	Щоденно, поєднуючи вправи на вибір 8–10 хв.
Фізкультурне дозвілля	1 раз в місяць 10–15 хв.	1 раз в місяць 15–20 хв.	1 раз в місяць 25–30 хв.
Спортивне свято	2 рази на рік 10–15 хв.	2 рази на рік 15–20 хв.	2 рази на рік 25–30 хв.

## РОЗДІЛ 3

### ПРАКТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

#### 3.1. Практичні рекомендації щодо організації рухової активності дітей дошкільного віку в ЗДО та родині

- Регулярні щоденні прогулянки, незалежно від погодних умов.
- Організація доступних пішохідних походів або ходьба на лижах, катання на санках з високих гірок, на ковзанах, спортивні ігри.
- Виховуйте звичку самостійно виконувати ранкову гігієнічну гімнастику вдома.
- Перевірте, чи достатньо вдома спортивного інвентарю, як він застосовується.
- Чергувати протягом доби різні види діяльності, ігри та заняття фізичними вправами, що попереджає перевтому центральної нервової системи, виховує організованість.
- Доступні походи пішки або на лижах, катання на санках з високих гірок, вихід на каток.
- Після денного сну – гімнастика для профілактики порушення постави, плоскостопості, вправи на дихання (профілактика захворювань верхніх дихальних систем).
- Під час прогулянки проводити з дитиною рухливі ігри та вправи спортивного характеру. Необхідна поступова зміна рухів руками на рухи ногами і тулубом. Основні рухи слід виконувати щодня по 2–3 види, краще це робити на дитячому спортивному майданчику, обладнаному драбинками, лавами, колодами і т.д. Вдома добре організувати спортивний куточок в кімнаті.
- Дотримуйтеся режиму дня. Дуже важливо привчати дитину прокидатися і засинати, їсти, грати, працювати в один і той же час. Своєчасне засипання – не пізніше 21.00–22.00, мінімальна тривалість сну – 8–10 годин.



- Необхідно регламентувати перегляд телепередач за часом (не більше 40 хвилин – 1 години) і за змістом (ввечері слід уникати збуджуючої тематики).
- Дихальна гімнастика.
- Гімнастика для очей.
- Прості прийоми масажу рук, вушних раковин та інших біологічних активних точок тіла.
- Спортивні секції.
- Водні процедури. Обливання після денного сну або ввечері перед сном теплою водою, контрастний душ, ванни для рук і ніг, обтирання мокрим рушником. Попередньо проконсультуйтеся з лікарем – педіатром.
- Теплий, доброзичливий психологічний клімат в родині.
- Заняття танцями.
- Харчування по режиму.
- Пам'ятайте! Дітям властива природна потреба в рухах.
- Починайте займатися з немовлям з перших днів його життя. З обережністю ставтеся до ніжних тканин немовляти, тому попереднє ознайомлення з анатомо-фізіологічними особливостями дітей в спеціальній літературі принесе тільки користь.
- Основним періодом занять батьків з дітьми є вік від 2 до 6–7 років, хоча і після цього не слід припиняти занять у родині незважаючи на те, що в цьому віці з'являються і інші можливості для фізичного розвитку дитини – в школі, спортивних гуртках, культурно-освітніх закладах, де дитина займається під керівництвом спеціалістів з фізичного виховання і спорту.
- Здорову дитину не треба примушувати займатись фізичною культурою – вона сама потребує рухів і з задоволенням виконує все нові і нові завдання.
- Ні в якому разі не слід примушувати дитину виконувати той чи інший рух або перетворювати заняття в нецікаве. В зв'язку з цим тренування

повинні проходити у вигляді гри, тоді дитина весь час буде знаходитись у гарному настрої.

- Поступово залучайте дитину у нові види ігор і забав, систематично повторюйте їх, щоб дитина міцно засвоїла вивчені вправи. Чудово, якщо ви підбадьорите дитину, покажете яка вона міцна, спритна і сильна.

- Проявити інтерес у дитини до занять допоможе демонстрація його вмінь перед іншими членами родини або однолітками. Так поступово у дитини розвинеться впевненість у своїх силах і бажання вчитись далі, засвоювати нові, більш складні ігри і рухи.

- Якщо у дитини немає бажання займатись, проаналізуйте причини негативного відношення до занять фізичними вправами, щоб в подальшому створювати більш сприятливі умови.

- Кожна фізична вправа, яку ви виконуєте з дитиною повинна бути правильно відібрана, щоб запобігти будь-якій травмі або розладу здоров'я. Слід звернути увагу на основні правила безпеки, які слід обов'язково виконувати при вихованні у дитини сміливості.

- Навчайте дитину бути уважною під час занять фізичними вправами, щоб вона сама турбувалась про безпеку. Більш складні фізичні вправи і стрибки слід завжди виконувати на м'якій підстилці (ковдри, килимі, матраці, траві).

- Тривале утримання складних поз в ранньому віці недопустиме, через 1–2 секунди необхідно повернути дитину в вихідне положення. Краще декілька разів повторити фізичну вправу.

- Висіння тільки на руках у дошкільному віці небезпечно, оскільки воно дає надмірне фізичне навантаження на суглоби і весь плечовий пояс. Не дозволяйте дитині розгойдуватись при висінні на кільцях.

- Не дозволяйте дитині залазити вище того рівня, на якому можна її дістати – максимально до 2,2 м. Тільки тоді, коли ця навичка буде досконало засвоєна (наприклад, по нахилених сходах), можна дозволити дитині старшій від 3-х років самостійно залазити вище.

– Ніколи не використовуйте для змагань небезпечні фізичні вправи. Завжди виконуйте їх повільно і зосереджено, щоб у дитини не послабилась увага, а ви не робили б помилок при страхуванні.

– Уникайте рухів, при яких дитина занадто прогинається в поперековому відділі, так як більшість дітей потребують виправлення цієї частини хребта.

– Приміщення, де ви займаєтесь з дитиною завжди слід добре провітрювати, обов'язково відкривати вікна, а зимою – хоча б квартиру. Приміщення повинно бути чистим, відносно теплим (16–18°C) і добре освітленим.

– Щоб запобігти травматизму, необхідно забрати предмети, що заважають рухатись або можуть розбитись; достатньо місця повинно відводитись для виконання акробатичних вправ і рухливих ігор.

– Слідкуйте за тим, щоб діти не бігали і не стрибали на асфальті, бетоні або кахельних покриттях: необхідний еластичний килимок, не повинен бути твердим.

– На жаль, в сучасних квартирах немає умов для повноцінного рухового розвитку дитини, тому батькам слід створити необхідні умови для занять фізичними вправами на вулиці.

– Пам'ятайте, чим краще ви навчите дитину радіти рухам і спілкуванню з природою, чим менше вона буде розбещена комфортом, який породжує бездіяльність і лінощі, тим краще ви підготуєте її до самостійного життя.

### **3.2. Практичні рекомендації вихователям (інструкторам з фізичної культури) щодо організації рухової активності дітей під час прогулянки**

У дошкільному віці, у період інтенсивного зростання та розвитку дітей, особливо важливо забезпечити оптимальний режим рухової активності, що сприяє своєчасному розвитку моторики, правильному формуванню найважливіших органів та систем. На кожній прогулянці вирішується, як правило, комплекс взаємопов'язаних завдань: оздоровчих, виховних та освітніх.

Оздоровчі завдання спрямовані на формування здорового способу життя і виховання усвідомленого ставлення до прояву своєї рухової активності. При розробці змісту виховних завдань важливо звернути увагу на розвиток самостійності, активності та спілкування, а також на формування емоційної, морально-вольової сфери дітей у процесі рухової діяльності.

Разом з тим відмінною особливістю прогулянок у старших вікових групах є акцент на розв'язання освітніх завдань: оволодіння необхідним програмним матеріалом щодо розвитку рухів, формування доступних знань про основи фізичної культури та здоровий спосіб життя. Ці завдання вирішуються у тісному взаємозв'язку з розвитком рухових якостей та здібностей дітей, а також формуванням оптимальної рухової активності.

– Під час прогулянок важливо ретельно продумувати методи та прийоми регулювання рухової активності дітей, слід звернути увагу на створення високої варіативності педагогічних умов, що сприяють більш ефективній реалізації рухової активності дітей, шляхом підбору диференційованих завдань.

– Під час проведення рухливої гри для дітей з різною рухливістю важливо забезпечити високу рухову активність та вдосконалювати рухи та фізичні якості (використовувати простір спортивного майданчика, розвивати у дітей вміння розподіляти ролі й бути ведучим).

– З метою активізації рухової діяльності дітей під час прогулянок важливо використовувати різні прийоми.

– Основні завдання вихователя (інструктора з фізичної культури) під час прогулянки:

1. Раціональне використання фізкультурного обладнання (мінімум обладнання максимально обіграти).

2. Включення різних способів організації дітей (фронтальний, потоковий, груповий, змінний, колове тренування, індивідуальний).

3. Лаконічне пояснення завдань та чіткий показ вправ.

4. Активізація розумової діяльності дитини (використання просторової термінології, самостійний вибір способу виконання дій, що наводять питання, створення пошукових ситуацій).

5. Створення спеціальних ситуацій для прояву таких якостей дитини, як рішучість, сміливість, винахідливість.

6. Варіативність рухливих ігор, прийомів їх ускладнення.

– Важливим показником ефективності прогулянки є рухова активність, яка може задовольняти потребу дітей у русі. Правильно організована прогулянка повною мірою задовольняє потребу дітей у самостійних діях при ознайомленні з оточуючими, у нових яскравих враженнях, у вільних активних рухах у грі. У разі прогулянки здійснюється тісне спілкування дитини з дорослим.

– Вихователь має можливість уточнювати, закріплювати знання, отримані дитиною під час занять, навчати тим чи іншим умінням, об'єднувати дітей у невеликі групи, пристосовуючи діяти спільно, не заважаючи один одному, виховувати любов та добре ставлення до всього, що оточує.

– Для успішного здійснення цих завдань насамперед слід продумати умови проведення прогулянки. Одна з необхідних умов для здійснення поставлених педагогічних завдань під час прогулянки – це підбір спортивного інвентарю та обладнання, який сприяв би і активізації рухової активності дітей, і закріпленню певних умінь та навичок, та знайомству з новим (м'які сюжетні

іграшки різного розміру, санки, коляски, вантажні машини, сумочки, корзиночки, м'ячі і т. д.).

– На веранді в спеціальних шухлядках бажано зберігати шишки, жолуді, різнокольорові камінці і т. д., у певному місці – обладнання для виконання спільних з дорослими трудових дій: лопатки, совки, вінички).

– Оздоблена ділянка викликає у дітей позитивні емоції, бажання йти на прогулянку, спонукає до самостійної рухової діяльності. Наприклад, взимку між деревами та на веранді можна розвішати надувні кулі, сніжинки та прапорці різноманітної конфігурації; по краях доріжок протягнути яскраві шнури та стрічки; снігові вали прикрасити орнаментом із різнокольорових крижинок. Між деревами на яскравому шнурі можна повісити дзвіночки, різнокольорові іграшки, під якими треба проходити обережно, нахилившись, щоб вони не зазвучали.

– Не можна обмежуватися створенням умов для прогулянки. Потрібно дбати про те, щоб кожній дитині було цікаво. З метою насичення прогулянки цікавими проектами, до її структури пропонується вносити спостереження та дидактичні завдання, спільні з дорослими трудові дії та рухливу гру. Під час прогулянки значна частина часу відводиться самостійної діяльності дітей. Всі ці структурні частини виступають не як окремі заходи, а вони взаємно доповнюють та поглиблюють одна одну. Вони активізують рухи дітей, збагачують їх новими яскравими враженнями. У рухливих іграх закріплюється вміння кожної дитини уважно прислухатися до мови дорослого, виконувати його вимоги, узгоджувати свої дії з діями друзів.

– Якщо на вулиці холодно, сиво, то рухливу гру треба організувати одразу, щоби підняти емоційний тонус дітей, налаштувати їх на бадьорий настрій. Якщо діти із задоволенням почали грати самостійно, рухливу гру можна провести наприкінці прогулянки, коли інтерес дітей значно знижується.

– До кожної рухливої гри слід підготувати яскраві атрибути. Це можуть бути емблеми на стрічках, різноманітні шапочки птахів, звірят, великі

м'які сюжетні іграшки. Тривалість кожної гри не більше 3–4 хвилин, кількість учасників не регламентується (за бажанням дітей).

– Вихователь може також організувати рухливу гру з однією-двома дитиною, якщо він бачить, що вони стали повільно рухатися або не знають, чим себе зайняти. Бажано підготувати на тиждень не менше 5–7 різних рухливих ігор і підібрати до них атрибути.

– Планування роботи з розвитку рухів під час прогулянки має сприяти закріпленню, вдосконаленню рухливих ігор та фізичних вправ, підвищувати рухову активність дітей. При цьому важливо правильно вибирати час для проведення рухливих ігор та фізичних вправ.

– Не можна допускати, щоб організована рухова діяльність проводилася за рахунок часу самостійної діяльності дітей. Вибір часу проведення рухливих ігор і фізичних вправ під час прогулянки залежить від попередньої групи.

– Якщо заняття з фізичної культури або музичне заняття проводилося в першу половину дня, то бажано організувати рухливі ігри та фізичні вправи в середині або наприкінці прогулянки, а на самому її початку надати дітям можливість самостійно пограти, вправлятися з різноманітним спортивним інвентарем. В інші дні доцільно організувати рухову діяльність дітей на початку прогулянки, що дозволить збагатити зміст їхньої самостійної діяльності. В інші дні, коли заняття з фізичної культури не проводиться, планується рухлива гра, вправа спортивного характеру та вправа з основного руху (стрибки, лазіння, метання, кидання, ловіння м'яча та ін.)

– При проведенні вправ спортивного характеру, основних видів рухів слід використовувати різні способи організації (фронтальний, груповий, індивідуальний). Найбільш доцільним є змішане використання різних способів організації (наприклад: застосування групового способу організації є найважливішим при поєднанні процесу навчання та вдосконалення рухових навичок). При цьому одна

група дітей опановує новий вид рухів під керівництвом вихователя, інша група дітей – самостійно практикуються у добре знайомих рухах.

– У зв'язку з особливостями виконання деяких рухів (лазіння по гімнастичних сходах, вправи в рівновазі, стрибки в довжину та висоту з розбігу) використовуються поточні та індивідуальні способи. Поєднання різних способів організації значно підвищує ефективність проведення рухливих ігор та вправ спортивного характеру під час прогулянки. (наприклад: вправа з лазіння виконується дітьми по черзі, а вправа з м'ячами – фронтально, тобто всіма дітьми одночасно).

– Вправи дітей у основних видах рухів бажано організовувати за підгрупами, залежно від ступеня рухливості дітей. Кожна група дітей виконує своє завдання. Тривалість організованої рухової діяльності становить 30–35 хвилин.

– Рухливу гру вихователь може проводити з усією групою і повторювати її 3–5 разів.

– При організації знайомих рухливих ігор вихователь може надати дітям можливість самим згадати та розповісти зміст гри та правила. При розучуванні нової рухливої гри необхідно чітко, лаконічне пояснення її змісту. Окремі елементи рухливої гри можна показати та обіграти разом з дітьми. Після пояснення вихователь одразу переходить до організації рухливої гри і під час гри уточнює те, що недостатньо добре запам'ятали діти.

– Під час проведення рухливих ігор з дітьми старшого дошкільного віку провідні ролі виконують діти.

– При організації ігор змагального характеру, ігор-естафет важлива роль належить вихователю (інструктору з фізичної культури), який повинен допомогти дітям розділитися на команди, підібравши їх з урахуванням рівнів рухливості та фізичної підготовленості (необхідно, щоб в обох командах приблизно було порівну і тих, і інших дітей).



– Велике виховне значення має підведення підсумків, оцінювання результатів та дій дітей, їх поведінка в ігровій діяльності. Особливо важливо позитивно відзначити тих дітей, які були малоактивні, сором'язливі, розсіяні. Це сприятиме подальшій активності дітей як у спільних іграх, так і самостійних.

– Під час прогулянки вихователь має планувати рухливі ігри та ігрові вправи різного ступеня інтенсивності. Протягом місяця може бути проведено 15–20 рухливих ігор, при цьому розучено 3–4 нові ігри. Загальна тривалість гри складає 10–12 хвилин.

– У роботі з дітьми організація рухової діяльності вимагає від педагога особливої уваги, тому що не всі діти однаково активні, рухливі та самостійні, а більшість вагаються у самостійному виборі ігор, іграшок та інвентарю.

– Найсприятливіший час для реалізації потреби дітей дошкільного віку у рухах є ранкова прогулянка. Тривале перебування дітей на свіжому повітрі – корисне, але оздоровчо-виховне значення її зростає, якщо під час прогулянки передбачається рухова активність, що ґрунтується на оптимальному співвідношенні різних рухливих ігор та фізичних вправ, підібраних з урахуванням не лише вікових, а й індивідуальних особливостей дітей. Змістовна сторона рухової активності дітей під час прогулянок має бути спрямована на їх повноцінний психофізичний розвиток.

– Під час прогулянки використовуються такі види рухової активності, які допомагають дітям ознайомитися з властивостями предметів, отримати нові уявлення та знання про навколишню дійсність, розширити руховий досвід, покращити просторове орієнтування та закріпити вміння діяти спільно.

– Найбільший відсоток серед дітей дошкільного віку становлять діти із середнім рівнем рухової активності. Діти охоче виконують різноманітні рухи, вони врівноважені, активні, рухливі та самостійні. Таким дітям не завжди вдається правильно виконати завдання, оскільки вони поглинені самим процесом рухів, їх емоційною стороною. Тому вихователь, проводячи ігри з такими дітьми, повинен вимагати правильності виконання рухів.

– Діти з високим рівнем рухової активності (гіперрухливі), легкозбудливі, мають різні порушення психофізичного розвитку. Їм характерні дії високої інтенсивності, що заважає їм бути уважними і правильно виконувати рухові завдання вихователя (інструктора з фізичної культури), а їх самостійна рухова активність одноманітна. Вихователь повинен вчасно вносити різноманітність у гру, акцентувати увагу дітей на дотриманні правил гри.

– Діти з низьким рівнем рухової активності малорухливі, відрізняються погано розвинутою моторикою, часто хворіють. Їм притаманні невпевненість у рухах, нестійкість емоційного тону. Такі діти особливо потребують допомоги вихователя (інструктора з фізичної культури), його заохочення та підтримки. Малорухливі діти швидко втомлюються, тому рухлива гра повторюється більше 2–3 разів.

– У роботі з дітьми дошкільного віку основними завданнями під час прогулянки є:

1. знайомство дітей з різними видами рухів та створення варіативних умов для їх систематичного виконання;
2. закріплення умінь орієнтуватися у просторі, діяти спільно, брати участь у колективних іграх та ігрових заняттях;
3. створення сприятливих умов розвитку творчості дітей, зокрема у рухах, і позитивного емоційного стану.

Успішно вирішувати ці завдання можна лише за умови раціонального поєднання різних видів і форм рухової активності під керівництвом вихователя (інструктора з фізичної культури).

– Діти дошкільного віку люблять грати у знайомі їм рухливі ігри під керівництвом вихователя (інструктора з фізичної культури), але якщо протягом тижня проводити рухливу гру, не вносячи жодних змін, то рухова активність дітей різко знижується та інтерес до рухливих ігор падає.

– З дітьми дошкільного віку у нову рухливу гру доцільно грати протягом 2–3 днів поспіль, потім слід ускладнити рухові завдання, внести нові

варіанти та інвентар. Якщо такі зміни не порушують хід гри, діти звикають діяти у змінених умовах, що важливо для підвищення їхньої рухової активності.

– Під час щоденного проведення рухливих ігор на прогулянці розширюється руховий досвід дітей, удосконалюються наявні в них навички в основних рухах; розвиваються спритність, швидкість, витривалість, формуються самостійність, активність, позитивні відносини з однолітками.

### 3.3. Ігри-вправи для покращення рухової активності дітей дошкільного віку

Ігри-вправи для дітей з високою РА	Ігри-вправи для дітей з середньою РА	Ігри-вправи для дітей з низькою РА
На розвиток уваги	На розвиток координації, спритності та точності виконання рухів	На розвиток швидкості рухів
<p>1. “Я – попереду”.</p> <p>Діти йдуть один за одним у колоні. Вихователь називає ім'я дитини, названа дитина біжить уздовж усієї колоні і стає ведучим. Потім він веде всю колону, змінюючи напрямки рухів. Вихователь називає ім'я другої, третьої дитини тощо.</p>	<p>1. “Бій півників”.</p> <p>Двоє дітей встають в окреслене коло діаметром 1–1,5 м обличчям один до одного, руки схрестивши на грудях і одну ногу зігнувши в коліні. За сигналом намагаються змусити супротивника вискочити з кола або опустити ногу. Програє той, хто опускає ногу чи виходить із кола.</p>	<p>1. “Я – ведучий”.</p> <p>Діти біжать у колоні один за одним. За сигналом вихователя розбігаються по всьому залу (майданчику). Вихователь називає ім'я ведучого, і всі діти вишиковуються за ведучим у колону. Потім вихователь призначає іншого ведучого, і гра повторюється.</p>
<p>2. “Поверни”.</p> <p>Діти біжать один за одним, підстрибуючи. Дійшовши до обумовленого місця, зазначеного, наприклад, кеглями, ведучий повертається і веде колону у зворотному напрямку.</p>	<p>2. “Петрушка”.</p> <p>Дитина сидить навпочіпки, потім високо підстрибує, розставивши широко руки та ноги в сторони, після цього приземляється і знову присідає навпочіпки.</p>	<p>2. “Стрибни і повернись”.</p> <p>Діти довільно розміщуються по залу та виконують стрибки на місці (на одній нозі, на двох ногах), за сигналом роблять різкий поворот стрибком довкола себе.</p>
<p>3. “Не втрачай пару”.</p> <p>Діти йдуть один за одним парами, взявшись за руки. За сигналом швидко опускають руки і продовжують йти поруч, не відстаючи і не переганяючи один одного. Після другого сигналу знову беруться за руки та продовжують ходьбу.</p>	<p>3. “Дружні пари”.</p> <p>Діти розподіляються парами, беруться за руки. За першим сигналом кружляють в одну бік 5-7 с, а за другим сигналом зупиняються і після короткої перерви кружляють в іншу сторону.</p>	<p>3. “Наздожени суперника”.</p> <p>Діти вишиковуються в дві колони напроти один одного на протилежних сторонах зали (майданчика). За сигналом вихователя виконують завдання у певній послідовності: ходьба приставним кроком уздовж лінії залу, прискорена ходьба, повільний біг (2–3 хв), ходьба з підскоками та звичайна ходьба. У процесі виконання завдань кожна колону намагається наздогнати одне одну; та колону, якій це вдається, перемагає.</p>
<p>4. “Стоп”.</p> <p>Діти бігають по залу врозтіч 2–3 хв. За сигналом “Стоп!” зупиняються і роблять яку-небудь фігуру (“лижник”,</p>	<p>4. “Чапля”.</p> <p>Дітям пропонують різні варіанти завдань: стояти на одній нозі на підлозі, заплосивши очі; стояти на</p>	<p>4. “Знайди пару у колі”.</p> <p>Діти стоять парами по колу обличчям у напрямку руху, у центрі кола стоїть ведучий. За першим сигналом вихователя</p>

<p>“плавець”). Діти разом вибирають найкращу фігуру, і гра повторюється знову.</p>	<p>одній нозі вздовж або поперек гімнастичній лави.</p>	<p>діти внутрішнього кола йдуть кроком, а зовнішнього – біжать. За другим сигналом вихователя діти зовнішнього кола швидко підбігають до кожного, хто стоїть у внутрішньому колі, беруть його за руку і разом йдуть кроком по колу. Ведучий за другим сигналом вихователя також намагається знайти собі пару із внутрішнього кола. Дитина, що залишилася без пари, стає ведучим.</p>
<p>5. “Кругообіг”. Діти йдуть у колоні парами помірним кроком. За сигналом остання пара розбивається і діти, що її утворюють, біжать на початок колони. Одна дитина оббігає колону праворуч, інша – ліворуч. Опинившись попереду колони, діти знову утворюють пару, і гра триває.</p>	<p>5. “Переكاتи назад”. Присісти, зігнутися, обхопити коліна руками, кругла спина. Швидко і м’яко перекотитися на спину в цьому положенні доторкнутися підлоги лопатками, не випрямляючи ніг, тримати їх притиснутими до тулуба, руки охоплюють коліна. Знову перекатом повернутися до вихідного положення.</p>	<p>5. “Пропелер”. Діти тримають гімнастичну палицю за середину правою рукою. Активно працюючи пензлем, швидко повертають палицю вправо-вліво. Після відпочинку повторюють вправу лівим пензлем.</p>
<p>6. “Міняємося місцями”. У центрі зали кладеться довгий шнур. Діти розподіляються на дві команди. Кожна займає половину майданчика. За сигналом “Біжи!” всі діти врозтіч бігають своїм майданчиком. За другим сигналом “Міняйтесь!” команди бігом міняються місцями. Перемагає команда, діти якої у повному складі першими перейшли на іншу сторну майданчика.</p>	<p>6. “Ловля метеликів”. Двоє дітей перебувають у відведеному місці зали – це ловці, решта – метелики. За сигналом метелики бігають по майданчику, за сигналом “Лови!” ловці намагаються зловити метелика, змикаючи навколо нього руки, а спіймавши, відводять в сторону.</p>	<p>6. “Хто швидше”. Діти (5–7 дітей) стоять біля стіни. У кожній дитини по дві палиці, одну вона тримає в руках, а іншу кладе перед собою. За сигналом дитина перестрибує гімнастичну палицю, лежить, потім кладе іншу гімнастичну палицю, що знаходиться в руках, на підлогу попереду себе.</p>
<p>7. “Стоп”. Діти бігають по залу врозтіч 2–3 хв. За сигналом “Стоп!” зупиняються і роблять яку-небудь фігуру (“лижник”, “плавець”). Діти разом вибирають найкращу</p>	<p>7. “Обігай м’яч”. Декілька дітей поштовхом двох рук котять м’яч у прямому напрямку і біжать за ним, обминаючи м’яч змійкою.</p>	<p>7. “Перекинь м’яч”. Діти стоять прямо, злегка розставивши ноги, руки зігнуті в ліктях, м’яч в одній руці. За сигналом вихователя перекидають м’яч із однієї</p>

<p>фігуру, і гра повторюється знову.</p>		<p>руки до іншої рухом кисті, енергійно її повертаючи.</p>
<p>8. “Ниточка з голочкою”. Діти тримаються за руки, створюючи ланцюжок. Провівши ланцюжок навколо всього залу, вихователь пропонує дітям зупинитися та підняти руки вгору, утворюючи ряд воріт. Після цього вихователь веде ланцюжок у зворотному напрямку під руками у дітей, обходячи по черзі одного праворуч, а іншого ліворуч. У той момент, коли ланцюжок дітей проходить під воротами, дитина, що піднімала руки для останніх воріт, перевертається навколо себе і продовжує йти ланцюжком.</p>	<p>8. “Не спізнись”. У залі розставлено гімнастичні лави. Діти бігають або стрибають на обох ногах навколо них, за сигналом треба швидко пролізти під лавою і встати або сісти на неї.</p>	<p>8. “Швидше вгору”. Діти тримають гімнастичну палицю вертикально за її нижній кінець. Перехоплюючи гімнастичну палицю по черзі однією і іншою рукою, ставлять кулак до кулака. Виграє той, хто швидше дійде до верху.</p>
<p>9. “Ворота”. Діти йдуть залом у колоні парами, тримаючись за руки. За сигналом вихователя діти зупиняються – піднімають руки вгору, утворюючи ворота. Остання пара опускає руки, проходить під воротами і стає попереду. Всі діти опускають руки донизу і продовжують ходьбу до наступного сигналу вихователя. Варіант. Діти ходять парами, не тримаючись за руки. За сигналом вихователя беруться за руки, утворюють ворота, а остання пара проходить під ними вперед.</p>	<p>9. “Розійдися – не впади”. Двоє дітей йдуть по гімнастичній лаві назустріч один одному з різних її сторін. Зустрівшись, розходяться, тримаючись один за одного, і продовжують рух.</p>	<p>9. “Встигни зловити”. Діти стоять по колу, у центрі кола вихователь. Вихователь притримує рукою гімнастичну палицю, поставлену на підлогу вертикально, накривши її зверху долонею. Вихователь називає ім'я однієї дитини, швидко відпускає гімнастичну палицю та відбігає. Дитина повинна встигнути підбігти і схопити палицю, не давши їй впасти. Діти можуть грати самостійно. У цьому випадку вводиться ще одне правило: якщо зазначена дитина зуміла схопити гімнастичну палицю, вона займає місце ведучого. Якщо зробити цього не вдалося, то ведучий залишається колишнім. Стояти можна обличчям, боком або спиною до центру кола.</p>
<p>10. “У кого більше”. У всьому залі довільним чином розкладені предмети</p>	<p>10. “Стрибни і розгорнися”. Стрибнути з гімнастичної лави з поворотом на 45 °.</p>	<p>10. “Швидко переклади м'яч”. Діти стоять прямо, трохи розставивши ноги, руки</p>

<p>різних геометричних форм. Діти під музичний супровід виконують довільні рухи, не зачіпаючи предметів, що лежать, і один одного. За сигналом (музичного, удару в бубон, свистку) діти швидко збирають предмети. Виграє той, хто зібрав більше предметів. Кількість предметів має бути більшою за кількість дітей у 3–4 рази.</p> <p>Варіант 1. Зібрати якнайбільше будь-яких предметів.</p> <p>Варіант 2. Зібрати якнайбільше предметів певної форми (трикутник, квадрат, коло) будь-якого кольору.</p> <p>Варіант 3. Зібрати якнайбільше предметів певної форми одного кольору.</p> <p>Варіант 4. Зібрати якнайбільше будь-яких предметів парами, трійками одного кольору.</p>	<p>Вихователь стоїть правим боком до гімнастичної лави, діти зістрибують до нього обличчям, розгортаючись вліво. Потім вихователь встає лівим боком до гімнастичної лави, а діти при зістрибуванні розвертаються праворуч.</p>	<p>донизу, в одній руці м'яч. За сигналом швидко перекладають м'яч з однієї руки в іншу попереду і позаду себе.</p>
<p>11. “Не помились”.</p> <p>По колу розставлені кольорові кеглі. За ними стають діти. За першим сигналом діти ходять, стрибають, бігають, виконують довільні рухи. За другим сигналом кожен повинен взяти кеглю свого кольору. Виграє той, хто зробить це першим та правильно.</p>	<p>11. “З м'ячем під дугою”.</p> <p>Проповзти рачки під дугою висотою 40 см, штовхаючи м'яч головою. Відстань до дуги 2–3 м.</p>	<p>11. “Хто далі”.</p> <p>Проводиться кілька паралельних стіні ліній на відстані 30 см одна від одної. Діти встають перед першою до стіни лінією і кидають м'яч у стіну, ловлять і відходять на наступну лінію. Поступово відступаючи від стіни, кидають і ловлять м'яч. Перемагає той, хто спіймає м'яч, перебуваючи далі від стіни.</p>
<p>12. “Змійка”.</p> <p>По спортивній залі (зигзагоподібно) розкладено набивні м'ячі на відстані 50 см один від одного. Діти шикуються в колону один за одним і за сигналом йдуть, біжать змійкою,</p>	<p>12. “Вперед з м'ячем”.</p> <p>Сісти на підлогу, м'яч затиснути поміж ногами, руками спиратися об підлогу ззаду. Разом з м'ячем просуватися вперед, не відпускаючи м'яч, на відстань приблизно 3 м.</p>	<p>12. “Хто швидше з м'ячем”.</p> <p>Діти стоять у шерензі по 5-7 осіб, у кожного в руках м'яч. За сигналом, ударяючи м'яч об підлогу (одною, обома руками, чергуючи руки), діти просуваються вперед швидким кроком або бігом до</p>

<p>обходячи або оббігаючи кожен м'яч, намагаючись не зачепити його. Виграє той, хто все правильно зробить.</p>		<p>фінішу (відстань між стартом та фінішем 8–10 м). Виграє той, хто раніше дійде до фінішу, не впустивши м'яча. Дитина, яка впустила м'яч, швидко піднімає його і повертається до лінії старту.</p>
<p>13. “Знайди свій кубик”. По залу у довільному порядку розкладено обручі, у кожному з яких стоїть одна дитина і лежить один кольоровий кубик. За сигналом діти вибігають з обруча і бігають у різних напрямках легко, не нашттовхуючись, не підбігаючи до обруча до другого сигналу. За другим сигналом діти зупиняються та заплющують очі. Вихователь у цей час змінює кубики подекуди. За третім сигналом діти розплющують очі, і кожен має добігти до обруча, де лежить його кубик, встрибнути в нього і підняти обруч над головою. Виграє той, хто першим правильно виконає завдання.</p>	<p>13. “Не втрачай м'яч”. Сісти на підлогу, схрестивши ноги. Катати м'яч навколо себе в один і в інший бік, не відпускаючи далеко.</p>	<p>13. “Наздожени м'яч”. Декілька дітей перекидають м'яч через мотузку, натягнуту на висоті 1,5 м і на відстані 50–60 см, наздоганяють м'яч і ловлять його, не даючи торкнутися підлоги. Намагаються кинути м'яч вище, але не так легко.</p>
<p>14. “Швидко по місцях” Діти стоять у колоні по одному. За командою “На прогулянку” розбігаються по залу, беруть будь-який предмет і виконують з ними довільні рухи. За командою “Швидко по місцях” кладуть предмет туди, де вони перебували, і повертаються на своє місце в колоні. Програє той, хто опинився в колоні останнім.</p>	<p>14. “Знайди м'яч”. Діти стоять по колу впритул один до одного, обличчям до центру, 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 одному з дітей у колі. Той, до кого звертається ведучий, витягує вперед руки, показуючи їх ведучому. Якщо ведучий угадає, той, у кого виявився м'яч, встає на місце ведучого. Зміна ведучого відбувається і тоді, коли</p>	<p>14. “Удар м'яч та наздожени”. Діти ударяють по м'ячу ногою, бігом наздоганяють його, беруть до рук і бігом повертаються на місце.</p>



	дитина, що стоїть у колі, кидає м'яч.	
<p>15. “Перенеси предмет”.</p> <p>По всьому залу розкладені обручі (за кількістю граючих), в яких розташована однакова кількість предметів (кубики, м'ячі), і один великий запасний обруч, рівновіддалений від всіх інших обручів. Кожна дитина стоїть біля свого обруча. За сигналом граючий повинен взяти зі свого обруча один предмет, віднести його в запасний обруч, виконуючи з предметом різні вправи. Дійшовши до запасного обруча, покласти в нього предмет, швидко повернутися до свого обруча за другим предметом і так до тих пір, поки всі предмети будуть перенесені. Виграє той, хто швидше перенесе всі свої предмети та чітко виконає вправи.</p>	<p>15. “Проведи м'яч”.</p> <p>На підлозі розставлені предмети (кегли, кубики тощо). Дитина веде м'яч ударами об підлогу, обминаючи або оббігаючи предмети змійкою.</p>	<p>15. “Джміль”.</p> <p>Декілька дітей сидять по колу, схрестивши ноги, обличчям до середини, у одного з них у руках м'яч. За сигналом дитина перекочує м'яч по підлозі всередині кола іншому, хто грає в будь-якому напрямку. Кожен, до кого прикочується м'яч, намагається якнайшвидше відштовхнути його від себе рукою, щоб він не торкнувся ніг. Той, чиїх ніг торкнеться м'яч, швидко розвертається спиною до центра кола. Гра триває доти, доки не залишиться не вжаленою одна дитина.</p>
<p>16. “Всі до своїх прапорців”.</p> <p>Діти невеликими групами по 3–5 осіб утворюють групи, в центрі яких знаходиться кольоровий прапорець. За першим сигналом діти розбігаються по всій залі. За другим сигналом зупиняються, присідають і запліщують очі, а вихователь міняє прапорці місцями. За третім сигналом діти розпліщують очі, встають, біжать до свого прапорців і знову утворюють коло. Перемагає та група, що побудувалась у коло першою.</p>	<p>16. “М'яч у колі”.</p> <p>Діти сидять по колу навпочіпки, вихователь стоїть у центрі кола і прокочує набивний м'яч (вагою 0,5 кг) кожній дитині по черзі. Дитина ловить м'яч, швидко підкидає його, плескає у долоні 2–3 рази і кидає вихователю.</p>	<p>16. “Не впусти м'яч”.</p> <p>У центральній лінії постають кілька дітей. Діти кидають м'яч угору і ловлять його, а після цього вдаряють м'яч об підлогу і знову ловлять. Повторно підкидають м'яч угору і ловлять його. Кожна вправа виконується з просуванням на один крок уперед, якщо м'яч не падає. У разі падіння м'яча дитина повертається до центральної лінії і починає вправу знову. Перемагає той, хто швидше дійде до фінішу (прапорця). Відстань від центральної лінії до прапорця 5–8 м.</p>

	<p>17. “Піймай м’яч у повітрі”. Вихователь кидає тенісний м’яч на ракетку дитини з висоти 20–30 см. Дитина ловить м’яч на ракетку і утримує його на ній. Далі діти грають у парі один з одним аналогічним способом.</p>	<p>17. “Відштовхни і спіймай м’яч”. Діти грають парами, перебуваючи на відстані 3–3,5 м. Одна дитина стоїть, а інша сидить навпочіпки. В руках у дитини, що сидить, м’яч. Дитина, що сидить, відштовхує м’яч по підлозі, а сама після цього швидко встає, робить поворот навколо себе і ловить кинутий їй дитиною, що стоїть, м’яч. Дитина, що стоїть, піднімає м’яч, що котиться по підлозі і швидко кидає його своєму партнеру. За сигналом вихователя діти міняються місцями.</p>
	<p>18. “Прокати м’яч з гірки”. Діти стоять у колоні по одному перед похилим бумом. Кожна дитина скачує м’яч, швидко біжить за ним, бере до рук і, підбігши до першого в колоні, передає м’яч йому, а сама встає в кінець колони.</p>	<p>18. “Піймай м’яч”. Діти грають по трое. Двоє стоять на відстані 3 м і перекидають один одному м’яч різними способами, а третя дитина знаходиться між ними, намагається зловити м’яч, що летить над нею. Якщо вона зловить м’яч, то встає на місце дитини, яка кинула м’яч, а той займає її місце.</p>
	<p>19. “Наздожени м’яч”. З двох паралельно розташованих довгих шнурів роблять коридор (шириною 30 см, довжиною 4–5 м). Діти стоять у колоні один за одним, прокочують м’яч коридором, біжать за ним, не даючи м’ячу викотитися з коридору, підправляючи його рух рукою або ногою.</p>	<p>19. “Проведи м’яч”. Діти стоять у шерензі біля стартової лінії. У кожної дитини у ногах м’яч. За сигналом вихователя діти ведуть м’яч ногами, просуваючись уперед. Досягнувши її, швидко розвертаються та ведуть м’яч назад.</p>
	<p>20. “Весело грай, але м’яч не втрачай”. У залі стоять довільним способом кілька дуг (комір). Діти виконують різноманітні рухи з м’ячем. За сигналом швидко піднімають м’яч вгору, потім ударяють м’ячем об підлогу 2–3 рази, а</p>	<p>20. “Затримай м’яч”. Діти утворюють коло, в центрі якого стоїть ведучий з м’ячем. Ведучий по черзі прокочує ногою м’яч кожному з тих, що стоять по колу. Дитина, що стоїть у колі, до якої потрапив м’яч, повинна швидко зупинити її</p>

	після цього намагаються прокотити м'яч під дугами.	його ногою і відштовхнути назад ведучому.
	21. "Ракетка". Діти парами встають друг проти друга з відривом 2–4 кроки. У однієї дитини в руках тенісний м'яч, у іншої – ракетка. Перша дитина кидає м'яч об підлогу так, щоб він відскочив від неї. Друга дитина ловить м'яч, що відскочив на ракетку і намагається його утримати.	21. "Не давай м'яч". Грають усі діти, одна з яких – головний. Всі, крім ведучого, у довільному порядку розміщуються по залі і перекидають один одного м'яч, який намагається перехопити ведучий. Перехопивши м'яч, що водить, швидко кидає його в будь-якого гравця, не сходячи з місця. Дитина, в яку потрапив м'яч, стає ведучим, а колишній ведучий займає його місце.
	22. "Заведи м'яч у ворота". Діти шикуються в дві колони на лінії старту, перед якою ставляться кілька дуг (воріт). За сигналом дитина починає вести м'яч правою або лівою ногою через дугу, сама дитина пролазить під дугою, наздоганяє м'яч, розгортається і ногою веде м'яч до межі. Дійшовши до неї, віддає м'яч попереду, а сама встає на кінець колони. Гра триває до тих пір, поки всі діти не виконають вправу.	22. "Дзига". Діти, сидячи в обручі, піднімають ноги, швидко відштовхуються руками і намагаються обернутися кругом.
	23. "Прокати м'яч". Діти сидять на підлозі (ноги нарізно, руки в упорі ззаду) один за одним у двох колонах, розташованих на відстані 3–4 м. У першій дитини з першої колони в руках м'яч. Дитина руками прокочує м'яч першій дитині з другої колони, потім встає, перебігає в кінець своєї колони і сідає на підлогу. Друга дитина з першої колони, після того, як перша встане, за допомогою рук і ніг пересувається на місце першого. Перша дитина з другої колони ловить м'яч, відштовхує його другій дитині	23. "Бігом в обручі". Діти сидять на підлозі у великих обручах, ноги прямі, упираються в обруч. Виконують приставні кроки праворуч і ліворуч у швидкому темпі.

	з іншої колони, встає, біжить у кінець своєї колони, сідає на підлогу. Її місце займає друга дитина цієї колони, рухаючись вперед за допомогою рук та ніг. У процесі гри кожна дитина однієї колони, що сидить попереду, відштовхує м'яч попереду дитині іншої колони, що сидить.	
	24. “Міняємося місцями”. На підлозі покладена по колу мотузка. Діти бігають парами: одні всередині, інші зовні мотузкового кола. За сигналом вихователя діти у парах міняються місцями.	24. “Наздожени обруч”. Діти ставлять обруч ободом на підлогу, енергійно відштовхують його, наздоганяють і знову відштовхують, не допускаючи падіння.
	25. “Пролізь в обруч”. Обруч вертикально поставлено на підлогу; дитина повинна пролізти в неї ногами вперед, спираючись на руки. Тримати обруч однією рукою вертикально, пролізти в нього, не відпускаючи і перехоплюючи його зверху іншою рукою. Обруч укріплений на стійках; не торкаючись підлоги, пролізти в нього прямо або боком, витягаючи вперед руки і спираючись на них.	25. “Швидше в обруч”. На підлозі довільно розкладені великі обручі, біля кожного стоять двоє дітей. За сигналом “Біжи” діти бігають навколо свого обруча, за сигналом “В обруч” встрибують в обруч і присідають.
	26. “Не задінь мотузку”. Вихователь і один із дітей спочатку розгойдують, а потім обертають мотузку. Діти по черзі стрибають через мотузку на обох або одній нозі, з ноги на ногу, стоячи обличчям або боком до мотузки, бігають під мотузкою, повертаючи під кутом до мотузка або з прямого розбігу, стрибають під мотузкою по одному або по два.	26. “Дзига”. Дитина ставить обруч ободом на підлогу, притримуючи його зверху рукою. Різким рухом вона закручує обруч однією рукою навколо вертикальної осі, потім швидко відпускає руку та ловить обруч.
	27. “М'яч крізь обруч”. Декілька дітей стоять у лінію, тримаючи в руках обруч (кожний обруч тримають	27. “Не втрачай будиночок”. На підлозі у довільному порядку лежать обручі, кількість яких дорівнює числу

	<p>правою рукою одну і лівою рукою іншу дитину, кількість обручів – на один менше, ніж дітей). Двоє граючих проходять вздовж стоячих (один спереду, другий ззаду), перекидаючи один одному м'яч крізь обруч. При непопаданні в обруч гравець замінює того, хто стоїть у шерензі.</p>	<p>граючих дітей. У кожному обручі стоїть дитина. За першим сигналом діти вистрибують з обручів і виконують довільні рухи. У цей час вихователь прибирає один обруч і подає другий сигнал, за яким діти виконують у певній послідовності завдання: ходьба приставним кроком по колу, спортивна ходьба зі зміною положення рук тощо. На слова вихователя “Всі в будиночок” діти повинні швидко встрибнути у будь-який обруч. Той, хто не встиг зайняти обруч вважається таким, що програв.</p>
	<p>28. “Не впусти мішечок”. Діти стоять на одній нозі, другу зігнувши в коліні та поклавши на коліно мішечок. Намагаються встати, не втрачаючи рівноваги. Мішечки кладуть на коліно за сигналом вихователя.</p>	<p>28. “Чаплі”. По колу розкладено кілька обручів з відривом одного кроку друг від друга. Діти перестрибують з одного обруча в інший на одній нозі різними методами (прямо, боком, спиною). Виграє той, хто найдовше протримається на одній нозі.</p>
	<p>29. “Донеси мішечок”. Декілька дітей встають на гімнастичні лави з мішечком у руках. Опускаються на карачки, одночасно кладучи мішечок на спину, і починають пересуватися до кінця гімнастичної лави, не падаючи з неї і не гублячи мішечок. Пересуватися по гімнастичній лаві за допомогою долонь і колін або ступенів і колін. Порівнявши мішечок, підняти його, покласти на спину і продовжити рух.</p>	<p>29. “Чия команда переможе”. Діти стоять у двох колонах. Перед колонами на відстані 2–3 м лежать один за одним три обручі (відстань між обручами 40–50 см). За сигналом вихователя двоє дітей, що стоять першими в колонах, біжать наввипередки до першого обруча. Добігши до нього, беруть обруч у руки, піднімають над головою, пролазять у нього, кладуть на місце, випрямляються, вистрибують з обруча і стрибають на одній нозі. Другий обруч. Беруть його, крутять, джигу, 2–3 рази, швидко ловлять, кладуть на місце і знову на одній нозі стрибають до третього обруча.</p>

		<p>Беруть його в руки і, стрибаючи через обруч, як через скакалку, дистрибують до фінішу (прапорця, кеглі) і повертаються назад до того місця, де лежав третій обруч. Поклавши обруч на підлогу, бігом повертаються до кінця своєї колони. Діти, що стоять в колоні другими, починають біг, коли попередні гравці перетнуть лінію старту. Перемагає та команда, яка швидше виконає всі завдання.</p>
	<p>30. “Не задінь”. По колу розставлені кеглі на відстані 50–60 см один від одного. Діти йдуть по колу за кеглями. За сигналом повертаються обличчям у коло і встрибують у середину, намагаючись не зачепити кеглі.</p>	<p>30. “Бережи мішечок”. По колу розкладено мішечки з піском. Кількість тих, хто грає на одного більше, ніж мішечків. Діти біжать по колу так, щоб мішечок був розташований між ними та центром кола. За сигналом швидко беруть один мішечок, сідають на підлогу, притискають ноги до грудей та ховають мішечок під ногами. Дитина, якої не дістався мішечок, вважається такою, що програла.</p>
	<p>31. “Через болото”. На одному боці зали стоять кілька дітей, у кожного по дві фанерки або дощечки. З іншого боку (з відривом 6–8 м від групи) – берег. Діти повинні перебраться на інший бік, наступаючи на дощечки і перекладаючи їх попереду себе.</p>	<p>31. “Швидше до середини”. На підлозі лежить шнур завдовжки 4–5 м із прив’язаними до кінців шнура гімнастичними паличками (довжиною 20–25 см, діаметром 2,5–3 см). Середина шнура відзначається стрічкою. Двоє граючих беруть гімнастичні палички в руки і за сигналом вихователя починають наматувати на них шнур. Виграє той, хто швидше дійде до середини.</p>
	<p>32. “Від понеділка до неділі”. Діти стоять у колоні один за одним. Кожна дитина, по черзі називає день тижня і перестрибує через довгу скакалку.</p>	<p>32. “Схопи шнур”. Двоє дітей сидять навпочіпки спиною один до одного. За сигналом встають, швидко біжать по колу, наздоганяючи шнур (вихователь тягне за шнур), і висмикує його.</p>

		Виграє той, хто першим висмикне шнур.
		33. “Вудка”. Гравці стоять по колу. У центрі кола знаходиться вихователь і обертає мотузку по підлозі навколо себе. Діти перестрибують через неї, намагаючись не торкнутися мотузки. Та дитина, яку торкнулася мотузка, вибуває з гри.
		34. “Не впусти кільце”. Діти стоять по колу. У центрі кола знаходиться вихователь, у руках у нього гумове кільце. Почергово вихователь кидає кільце кожній дитині. Дитина ловить кільце, що летить, потім підкидає його, швидко повертається навколо себе, ловить кільце і, спіймавши його, швидко кидає вихователю.
		35. “Кільце назустріч кільцю”. Діти стоять один проти одного (на відстані 2–3 м). У кожного в руках кільце та шпага. За сигналом “Раз, два, три – кати!” діти швидко прокочують один одному кільця так, щоб вони не зіткнулися, і швидко підхоплюють їх на шпагу.

## **Ігри-вправи для покращення рухової активності дітей дошкільного віку**

### **“Гра з лялькою”**

Запропонуйте дитині вибрати ляльку, пограти з нею. Берете собі теж іграшку. Далі виконуєте рухи з лялькою відповідно до тексту, спонукаючи дитину діяти також. “Ляльки плескати всі вміють, своїх ручок не шкодують. Ось так, ось так, своїх ручок не шкодують (плескають руками ляльки). Ляльки топати всі вміють, своїх ніжок не шкодують. Ось так, ось так, своїх ніжок не шкодують. Ляльки “танцюють” на колінах. А тепер і ми підемо, з ляльками танцювати почнемо. Ось так, ось так, танцює лялечка ось так”. Дорослий і дитина танцюють з ляльками.

### **“Гра з ведмедиком”**

Відобразіть ведмедя (ходите по кімнаті, перевалюючись). Дитина стоїть біля протилежної стіни. “Мишка по лісі гуляв, мишка (ім’я дитини) шукав, довго, довго він шукав, сів на травичку, задрімав. “Мишка” сідає на стілець і “засинає”. Дитина бігає навколо, тупотить ніжками: став (ла) (ім’я дитини) танцювати, став (ла) ніжками стукати. Мишка, мишка, вставай, мишка (ім’я дитини) догоняй! “Мишка” прокидається “гарчить” і наздоганяє дитину.

### **“Мій улюблений м’яч”**

Дитина сидить навпочіпки перед вами, а ви котите їй м’яч, примовляючи: “Ти злови мій яскравий м’яч і віддай його, не ховай” Дитина котить м’яч назад, а ви, б’ючи м’ячем об підлогу, говорите: “м’ячик, стрибай, не поспішай і (ім’я дитини) посмішити”. Потім дитина стрибає в такт з м’ячем або дорослий котить м’яч дитині, який повинен від нього втекти, і т.д.

### **“Політати”**

Запропонуйте дитині пограти в гру “Літаки”. Приготуватися до польоту, показавши, як “заводити мотор” і як “літати”: “до польоту приготуватися!



Завести мотор”. Дитина разом з вами виробляє обертальні рухи руками перед грудьми і вимовляє звук: “р-р-р”. Після сигналу “Полетіли!” дитина і ви розводите руки в сторони (як “крила” у літака). “Летять” – бігають по кімнаті. За сигналом “На посадку!” присідають.

### **“Пес Барбос”**

Візьміть в руки іграшкову собачку, яка “спить”, сядьте на стілець і говорите: “Ось сидить наш пес Барбос, до лап сховав чорний ніс. Дитина встає з місця і підходить до собачки. Ну, Барбос, швидше вставай! І (ім’я дитини) доганяй! Ви біжіть за дитиною і говорите: “Гав-гав-гав!”

### **“На гірку”**

Сидячи або стоячи, підтримуєте дитину, що стоїть перед вами, за кисті рук. Проговорює слова: “Піднімаємося на гору”, стимулюючи дитину піднятися по вашій нозі (переміщаючи стопи). Коли дитина підніметься високо, прочитайте народну забавку:

Ой, хлопці, тарара!  
На горі стоїть гора,  
А на тій горі дубок,  
А на дубі воронок.

### **“У парі з мамою моєю, я крокую все швидше”**

Варіант 1. Запрошуєте дитину на галявину: “Дорога у нас далека, підемо на весняну галявину, де ми весело з тобою пограємо”.

1. Дитина разом з вами йде вперед, за сигналом повертається навколо і йде в іншому напрямку.

2. “А тепер сховаємося в травичку!” Присідаєте разом з дитиною.

3. “Давай перейдемо по гімнастичній колоді через річку”. Підтримуйте дитину під час проходження по гімнастичній колоді.

4. “А ось і наша весняна галявинка, на якій ми зараз весело пограємо!”  
(Проводяться улюблені дитиною ігри).

Варіант 2. Ігри з батьками в парах:

- “Поплеши в долоні”;
- “Подивися на маму в віконечко” (руки складені “віконечком”);
- “Нахилися і дотягнися до маминих рук” (нахили тулуба вперед);
- “Годинник” (почергові присідання, взявшись за руки);
- “Крокуй в кільце” (зробіть кільце з зчеплених рук, а дитина крокує в кільце);
- “Покатаємося на човнику” (сидячи навпроти, перетягувати один одного за руки);
- “Літаки” (лежачи на животі, дитина піднімає руки вперед-вгору, ви її підтримуєте);
- “Веселі петрушки” (стоячи обличчям один одному, підстрибуйте разом, взявшись за руки).

Варіант 3. Ігрові вправи з м'ячем.

1. Прокотити м'яча один одному: “Один, два, три – матусі м'ячик прокати”.
2. Прокотити м'яча один одному в руки: “Один, два, три – мамо, м'ячик лови!”.
3. Кидки м'яча в кільце, яке ви робите своїми руками, сидячи навпочіпки обличчям до дитини: “Мамо, мамо, подивися, як мій м'ячик до тебе летить!”. На закінчення можна просто разом повалятися на килимку, слухаючи розслаблюючу музику.

### **“Стрибки з висоти”**

Прочитайте дитині вірш Агнії Барто: Зайчика кинула господиня, під дощем залишився зайка, з лави злізти не міг, весь до ниточки промок. “Ось бачиш, Дмитрику, зайчика ніхто не вчив стрибати з лави, ось він під дощиком і промок. Давай навчимо зайчика стрибати. Бери зайчика на руки, забирайся

з ним на диван, скажи: “Не бійся, зайка, я навчу тебе стрибати, і ти більше не будеш мокнути під дощем”. А тепер, давай зігни обидві ноги і, відштовхнувшись, зістрибни вниз на підлогу. Опа! От молодці, і Дмитрику молодець, і зайка молодець, не злякався. Ще хочете стрибати? Ну, що ж давайте ...”.

### **“Злови платочок”**

До гімнастичної палички прив'яжіть мотузку, на кінці прикріпивши хустку. Тримайте паличку так, щоб хустка знаходилася вище піднятої руки дитини. Підстрибуючи, дитина повинна намагатися постукати по хустці долоньями. Учть дитину підстрибувати на обох ногах і не тільки плескати по хустці, а й діставати підвішені цукерки та іграшки.

### **“Кач-кач”**

Дитина лежить або сидить на підлозі, ноги витягнуті. За сигналом (“праворуч”, “ліворуч”, “вгору”, “довнизу”) згинає або розгинає ступні. Рухи супроводжуються словами “кач–кач”. Ця вправа на зміцнення зв'язкового-м'язового апарату стопи.

### **“Гра з м'ячем”**

Запропонуйте дитині позмагатися з вами, у кого краще вийде:

1. Бросати м'яч вгору і зловити його обома руками.
2. Удар м'яча об підлогу так, щоб він відскочив вище (у кого вище).
3. Ударити по м'ячу ногою – у кого далі покотиться.
4. Підняти руки з м'ячем вище голови, випустити його і зловити на льоту.
5. Бросати м'яч один одному – хто зловить.
6. Закинути м'яч в коробку з різної відстані.
7. Котити м'яч вперед і намагатися його наздогнати.

8. Поставити на відстані іграшку і за сигналом котити м'яч, відштовхуючи від себе долонями і пальцями, в сторону іграшки. Хто прийде першим.

9. Бросати невеликий м'яч в коробку з різної відстані лівою рукою, а потім правою.

10. Поставити стілець на певній відстані. Котити м'ячик так, щоб він прокотився між ніжками. Якщо ви будете змагатися з дитиною по-справжньому, то звичайно переможете, але ж гра призначена не для вас, а для того, щоб навчити дитину кидати, ловити і котити м'ячик, сприяючи тим самим формуванню і розвитку рухів. Завжди па'ятайте про це, піддаючись дитині.

### **“По-турецки ми сиділи, пили чай і сушки їли”**

Разом з дитиною (навпроти один одного) сідаєте по-турецьки, притуляйте під підборіддям кисті рук і, похитуючи головою з боку в бік, наспівуючи: по-турецьки ми сиділи, пили чай і сушки їли. Пили, пили, їли, їли, ледве-ледве досиділи.

### **“Провісти зайчика через мостик”**

Поясніть, що за ребристим містком – зайчик. Він боїться пройти по містку, потрібно його перевести. Дитина підходить до дошки, проходить по ній, бере іграшку і з неї повертається назад. Контролюється постава дитини, носове дихання, змикання губ.

### **“Хто швидше збере коробку ногами?”**

Сідаєте на підлозі і спираєтесь руками ззаду. Ліворуч знаходиться порожня коробка, праворуч – купа іграшок. Поруч так само сидить дитина і у неї з іншого боку теж стоїть порожня коробка. За сигналом ви і дитина повинні захопити іграшку стопами ніг, підняти і покласти в коробку. Виграє той, хто збере більше іграшок в коробку.

### **“Жабеня”**

Розкажіть дитині про жабку і покажіть, як вони стрибають, квакають. Після чого запропонуйте дитині пострибати як “жабка”. Дитина сідає навпочіпки, спираючись на руки (на четвереньках). Обхопіть її за пояс і допоможіть випрямити назад зігнуті ноги (спочатку одну, потім іншу, потім обидві одночасно). На мить дитина спирається тільки на руки (за допомогою дорослого). Вправу необхідно повторити 3 рази, щоб дитина відривала ступні від підлоги і піднімала прямі ноги якомога вище.

### **“Пташка”**

Дитина сідає на килимок, схрестивши ноги і зігнувши руки в ліктях, торкаючись при цьому пальцями плечей (“крилець”). Допоможіть дитині випрямити спину, погладжуючи її по лопатках і притягаючи лікті назад якомога ближче до тіла. Потім дитина встає і стрибає на місці, як горобчик.

### **“Білочка”**

Розкажіть дитині про білочку: як вона живе, чим харчується. Ось одній білочці подарували іграшку, і вона хоче показати її іншим. “Покажи і принеси іграшку, як білочка”, – говорить дорослий. Дитина з вашою допомогою піднімається по гімнастичній драбині (по драбинці на дитячому майданчику). На верхній сходинці висить улюблена яскрава іграшка. Взявши іграшку, дитина повинна повільно спуститися донизу. Вам необхідно страхувати дитину, допомагати, якщо потрібно. Розміщувати іграшку потрібно спочатку на 4–5 сходинках, потім піднімати вище.

### **“Юний альпініст”**

Покладіть гімнастичну дошку, піднявши один кінець її на висоту 20-25 см (умовна гірка). На вершині гірці поставте ведмедика і розкажіть, що високо в горах живуть гімалайські ведмедики, але батьки ведмедика пішли шукати їжу,

він залишився один. Гори високі, і там, крім альпіністів і орлів, нікого немає. Орли відлетіли, але дитина, як альпініст, може сходити до ведмедика в гості і пограти з ним, а то ведмедик зовсім занудьгував. Після цього дитина йде по гірці, притримуйте її за руку. Дитина нахилиється, бере іграшку і з допомогою дорослого сходить з гірки, а потім вже сама відносить іграшку назад на гірку, якщо освоїла рух. Необхідно контролювати рухи дитини, щоб та не впала.

### **“Їжачок витягнувся-згорнувся”**

У положенні лежачи (на спині) дитина піднімає руки за голову і максимально витягується. Потім, піднімаючи верхню половину тулуба до колін, нахилиється вперед, тобто групється, обхоплюючи ноги під колінами (їжачок згорнувся). Повторити 2-6 разів. Між кожним повторенням полежати і розслабитися.

### **“Вітер”**

У цій вправі потрібно робити рухи в ритм віршів: “Я вітер сильний, я лечу (руки донизу, ноги нарізно, вдих через ніс). Лечу, куди хочу: хочу – ліворуч пошвищу (повернути голову ліворуч, зробити губи трубочкою і надути). Можу подути праворуч (голова прямо – вдих, направо – видих губи трубочкою). Можу подути вгору – на хмаринки (голова прямо – вдих через ніс, опустити голову, підборіддя торкаючись грудей спокійний глибокий видих через рот). А поки я хмари розжену (кругові рухи руками).

### **“Іде дощик”**

У цю гру можна грати на прогулянці. Дорослий розповідає, де у нас будинок (показує “грибок” або під’їзд). Необхідно по команді “Йде дощик” якомога швидше втекти в будиночок. Потім гра ускладнюється: ви малюєте крейдою “калюжі”, берете дитину за руку, і разом перестрибуєте через “калюжі”. Якщо є більша кількість дітей, то можна організувати змагання.

### **“Веселий танок”**

Запропонуйте дитині потанцювати під ритм віршика. Розучите танцювальні рухи разом: робити хлопки в долоні (перед собою, над головою, під колінами по черзі піднімання вгору ніг). Розкажіть або заспівайте наступний віршик: Ой, ду-ду, ду-ду, ду-ду! Сидить ворон на дубу.

**Розподіл рухливих ігор для покращення рухової активності дітей середнього дошкільного віку в ЗДО**

<b>Час</b>	<b>Понеділок</b>	<b>Вівторок</b>	<b>Середа</b>	<b>Четвер</b>	<b>П'ятниця</b>
Приєм дітей на вулиці. Основні види рухів. 3 хвилини	Пострибаємо як "зайчики" (на обох ногах на місці)	Пострибаємо як "м'ячики" (вгору з місця)	Пострибаємо як "жабки" (вгору з місця торкаючись предметів)	Пострибаємо як "горобчики" (з просуванням вперед на відстань 2-3м)	Пострибаємо як "коники" (завдовжки з місця)
5 хвилин	Політаємо як "пташки" (чередування бігу врозтіч з бігом в обумовлене місце за сигналом)	"Швидкі ніжки" (біг зі зміною темпу, у повільному до 1 хв, у швидкому 10 метрів)	"1,2,3 – до дерева біжи" (бігти за сигналом вихователя у зазначене місце)	"Хто швидший і спритніший" (втікати від наздоганяючого)	"Хто перший" (біг навипередки)
5 хвилин	"Пташки клюють зернятка" (чередування ходьби врозтіч з ходьбою зграйкою)	"Курочка і курчата" (ходьба парами, широкими та дрібними кроками зі зміною напрямку за сигналом та махом руки)	"Йдемо в гості" (ходьба шеренгою з одного боку майданчика на інший)	"Солдати" (ходьба в колоні по одному з високим підніманням коліна)	Карусель (ходьба в колоні по колу, взявшись за руки зі зміною напрямку, за сигналом та з прискоренням, з повільним темпом)
2 хвилин	"Чаплі" (стоячи на одній нозі 4-8 с.)	"Йдемо вузькою доріжкою" (переставляю чи п'яту однієї ноги до носка іншої)	"Чаплі"	Покрутимось як "листочки, сніжинки"	"З кочки на кочку" (ходьба в колоні по одному, приставним кроком <u>уперед, назад</u> )
5 хвилин Всього: 20 хв.	"Найвлучніший" (прокат м'яча під дугою з метою збити кеглю)	"Підкинь і спіймай" (кидання м'яча вгору і ловіння обома руками)	Хто самий спритний (ловіння м'яча, запропонува ного вихователем відстань 70-100 см)	"Мій веселий м'ячик" (кидання м'яча обома руками об підлогу та ловіння його стоячи на місці)	"Хто далі" (метання на дальність правою та лівою рукою)
<i>Оздоровча ходьба навколо закладу дошкільної освіти (7 хв)</i>					



Прийом дій у групі. 4 хвилини	Гра “Дарц”	“Влучний стрілець” (кидання м’яча обома руками знизу на дальність)	“Спритні хлопці” (катання м’яча одним з боку з збільшенням відстані)	“Наздожени м’яч” (повзання рачки за м’ячем, що котиться)	“Різнокольорові м’ячі” (катання м’яча між предметами)
3 хвилини	Пострибаємо як “м’ячики” (з просуванням вперед на відстані 2 м.)	“Веселі петрушки” (стрибки на обох ногах із обруча в обруч)	“Швидкі мишки” (стрибки зі зміною положення ніг)	Пострибаємо як “зайчики” (на обох ногах навколо предметів)	“Спритні кошенята” (стрибки на обох ногах вгору з місця, торкаючись підвищеного предмета)
4 хвилини	“Лісові жучки” (ходьба на носках з переступанням через предмети)	“Великі та маленькі ніжки” (ходьба парами широкими та дрібними кроками зі зміною напрямку за сигналом)	“Тиші миші” (ходьба в колоні по одному змійкою, обходячи предмети)	“Карусель” (ходьба по колу зі зміною напрямку)	“Солдати” (ходьба в колоні по 1-му з високим підніманням коліна)
5 хвилин	“Хто більше” (кидання м’яча вгору і ловіння його обома руками)	“Швидше лови” (ловіння м’яча кинутого вихователем на відстані 70–100 см)	Гра “Дарц”	“Найвлучніший” (прокочування м’яча під стільцем)	“Потрап у кошик”
4 хвилини Всього: 20 хв.	“Гімнасти” (ходьба по гімнастичній лавці)	“Спритні жучки” (повзання рачки між предметами)	“Уважні хлопці” (стройові вправи, повороти)	Прозазіння в обруч	“Музична пауза”
7:55–08:06	<b>Ранкова гігієнічна гімнастика (масажна доріжка на 2-ому та 4-ому тижні)</b>				
8:55–9:00	Хороводна гра	Рухлива гра	Ігри з рухом під текст	Рухлива гра	Малорухлива гра
10:15–12:00 Прогулянка. Привітання	Біг із виконанням завдань	Біг “змійкою”	Біг зі зміною темпу: у повільному 50–60 с, у	Біг звичайний з чергування	Біг у колоні по одному: по прямій, змійкою

дітей. Різні способи бігу (6 хвилин)			швидкому на відстань 10 <sup>о</sup> м.	м бігу на носках	
Підходити до об'єкта спостереження різними способами ходьби (4 хвилини)	“Як солдатики” (з високим підніманням коліна)	“Будь уважним” (з виконанням завдань: із зупинкою, присіданням, поворотом)	“Лисиця і лисята” (ходьба на носках)	“Спритні кошенята” (ходьба змійкою)	“Дружні хлопці” (ходьба парами, в колоні по одному)
Рухливі ігри (10–12 хв.)	Ігри з м'ячем, на орієнтування у просторі, стройові вправи	Ігри з бігом, сюжетні	“Потрап у ворота” (прокачування м'яча з метою збити кеглю)	“Потрап у баскетбольний кошик”	“Конячка” (біг зі зміною темпу)
Самостійна рухова активність	“Достань до іграшки”	“Стрибунці” (стрибки через предмети висотою 5–10 см)	“Не задінь” (підлізання під дугу, не торкаючись землі)	“Донеси і не впусти” (мішечок)	“Будь уважний” (переступання через шнури)
Індивідуальна робота з основних видів рухів. Всього: 32 хв.	Ходьба, рівновага	Катання, кидання та ловіння	Біг, стройові вправи (повороти)	Метання, підлізання, пролізання	Стрибки
<b>Оздоровча ходьба навколо закладу дошкільної освіти 400 метрів зі збільшенням навантаження (10 хвилин)</b>					
15:00–15:10	Ходьба масажними доріжками з виконанням фізичних вправ. Гігієнічні процедури.				
15:35–15:55 Самостійна рухова діяльність дітей	“Потрап у баскетбольний кошик”	“Спритні кошенята” (лазіння сходами та спуск з неї)	“Достань до іграшки”	“Донеси і не впусти” (мішечок)	“Будь уважний” (переступання)
Прогулянка 15:55–17:00 (3 хвилини)	Пострибаємо як “горобчики” (з просуванням вперед на відстань 2–3 м)	Пострибаємо як “жабки” (вгору з місця торкаючись предмета)	Пострибаємо як “зайчики” (на обох ногах на місці)	Пострибаємо як “коники” (завдовжки з місця)	Пострибаємо як “м'ячики” (вгору з місця)
5 хвилин	“Хто перший” (біг наввипередки)	“Весела карусель” (біг по колу взявшись за руки з прискореним повільним темпом)	“Потяг” (біг у колоні один за одним із зупинкою за сигналом)	“Швидкі ніжки” (біг зі зміною темпу, в повільному до 1 хв, в швидкому 10 <sup>о</sup> м.	“Будь уважний” (біг із виконанням завдань)

5 хвилин	“Лисиця і лисята” (ходьба на носках)	“Як солдатики” (з високим підніманням коліна)	“Не помились” (ходьба з виконанням завдань)	“Курочка і курчата” (ходьба парами, широкими і маленькими кроками зі зміною напрямку за сигналу і махом рук)	“Пташки клюють зернятка” (чередування ходьби врозтіч з ходьбою зграйкою)
Рухливі ігри (10–12 хв)	Ігри зі стрибками, предметами	Ігри з м'ячем	Ігри на розвиток рівноваги	Ігри з бігом	Ігри на метання, катання на санчатах
Самостійна рухова активність	“Коники” (біг зі зміною темпу)	“Чаплі” (стояти на одній нозі 4–8 с)	“Донеси і не впусти” (мішечок)	“Прокочувати м'ячик по доріжці”	“Стрібунци” (стрибки через предмети, висотою 5–10 см)
Індивідуальна робота за основними видам рухів. Всього: 27 хвилин	Метання, підлізання, пролізання	Стрибки	Ходьба, рівновага	Катання, кидання та ловіння	Біг, стройові вправи (повороти)
<b>Оздоровча ходьба навколо закладу дошкільної освіти 1 коло (5 хвилин)</b>					
17:40–19:00 Самостійна рухова діяльність	“Наздожени м'яч” (повзання рачки за м'ячем, що котиться)	“Різнокольорові м'ячі” (катання м'яча між предметами)	“Влучний стрілець” (кидання м'яча двома руками знизу на дальність)	Гра “Дарц”	“Спритні хлопці” (катання м'яча один одному зі збільшенням відстані)
	“Хто самий спритний” (перестрибування через скакалки)	“Хто далі” (кидання мішечка)	“Гімнасти” (гімнастичні лавка)	“Не зачепи” (пройти біля предмета, що рухається)	“Біжить м'ячик по доріжці” (катання м'яча по гімнастичній лаві)

**Розподіл основних видів рухів за ступенем складності  
(за М.О. Руновою)**

4–5 років	5–6 років
<b>Вправи високого ступеня інтенсивності</b>	
<p><i>Вправи з бігу.</i> Біг на носках з високим підніманням колін, широким кроком, в колоні, парами, в різних напрямках; по колу, тримаючись за руки, змійкою, оббігаючи предмети на одній лінії. Біг зі зміною напрямку рухів та темпу; зі зміною направляючого, за сигналом (знаходити своє місце в колоні). Безперервний біг у середньому темпі (1–1,5 хв). Біг із середньою швидкістю (40-60 м); Біг у чергуванні з ходьбою; швидкий біг (10 м, 2-3 рази) з перервами; Човниковий біг 5 м (3 рази).</p>	<p><i>Вправи з бігу.</i> Біг у колоні по одному, по два, трійками, у різних напрямках, біг з високим підніманням колін, боком – приставним кроком у різному темпі, змійкою, з подоланням перешкод та виконанням варіативних завдань (оббігати предмети, збираючи їх та перекладаючи з місця на місце). Біг на швидкість, під довгою мотузкою, що крутиться, біг з короткою скакалкою і з м'ячем; Біг по бумам різної висоти. Безперервний біг у середньому темпі (1–3 хв).</p>
<p><i>Вправи у стрибках.</i> Стрибки на обох ногах на місці, ноги разом – ноги нарізно; Стрибки з поворотом кругом; Стрибки з торканням обома руками будь-якого предмета, підвищеного вище піднятих рук; 15–20 стрибків з невеликими перервами (2–3 рази). Стрибки з просуванням вперед (2,5–4 м), з обруча в обруч. Стрибки на одній нозі з чергуванням ніг. Перестрибування через предмети (висотою 5–10 см). Стрибки на батуті (від 2 до 3 разів підряд) та стрибки на гімнастичний мат.</p>	<p><i>Вправи у стрибках.</i> Стрибки стоячи на місці та з розбігу. Стрибки на обох ногах, на одній нозі на місці та з просуванням вперед. Стрибки з обруча в обруч, через невисокі предмети, довгу та коротку скакалки. Стрибки на батуті (3–5 разів поспіль) і стрибки на мат, стрибки в довжину з місця та з розбігу.</p>
<p><i>Вправи з лазіння та повзання.</i> Лазіння по гімнастичній стінці з прольоту на проліт праворуч і ліворуч, спуск донизу. Сходження по похилих сходах з переходом на вежу і спуском донизу. Повзання по плоскому буму, гімнастичній лаві на животі за рахунок підтягування рук; повзання по підлозі з штовханням головою м'яча.</p>	<p><i>Вправи з лазіння та повзання.</i> Лазіння по гімнастичній стінці приставним і змінним кроком, переходячи з прольоту на проліт, і спуск донизу. Сходження по похилих сходах, переходячи на вежу, і спуск донизу. Повзання по буму, гімнастичній лаві за рахунок підтягування рук; повзання по підлозі, штовхаючи головою м'ячик. Лазіння по жердині, канаті та мотузковій дробині.</p>
<b>Вправи середнього ступеня інтенсивності</b>	
<p><i>Вправи з ходьби.</i> Ходьба на носках, п'ятах, зовнішній стороні стопи, змійкою між розставленими предметами.</p>	<p><i>Вправи з ходьби.</i> Переступання через різні невисокі предмети. Ходьба по гімнастичній лаві назустріч один одному, при зустрічі на гімнастичній лаві розминутися.</p>

<p>Ходьба в чергуванні з бігом, стрибками та іншими рухами. Ходьба зі зміною темпу, напрямом руху, зі зміною направляючого.</p>	<p>Ходьба по гімнастичній лаві та колоді прямо та боком з різним положенням рук. Ходьба по гімнастичній дошці, гімнастичній лаві прямо і спиною вперед.</p>
<p><i>Вправи у стрибках.</i> Стрибки через мотузку; стрибки у довжину з місця.</p>	<p><i>Вправи у стрибках.</i> Стрибки через канат, мотузку. Стрибки із затиснутим між колінами м'ячем із просуванням уперед. Стрибки у довжину з місця.</p>
<p><i>Вправи з лазіння та повзання.</i> Повзання на руках (10–12 м); лазіння під предметами правим та лівим боком уперед, під дугами різних розмірів.</p>	<p><i>Вправи з лазіння та повзання.</i> Пролазіння в обруч, лазіння під дугами.</p>
<p><i>Вправи з метання, кидання та ловіння.</i> Прокачування м'яча і біг за ним; прокачування обруча один одному між предметами. Перекидання м'яча через мотузку та ловіння його. Кидки м'яча в кошик, відбивання м'яча правою та лівою рукою (3–5 разів).</p>	<p><i>Вправи з метання, кидання та ловіння.</i> Ведення м'яча правою та лівою рукою, відбивання м'яча об стіну та ловіння його. Перекидання м'яча через сітку і ловіння його однією і обома руками. Кидок м'яча в кошик та іншу ціль. Перекидання, прокачування набивного м'яча (вагою 0,5–1 кг) один одному з положення сидячи та стоячи.</p>
<b>Вправи низького ступеня інтенсивності</b>	
<p><i>Вправи з ходьби.</i> Повільна ходьба у колоні, по одному, парами; ходьба по мотузці, покладену прямо, по колу. Ходьба по гімнастичній лаві (ставити ногу з носка), руки в сторони; переступання невисоких предметів. Утримання рівноваги після бігу; утримання рівноваги на носках, руки догори; утримання рівноваги на одній нозі, друга зігнута в коліні, руки на поясі. Колові оберти в обидві сторони, руки на поясі – в сторони. Ходьба в повільному темпі по м'яких модулях.</p>	<p><i>Вправи з ходьби.</i> Ходьба в колоні по одному, парами, трійками зі зміною напрямку; Ходьба по мотузці, покладену прямо, зигзагоподібно, по колу. Ходьба по гімнастичній лаві на носках, на п'ятах, боком – приставним кроком. Ходьба по гімнастичній лаві з виконанням завдань: переступання через невисокі предмети (м'яч, кубик), виконуючи поворот, присідання тощо.</p>
<p><i>Вправи з метання, кидання та ловіння.</i> Кидання м'яча вгору і ловіння його; удар м'яча об підлогу і ловіння його. Кидання м'яча один одному будь-яким способом і ловіння його. Метання м'яча в горизонтальну ціль (з відстані 2–2,5 м) правою та лівою рукою; у вертикальну ціль (висота центру мішені 1,5 м). Метання м'яча на дальність з місця. Катання м'яча один одному, лежачи на животі.</p>	<p><i>Вправи з метання, кидання та ловіння.</i> Кидання м'яча вгору, об стіну і ловіння його однією та обома руками, а також з виконанням завдань: повертаючись навколо себе і т. д. Відбивання м'яча однією рукою об підлогу, стоячи на місці. Метання різних предметів на дальність і в ціль з місця. Катання м'яча один одному, лежачи на підлозі.</p>

### **3.4. Перелік консультацій для батьків з покращення рухової активності дітей дошкільного віку**

#### **Консультація для батьків “Організація рухової активності для дітей дошкільного віку в родині”**

Рух – вроджена потреба людини, від задоволення якої залежить її здоров'я. Батьки хочуть бачити своїх дітей здоровими, активними, життєрадісними, допитливими, фізично розвиненими. Тому вкрай необхідно задовольнити потребу дитини в русі. Вона є важливою умовою формування всіх систем і функцій організму, одним із способів пізнання світу, орієнтування в ньому, а також засобом всебічного розвитку дитини. З моменту народження дитина прагне до рухів, які поступово стають більш координованими і цілеспрямованими. Діти тягнуться до вподобаного предмету, намагаються подолати деякі відстані, щоб досягти його, а потім намагаються вчинити дії з ним.

Формування у дитини потреби в русі в значній мірі залежить від особливостей життя і виховання, від того, наскільки дорослі можуть створити сприятливі умови. Рухову діяльність можна організувати і вдома, і під час прогулянки. Один із прийомів активізації рухової активності – регулярні прогулянки, пішохідні походи, де використовуються природні чинники (яри, пеньки, повалені дерева) для вдосконалення рухового досвіду.

Залежно від прогулянки походи можуть бути різними за тривалістю і маршрутом. Збираючись у похід, дитина з дорослим обговорює, які іграшки, спортивний інвентар можна взяти з собою і для чого. Так у неї закріплюється вміння планувати свою діяльність. Добре було б проводити такі прогулянки по задалегідь розроблених маршрутах. Один і той же маршрут може мати різну мету: зібрати шишки, жолуді, листя, пограти в м'яч і т.д. Потрібно створити оптимальні умови, що задовольняють індивідуальні інтереси дитини.

У домашніх умовах звичайний стілець може слугувати прекрасним снарядом для занять фізичною культурою. З його допомогою можна виконати

безліч фізичних вправ, тим більше, якщо під рукою два стільці. Необхідно лише трохи винахідливості. Наприклад, два стільці можуть служити паралельними брусами, а якщо покласти між ними гімнастичну палицю з упором на сидіння, то можна лежачи підтягуватися. Дитину може задовольнити “стадіон в дверному отворі”. Основа його – три гачка в одвірку. До середнього гачка можна кріпити канат, до крайніх – гойдалки, кільця, трапецію. Діти з великим нетерпінням чекають занять в домашніх умовах, причому особливий інтерес представляють сюжетні ігри, де тато може бути “конем”, “автомобілем”, “літаком” і т. д.

У спільних заняттях батьків та дітей покладено виховний зміст. Навіть найменша дитина прагне позмагатися з татом, мамою, братом та сестричкою. Домашній стадіон – це радість спілкування, рухів, сили, спритності. Не змушуйте дітей довго займатися на снарядах: до появи втоми і не більше! Будьте обережні, коли в гості приходять однолітки, які не мають вдома умов для занять фізичною культурою. Вони можуть зірватися з тренажера і отримати травму. У домашньому “спортзалі” повинні бути: гантелі різної ваги, гирі, гімнастичний обруч, еспандер, гума, дитяча скакалка, гумові і тенісні м’ячі.

Пам’ятайте, що особистий приклад батьків, їх ставлення до фізичної культури формують у дітей необхідні навички, які становлять основу здорового способу життя.

## Консультація для батьків

### “Організація рухової активності дітей дошкільного віку”

Внаслідок дефіциту рухової активності, більш властивої дітям з міста, в організмі відбуваються зміни, порушується діяльність всіх його систем, найчастіше – порушується обмін речовин. Отже, маленькі діти відчують величезну потребу в русі, що є для них засобом адаптації до життя, пізнання навколишнього світу. Скільки рухів робить за день здорова дитина? Вчені вважають, що 5-6 річні дівчатка роблять в середньому за добу 10000, а хлопчики – 12000 локомоторних (крокових) рухів.

В кожній родині батьки повинні, по можливості, створювати умови для заняття дітей фізичними вправами. Добре, щоб вдома був спортивний куточок. Він може займати близько 2x2 в кімнаті. Тут повинні бути дрібні фізкультурні знаряддя (м'ячі різних розмірів, обручі, гімнастичні палиці, скакалки, мішечки з піском), прикріплена до стіни драбинка зі знімними перекладами, що дозволяє підвішувати на неї гойдалки, канат, мотузкові сходи. Крім того, бажано, щоб у дітей були велосипед, санки, лижі, ковзани, кільцеброси, кеглі і т.д. Але роль батьків не обмежується тільки створенням умов. Вони повинні керувати руховою діяльністю своєї дитини.

Чому це потрібно? Тому що наші діти зовсім різні за характером і темпераментом. Бувають мляві, малорухливі, які роблять все повільно, з частими зупинками і відпочинком. Вони віддають перевагу спокійним, тихим іграм, грають переважно самі. А що вміє ваша дитина? Вчасно задуматися над цим питанням дуже важливо, адже саме рух є одним із засобів хорошої підготовки дитини до школи, тому що допомагає йому в оволодінні знаннями і вміннями. Як показали наукові дослідження, за допомогою рухів можна з більшою ефективністю вчити дітей говорити, рахувати, писати. Пояснюють вони це тим, що руховий центр в корі головного мозку знаходиться “по сусідству” з центром мови. Отже, порушення, що у руховому центрі, стимулює роботу близько розташованих зон, які забезпечують розумову діяльність. Де можна навчати рухам, їх правильному виконанню? Під час



прогулянки, ранкової гігієнічної гімнастики, в рухливих іграх. Починати проводити ранкову гігієнічну гімнастику можна вже з дитиною 1,5–2 роки. Комплекс фізичних вправ, який виконується щодня, позитивно впливає на всі органи і системи дитячого організму, формує правильну поставу, виховує інтерес до занять фізичною культурою. Оздоровче значення ранкової гігієнічної гімнастики зростає, коли для її проведення створені належні гігієнічні умови. Йдеться перш за все про свіже повітря (відкрита квартира або фрамуга). У весняно-літній період корисно проводити заняття на свіжому повітрі: на балконі, спортивному майданчику, в парку, сквері, у дворі. Обов'язковим є проведення після ранкової гігієнічної гімнастики водних процедур. Поєднання фізичних вправ і водних процедур – прекрасний засіб загартовування.

Дуже важливо правильно підібрати взуття та одяг для занять фізичними вправами. Ранкова гігієнічна гімнастика починається з ходьби, яку доцільно поєднувати з різноманітними фізичними вправами. Діти можуть переступати через предмети, міняти за сигналом темп ходьби.

Ходьбу може змінювати короткочасний біг на носках або з високим підніманням колін. Після бігу – знову спокійна ходьба. Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики включає фізичні вправи для різних груп м'язів. Спочатку – для м'язів плечового пояса та рук – потягування, розведення рук в сторони. Потім фізичні вправи для тулуба та ніг – нахили, повороти, присідання, стрибки. Вони виконуються з різних вихідних положень: стоячи, сидячи на підлозі, сидячи на стільці, лежачи на спині, на животі. Закінчується ранкова гігієнічна гімнастика бігом або підскоками, що переходять в ходьбу. Тривалість ранкової гігієнічної гімнастики для дітей молодшого дошкільного віку – 4–6 хвилин, для старших – 8–12 хвилин. Комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики повторюється протягом 1–2 тижнів. Кількість вправ 6–8. Якщо для дітей молодшого дошкільного віку вправи проводяться переважно в ігровій формі, то для старших дітей – це не обов'язково. Вони намагаються виконати всі рухи правильно і красиво. І в цьому можуть знаходити задоволення і інтерес. Тут доречними будуть похвала і заохочення дорослого.

## Консультація для батьків

### “Рухова активність дітей дошкільного віку”

Від рухової активності дитини багато в чому залежать розвиток її фізичних якостей, стан здоров'я, фізична працездатність, успішне засвоєння матеріалу. Вченими доведено зв'язок рухової активності людини і, нарешті, її настроїв і довголіття.

Під впливом рухової активності у дітей дошкільного віку поліпшується діяльність серцево-судинної та дихальної системи, апарату кровообігу, підвищуються функціональні можливості організму. Виявлено також залежність між руховим ритмом та розумовою працездатністю, а так само розвитком дрібної моторики дитини. Дошкільний вік є найбільш важливим періодом для формування рухової активності. Діти мають багату творчу уяву, пізнавальну активність, інтерес до всього нового, високу емоційність і прагнуть задовольнити свою біологічну потребу в рухах.

У ранньому дошкільному віці діти можуть активно рухатися самостійно: бігати, стрибати, повзати, лазити, сідати. На основі цих рухів ми радимо батькам придумати веселі рухливі ігри з дітьми, які можна об'єднати одним сюжетом, наприклад, який можна запозичити з літературних творів, казок, знайомих дитині (“Колобок”, “Айболіт”, “Мойдодир”, “Хто сказав “Мяу!””). Запропонуйте дитині походити “як ведмедики”, пострибати “як зайчик”, а ось Колобок тікає від вовка “по містку” (пройти по дощечці або між двома шнуром), або Колобок, втікаючи, проповзає “під поваленим деревом” (натягнутим шнуром, скакалкою, поставленим вертикально обручем). Можна придумувати різні нескладні рухові вправи, що дозволяють рівномірно розподілити навантаження на все тіло дитини – так звана зарядка для самих маленьких (“Заводні іграшки”, “Хто сказав “Няв!””). Діти дуже люблять ігри та вправи з м'якими і гумовими м'ячами, великими гімнастичними м'ячами для стрибків, скакалками, обручем, іншими предметами. Під час рухливих ігор та вправ слід стежити за фізичним навантаженням, так як зайва фізична активність веде до перевтоми дитини,

надмірного збудження його нервової системи. В такому випадку, необхідно ненав'язливо запропонувати більш спокійні вправи, або “перемкнути” увагу дитини на більш спокійний вид діяльності. Наприклад, після гри “Кішки-мишки”, запропонувати “мишці” пройти повз “кішку” дуже тихо, щоб не розбудити її. Або Колобок, втішки від усіх звірів, повинен вибратися з лісу дуже тихо, щоб не шуміли гілки, не хрустіли сучки, щоб лисиця не почула його! Хоча батьки, стежачи, щоб дитина не впала і не розбилася, неабияк втомлюються, вони ні в якому разі не повинні обмежувати її рухову активність, а навпаки, їм слід всіляко сприяти їй. Не варто, в цілях безпеки дитини забороняти їй активні ігри. Навчіть дітину правильно зістрибувати, приземляючись на носочки, зберігати рівновагу, правильно триматися під час лазіння за рейки гімнастичної драбинки, і цим ви забезпечите їй безпеку, вбережете від травм. Адже рух допомагає дитині правильно розвиватися, як фізично, так і психологічно, пізнавати навколишній світ, відчувати нові емоції. Батькам необхідно пам'ятати про те, що фізичні навантаження для дитини повинні бути регулярними і збільшуватися поступово, у міру фізичного розвитку дитини, а запропоновані руху не повинні бути складними не тільки в плані фізичного навантаження, але і в плані виконання. Тільки в такому випадку рух буде приносити дитині радість і задоволення. Можна займатися по 10–15 хвилин, проте кожного дня.

Бажано, щоб заняття фізичними вправами або рухливі ігри з дітьми проходили на свіжому повітрі, або в добре провітреному приміщенні. Необхідно подбати про те, щоб одяг дитини не заважала її рухам, був зручним, відповідав температурі навколишнього середовища. Звичайно ж, повністю взяти під контроль рухову активність дитини батькам складно, та й не потрібно. Але, тим не менше, щоб рух міг принести більшу користь здоров'я дитині, батьки повинні вміло його коригувати і направляти.

Батькам бажано в умовах родини використовувати такі фізкультурно-оздоровчі елементи:

- ранкову гімнастику;

- хороводні ігри-забави;
- рухливі ігри;
- спортивно-розважальні ігрові комплекси;
- гімнастику для очей;
- елементи самомасажу;
- загартовуючі процедури (з врахуванням здоров'я дітей).

Слід зауважити, що рухова активність кожної дитини індивідуальна. Здорову дитину не потрібно змушувати займатися фізичною культурою, вона сама потребує руху і охоче виконує нові завдання. Якщо ж у дитини немає бажання займатися, слід проаналізувати причини такого негативного ставлення до занять фізичними вправами і в подальшому створювати більш сприятливі умови.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. кер.: Т.О. Піроженко. Електронна версія, 12.01.2021. 37 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая активность человека. Киев : Здоровье, 1987. 226 с.
3. Богініч О.Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях фізичної культури : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 “Теорія та історія педагогіки”. Київ: УДПУ ім. М.П. Драгоманова, 1997. 167 с.
4. Бойко Ю.В. До проблеми організації рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку. *Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів 3 квітня 2015 р.*, м. Чернігів, 2015. С. 50–54.
5. Вільчковський Е.С., Пономаренко С.А. Покращення рухової активності старших дошкільників під час занять з фізичної культури. *Дошкільне виховання*. Київ, 1986. № 3. С. 12–13.
6. Вільчковський Е.С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
7. Грищенко С., Шурубенко О. Оптимізація рівня рухової активності дітей дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу. *Молодь і ринок*. Київ, 2019. № 9 (176). С. 32–37.
8. Денисенко Н. Від рухового режиму – до здоров'я дитини. *Дошкільне виховання*. Київ, 1995. № 10. С. 10–11.
9. Денисенко Н., Аксьонова О. Через рух – до здоров'я дітей : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2010. 88 с.
10. Дошкільне виховання: Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку / автори-упорядники Л.В. Калуська, З.В. Калуський, М.М. Гуменюк. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 184 с.
11. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2015. № 2. С. 44–52.

12. Єфименко М. Рух – це життя. *Дошкільне виховання*. Київ, 2014. № 7. С. 26–30.
13. Замрозович-Шадріна С. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. Київ: Обрії, 2016. № 1 (42). С. 46–48.
14. Курок О. І., Лісневська Н. В. Рухова активність дітей дошкільного віку як необхідна складова здоров'язберігаючого середовища в ДНЗ. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки*. Вип. 24. Глухів, 2014. С. 100–106.
15. Лешкова Л.А. Рухова активність як фактор зміцнення здоров'я дошкільнят [Електронний ресурс]: Інформаційно-методичний портал – Режим доступу: <http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet>.
16. Ленська Т. Рухова активність на свіжому повітрі. *Дошкільне виховання*. Київ, 2009. № 11. с. 12.
17. Олійник М.М. Роль сім'ї у формуванні рухової активності дітей. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*. 2017. № 2 (14). С. 90–94.
18. Пахальчук Н.О., Мируха О.І., Романенко Г.М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. *Молодий вчений*. Київ, 2019. № 5.2 (69.2). С. 72–75.
19. Рунова М.А. Дошкольное учреждение: оптимизация режима двигательной активности. *Дошкольное воспитание*. Киев, 1998. № 6. С. 81–86.
20. Рунова М.А. Характеристика модели оптимального двигательного режима. *Дошкольное воспитание*. Киев, 1999. № 11. С. 15–21.
21. Рунова М.А. Формирование оптимальной двигательной активности. *Дошкольное воспитание*. Киев, 2000. № 6. С. 30–37.
22. 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.
23. Теряник В.В. Роль рухової активності у фізичному розвитку та зміцненні здоров'я дітей. *Дошкільне виховання*. Київ, 2008. № 9–10. С. 64–65.



Навчально-методичне видання

**А.І. Драчук, І.В. Корякіна, Н.О. Хлус**

**ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ  
ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Навчально-методичний посібник

Підписано до друку 07.06.2022.  
Формат 60x84/16. Папір офсетний.  
Друк цифровий.  
Друк. арк. 7,88. Умов. друк. арк. 7,33. Обл.-вид. арк. 5,35.  
Наклад 100 прим. Зам. № 2105/1.

Віддруковано з оригіналів замовника.  
ФОП Корзун Д.Ю.  
Свідоцтво про державну реєстрацію фізичної особи-підприємця  
серія В02 № 818191 від 31.07.2002 р.

Видавець ТОВ «ТВОРИ».  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів  
видавничої продукції серія ДК № 6188 від 18.05.2018 р.  
21034, м. Вінниця, вул. Немирівське шосе, 62а.  
Тел.: 0 (800) 33-00-90, (096) 97-30-934, (093) 89-13-852, (098) 46-98-043.  
e-mail: [info@tvoru.com.ua](mailto:info@tvoru.com.ua)  
<http://www.tvoru.com.ua>