

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ГЛУХІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА**

Кафедра дошкільної педагогіки і психології

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

**ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ДІТЕЙ 5-ГО РОКУ
ЖИТТЯ У ПРИРОДНИХ УМОВАХ**

Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

Виконавець:

Судак Інна Геннадіївна,
студентка 62-1 МДО групи,
факультету дошкільної освіти

Науковий керівник:

доктор історичних наук,
професор

Курок Олександр Іванович

Глухів – 2020

ЗМІСТ	
ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ П'ЯТОГО РОКУ ЖИТТЯ В ПРИРОДНИХ УМОВАХ	
1.1. Характеристика рухової активності дітей п'ятого року життя.....	8
1.2. Фізичний розвиток дітей у природних умовах як психолого-педагогічна проблема.....	19
1.3 Особливості проведення фізкультурних занять, ігор на повітрі у закладі дошкільної освіти.....	25
Висновки до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ П'ЯТОГО РОКУ ЖИТТЯ В ПРИРОДНИХ УМОВАХ.....	37
2.1. Визначення рівня організації рухової активності дітей п'ятого року життя.....	37
2.2. Система роботи з оптимізації рухової активності дітей п'ятого року життя в природних умовах.....	47
2.3. Аналіз результатів дослідницько-експериментальної роботи щодо впровадження системи роботи з оптимізації рухової активності дітей п'ятого року життя в природних умовах	57
Висновки до розділу 2.....	65
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	67
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні в освітньому процесі закладу дошкільної освіти (ЗДО) помітно зросли обсяг та інтенсивність навчально-пізнавальної діяльності дітей (Р. Стеокіна, М. Рунова Е. Степаненкова), в свою чергу це призводить до зниження і без того недостатньої, за оцінкою науковців, рівня організації рухової активності дітей (А. Лагутін, І. Козлов, Г. Лущик та ін.). У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку такої форми організації фізичного виховання, в якій на фоні високого рівня організації рухової активності, можна забезпечувати розвиток пізнавальних здібностей і сприяти формуванню особистості дитини.

Останніми роками спостерігається, що з одного боку значення рухової діяльності в гармонійному розвитку дітей є повністю безсумнівною і не потребує характерологічного обґрунтування. З іншого – місце рухової активності в житті дошкільника сьогодні досить скромне. Як зауважує професор О.Дубогай, саме м'язове голодування для дитини становить більшу небезпеку, ніж кисневе чи харчове, оскільки його важче помітити, а тим більше усунути порівняно із задоволенням потреби в повітрі та їжі [43].

Удосконалення фізичного виховання в ЗДО, врахування сучасної соціально-економічної ситуації зумовлює педагогічні колективи до застосування інноваційних засобів і форм фізичного виховання (А. Остапець).

Ґрунтовний аналіз спеціальних досліджень свідчить, що проблема оптимізації рухової активності в закладах освіти за допомогою різноманітних засобів в природних умовах розглядається переважно в роботі зі школярами (О. Богініч, Е. Вільчковський, П. Істомін, О. Кожухова, В. Циганкова, І. Беккер, С. Сергєєва та ін.).

Проблема оптимізації рухового режиму в закладі дошкільної освіти в умовах природного середовища привертала увагу вчених (Г. Шалигіна, Е. Вавілова, Т. Осокіна та ін.), Але дані, що стосуються застосування

доступних форм засобів для фізичного розвитку та рухової підготовленості в природних умовах нечисленні (М. Рунова, Г. Шалигіна, Н. Бочарова). Серед зарубіжних науковців, що досліджують проблеми оптимізації рухової активності дітей 5-6 років, необхідно відзначити праці Т. Зав'ялової [46], Н. Бочарової [9], М. Skrobacz, Т. Lobożewicz, Т. Wolanska, (Польща).

Проведений аналіз наукових розвідок дозволяє констатувати, що такі форми оптимізації рухової активності дітей, як екскурсія, прогулянка, туристська прогулянка використовуються в ЗДО, в основному, в пізнавальних і виховних цілях, рухова діяльність на відкритому повітрі не зайняла ще належного місця в системі фізичного виховання дошкільників. На наш погляд, це пов'язано з тим, що не розроблена методика використання природного середовища, відсутні організаційно-методичні підходи, що дозволяють педагогам максимально ефективно використовувати їх в роботі з дітьми в умовах ЗДО.

Загальновідомо, що неодмінною умовою необхідного розвитку організму, що росте є рухова активність дитини (А. Крестовніков, М. Рунова, Н. Фомін). Причому, виключно важливу вагомість має організація за забезпечення рухової активності дітей на повітрі, в природних умовах. Відповідно, процес фізичного виховання дітей дошкільного віку має окреслювати певний науково-обґрунтований режим, що включає рухову діяльність в умовах зниженої температури повітря, який сприяє підвищенню стійкості організму до змін оточуючого середовища [57, с. 32].

Низка наукових досліджень переконливо доводять, що питання щонайбільшого використання ефекту розумного поєднання природних сил і різноманітної рухової діяльності дітей є позитивним і потребує ретельного дослідження. Зокрема вивчення ефективності проведення окремих форм організації фізичного виховання на повітрі протягом року досліджувала М. Голощекіна [35]; потенціал перенесення різноманітних форм фізичного виховання з приміщення на ділянку ЗДО, організація

рухової діяльності дошкільників в природних умовах (Т. Осокіна, Е. Вавілова, Г. Шалигіна). В результаті проведених досліджень отримали значне зниження випадків різноманітних захворювань і зменшення кількості дітей, які часто хворіють [62].

На нашу думку, доцільна рухова діяльність має містити як фізичне так і розумове навантаження на позитивному емоційному фоні, що може викликатися природним оточенням. Останніми роками з'явилася інформація про біохімічний аспект в механізмі впливу фізичного навантаження на регулюючі системи. З'ясовано, що фізичні вправи, що проводяться на свіжому повітрі сприяють збільшенню виробленню Нейтральні-пептидів – специфічних речовин, що продукуються мозком і відіграють виняткову роль в прояві психічних функцій, що сприятливо відбивається на настрої, поліпшення сну, підвищенні апетиту. Ці механізми складають матеріальну основу для нормального психічного розвитку дитини.

Отже, рухова діяльність дітей дошкільного віку, що організовується на відкритому повітрі в природних умовах здійснює оздоровчий ефект фізичних вправ, і в свою чергу сприяє підвищенню рухової активності дітей. Поряд з цим фізичні навантаження середньої інтенсивності, до яких відносяться циклічні види рухів (ходьба, біг, ходьба на лижах), покликані розвивати загальну витривалість і є якнайкращими і корисними для розвитку дитячого організму. На наш погляд, цим вимогам повною мірою можуть відповідати заняття та ігри, які проводяться на свіжому повітрі. Це і зумовило нами вибір теми наукового дослідження «Оптимізація рухової активності у дітей 5-го року життя у природних умовах».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити систему роботи з оптимізації рухової активності в дітей п'ятого року життя в природних умовах.

Об'єкт дослідження: процес оптимізації рухової активності в дітей п'ятого року життя.

Предмет дослідження: система роботи з оптимізації рухової активності в дітей п'ятого року життя в природних умовах.

Гіпотеза дослідження: підвищення рухової активності дітей п'ятого року життя в природних умовах відбуватиметься ефективніше за таких умов:

– розробки системи роботи з оптимізації рухової активності дітей п'ятого року життя в природних умовах;

- врахування пори року і погодних умов;

– добору фізичних вправ з максимальним використанням природного оточення;

- врахування ступеню рухової активності дітей.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати стан розробленості проблеми рухової активності в дітей п'ятого року життя в педагогічній теорії й практиці.

2. Обґрунтувати педагогічні умови та методи оптимізації рухової активності дітей п'ятого року життя в природних умовах.

3. Здійснити комплексну оцінку рухової активності в дітей п'ятого року життя.

4. Розробити систему роботи з оптимізації рухової активності в дітей п'ятого року життя в природних умовах та апробувати її.

Методи дослідження – теоретичні: аналіз, узагальнення, синтез, систематизація наукових даних; емпіричні: спостереження, констатувальний, формувальний та контрольний експерименти; методи математичної статистики, узагальнення даних: якісна і кількісна обробка та інтерпретація даних.

Базою дослідження виступив заклад дошкільної освіти № 1 «Чайка» м. Ромни. Усього до дослідження було залучено 45 дітей шостого року життя. Кількість дітей у експериментальній групі «Метелики» (ЕГ) становила 22 особи, у контрольній групі «Ромашка» (КГ) – 23 особи.

Наукова новизна й теоретична значущість: охарактеризовано особливості оптимізації рухової активності дітей п'ятого року життя у природних умовах; обґрунтовано критерії й показники рівня організації рухової активності у дітей п'ятого року життя; обґрунтовано педагогічні умови організації рухової активності у дітей старшого дошкільного віку и в природних умовах.

Практичне значення наукового дослідження: розроблено та апробовано систему роботи з оптимізації рухової активності в дітей п'ятого року життя в природних умовах, а також розроблено рекомендації для батьків і педагогів з підвищення рухової активності у дітей середнього дошкільного віку.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел (87 найменувань), 6 додатків. Повний обсяг магістерської роботи становить 117 сторінок, основний текст 72 сторінки. В роботі подано 13 таблиць і 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ П'ЯТОГО РОКУ ЖИТТЯ В ПРИРОДНИХ УМОВАХ

1.1. Характеристика рухової активності дітей п'ятого року життя

Важливою передумовою інтенсивного соціально-економічного поступу нашого народу є турбота про здоров'я усіх громадян України. Між розумовим і фізичним розвитком людини існує щільний зв'язок, що цілком з'ясовується при вивченні людського організму та його функцій. Розумове зростання й розвиток вимагають відповідного розвитку фізичного.

Відомо, що здоров'я дитини залежить від низки чинників: соціальних, біологічних, екологічних, гігієнічних, а також від характеру педагогічного впливу. Важливим чинником, що впливає на стан здоров'я та працездатність дитячого організму є рухова активність (РА), тобто природна потреба в русі, задоволення якої є неодмінною умовою всебічного розвитку дитини. Корисною для організму дитини є тільки така рухова активність, яка знаходиться в межах оптимальних величин. Оскільки гіподинамія та гіперкінезія нарівні негативно впливають на розвиток організму дошкільника. Тому забезпечення дітей дошкільного віку раціональним рівнем рухової активності вимагає ретельної уваги з боку фахівців [72].

Загальновідомо, що всебічний розвиток дитини неможливий без повноцінного фізичного виховання, бо це фундамент здоров'я дитини. Науковцями доведено, що здоров'я людини на 7-9% залежить від стану охорони здоров'я в країні, а більш ніж на половину – від способу її життя, який впливає на фізичний стан і духовне здоров'я, на ціннісні орієнтації, моральні та вольові якості.

Дошкільне дитинство є найбільш відповідальним етапом розвитку організму дитини та одним з найважливіших у формуванні особистості. Саме у дошкільному віці формується система рухових умінь і навичок,

зкладаються основи здоров'я та довголіття, закладається фундамент для формування фізично та психічно здорової особистості.

Серед багатьох чинників, що впливають на здоров'я та працездатність дитячого організму, є рухова активність як природна потреба в русі, задоволення якої є найважливішою умовою гармонійного розвитку та виховання дитини.

Низка наукових досліджень (Е. Вавілова, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, Т. Осокінаїна, В. Шишкіна та ін.) доводять, що рухова активність дітей зумовлена багаточисленними соціальними, біологічними та природними чинниками (станом здоров'я дитини, режимом, руховою підготовленістю, кліматичними умовами та ін.). Активна рухова діяльність для підростаючого організму має особливе значення як чинник, що сприяє розвитку та вихованню особистості дитини в цілому. Тільки в процесі оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками якісно покращується загальний стан рухової активності, удосконалюються психомоторні та вегетативні функції, розвиваються фізичні можливості дітей [22, 28, 43, 80].

Питання організації фізичного виховання в умовах діяльності сучасного закладу дошкільної освіти аналізували С. Лайзане, О. Вікулов, І. Бутін, М. Єфименко, проблемою перспективного планування розробляли Е. Вільчковський, Л. Пензулаєва та інші [22, 71]. Питання туристичної діяльності в закладах дошкільної освіти проаналізовані Т. Палагнюк, О. Цибанюк, Н. Пангелова, Д. Мазоха; дитячий туризм як суспільне явище досліджував Ю. Кан, питання оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в процесі туристсько-краєзнавчої діяльності – Т. Круцевич. Уведення дитячого туризму в освітній процес сучасного закладу дошкільної освіти надасть можливість вирішити питання, від яких залежить гармонійний розвиток дошкільника. Адже за даними останніх медико-педагогічних досліджень, рухова активність дошкільників у режимі дошкільної установи

становить 20-50% періоду неспанья. І саме це не дозволяє забезпечити потребу дитини в русі.

Т. Круцевич пропонує класифікацію форм роботи з фізичного виховання в закладі дошкільної освіти з пріоритетним використанням елементів туризму – фізкультурні заняття з елементами туристично-краєзнавчої діяльності, що проводяться один раз на тиждень (за умови співпраці педагогів-вихователів та фахівця з фізичного виховання). Такі заняття організуються в будь-яку пору року, як на території, так і за межами установи. Це пішохідні переходи, прогулянки-походи, прогулянки-пошуки, заняття-тренування, ігрові заняття, колові тренування, сюжетно-рольові заняття та ігри [56].

Правильна організація фізичного виховання дітей забезпечує активізацію рухової діяльності, яка так необхідна для фізичного розвитку дитини і її психіки протягом дня. На наше переконання, раціональний режим, насичений різноманітними засобами, сприяє повному розквіту в дітей функціональних можливостей у руховій діяльності.

Чергування різноманітної за характером рухової діяльності дітей сприяє профілактиці перевтоми нервової системи, підтриманню життєрадісного настрою та оптимальної працездатності організму.

Науковцями рухову активність дітей можна умовно розподілено на цілеспрямовану та довільну (самостійну). Цілеспрямована рухова активність – це виконання фізичних вправ під керівництвом вихователя під час занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор та ін. Її обсяг в основному обумовлено програмою та встановленими методичними вимогами до організаційних форм з фізичного виховання дітей кожної вікової групи. Вона має становити не менше 1,5-2 годин на добу з урахуванням раціонального розподілу їх у режимі закладу дошкільної освіти [29].

Вивчення взаємозв'язку довільних рухів і психічного розвитку показує, що в основі формування психічних процесів у дітей лежить довільна дія. Проте останнім часом в освітянському просторі країни основна увага

звертається, здебільшого, на інтенсифікацію розвитку розумових здібностей дітей. Розширення ринку освітніх послуг, впровадження інноваційних програм та методик (що призводить, як правило, до збільшення навчальних годин у тижневому циклі), акцент на інтелектуалізацію, вивчення іноземних мов, комп'ютеризацію та ін. обумовлює, певною мірою, стрімке погіршення дитячого здоров'я. Виявляється, що поряд із зусиллями, спрямованими на розвиток інтелектуальних процесів, ігнорується розвиток тіла дитини [20; 56].

У період дошкільного та молодшого шкільного віку відбувається якісне становлення тілесної структури дитини, що визначає подальший соматичний статус уже дорослої людини. На цю проблему свою часу звертали увагу відомі лікарі, які потім стали видатними педагогами та громадськими діячами. М. Монтесорі, Я. Корчак, Б.Спок, Б. Лівехуда, К. Роджерс, наші вітчизняні вчені – В. Кашенко, С. Русова, працюючи з хворими дітьми, доходили висновку, що більшість хвороб і нездужань пов'язані з проблемами морального та фізичного виховання в дитинстві. Вони бачили цілісно дитину, в якій специфічно індивідуально поєднуються духовна та тілесна організація [16; 82].

Стан здоров'я дітей потребує особливо пильної уваги до проблеми охорони та корекції соматичного і психічного здоров'я дітей, пошуку та впровадження диференційованих форм організації навчання та виховання, яке б забезпечувало повноцінну освіту і розвиток особистості.

Відомо, що мета фізичного виховання розкривається та конкретизується в загальних завданнях, що розв'язуються залежно до особливостей вікового розвитку дітей. Період дошкільного дитинства є сезитивним до реалізації засобів фізичної культури. Саме в цей час утворюються оптимальні можливості для розв'язання оздоровчих, освітніх та виховних завдань.

На стан здоров'я та фізичний розвиток дитини впливають такі фактори: біологічні, клімато-географічні (екологічні) та соціальні.

До групи біологічних факторів підносяться генетичні фактори. Наприклад, по конституції батьків, зокрема, довжині тіла зі значною долею ймовірності можна вказати довжину тіла їх дітей. У наслідок впливу цих факторів фізичний розвиток дошкільників підпорядковано природним законам, поступової та вікової зміни періодів розвитку дитини.

Група клімато-географічних (екологічних) факторів включає ті фактори, які обумовлені кліматичними, метеорологічними та екологічними умовами, що характерні для різних регіонів України. Зокрема, висока температура повітря (влітку) та вологість у приморських регіонах. Негативно впливають на здоров'я радіонукліди та нітрати, які можуть попадати в організм дитини з різними харчовими продуктами та водою. Загазованість повітря, і особливо в промислових районах провокує захворювання дихальної системи та ін.

До групи соціальних факторів відносяться умови матеріального життя, побут дитини, зміст, організація виховної роботи у дошкільному закладі та сім'ї, включаючи фізичне виховання та ін. Дії соціальних факторів підпорядковані суспільно-економічному розвитку держави. У свою чергу, соціальні фактори суттєво вилітають на дію біологічних та клімато-географічних (екологічних) факторів [8; 45].

Розвиток фізичних (рухових) якостей дітей має також оздоровче значення. Здоров'я природно обумовлено комплексним удосконаленням морфо-функціональних властивостей організму, яке забезпечується завдяки систематичній руховій діяльності дитини. Оптимальний розвиток цих якостей сприяє покращенню будови тіла дитини, формування правильної постави, легкості ходьби та бігу, чіткості виконання загальнорозвиваючих вправ та основних рухів.

Виключно важливе значення у системі фізичного виховання дітей дошкільного віку має загартування, як один з провідних засобів оздоровлення дітей. Загартування аналізується як активізація опірності організму, забезпечення здатності максимально швидко і без шкоди для

здоров'я адаптуватися до різних впливів оточуючого середовища (підвищення або зниження температури повітря, вологості, руху повітря тощо).

Слід зауважити, що поняття «загартування» означає не усунення негативних зовнішніх впливів а навпаки, штучна їх організація (з дотриманням певного дозування). Головна мета загартування - привчити організм дитини реагувати на ці впливи правильним чином, послаблювати їх негативний вплив. На загартованих дітей значно менше впливають різкі зміни температур, вони мають добрий апетит, більш активні, врівноважені та життєрадісні.

Завдяки високій пластичності нервової системи у дошкільників дуже швидко встановлюються нервові зв'язки й формуються умовні рухові рефлекси. Однак дитина повинна не тільки вміти користуватись своїми рухами у звичайних умовах, а й у різних умовах, які у повсякденному кіпті постійно змінюються (в іграх, під час прогулянок, коли треба перестрибувати через рівчак, підлізати під гілку тощо). Отже, сформовані павички, з тих або інших рухів повинні бути не тільки міцними, а й достатньо гнучкими (пластичними).

Застосування автоматизованих навичок дозволяє дитині економити енергію і спрямовувати увагу па осмислення тих завдань, які виникають під час ігрової діяльності [8; 49].

Великий інтерес у зимовий період для дошкільників становлять вправи спортивного характеру: катання на санках, ковзанах, ходьба на лижах. Вони урізноманітнюють діяльність дітей на прогулянці, збагачують їхній руховий досвід і є активним відпочинком після занять.

Істотна особливість цих вправ – всебічний характер впливу на організм дитини (формування та вдосконалення рухових навичок, розвиток фізичних якостей і функцій організму), а також на виховання морально-вольових якостей. При відповідному навчанні дошкільнята швидко

оволодівають основами техніки цих рухів і ознайомлюються на практиці з «азбукою спорту».

Коли діти оволодіють технікою виконання спортивних вправ, бажано застосовувати їх у комплексі (по два-три). До комплексу входять різні за руховим змістом та технічною складністю вправи [15; 20].

Дошкільники будь-якого віку залюбки катаються на санках, особливо з гірок. Піднімаючись із санками на гірку, дитина дістає певне фізичне навантаження (посилюється обмін речовин, діяльність дихальної та серцево-судинної системи). Спускаючись з гірки, малюк привчається переборювати відчуття страху, набуває вміння володіти собою. Крім того, під час катання на санках дошкільнята вчаться додержувати певних правил, бути дисциплінованими: спокійно чекають своєї черги, з'їжджають, коли доріжка звільниться.

Цей вид вправ спортивного характеру можна проводити з дітьми всіх вікових груп дитячого садка, враховуючи вимоги програми та фізичну підготовленість дітей. Катання на санках проводять під час ранкової або післяобідньої прогулянок при температурі повітря не нижчій - 12⁰ С, одяг звичайний. Спочатку дітей учать возити санки за мотузку, а потім показують, як треба сідати на них. Вихованці молодших дошкільних груп можуть возити удвох одну дитину на певну відстань (10-15 м), періодично міняючись ролями. Наприклад, якщо двоє везуть одного (один спереду за мотузку, а другий ззаду підштовхує), то вони міняються місцями так: той, хто був ззаду, сідає на санки, той, хто сидів, іде вперед і тягне за мотузку, а той, хто йшов попереду, іде назад.

Коли діти навчаться кататися на рівній місцевості, їх навчають спускатися з невеликих схилів. Тоді на ділянці дитячого садка обладнують гірку. Якщо є природна земляна гірка, то на схилі її утоптують сніг і трохи поливають водою.

Дошкільнята люблять кататися з гірки, лежачи на санках на животі. Це досить небезпечно. Під час зіткнення можна вдаритися головою або

тулубом. Тому не слід дозволяти дітям так кататися. Найзручніше і найбезпечніше – сидіти верхи, поставивши напівзігнуті ноги вперед і тримаючи натягнуту мотузку в руках.

Діти 5-7 років люблять катати по рівній місцевості своїх товаришів. Треба стежити за тим, щоб дитина, старша за віком, або двоє возили тільки одну дитину, а не кілька, і щоб діти частіше мінялись ролями (через кожні 3-5хв).

Ходьба на лижах зміцнює здоров'я, сприяє всебічному фізичному розвитку та загартуванню організму. Катаючись з гірок у природних умовах, діти виявляють рішучість, сміливість, кмітливість тощо. Упевненішими стають їхні рухи, чіткішою координація дій рук та ніг, розвивається почуття рівноваги. Крім того, ходьба на лижах високо оцінюється і як засіб активного відпочинку дошкільнят після занять у приміщенні.

Щоб навчити дошкільника ходьби на лижах, прокладають у снігу доріжку завдовжки 80-100 м (можна й довшу – до 200 м). Якщо поблизу є некрута гірка із схилом 8-15° завдовжки 10-15 м, на ній можна навчити дітей підніматися та спускатися [41].

Спочатку треба показати, як брати лижі із стояків, як розбирати складені лижі, одягати їх на ноги, складати й ставити на місце. При цьому слід перевірити, чи в усіх дітей лижі добре припасовані до взуття.

Навчання ходьби на лижах проводиться не менше як двічі на тиждень під час денних прогулянок: для дітей середньої групи 25-35 хв., старшої та підготовчої до школи – 35-45 хв. Тривалість їх визначається не тільки віковими особливостями дітей і ступенем володіння ними технікою пересування на лижах, а й об'єктивними зовнішніми умовами (температурою повітря, силою вітру, та ін.). При значному морозі (-12, -15° С), великому вітрі і в дуже м'яку погоду, коли сніг прилипає до лиж, тривалість занять зменшується.

Починають навчання з показу «стійки лижника» (положення тулуба під час ходьби). У цій стійці лижі тримають паралельно, на ширині ступні

(10-15 см), ноги згинають так, щоб коліно було під стопою або носком черевика; тулуб трохи нахиляють уперед, руки напівзігнуті й опущені вниз. З лижниками-початківцями цю стійку корисно повторювати на кожному занятті перед початком пересування на лижах.

Найпростіший спосіб пересування на лижах – «ступаючий крок», який застосовується на пухкому снігу під час ходьби на рівній місцевості та при підйомах на схили. Навчання починають без палиць з відриванням носків лиж від снігу. Під час ступаючого кроку тулуб нахилений трохи вперед. Права нога згинається в колінному суглобі, піднімається та виноситься вперед. Це дає можливість трохи підняти носкову частину лижі, п'яткою притискувати задній кінець її до снігу, робити крок уперед і переносити вагу тіла на праву ногу. Так само робиться крок лівою ногою. Руки в цей час рухаються, як при звичайній ходьбі (права рука вперед, ліва - назад) [36].

Після двох-трьох занять переходять на «ковзний крок». Виконуючи його, ковзають по черзі то на одній, то на другій лижі, намагаючись робити широкі кроки й повністю розпрямляти ноги в колінному суглобі. Тулуб при цьому трохи нахилений уперед, вага його по черзі переноситься з однієї ноги на іншу (ту, яка в цей час ковзає). З кроком лівої ноги праву руку треба зігнути в ліктьовому суглобі, маховим рухом винести вперед до рівня плеча, а ліву відвести назад до відказу. З кроком правої ноги – те саме виконується лівою рукою і рухи повторюються в тій самій послідовності.

Щоб діти засвоїли широкий ковзний крок і переносили вагу тіла з однієї ноги на другу, варто давати такі завдання: пересуватися по лижні, заклавши руки за спину; долати відстань за меншу кількість кроків; ковзати до предмета (прапорця, шишки), збільшуючи крок під час ковзання; ковзати в повільному темпі із збільшенням переносу ваги тіла з однієї ноги на другу.

Потім дітей учать ходити на лижах з палицями. На початку навчання їх давати недоцільно, бо діти використовують їх, як правило, для підтримування рівноваги, а не для відштовхування.

Пристаючи до навчання ходьби на лижах з палицями, насамперед показують, як правильно тримати їх, радять енергійно відштовхуватися до повного випрямлення рук у ліктьових суглобах. Поступово дітей навчають спускатися з гірки та підніматися на неї, кататися різними способами [36].

Отже, катання на лижах у природних умовах є дієвим засобом фізичного виховання дітей дошкільного віку, оскільки має комплексний вплив на дитячий організм, на зміцнення здоров'я та фізичну підготовку.

Особливого значення для активізації рухового режиму та оздоровлення дітей набувають фізкультурно-оздоровчі заходи в поєднанні з нетрадиційними технологіями (ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після денного сну, фізкультурні хвилини, фізкультурні паузи, спеціальні загартовувальні процедури). За допомогою вказаних заходів усувається стресовий стан, створюється фон емоційної врівноваженості, бадьоре самопочуття й готовність включатися в подальшу навчальну діяльність [48].

Насичення активного рухового режиму різними видами діяльності й формами її організації збагачує руховий досвід дітей незрівнянно більше, ніж при пасивному режимі. Засвоюються різноманітні рухові навички і вміння, унаслідок чого краще розвиваються фізичні здібності, успішніше відбувається тренування функціональних можливостей. Висока рухова активність не тільки краще задовольняє потребу дітей у рухах, а й забезпечує вищий рівень їхнього фізичного розвитку.

При активному руховому режимі передбачається регулярне підвищення фізичних навантажень протягом дня, підтримується оптимальна збудливість нервової системи, виникає стабільне відчуття фізичної бадьорості.

Важливим досягненням раціонального рухового режиму є стереотипізація рухових реакцій. Відомо, що рухові навички дітей дошкільного віку не стійкі. Для того, щоб їх закріпити, потрібно регулярно проводити заходи, у яких знайомі рухи повторюються й послідовно ускладнюються. Спочатку неточні, невпевнені рухи дитини в процесі

регулярного вправління поступово уточнюються, закріплюються, їх виконання стає невимушеним та економним [38].

Крім організованих педагогом заходів, потрібно створювати умови та відводити час і для дитячої рухової самодіяльності. Саме в самодіяльних рухових іграх та розвагах повніше розкриваються індивідуальність, схильності дітей. Справедливо зазначається, що, здавалося б, безцільна біганина, беззмістовне кидання предметів насправді є способом самовираження дитини й підготовки ґрунту для складніших дій. Тому дітям слід дозволяти вільно виражати власні прагнення.

На підвищення рухової активності дошкільників у самостійних іграх та вправах впливає новизна ігрового матеріалу, правильне розміщення обладнання, іграшок та посібників, достатня площа для ігор. Бажано, щоб у груповій кімнаті для дітей двох-трьох років була гімнастична стінка (один-два прольоти), драбинка-стрем'янка, гімнастична лава, куби, м'ячі, обручі, різні іграшки (автомобілі, візки), які стимулюють різноманітну рухову діяльність дітей. Вони розміщуються з таким розрахунком, щоб сприяти виникненню рухової творчості малюків, закріпленню набутих умінь та навичок [30].

Оптимізувати рухову активність дошкільників можна насамперед залученням дітей до сюжетно-рольових ігор, а також заохоченням їх до індивідуальних ігор з м'ячами, іграшками. Проте найбільшу роль для організації повноцінного рухового режиму мають саме рухливі ігри, що проводяться вихователем, крім цього доцільно використовувати різноманітні самостійні ігри, а також вправи та ігри спортивного характеру, які виконуються дітьми під час прогулянок з максимальним використання природного оточення [69].

Отже, що рухова активність дітей дошкільного віку має важливе значення для її повноцінного розвитку і здоров'я. Вона обумовлюється не стільки біологічною потребою (кінезофілією), скільки спрямованим педагогічним впливом на дітей, що забезпечується в цьому напрямку. Доведено, що необхідність дитини в руховій діяльності може бути сповільнена або навпаки –

стимулюватися активізуватися організацією певним руховим режимом у закладі дошкільної освіти.

1.2. Фізичний розвиток дітей у природних умовах як психолого-педагогічна проблема

Низька фізична підготовленість і недостатній фізичний розвиток дошкільників переважно пояснюються зниженням їхньої рухової активності. Сьогодні потреба дітей у рухах задовольняється лише приблизно на 30-50 %. Гіподинамію зумовлюють нераціональна організація рухового режиму й загального режиму дня, часті респіраторні захворювання, недостатнє перебування дітей на свіжому повітрі тощо. Наприклад, на руховому режимі закладів дошкільної освіти негативно позначаються необґрунтоване зменшення кількості фізкультурних заходів, відсутність системності у проведенні прогулянок-походів за територію закладу дошкільної освіти, фізкультурних пауз і хвилинок у процесі освітньої діяльності, свят, днів здоров'я, розваг, тощо

Щоб позбутися цих недоліків, необхідно зацентувати основну увагу на організації фізичного виховання в закладах дошкільної освіти, де було б передбачено грамотну організацію та активізацію рухового режиму надання йому оздоровчого спрямування, забезпечення медико-педагогічного контролю і слухну лікувально-профілактичну роботу.

Фундаментом системи фізичного виховання в закладах дошкільної освіти застається руховий режим як сукупність різних організаційних форм та засобів роботи з дітьми в необхідному обсязі, доцільно поєднаних і послідовно використовуваних залежно від місця в режимі дня, віку дітей, сезону тощо.

Щоденний обсяг рухової активності в межах активного рухового режиму, рекомендований для дітей молодшого дошкільного віку, становить 3-4 години, для старших дошкільників - 4-5 годин [41].

Безумовно ефективність фізичного виховання реалізується комплексним використанням традиційних засобів фізичного виховання. Це, зокрема:

- фізичні вправи (загально розвивальні, гімнастика, рухливі ігри, елементи спорту й туризму);
- оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода);
- гігієнічні чинники (режим харчування, занять і відпочинку, гігієна одягу, взуття, обладнання та ін.) [41].

До обов'язкових організаційних форм роботи, що впроваджуються в освітній процес відносяться: заняття з фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи (фізкультхвилинки, фізкультпаузи, ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, загартовуючі процедури); різні форми організації рухової активності у повсякденні (фізкультурні свята й розваги, заняття фізичними вправами на прогулянках, дитячий туризм, рухливі ігри, дні та тижні здоров'я, самостійна рухова діяльність, індивідуальна робота з фізичного виховання).

Безумовно фізкультурні заняття є основною організаційною формою роботи з систематичного, послідовного формування, закріплення і вдосконалення основних рухових умінь та навичок у дітей, розвитку їхніх фізичних якостей. Вони проводяться в усіх вікових групах, як правило в першій половині дня - з усією групою або з підгрупами дітей. Фізкультурні заняття проводяться двічі на тиждень за загальним розкладом занять у приміщенні або на майданчику (в період з квітня до жовтня за сприятливих погодних умов, систематично, починаючи з середньої групи) і тричі на тиждень під час прогулянок у першій половині дня поза навчальною діяльністю протягом усього року [22].

На прогулянках тривалість фізкультурних занять така сама, як і занять у залі, але за прохолодної погоди може подовжуватися на 5 хв. Особливість їх проведення визначається різними чинниками: наявність обладнання та інвентаря, пора року й погодні умови, ступінь володіння дітьми основними

рухами. Якщо в закладі дошкільної освіти проводяться *заняття з плавання* (1-2 рази на тиждень – залежно від віку дитини), то в день їх проведення не плануються фізкультурні заняття за розкладом і на прогулянці.

Для оптимізації рухового режиму рекомендується на прогулянках організовувати дитячий туризм у формі прогулянок-походів за межі закладу дошкільної освіти (лижах або санчатах, пішки, на велосипедах тощо), але лише за умови наявності необхідних природно-ландшафтних умов: парку, лісу, водойми, луку, поля, лісосмуги, та ін.

Першорядна мета прогулянок-походів-оздоровлення дітей, запобігання гіподинамії, вдосконалення рухових навичок у природних умовах та розвиток фізичної витривалості. Їхня тривалість у середній групі становить 20-25 хв [29].

Важливою формою активізації рухового режиму дітей дошкільного віку є самостійна рухова діяльність. У всіх вікових групах на неї відводиться час у вільні від занять години ранкового прийому, прогулянок, надвечір'я тощо.

Головне завдання педагогів - забезпечити відповідний рівень та зміст самостійної рухової діяльності дітей дошкільного віку завдяки створено необхідної матеріальної бази в приміщеннях зали, груп, на фізкультурному й групових майданчиках, збагаченню їхнього рухового досвіду, інших прийомів, непрямого (опосередкованого) та прямого (безпосереднього) керівництва цією формою роботи.

Важливим видом фізкультурно-оздоровчої роботи, яка сприяє активізації рухової активності є самостійна рухова діяльність дітей. Вона організовується з вихованцями різних вікових груп щодня.

Також корисною є індивідуальна робота з фізичного виховання. В процесі її проведення дітей ознайомлюють з основними рухами, поглиблено їх розучують, закріплюють необхідні навички, розвивають фізичні якості. Крім цього індивідуальна робота спрямована на активізацію малорухливих дітей, профілактику порушення постави і склепіння стопи та виправлення їх.

Вихователь або інструктор з фізичного виховання визначають мету індивідуальної роботи виходячи з інтересів, аналізу стану здоров'я, фізичного розвитку й підготовленості дітей. Для проведення роботи добирають необхідний інвентар і проводять її з однією дитиною чи з підгрупою по двоє-четверо дітей [39].

Загальновідомо, що провідним видом діяльності дітей дошкільного віку є гра, то враховуючи її провідне значення для особистісного розвитку дитини, руховий режим у закладі дошкільної освіти має наповнюватися рухливими іграми. Після попереднього розучування на прогулянках рухливі ігри включаються до різних форм роботи з дітьми (заняття, розваги, свята, фізкультпаузи, туристичні походи тощо). Рухлива гра в усіх вікових групах посідає визначне місце як самостійна форма роботи з фізичного виховання й проводяться щодня: на прогулянках у першій та другій половині дня, під час ранкового прийому, увечері.

Оздоровчий та розвивально-виховний вплив рухливих ігор щоденно забезпечується раціональним доббором їх відповідно до віку дітей, стану працездатності, рівня їхньої рухової підготовленості, та їх впливу на різні системи організму, м'язові групи. Безумовно враховується й пора року та погода, місце в режимі дня та місце проведення рухливої гри, а також відповідне педагогічне керівництво, дотриманням адекватного навантаження, включення до рухового режиму різних видів ігор (з предметами, сюжетних, безсюжетних, змагального та естафетного характеру, спортивних ігор та забав, атракціонів, ігор з елементами спортивних вправ) [45].

Крім цього ефективними формами активізації рухової активності у дітей дошкільного віку є фізкультурні свята, розваги, дні здоров'я, пішохідні прогулянки.

Починаючи з середньої групи фізкультурні свята проводяться два-три рази на рік. Їх організують у фізкультурній залі чи на спортивному майданчику. Можна проводити їх також на стадіон чи парку тощо,

враховуючи рельєф місцевості. Їм відводиться місце в режимі другої (при потребі - й першої) половини дня в межах 40-50 хв - для середньої групи, однієї години - для старшої групи.

На відміну від фізкультурних свят фізкультурні розваги проводяться, починаючи з першої молодшої групи, один-два рази на місяць (здебільшого у другій половині дня). Їхня тривалість становить: у середній групі - 30-35 хв. Фізкультурні розваги доцільно проводити у фізкультурній (музичній) залі, груповій кімнаті, на фізкультурному чи ігровому майданчику даної групи, лісовій або парковій галявині тощо. Кожна дитина має бути залучена до участі у фізкультурній розваги [53].

Щоб забезпечити оптимальне фізичне, психічне та емоційне навантаження у процесі планування фізкультурної розваги, необхідно передбачити доцільне чергування більш складних за правилами, руховими завданнями ігор – з простішими, розважальними; ігор різного навантаження, а також колективних, масових – з іграми підгрупами чи індивідуальними (атракціони, конкурси). Проведення ігор змагального характеру планується з урахуванням віку дітей, приміром: атракціони, ігри-конкурси, рекомендовані для всіх вікових груп, ігри-естафети – для старших дошкільників.

Ефективною формою оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку є дні здоров'я, які проводяться починаючи з першої молодшої групи один раз на місяць. Як правило в цей день відмінюють всі заняття пов'язані з розумовою діяльністю дітей, але активно використовуються різні форми роботи з фізичного виховання.

Доцільно більшість заходів проводити на свіжому повітрі, при цьому добирати для їх проведення нестандартні комплекси фізичних вправ та інших засобів і нетрадиційні форми проведення: ранкова гімнастика й гімнастика після денного сну, фізкультурні заняття чи піші прогулянки, загартувальні та лікувально-профілактичні процедури, фізкультурні свята або розваги, самостійна рухова діяльність тощо [66].

Зорганізуються аналогічно до днів здоров'я тижні фізкультури під час канікул (зима, весна, літо).

Руховий режим закладів дошкільної освіти передбачає також ряд традиційних фізкультурно-оздоровчих заходів (гімнастика після денного сну, ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, загартувальні процедури тощо).

Приміром ранкова гімнастика є обов'язковою щоденною формою роботи з фізичного виховання дітей. Вона проводиться відповідно до вимог чинних освітніх програм та режиму дня тривалістю у середній групі 6-8 хв. Першорядними умовами її ефективності є: достатність фізичних навантажень; безперешкодний доступ свіжого повітря; раціональний одяг дітей, необхідна кількість і послідовність вправ, зміна вихідних положень, темп виконання, чіткість пояснень, вказівок та команд, регулювання дихання тощо [41].

На відміну від ранкової гімнастики гімнастика після денного сну активізує півкулі головного мозку й налаштовує дитячий організм на енергійну та продуктивну діяльність, а також позитивно впливає на стан постави і склепіння стопи. В закладі дошкільної освіти доцільні такі її види: гімнастика після денного сну; коригувальна гімнастика; повітряні ванни в русі. Гігієнічну гімнастику проводять після денного сну в усіх вікових групах.

Повітряні процедури в русі – це та ж сама гігієнічна гімнастика в синхронному поєднанні з повітряною ванною, що передбачає плавне зниження температури повітря у приміщенні під час її проведення відповідно до встановлених норм загартування.

Результативним способом оптимізації рухового режиму дошкільників є фізкультхвилинки та фізкультпаузи. Ці фізкультурно-оздоровчі заходи є короткотривалими формами активного відпочинку у освітньому процесі закладу дошкільної освіти [22].

Загартовувальні процедури є також обов'язковими в режимі дня. Вони підвищують і доповнюють ефективність усіх форм роботи з фізичного виховання дітей дошкільного віку.

1.3 Особливості проведення фізкультурних занять, ігор на повітрі у закладі дошкільної освіти

Важливим завданням фізичного виховання є вдосконалення функціональних систем і загартовування організму дитини. Вирішенню цього завдання сприяє проведення фізкультурних занять та різних форм та видів роботи з фізичного виховання дошкільників саме на відкритому повітрі.

Аналіз спеціальної літератури дозволяє констатувати, що особливу сутність мають вправи, спрямовані на розвиток витривалості (естафети, біг, стрибки, рухливі ігри тощо), які покликані покращити функціональні можливості серцево-судинної і дихальної систем, вдосконалити діяльність центральної нервової системи і тим самим сприяти зміцненню здоров'я та підвищувати працездатність організму.

Проведення таких занять в природних умовах в спортивній формі при достатній руховій активності дітей забезпечує позитивний ефект, що сприяє загартуванню і покращенню здоров'я. Метеорологічні умови, що постійно змінюються (вологість, температура, сила вітру) у поєднанні з фізичними вправами сприяють загартуванню організму дітей. Оптимальна рухова активність на повітрі забезпечує кращу доставку кисню до органів і тканин, активізує і покращує діяльність центральної нервової системи, посилює роботу серця і легенів [56].

Крім цього проведення фізкультурних занять на повітрі вимагає особливої уваги з боку всього персоналу закладу дошкільної освіти: лікаря, завідуючої, медичної сестри, вихователів, нянь. Має бути добре продумана організація роботи, створені необхідні умови для проведення занять.

Під час проведення і організації фізкультурних занять на відкритому повітрі важливо створити в закладах дошкільної освіти необхідні умови для їхнього проведення. Для цього можна використовувати: доріжки на території закладу дошкільної освіти і навколо будівлі, спортивні та групові майданчики [43].

У міжсезоння доцільно використовувати майданчики і доріжки з твердим покриттям (асфальтовані). Зокрема, у закладі дошкільної освіти має бути створений спортивний майданчик з твердим покриттям (асфальтовим, гумовим або дерев'яним).

Доцільно по периметру майданчика розмістити гімнастичну стінку з 8-10 прольотами, 4 гімнастичні лави, 4-6 гімнастичних колод, 6-8 мішеней для кидків, яму з піском для стрибків; мати в достатній кількості скакалки, м'ячі, обручі та інше фізкультурний інвентар. Саме це допоможе підвищити ефективність занять з фізичної культури, а також зробить їх більш привабливими.

Важливо зауважити, що для забезпечення загартовування дитячого організму у процесі проведення фізкультурних занять на повітрі значення має також правильний підбір одягу і взуття дітей [21, с. 24].

Велике значення мають також гігієнічні вимоги, що висуваються до одягу і передбачають відповідність зросту і повноти тіла дитини з метою забезпечення свободи рухів дитини. Дуже важливо одягати дитину відповідно до температури повітря, щоб не було як перегрівання, так і переохолодження. Оскільки теплозахисні властивості одягу залежать від кількості його шарів (2, 3 або більше шарів): між шарами одягу знаходиться повітря і звичайно чим більше шарів, тим вище температура повітря під одягом.

Варто враховувати також і повітропроникність тканин, що забезпечує вентиляцію повітря під одягом. Неправильно дібраний одяг може ускладнювати випаровування і цим самим погіршити самопочуття дитини і знизити її працездатність. Тому, для збереження нормального теплообміну

важливо, щоб тканини добре поглинали вологу з простору під одягом і видаляли її назовні. Цим вимогам відповідають трикотажні, бавовняні і вовняні тканини [11, с. 54].

Безумовно використання одягу з синтетичних тканин не рекомендується, тому що він погано вбирає вологу і не забезпечує потрібну повітропроникність, зокрема у процесі виконання фізичних вправ. Підбирати взуття треба на 1-2 розміри більше стопи дитини, щоб не порушувати кровообіг і не утрудняти рухи ноги. Взуття спортивне має бути зручним та легким. Велике значення має устілка (особливо взимку, що захищає стопу від переохолодження. Звичайно вологе взуття посилює охолодження ніг і може спричинити виникнення простудних захворювань.

Крім цього, у процесі добору одягу варто враховувати індивідуальні особливості дітей: дітям, які погано переносять холод, часто хворіють, спочатку потрібно займатися у більш теплом одязі, а більш загартованим, які звикли до холоду, можна трохи полегшити одяг. Також варто не забувати, що спортивний одяг має зберігатися у спеціальних мішечках, які зручно вішати на гачок (або в шафу) для кожної дитини. Після занять (особливо в дощову погоду) рекомендується висушувати одяг і взуття дітей в спеціальних сушильних шафах.

Дуже теплий одяг рекомендується для виконання фізичних вправ, бо він сковує рухи дітей і знижує їх рухову активність. Надто теплий і важкий одяг заважає необхідній віддачі тепла, спричинює надмірне потовиділення. А спітнілі діти розстібають куртки, знімають шапки і піддаються різкому впливу холоду.

Розпочинати проводити заняття на відкритому повітрі потрібно в теплу пору року. Саме тоді разом з плавним зниженням температури повітря в організмі відбувається пристосування до перепадистих умов зовнішнього середовища і підвищується загартованість дитячого організму, утворюються захисні механізми, що оберігають його від переохолодження [22].

Слід зауважити, що основними принципами загартовування є поступовість і систематичність. Це безумовно стосується і фізкультурних занять, що проводяться на повітрі: по-перше проводити заняття необхідно постійно, і слідкувати, щоб всі діти їх відвідували.

Зупинимося на деяких аспектах організації і методики проведення фізкультурних занять на повітрі. Фізкультурні заняття доцільно проводити перед прогулянкою або в кінці її, щоб збільшити час перебування дітей на свіжому повітрі. Коли плануються фізкультурні заняття вихователю слід грамотно розподілити рухову діяльність дітей.

Відомо, що фізкультурні заняття є головною формою навчання дітей, формування у них рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей: спритності, швидкості, витривалості, гнучкості, сили.

Варто зауважити, що заняття на повітрі можна проводити за умови достатньої рухової активності дітей, яка забезпечується завдяки введення в заняття тривалих пробіжок, використання групового і фронтального способів організації дітей у процесі виконання основних рухів, добору відповідних ігор та естафет. Забезпеченню необхідної працездатності дітей протягом заняття сприяє раціональне чергування різних видів рухової діяльності та активного відпочинку. Наприклад вправи високої інтенсивності (стрибки, біг, рухливі ігри) чергуються з вправами низької і середньої інтенсивності (перешиккування, ходьба, лазіння, метання, вправи в рівновазі тощо).

Особливістю методики проведення фізкультурних занять на відкритому повітрі полягає у використанні 50 % часу для виконання бігових вправ. Тому, що біг є найдоступнішою фізичною вправою і сприяє розвитку різних м'язових груп, а також забезпечує тренування всього дитячого організму [59].

У процесі проведення загально розвивальних вправ величина фізичного навантаження має бути чітко дозована добором вправ за числом повторень кожної вправи, темпом їх проведення, складністю.

Для дітей середнього дошкільного віку рекомендується повторювати вправи від 6 до 8 разів залежно від складності вправи, умінь дітей і їх фізичної підготовленості. Саме враховуючи це дозування фізичних вправ повинно здійснюватися самим вихователем з урахуванням конкретних умов виконання фізичної вправи [55].

У процесі проведення фізкультурних занять на відкритому повітрі зимовий час не рекомендуються вправи та ігри зі співом, так як це призводить до вдихання великої кількості холодного повітря і може викликати переохолодження верхніх дихальних шляхів. Також щоб дошкільники не переохолоджувалися під час показу та пояснення рухів, на заняттях рекомендується застосовувати вже розучені вправи та ігри, які можна виконувати на свіжому повітрі. Це ходьба по сніговому валу і зістрибування з нього); вправи на рівновагу (ходьба по стежках, протоптаних у снігу – «слід у слід», переступання через снігові кучугури; стрибки у довжину з місця через купи снігу, в глибину на сніг; ковзання по крижаних доріжках тощо; метання в ціль (дерево, щит), біг у повільному темпі, рухливі ігри (без речитативів), ходьба на лижах, катання на ковзанах та санчатах. Добираючи ігри та вправи для такого заняття, можна об'єднати їх одним сюжетом: «Зимові розваги», «Гра в сніжки», «Красуня зима» тощо [8; 23].

Коли випадає сніг, доцільно всі заняття на свіжому повітрі присвячувати катанню на санчатах, навчанню дітей ходити на лижах та ковзанню по льодовим доріжкам. Безумовно вихователю необхідно грамотно продумувати організацію дітей, найбільше під час основної частини заняття, уникати тривалих пауз під час виконання вправ, що може привести до переохолодження.

Заняття на повітрі тривають так само, як і в приміщенні, за виключенням фізкультурних занять, змістом яких є вправи спортивного характеру та спортивні ігри. Приміром, заняття з катання на санках або лиж у середній групі триває до 40 хв.

Для занять на повітрі абсолютних протипоказань протягом року у дітей, які відвідують заклади дошкільної освіти немає. Проте, до занять рекомендується залучати дітей I, II, і III груп здоров'я. Якщо дитина перенесла захворювання, що протікало без ускладнень, вона звільняється на 1-2 заняття; діти після бронхіальної астми, ангіни, пієлонефриту, пневмонії, хвороби Боткіна звільняються на 3-5 занять; діти, які мають хронічні захворювання, допускаються до занять після хвороби тільки безпосередньо з дозволу лікаря [67].

Дошкільники, звільнені від фізкультурних занять після перенесеної хвороби, або які тільки почали відвідувати заклад дошкільної освіти, виходять на прогулянку з усією групою. У процесі проведення занять вони перебувають на спортивному майданчику і допомагають вихователю прибирати або приносити спортивний інвентар, стежать за правильністю дотриманням правил в іграх, виконання вправ іншими дітьми тощо.

Отже, заняття з фізичного виховання в природніх умовах сприяють підвищенню рухової активності дітей, загальної неспецифічної резистентності дитячого організму, зниження гострої захворюваності, покращання нервово-психічного розвитку дітей, формування рухів. Варто наголосити, що проведення фізкультурних занять на відкритому повітрі в природніх умовах протягом усього року є дієвим засобом зміцнення здоров'я дітей і стимулом їх повноцінного розвитку. Цінність занять з фізичної культури в природніх умовах значною мірою залежить від творчого підходу вихователя до добору засобів, методів та форм їх організації.

Структура занять, що проводяться на свіжому повітрі традиційна: підготовча, основна і заключна частини. Відповідно підготовча частина розпочинається з шиккування на майданчику та ходьби, в ході якої діти мають виконати 3-5 дихальних вправ. Коли на вулиці прохолодно шиккування на спортивному майданчику не проводиться і вступна частина розпочинається з шиккування дітей в колону й виходу дітей з приміщення на вулицю. Потім виконується нетривала ходьба і далі біг по майданчику у повільному темпі

протягом 3-4 хвилин. Також у першій частині заняття виконується комплекс загально розвивальних вправ, щоб розігріти м'язи і зв'язки дошкільників. Варто зауважити, що у вступній частині заняття відбувається підготовка дітей до майбутньої інтенсивної м'язової діяльності [72].

В основній частині заняття пропонується дітям перешикуватися в колону по одному, виконати різні види ходьби, а потім біг у середньому темпі. Потім діти виконують різні види основних рухів. На кожному занятті діти розучують або закріплюють декілька основних рухів. Першим виконується новий або більш координаційний рух. Після цього дошкільникам пропонується виконати біг у середньому темпі, а потім інший, вже знайомий рух. На завершення основних рухів виконується повільний біг. В кінці основної частини проводиться рухлива гра або гра-естафета. Рухлива гра повторюється 4-5 разів, паузи між повтореннями короткі. Взагалі заняття на повітрі може складатися з декількох рухливих ігор до змісту яких входять різні основні рухи.

У заключній частині, як правило, проводиться біг у повільному темпі. Повільний біг переходить в ходьбу, під час якої виконується декілька вправ на дихання.

Загальнорозвивальні вправи на заняттях з фізичного виховання на повітрі включають вправи для всіх великих м'язових груп: рук і плечового поясу, тулуба, ніг. Особливістю комплексів є те, що дві вправи на одну м'язову групу рекомендується виконувати підряд. Це забезпечує велике фізичне навантаження на ці м'язи. Кожен комплекс загальнорозвивальних вправ повторюється на 4 заняттях, тобто протягом двох тижнів. Це дозволяє вихователю під час заняття на повітрі скоротити пояснення і більше уваги приділити якості виконання вправ. Вивчення нового комплексу ЗРВ полегшується тим, що одна з двох вправ, спрямована на розвиток певної м'язової групи, змінюється, а інший в тому ж вигляді входить в новий комплекс. У третьому комплексі у свою чергу воно замінюється іншим і так далі [64].

На фізкультурному занятті на повітрі рухливі ігри і естафети мають бути дібрані таким чином, щоб діти могли застосувати набуті на попередніх заняттях уміння і навички в обстановці гри, де швидко змінюються умови. Це сприяє закріпленню основних рухів.

Безумовно гра привчає дітей до узгоджених дій, викликає у них відчуття задоволення, вчить приймати самостійні рішення, сприяє розвитку швидкості, спритності і витривалості. Нові рухливі ігри розучуються до заняття на прогулянці, оскільки на занятті це займає багато часу і призведе до зниження його ефективності; крім того, не завжди із-за погодних умов допустимо, щоб діти довго стояли в спортивному одязі, слухаючи пояснення.

При плануванні фізкультурних занять на повітрі слід враховувати температуру повітря, силу вітру і наявність опадів. В залежності від цих факторів щомісячно намічають визначають кількість занять для проведення в приміщенні.

Відповідно з щомісячною температурою можна виокремити коло фізичних вправ, їх характер і інтенсивність для використання на фізкультурних заняттях. Так, і в день, коли температура повітря опускається 20 градусів нижче нуля, заняття слід проводити в приміщенні. Якщо температура повітря близько до 20 градусів нижче нуля, на заняттях, що проводяться на повітрі, повинні бути дані інтенсивніші динамічніші вправи, збільшене фізичне навантаження на організм дитини, а тривалість занять трохи зменшені.

Від погодних умов залежить і місце занять в режимі дня. Найбільш доступна перша прогулянка. Час другої прогулянки використовується для занять значно рідше: при несприятливій погоді, при відміні прогулянки або наявності трьох занять в першу половину дня.

Влітку завжди заняття проводяться на початку прогулянки, коли температура повітря досягає 25 градусів вище нуля і вище, раціонально проводити плавання і купання в другу половину дня, так як температура води в цей час підвищується [67].

В інші періоди року заняття проводяться в середині або в кінці прогулянки. Це пов'язане з тим, що після двох-трьох організованих занять в приміщенні дітям на виході на прогулянку слід дати час для самостійної діяльності.

Знаючи температуру повітря в день занять допомагає вихователю передбачити раціональний одяг дітей. Найбільш сприятливими для холодної пори теплі куртки, ботинки, в'язані шапочки. В літку діти займаються в майках, трусиках і в легкому головному убір. Найбільш зручне взуття вважають кеди або полу кеди. В жаркі дні на заняттях діти можуть бути без майок і босоніж.

Щодня фізкультурні заняття не порушують встановленого програмою режиму дня: використовуючи час, відведений для проведення рухливих ігор і індивідуальної роботи на розвиток руху. Це дає можливість виділити на фізкультурному занятті кожного дня 30-35 хвилин, не зважаючи на час, призначеного для інших видів діяльності, в тому числі й самостійну.

Особливістю занять на повітрі являється в їх змісту спортивних вправ і ігор з елементами спортивних ігор, рекомендованих програмою (ходьба на лижах, кататися на ковзанах, велосипеді, плавання, елементи ігор в бадмінтон, настільний теніс та ін.). це забезпечує засвоєння навичок рухів усіма дітьми і в значній степені різноманітність змісту занять [22].

Розподілення основного змісту занять протягом року (всього 220 занять) виглядає наступним чином: вивчення основних рухів – 74 заняття, вивчення спортивних рухів – 88 заняття, ігри з елементами спортивних ігор – 41 заняття і рухливі ігри – 17 заняття.

Весь матеріал на розвиток рухів розміщується концентричним способом, що дозволяє повторювати рухи через окремим відрізком часу, але з більш високими вимогами до якісного його виконання.

Проведення занять на повітрі потребує чіткої розробки змісту з правильним співвідношенням нового і засвоєного матеріалу, з урахуванням етапу вивчення.

На кожен місяць планується для вивчення 5-6 нових ігор, які в залежності від складності повторюють 2-4 рази.

Отже, заняття з фізичного виховання в природніх умовах сприяють підвищенню рухової активності дітей, загальної неспецифічної резистентності дитячого організму, зниження гострої захворюваності, покращання нервово-психічного розвитку дітей, формування рухів. Варто наголосити, що проведення фізкультурних занять на відкритому повітрі в природніх умовах протягом усього року є дієвим засобом зміцнення здоров'я дітей і стимулом їх повноцінного розвитку. Цінність занять з фізичної культури в природніх умовах значною мірою залежить від творчого підходу вихователя до добору засобів, методів та форм їх організації.

Висновки до розділу 1

Аналіз спеціальної літератури дав підстави для висновку про те, що серед різноманітних факторів, які впливають на стан здоров'я та працездатність дитячого організму, важливе місце посідає рухова активність, тобто природна потреба в русі, задоволення якої є необхідною умовою всебічного розвитку та виховання дитини, але організація роботи з фізичного виховання в закладах дошкільної освіти вимагає суттєвого вдосконалення. Цьому є свідчення наявності великої кількості дітей з порушеним фізичним та загальним розвитком.

На сьогоднішній день, як зазначено у «Коментарі до Базового компонента дошкільної освіти в Україні», велика кількість дошкільників має гіподинамію, погано розвинені рухові якості, має низьку витривалість та волю, недостатньо загартована.

Оптимізація рухової активності дошкільників забезпечується передовсім заохоченням їх до сюжетно-рольових ігор, індивідуальних ігор з м'ячами, іграшками, а також виконанням фізичних вправ з використанням природного оточення. З метою активізації рухового режиму в повсякденні як варіант фізкультурних занять на денних прогулянках доцільно організовувати дитячий туризм у формі прогулянок-походів за межі закладу дошкільної освіти (пішки, на велосипедах, лижах або санчатах), але лише за наявності відповідних природно-ландшафтних умов: лісу, луку, поля, водойми, лісосмуги, парку та ін.

Науково доведено, що регулярні заняття на свіжому повітрі значно покращують усі морфофункціональні, психофізіологічні та інші головні показники міцного здоров'я й гармонійного розвитку людини. Фізкультурні заняття на повітрі є одним із найбільш активних і цікавих видів дозвілля, що поєднує в собі одночасно захоплюючу й пізнавальну діяльність. У процесі цієї роботи в дітей виховується сміливість, наполегливість, допитливість

тощо; розвивається пізнавальна активність, творчі здібності. Усе це позитивно впливає на виховання трудових і вольових якостей.

З'ясовано, що проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності на природі займають особливе місце в системі фізичного виховання, адже порівняно з іншими засобами, мають додаткові можливості для здобуття знань, формування вмінь і навичок, необхідних в повсякденному житті кожної людини.

Встановлено, що проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у закладах дошкільної освіти в природних умовах – не тільки цікава форма організації дозвілля дітей, а й ефективний засіб реалізації оздоровчих, освітніх, розвивальних, природоохоронних, пізнавальних та екологічних завдань виховання.

Отже, заняття з фізичного виховання в природних умовах сприяють підвищенню рухової активності дітей, загальної неспецифічної резистентності дитячого організму, зниження гострої захворюваності, покращання нервово-психічного розвитку дітей, формування рухів. Варто наголосити, що проведення фізкультурних занять на відкритому повітрі в природних умовах протягом усього року є дієвим засобом зміцнення здоров'я дітей і стимулом їх повноцінного розвитку. Цінність занять з фізичної культури в природних умовах значною мірою залежить від творчого підходу вихователя до добору засобів, методів та форм їх організації.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ДІТЕЙ П'ЯТОГО РОКУ ЖИТТЯ В ПРИРОДНИХ УМОВАХ

2.1. Визначення рівня організації рухової активності дітей п'ятого року життя

На основі аналізу науково-методичної літератури ми виділили основні критерії визначення рухової активності в дітей п'ятого року життя: **обсяг, тривалість, інтенсивність**. Оптимальні показники рухової активності для дітей старшого дошкільного віку відображено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Оптимальні показники рухової активності для дітей п'ятого року життя

Обсяг РА (у рухах)	Тривалість (хв.)	Інтенсивність (рухів/хв.)
2230-2600	26-29	85-90

На основі зазначених критеріїв було визначено три рівні сформованості рухової активності в дітей п'ятого року життя – високий, середній та низький – та розподілено дітей на підгрупи залежно від рівня рухової активності (таблиця 2.2.).

І підгрупа

В цю групу відносяться діти, які характеризуються високою інтенсивністю рухової активності, при цьому незалежно від її обсягу та тривалості РА. Вони характеризуються високою рухливістю, мають достатній рівень сформованості основних форм рухів, а також мають достатній руховий досвід. Все це що дозволяє дітям урізноманітнювати їхню самостійну діяльність; різноманітність самостійної рухової діяльності, насиченої іграми та вправами різного ступеня інтенсивності, їхнє доцільне чергування, їм притаманна врівноважена поведінка, зазвичай гарний настрій,

позитивні емоції. Вони самостійно вибирають ігри та фізкультурне обладнання і, як правило, є ініціаторами колективних ігор.

II підгрупа

В другу підгрупу віднесені діти, які мають середній рівень усіх трьох показників рухової активності, а також дошкільники, у яких спостерігалось поєднання середнього та високого рівнів обсягу й тривалості із середньою та низькою інтенсивністю рухової активності. Як правило, дошкільники цієї групи мають високі та середні показники фізичної підготовленості й добрий рівень розвитку рухових якостей.

Для дітей із середнім рівнем РА характерна різноманітна рухова поведінка й під час занять із фізичної культури. Одні діти завжди активні, рухливі, проявляють творчість і прагнуть бути лідерами. Навіть при виконанні важких завдань вони не звертаються по допомогу до вихователя, а намагаються самостійно вибрати обладнання та інвентар і подолати перешкоди. Однак цим дітям не завжди вдається правильно та якісно виконати завдання, вони мають слабку техніку рухів. Інші дошкільники більш цілеспрямовані, спокійні й зібрані. Вони уважні впродовж усього фізкультурного заняття й точно виконують усі запропоновані завдання, аналізуючи кожну свою дію, відповідально й з великим інтересом ставляться до різних типів занять із фізичної культури. У дітей другої підгрупи серцево-судинна система позитивно реагує на фізичні навантаження.

III підгрупа

До третьої підгрупи віднесені діти, які мають низький обсяг рухової активності, що поєднується з низькими й середніми показниками тривалості та інтенсивності. Для всіх дітей цієї підгрупи характерне відставання показників розвитку основних форм рухів та фізичних якостей від вікових нормативів. Їм властива одноманітна малорухлива діяльність із перевагою статичного компонента. Зазвичай вони невпевнені у своїх можливостях і відмовляються виконувати важкі завдання та брати участь в іграх-змаганнях. Якщо під час виконання завдання виникають якісь труднощі, вони пасивно

чекають допомоги з боку дорослого, виявляючи при тому повільність, нерішучість і вразливість.

Таблиця 2.2

Розподіл дітей на підгрупи залежно від рівня організації рухової активності

Підгрупи	Показники рухової активності		
	Обсяг	Тривалість	Інтенсивність
I підгрупа (високий рівень)	високий	висока	висока
	високий	середня	висока
	високий	низька	висока
	середній	середня	висока
II підгрупа (середній рівень)	середній	середня	середня
	середній	висока	середня
	середній	висока	низька
	високий	середня	середня
III підгрупа (низький рівень)	низький	низька	низька
	низький	низька	середня
	низький	середня	середня

Базою дослідження виступив дошкільний навчальний заклад № 1 «Чайка» м. Ромни. Кількість дітей у експериментальній групі «Метелики» (ЕГ) становила 22 особи, у контрольній групі «Ромашка» (КГ) – 23 особи. Усього в експерименті взяли участь 45 дітей п'ятого року життя. Список дітей контрольної та експериментальної груп див. додаток А.

На констатувальному етапі дослідження передусім вивчався реальний стан проблеми рівня організації рухової активності в дітей п'ятого року життя.

Таким чином, на констатувальному етапі реалізовувалися такі завдання:

1. Вивчити стан проблеми.

2. Провести діагностику рівня організації рухової активності в дітей п'ятого року життя.

3. Узагальнити отримані результати.

З метою глибокого вивчення індивідуальних особливостей дітей у руховій діяльності та одержання об'єктивних характеристик рухової активності було проведено комплексну оцінку основних критеріїв рухової активності (обсягу, тривалості, інтенсивності). Для цього нами були використані різноманітні методики обстеження.

Для визначення природної рухової активності в момент обстеження не варто стимулювати активність дитини, надавши їй повну свободу дій, тому доцільно використовувався такий метод, як спостереження.

Однією з найважливіших є методика крокометрії, за допомогою якої ми визначали кількість рухів, виконаних дитиною за певний відрізок часу. Ця методика зручна для масового обстеження дітей – вона не вимагає від вихователя значних витрат часу, а використовуваний в обстеженні за даною методикою прилад (крокомір) простий у застосуванні. Число крокомірів має дорівнювати кількості дітей плюс два запасних. Крокомір клали у щільну кишеньку, яка відповідала її розмірам та прикріплювалась на поясі завширшки 5-6 см. Пояс прив'язували так, щоб крокомір перебував на боці в дитини. Крокомір фіксував кількість рухів (кроків) дитини. Кількість рухів – це показник обсягу рухової активності.

Вимірювання тривалості рухової активності дітей (часу, витраченого на рухи) здійснювали методом хронометражу за допомогою секундоміра. Це вимірювання найпростіше робити за допомогою секундоміра з підсумковим пристроєм. Під час проведення хронометражу з двох робочих кнопок секундоміра використовували одну, яку завжди натискали в момент початку та закінчення кожного періоду рухів дитини. Наприкінці педагогічного спостереження на малому циферблаті секундоміра стрілка показувала загальний час рухів за весь період обстеження рухової активності дитини.

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

Наприклад:

тривалість заняття – 30 хв.,

тривалість РА – 24 хв.,

тоді МЩ буде $(24 \text{ хв.} : 30 \text{ хв.} \times 100 \%) = 80 \%$.

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

Для об'єктивної характеристики рухової активності дітей поряд з визначенням її обсягу та тривалості необхідно обчислити інтенсивність рухової активності. Інтенсивність рухової активності – це кількість рухів за одну хвилину. Її ми обчислювали шляхом поділу обсягу рухової активності (кількість рухів) на її тривалість (хвилини). Результати обстеження обсягу рухової активності дітей контрольної та експериментальної груп занесені до таблиць 2.3, 2.4.

Таблиця 2.3

Протокол обстеження обсягу рухової активності в дітей середньої групи «Метелики» (експериментальна група) під час прогулянки

№	ПІБ	Час реєстрації (за крокоміром)			Обсяг РА показників за крокоміром
		початок	кінець	усього	
1	Балог-Река Юлія	11.30	12.00	30 хв	2500

2	Бікір Амелія	11.30	12.00	30 хв	2000
3	Валентин Анастасія	11.30	12.00	30 хв	1959
4	Вознюк Дарина	11.30	12.00	30 хв	2456
5	Васильєв Максим	11.30	12.00	30 хв	2324
6	Гумен Анна	11.30	12.00	30 хв	2641
7	Гренюх Сергій	11.30	12.00	30 хв	2389
8	Дорошенко Алекс	11.30	12.00	30 хв	2756
9	Дорош Анна	11.30	12.00	30 хв	2315
10	Джуринець Юліанна	11.30	12.00	30 хв	2015
11	Євсєєв Владислав	11.30	12.00	30 хв	2505
12	Жерепа Анна	11.30	12.00	30 хв	2697
13	Ковач Віктор	11.30	12.00	30 хв	2568
14	Кузяшин Тимур	11.30	12.00	30 хв	2065
15	Кузьма Володимир	11.30	12.00	30 хв	2659
16	Кішш Тимур	11.30	12.00	30 хв	2751
17	Костик Юлія	11.30	12.00	30 хв	2197
18	Мадяр Катерина	11.30	12.00	30 хв	2352
19	Мартинов Матвій	11.30	12.00	30 хв	1954
20	Малеш Микола	11.30	12.00	30 хв	2495
21	Орос Емілія	11.30	12.00	30 хв	2235
22	Попович Анна	11.30	12.00	30 хв	1921

Таблиця 2.4

**Протокол обстеження обсягу рухової активності в дітей середньої групи
«Ромашка» (контрольна група) під час прогулянки**

№	ПІБ	Час реєстрації (за крокоміром)			Обсяг РА показників за крокоміром
		початок	кінець	усього	
1	Барліт Костянтин	11.30	12.00	30 хв	2245

2	Бондаренко Вадим	11.30	12.00	30 хв	2698
3	Бражник Максим	11.30	12.00	30 хв	2673
4	Бурейко Каріна	11.30	12.00	30 хв	2158
5	Войтюк Денис	11.30	12.00	30 хв	2045
6	Горват Дар'я	11.30	12.00	30 хв	2942
7	Животовська Каріна	11.30	12.00	30 хв	2496
8	Зозуля Азарій	11.30	12.00	30 хв	2348
9	Лавринов Олег	11.30	12.00	30 хв	2004
10	Мармура Єгор	11.30	12.00	30 хв	2987
11	Марченко Максим	11.30	12.00	30 хв	2412
12	Матвієць Максим	11.30	12.00	30 хв	1957
13	Матвій Ємілія	11.30	12.00	30 хв	2365
14	Пугачова Діана	11.30	12.00	30 хв	1921
15	Пуценко Тіна	11.30	12.00	30 хв	1918
16	Романюха Нікіта	11.30	12.00	30 хв	2483
17	Старчик Марія	11.30	12.00	30 хв	2894
18	Старчик Яна	11.30	12.00	30 хв	2983
19	Стеба Олександр	11.30	12.00	30 хв	2751
20	Степаненко Дмитро	11.30	12.00	30 хв	2658
21	Тараненко Артем	11.30	12.00	30 хв	2453
22	Тімонін Станіслав	11.30	12.00	30 хв	2513
23	Чаричанська Каріна	11.30	12.00	30 хв	2745

Визначення кількості рухів кожної дитини з експериментальної та контрольної групи за допомогою методу крокометрії та вимірювання тривалості рухової активності за допомогою методу хронометражу дало змогу визначити інтенсивність рухової активності дітей. Результат цього дослідження відображено в таблицях 2.5, 2.6.

Таблиця 2.5

Результати інтенсивності рухової активності дітей експериментальної групи

№	ПІБ	Обсяг РА (у рухах)	Тривалість (хв.)	Інтенсивність (рухів/хв.)
1	Балог-Река Юлія	2500	30	83.33
2	Бікір Амелія	2865	30	95.50
3	Валентин Анастасія	1959	30	65.30
4	Вознюк Дарина	2456	30	81.86
5	Васильєв Максим	2724	30	90.80
6	Гумен Анна	2641	30	88.03
7	Гренюх Сергій	2389	30	79.63
8	Дорошенко Алекс	2756	30	91.86
9	Дорош Анна	2315	30	77.16
10	Джуринець Юліанна	2815	30	93.83
11	Євсєєв Владислав	2505	30	83.50
12	Жерепа Анна	2697	30	89.90
13	Ковач Віктор	2568	30	85.60
14	Кузяшин Тимур	2065	30	68.83
15	Кузьма Володимир	2659	30	88.63
16	Кішш Тимур	2751	30	91.70
17	Костик Юлія	2197	30	73.23
18	Мадяр Катерина	2352	30	78.40
19	Мартинов Матвій	1954	30	65.13
20	Малеш Микола	2495	30	83.16
21	Орос Емілія	2235	30	74.50
22	Попович Анна	1921	30	64.03

Таблиця 2.6

Результати інтенсивності рухової активності дітей контрольної групи

№	ПІБ	Обсяг РА (у рухах)	Тривалість (хв.)	Інтенсивність (рухів/хв.)
1	Барліт Костянтин	2245	30	74.83
2	Бондаренко Вадим	2698	30	89.93
3	Бражник Максим	2673	30	89.10
4	Бурейко Каріна	2158	30	71.93
5	Войтюк Денис	2045	30	68.16
6	Горват Дар'я	2942	30	98.06
7	Животовська Каріна	2496	30	83.20
8	Зозуля Азарій	2348	30	78.26
9	Лавринов Олег	2004	30	66.80
10	Мармура Єгор	2987	30	99.57
11	Марченко Максим	2412	30	80.40
12	Матвієць Максим	1957	30	65.23
13	Матвійв Ємілія	2365	30	78.83
14	Пугачова Діана	1921	30	64.03
15	Пуценко Тіна	1918	30	63.93
16	Романюха Нікіта	2483	30	82.76
17	Старчик Марія	2894	30	96.46
18	Старчик Яна	2983	30	99.43
19	Стеба Олександр	2751	30	91.70
20	Степаненко Дмитро	2658	30	88.60
21	Тараненко Артем	2453	30	81.76
22	Тімонін Станіслав	2513	30	83.76
23	Чаричанська Каріна	2745	30	91.50

У результаті проведеної роботи ми отримали дані щодо загального рівня забезпечення рухової активності у дітей п'ятого року життя, відповідно: низький рівень показали 34,78 % дітей контрольної групи, 40,91 % експериментальної груп, середній – 39,13 % дітей контрольної групи,

36,36 % експериментальної груп, високий – 26,09 % дітей контрольної групи, 22,73 % експериментальної груп.

Результати, отримані в експериментальній та контрольній групах, відображено в таблиці 2.7 та рисунку 2.1.

Таблиця 2.7

**Загальний рівень організації рухової активності
в дітей п'ятого року життя (констатувальний експеримент)**

Групи	Рівні організації					
	високий		середній		низький	
Експериментальна	5	22,73%	8	36,36%	9	40,91%
Контрольна	6	26,09%	9	39,13%	8	34,78%

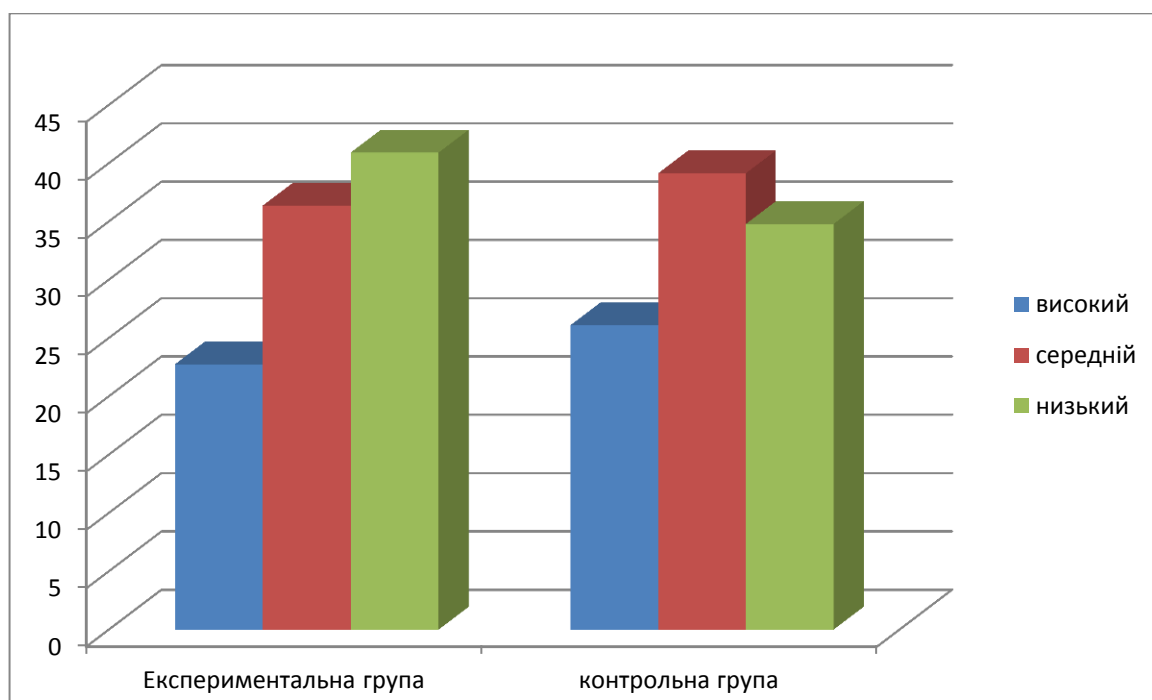


Рис. 2.1. Загальний рівень організації рухової активності в дітей п'ятого року життя (констатувальний експеримент)

Високий рівень організації рухової активності виявлено в більшій кількості дітей контрольної групи (26,09 %), ніж у дітей експериментальної групи (22,73 %).

Разом з тим середній рівень РА виявлений майже в однакової кількості дітей усіх груп. Низький рівень організації рухової активності має 34,78 % дітей контрольної групи та 40,91 % експериментальної групи. Отже, вихідний рівень організації рухової активності в дітей експериментальної та контрольної груп на початку формувального етапу дослідження був приблизно однаковим.

Результати проведеної роботи свідчать, що рівень організації рухової активності у дітей обох груп недостатній і потребує підвищення. З цією метою нами був організований і проведений формувальний експеримент.

2.2. Система роботи з оптимізації рухової активності дітей п'ятого року життя в природних умовах

Традиційний зміст навчання і виховання на сучасному етапі вступає у протиріччя з новими завданнями, умовами роботи й потребами суспільства. Зростає потреба педагогічної практики в науковому обґрунтуванні найважливіших умов оновлення навчально-виховного процесу, насамперед особистісно-орієнтованої освіти, спрямованої на розвиток у суб'єктів виховання здатності до самотворення і самореалізації.

Сучасні державні документи, спрямовані на відродження освіти, – «Концепція національного виховання», програма «Освіта. Україна XXI століття» – висувають перед нами завдання:

- виховати людину духовну, тобто здатну розрізняти добро і зло; прищеплювати дітям безкорисливість як вищу цінність;
- формувати первинні прояви майбутнього громадянина; оцінювати свої вчинки, ставити перед собою завдання й вимагати від себе їх виконання;
- підводити дітей до розуміння прекрасного в навколишньому житті;
- виховувати смак і бажання творити;
- закласти особистісний базис культури; забезпечити етнізацію (природне входження в духовний світ, традиції народу), взаємозв'язок

загальнонародного і національного.

Започатковуюючи формувальний експеримент, ми проводили комплексну оцінку рухової активності дітей середнього дошкільного віку. Необхідність такої роботи обумовлена, по-перше, реформаційними змінами в національній освіті, по-друге, у законах України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру» наголошується, що одним із ключових напрямів освітнього процесу в закладах дошкільної освіти залишається фізичне виховання дітей.

Аналіз результатів констатувального етапу наукового дослідження дозволив визначити, що в дітей п'ятого року життя рівень організації рухової активності недостатній.

З метою підвищення рівня організації рухової активності в дітей середнього дошкільного віку було розроблено модель оптимізації рухової активності в п'ятого року життя в природних умовах (див. рис. 2.2.).

Виходячи з визначених педагогічних умов, що зазначені в моделі, увесь процес оптимізації рухової активності дітей середнього дошкільного віку відбувався у два послідовних етапи.

Враховуючи специфіку дошкільного віку, формами та методами роботи було обрано бесіди, заняття, ігри-вправи для підвищення рівня рухової активності, піші переходи, прогулянки та туристичні походи, які проводилися на кожному етапі.

Нами було розроблено систему роботи з оптимізації рівня рухової активності в дітей п'ятого року життя засобами туризму (таблиця 2.8), яка проводилась у два етапи протягом шести місяців (жовтень, листопад, грудень, лютий, березень, квітень).

**Оптимізація рухової активності старших дошкільників
в природних умовах**



Рис. 2.2. Модель оптимізації рухової активності у середніх дошкільників у природних умовах

Таблиця 2.8

Система роботи з оптимізації рівня рухової активності в дітей п'ятого року життя в природних умовах

№ п/п	Дата	Зміст
1.	23.10.2019	Обстеження обсягу рухової активності дітей експериментальної групи.
2.	24.10.2019	Обстеження обсягу рухової активності дітей контрольної групи.
3.	25.10.2019	Бесіда про туризм.
4.	30.10.2019	Бесіда «Безпека походів. Правила поведінки юних мандрівників».
5.	01.11.2019	Бесіда «Ми маленькі туристи».
6.	07.11.2019	Піший перехід до спортивного майданчика.
7.	09.11.2019	Піший перехід до парку.
8.	15.11.2019	Заняття «На лісовій галявині».
9.	21.11.2019	Прогулянка-похід «Осіння екскурсія».
10.	28.11.2019	Туристичний похід «На лісовій галявині».
11.	29.11.2019	Фізкультурна розвага «Ми – туристи!».
12.	11.12.2019	Піший похід у куточок лісу на території ДНЗ.
13.	13.12.2019	Заняття на свіжому повітрі «Зимова подорож».
14.	04.02.2020	Міні-туристичний похід з елементами валеології.
15.	12.02.2020	Піший перехід до парку.
16.	21.02.2020	Прогулянка-похід «Зимова прогулянка».
17.	26.02.2020	Туристичний похід «Сніговик-мандрівник».
18.	28.02.2020	Прогулянка-похід «Зимові розваги».
19.	12.03.2020	Комплексне заняття «Подорож до весняного лісу».
20.	09.04.2020	Заняття на свіжому повітрі «Поїздка в Діснейленд».
21.	24.06.2020	Повторне обстеження обсягу рухової активності дітей експериментальної групи.

22.	25.06.2020	Повторне обстеження обсягу рухової активності дітей контрольної групи.
-----	------------	--

Розглянемо сутність цілеспрямованої роботи з реалізації педагогічних умов на кожному етапі.

1 етап – пізнавальний – передбачав ознайомлення дітей з фізкультурно-оздоровчою діяльністю на повітрі, формування уявлень про підготовку до туристичних походів, одяг, спорядження, правила поведінки. Мета педагогічної діяльності на цьому етапі полягала у формуванні в дітей інтересу до туризму, збагаченні їхнього словникового запасу, знань, умінь і навичок, необхідних для туристичної діяльності.

Під час пізнавального етапу була проведена наступна робота: пробудження інтересу в дітей до туристичної діяльності, формування елементарних уявлень про правила поведінки під час туристичних походів, знань про орієнтування на місцевості, укладання рюкзака, установа намету, правила розпалювання вогнища.

Після визначення рівня організації рухової активності в дошкільників шостого року життя з дітьми експериментальної групи «Метелик» 25.10.2019 року було проведено бесіду про туризм, метою якої було сформулювати в дітей елементарні уявлення про туризм та подорожі. Дошкільників ознайолювали з історією туризму, видатними мандрівниками світу та їх відкриттями.

Також 30.10.2019 року з дітьми було проведено бесіду «Безпека походів. Правила поведінки юних мандрівників». Мета бесіди: ознайомлення дітей з основними правилами безпеки в пішохідних походах, запобігання виникненню небезпечних ситуацій при підготовці та проведенні походів. Найважливішою й складною проблемою туристичного походу є дотримання всіх правил безпеки подорожей. Безпека на туристичних маршрутах будь-якої складності залежить від:

– відповідності маршруту фізичним і технічним можливостям групи;

- ретельності попереднього вивчення району подорожі, його специфічних особливостей;
- дотримання правил підбору, підготовки та експлуатації спорядження, відповідності сезону;
- організації та чіткого виконання всіх прийомів страхівки та самостраховки;
- виконання технічних прийомів пересування стосовно до рельєфу.

Юні туристи повинні беззаперечно дотримуватися правил техніки безпеки під час походу, адже життя і здоров'я дітей – основна цінність, яку не можна замінити нічим. При найменшій небезпеці й загрозі життю та здоров'ю учасникам походу подорож слід відмінити.

01.11.2019 року з дітьми експериментальної групи було проведено бесіду «Ми маленькі туристи»

Наступний етап роботи – діяльнісний. Метою цього етапу було ознайомлення дітей з різними способами поведінки в певних природніх умовах, застосовування теоретичних знань у практичній роботі.

07.11.2019 року з дітьми було проведено піший перехід до спортивного майданчика.

Мета: удосконалювати вміння дітей шикуватися в колону парами, ходити в колоні та по колу, не тримаючись за руки; вправлятися в умінні лазити приставним кроком по гімнастичній драбині та кидати м'яч у вертикальну ціль (в обруч); розвивати окомір, координацію; виховувати дружні стосунки.

09.11.2019 року з дітьми було проведено піший перехід до парку.

Мета: продовжувати вправляти дітей у різних видах ходьби в природному для дошкільників темпі (високо піднімаючи коліна, малими та широкими кроками, «змійкою»); вправляти у метанні на дальність однією рукою; удосконалювати вміння стрибати вгору, намагаючись торкнутись обома руками предмета; розвивати швидкість, спритність, силу, влучність, бажання досягти мети.

15.11.2019 року з експериментальною групою дітей було проведено заняття на свіжому повітрі «На лісовій галявині».

Мета: розучити комплекс загальнорозвивальних вправ, закріплювати навички рівноваги під час ходьби по колоді боком, уміння прогинати спину, виконуючи підлізання, метати мішечки в горизонтальну ціль правою і лівою руками знизу; удосконалювати стрибки на обох ногах, навички стійкого приземлення в грі «Зайчата, вовк і білочка»; розвивати спритність, швидке орієнтування в просторі.

27.11.2019 року було організовано й проведено туристичний похід «На лісовій галявині». Мета походу: вправляти дітей у різновидах ходьби та бігу. Повторити комплекс ЗРВ з цеглинками (хлопчики), стрічками (дівчатка).

Перед проведенням туристичного походу з дітьми експериментальної групи «Метелик» проводилася попередня робота з вивчення дітьми норм і правил поведінки в природі. Дошкільникам демонструвалися карточки із знаками, що нагадують правила поведінки в природі, і пропонувалося розповісти, що означає кожен знак. У дітей запитували, чому слід чинити так, а не інакше. Діти отримували завдання придумати свої знаки, цікаві підписи до них, щоб викликати бажання у відпочивальників вести себе культурно й не завдавати шкоди природі.

29.11.2019 року відбулася фізкультурна розвага «Ми – туристи!».

Мета розваги: уточнити й закріпити найпростіші навички з туристичної справи, прищепити любов до природи як до місця для відпочинку та середовища життя.

11.12.2019 року було проведено піший похід у куточок лісу на території ДНЗ.

Мета: формувати вміння дітей долати в природному для них темпі два переходи. Під час переходу йти не зупиняючись, дотримуватися властивого дітям темпу ходьби. Розвивати спритність, увагу. Виховувати дисциплінованість, організованість.

13.12.2019 року з дітьми експериментальної групи було проведено заняття на свіжому повітрі «Зимова подорож».

Мета: вправляти дітей у метанні сніжків правою і лівою рукою у горизонтальну ціль. Закріплювати вміння узгоджувати свої рухи з рухами інших, спускаючись з невеликої гірки на санчатах. Розвивати увагу, спритність та влучність. Виховувати взаємодопомогу, чуйність та дбайливе ставлення до живої природи.

04.02.2020 року з дітьми експериментальної групи було організовано та проведено міні-туристичний похід з елементами валеології.

Мета: сприяти формуванню рухів, що забезпечують вільне пересування у просторі та вміння зберігати стійке положення тіла; формувати правильну поставу, зміцнювати стопу; продовжувати вчити діяти колективно; пролізати в обруч, довільно лазити по вертикальній драбині, ловити та кидати на дальність; вправляти у виконанні мімічних вправ; розвивати моторику, спритність; виховувати доброзичливість, прагнення бути здоровими та веселими.

12.02.2020 року було проведено піший перехід до парку.

Мета: закріпити знання дітей про види туризму; познайомити дітей з поняттям «етика туриста»; відпрацьовувати порядок руху – парами, темп руху – ходьбу та техніку пересування по пересіченій місцевості; закріпити правила поведінки під час руху; звернути увагу дітей на зміни в природі взимку; згадати народні прикмети (взаємозв'язки й залежності в природі); розвивати спритність, швидкість, удосконалювати навички бігу, стрибків під час рухливих ігор «Горобчики та кіт», «Хитра лисиця»; розвивати загальну витривалість, вміння орієнтуватися за природними ознаками.

21.02.2020 року було проведено прогулянку-похід «Зимова прогулянка».

Мета: ознайомити дітей з весняними явищами в природі (світить сонце, розквітають квіти, прилітають птахи); розвивати активне мовлення дітей, спонукати відповідати на запитання, читати невеликі вірші; закріпити

назви основних кольорів та знання про розміри предметів; заохочувати дітей до слухання музики та підспівування пісень; учити відрізняти високі та низькі звуки під час гри; виконувати танцювальні рухи за прикладом вихователя; сприяти розвиткові основних рухів: ходьба в різному темпі, біг; розвивати рівновагу, учити дітей погоджувати свої рухи з рухами інших дітей; продовжувати знайомити з елементами дихальної гімнастики; підтримувати в дошкільників радісний емоційний настрій. Виховувати любов до музики, художнього слова, навколишньої природи.

Також проводилась індивідуальна робота з дітьми з низьким рівнем рухової активності. З цими дошкільниками організовувалися ігри-вправи на розвиток швидкості рухів.

04.04.2020 року було проведено прогулянку-похід до фруктового саду.

Мета: ознайомити дітей із вимогами щодо складання рюкзака; удосконалювати вміння пересуватися по пересіченій місцевості; відпрацьовувати техніку руху на підйом та спуск; закріпити вміння долати природні перешкоди (підлізання, перелізання, перестрибування, біг «змійкою»); розширити знання дітей про весняні зміни в природі (плодові дерева, корисні птахи та комахи сапу, шкідники саду); розвивати спритність, удосконалювати навички стрибків у довжину з місця, виховувати увагу під час гри «Не замочи ніг»; удосконалювати навички ходьби, розвивати пам'ять та увагу під час гри «Подоляночка»; розширити знання дітей про надання першої допомоги під час сонячного та теплового удару, укусах комарів; закріпити правила поведінки дітей у природі; виховувати повагу і любов до природи, розвивати естетичний смак.

09.04.2020 року з дітьми експериментальної групи було проведено заняття на свіжому повітрі «Поїздка в Діснейленд».

Мета: закріплювати вміння дітей кататися на дво-триколісному велосипеді по прямій та з поворотом, перешикуватися з колони по одному в колону по 3, 4, розподілятися на «перший-другий», після чого

перешиковуватись з однієї шеренги в три; продовжувати вдаряти ракеткою по волану, перекидаючи його на бік партнера через сітку, кидати битку по городках прямою та зігнутою рукою, зберігаючи правильне вихідне положення, уміти вибивати городки з кону й півкону; удосконалювати вміння дітей лазити по гімнастичній стінці однойменним способом; виховувати взаєморозуміння, дружбу, інтерес до фізкультури та народних ігор.

11.04.2020 року було проведено піший перехід до весняного саду.

Мета: формувати вміння долати в природному для дітей темпі два переходи (по 15 хвилин) з активним відпочинком між ними; формувати уявлення про ознаки весни (тепло, сніг розтанув, з'явилася молода трава, на гілках з'явилися бруньки); виховувати любов до природи, увагу, спостережливість; запропонувати малюкам під час перерви пограти в дидактичну гру «Підбіжи до дерева, яке я назву», рухливу гру «Не замочи ніг».

Таким чином, у освітній процес було впроваджено розроблену нами систему роботи з оптимізації рухової активності дітей п'ятого року життя в природних умовах. Забезпечення системного підходу до процесу підвищення рухової активності дошкільників, розробка системи роботи з оптимізації рухової активності дітей п'ятого року життя в природних умовах; врахування пори року і погодних умов; добір фізичних вправ з максимальним використанням природного оточення; врахування ступеню рухової активності дітей сприяли оптимізації рухової активності дітей п'ятого року життя.

2.3. Аналіз результатів дослідницько-експериментальної роботи щодо впровадження системи роботи з оптимізації рухової активності дітей п'ятого року життя в природних умовах

Перевірка ефективності запропонованих педагогічних умов підвищення рухової активності в дітей п'ятого року життя в природних умовах вимагала проведення контрольної діагностики. Для цього було впроваджено повторні обстеження з метою виявлення динаміки досягнень у сформованості рухової активності за критеріями, визначеними під час констатувального етапу експерименту: обсяг, тривалість, інтенсивність.

Головною метою контрольного етапу експерименту було здійснення перевірки ефективності системи роботи з оптимізації рухової активності дітей п'ятого року життя в природних умовах, реалізованої на формульовальному етапі експерименту.

Для виконання мети контрольної діагностики нами було визначено такі завдання:

– виявити рівні сформованості рухової активності дітей п'ятого року життя за допомогою методик, розроблених на констатувальному етапі експерименту;

– здійснити порівняльний аналіз рівнів сформованості рухової активності дітей контрольної та експериментальної груп.

Для виявлення рівня сформованості рухової активності дітей п'ятого року життя після проведення формульовального етапу дослідження було використано завдання, аналогічні завданням констатувального етапу.

Нами проаналізовано результати проведення контрольного етапу дослідження за кожним критерієм організації рухової активності дітей середнього дошкільного віку. Усі дані було відображено у таблицях (2.9, 2.10).

Таблиця 2.9

**Протокол обстеження обсягу рухової активності дітей середньої групи
«Метелики» (експериментальна група) під час прогулянки**

№	ПІБ	Час реєстрації (за	Обсяг РА показників
---	-----	--------------------	---------------------

		крокоміром)			за крокоміром
		почато к	кінець	усього	
1	Балог-Река Юлія	11.30	12.00	30 хв	2580
2	Бікір Амелія	11.30	12.00	30 хв	2870
3	Валентин Анастасія	11.30	12.00	30 хв	2000
4	Вознюк Дарина	11.30	12.00	30 хв	2456
5	Васильєв Максим	11.30	12.00	30 хв	2650
6	Гумен Анна	11.30	12.00	30 хв	2785
7	Гренюх Сергій	11.30	12.00	30 хв	2421
8	Дорошенко Алекс	11.30	12.00	30 хв	2756
9	Дорош Анна	11.30	12.00	30 хв	2657
10	Джуринець Юліанна	11.30	12.00	30 хв	2822
11	Євсєєв Владислав	11.30	12.00	30 хв	2595
12	Жерепа Анна	11.30	12.00	30 хв	2757
13	Ковач Віктор	11.30	12.00	30 хв	2638
14	Кузяшин Тимур	11.30	12.00	30 хв	2158
15	Кузьма Володимир	11.30	12.00	30 хв	2659
16	Кішш Тимур	11.30	12.00	30 хв	2751
17	Костик Юлія	11.30	12.00	30 хв	2857
18	Мадяр Катерина	11.30	12.00	30 хв	2352
19	Мартинов Матвій	11.30	12.00	30 хв	2131
20	Малеш Микола	11.30	12.00	30 хв	2556
21	Орос Емілія	11.30	12.00	30 хв	2278
22	Попович Анна	11.30	12.00	30 хв	2045

Таблиця 2.10

**Протокол обстеження обсягу рухової активності дітей середньої групи
«Ромашка» (контрольна група) під час прогулянки**

№	ПІБ	Час реєстрації (за крокоміром)	Обсяг РА показників за крокоміром
---	-----	-----------------------------------	--------------------------------------

		початок	кінець	усього	
1	Барліт Костянтин	11.30	12.00	30 хв	2243
2	Бондаренко Вадим	11.30	12.00	30 хв	2700
3	Бражник Максим	11.30	12.00	30 хв	2678
4	Бурейко Каріна	11.30	12.00	30 хв	2160
5	Войтюк Денис	11.30	12.00	30 хв	2045
6	Горват Дар'я	11.30	12.00	30 хв	2942
7	Животовська Каріна	11.30	12.00	30 хв	2496
8	Зозуля Азарій	11.30	12.00	30 хв	2348
9	Лавринов Олег	11.30	12.00	30 хв	2004
10	Мармура Єгор	11.30	12.00	30 хв	2987
11	Марченко Максим	11.30	12.00	30 хв	2420
12	Матвієць Максим	11.30	12.00	30 хв	1957
13	Матвій Ємілія	11.30	12.00	30 хв	2369
14	Пугачова Діана	11.30	12.00	30 хв	1921
15	Пуценко Тіна	11.30	12.00	30 хв	1918
16	Романюха Нікіта	11.30	12.00	30 хв	2483
17	Старчик Марія	11.30	12.00	30 хв	2895
18	Старчик Яна	11.30	12.00	30 хв	2983
19	Стеба Олександр	11.30	12.00	30 хв	2751
20	Степаненко Дмитро	11.30	12.00	30 хв	2658
21	Тараненко Артем	11.30	12.00	30 хв	2453
22	Тімонін Станіслав	11.30	12.00	30 хв	2518
23	Чаричанська Каріна	11.30	12.00	30 хв	2745

Визначення кількості рухів кожної дитини з експериментальної та контрольної групи за допомогою методу крокометрії та вимірювання тривалості рухової активності, за допомогою методу хронометражу дало

змогу визначити інтенсивність рухової активності дітей. Результат цього дослідження відображено в таблицях 2.11, 2.12.

Таблиця 2.11

Результати інтенсивності рухової активності в дітей експериментальної групи

№	ПІБ	Обсяг РА (у рухах)	Тривалість (хв.)	Інтенсивність (рухів/хв.)
1	Балог-Река Юлія	2580	30	86.00
2	Бікір Амелія	2870	30	95.66
3	Валентин Анастасія	2000	30	66.66
4	Вознюк Дарина	2456	30	81.86
5	Васильєв Максим	2650	30	90.80
6	Гумен Анна	2785	30	88.33
7	Гренюх Сергій	2421	30	80.70
8	Дорошенко Алекс	2756	30	91.86
9	Дорош Анна	2657	30	88.56
10	Джуринець Юліанна	2822	30	94.06
11	Євсєєв Владислав	2595	30	86.50
12	Жерепа Анна	2757	30	91.90
13	Ковач Віктор	2638	30	87.93
14	Кузяшин Тимур	2158	30	71.93
15	Кузьма Володимир	2659	30	88.63
16	Кішш Тимур	2751	30	91.70
17	Костик Юлія	2857	30	95.93
18	Мадяр Катерина	2352	30	78.40
19	Мартинов Матвій	2131	30	71.03
20	Малеш Микола	2556	30	85.20
21	Орос Емілія	2278	30	75.93
22	Попович Анна	2045	30	68.16

Таблиця 2.12

Результати інтенсивності рухової активності в дітей контрольної групи

№	ПІБ	Обсяг РА (у рухах)	Тривалість (хв.)	Інтенсивність (рухів/хв.)
1	Барліт Костянтин	2243	30	74.76
2	Бондаренко Вадим	2700	30	90.00
3	Бражник Максим	2678	30	89.26
4	Бурейко Каріна	2160	30	72.00
5	Войтюк Денис	2045	30	68.16
6	Горват Дар'я	2942	30	98.06
7	Животовська Каріна	2496	30	83.20
8	Зозуля Азарій	2348	30	78.26
9	Лавринов Олег	2004	30	66.80
10	Мармура Єгор	2987	30	99.57
11	Марченко Максим	2420	30	80.66
12	Матвієць Максим	1957	30	65.23
13	Матвійв Ємілія	2369	30	78.96
14	Пугачова Діана	1921	30	64.03
15	Пуценко Тіна	1918	30	63.96
16	Романюха Нікіта	2483	30	82.76
17	Старчик Марія	2895	30	96.50
18	Старчик Яна	2983	30	99.43
19	Стеба Олександр	2751	30	91.70
20	Степаненко Дмитро	2658	30	88.60
21	Тараненко Артем	2453	30	81.76
22	Тімонін Станіслав	2518	30	83.93
23	Чаричанська Каріна	2745	30	91.50

Розглянемо, які зміни відбулися. Констатовалося збільшення кількості дітей, які показали високий рівень: в ЕГ – на 23,15 %, а в КГ – 4,34%.

Кількість дітей з середнім рівнем в ЕГ зменшилась на 4,54%, а в КГ залишилася без змін. Кількість дітей низьким рівнем зменшилася в ЕГ на 18,18 %, та у КГ лише на 4,35 %.

Позитивними змінами для нашого дослідження була така динаміка досягнень дітей: кількість дітей, які продемонстрували низький рівень, після проведення формувального експерименту повинна була б зменшитися, у свою чергу, кількість дітей, які показали високий та середній рівень, повинна була б збільшитися.

Як бачимо з таблиці, найбільші позитивні зміни констатувалися в експериментальній групі. Так, кількість дітей, які показали високий рівень сформованості рухової активності, в експериментальній групі збільшилося на 23,15 %.

У свою чергу, кількість дітей, які показали низький рівень, в експериментальній групі після проведення формувального експерименту зменшилася на 18,18 %. У контрольній групі ця динаміка становить лише 4,35 %.

Результати, отримані в експериментальній та контрольній групах, відображено в таблиці 2.13 та рисунку 2.4.

Таблиця 2.13

**Загальний рівень організації рухової активності
в дітей п'ятого року життя (контрольний експеримент)**

Групи	Рівні організації					
	високий		середній		низький	
Експериментальна	10	45,45%	7	31,82%	5	22,73%
Контрольна	7	30,43%	9	39,13%	7	30,43%

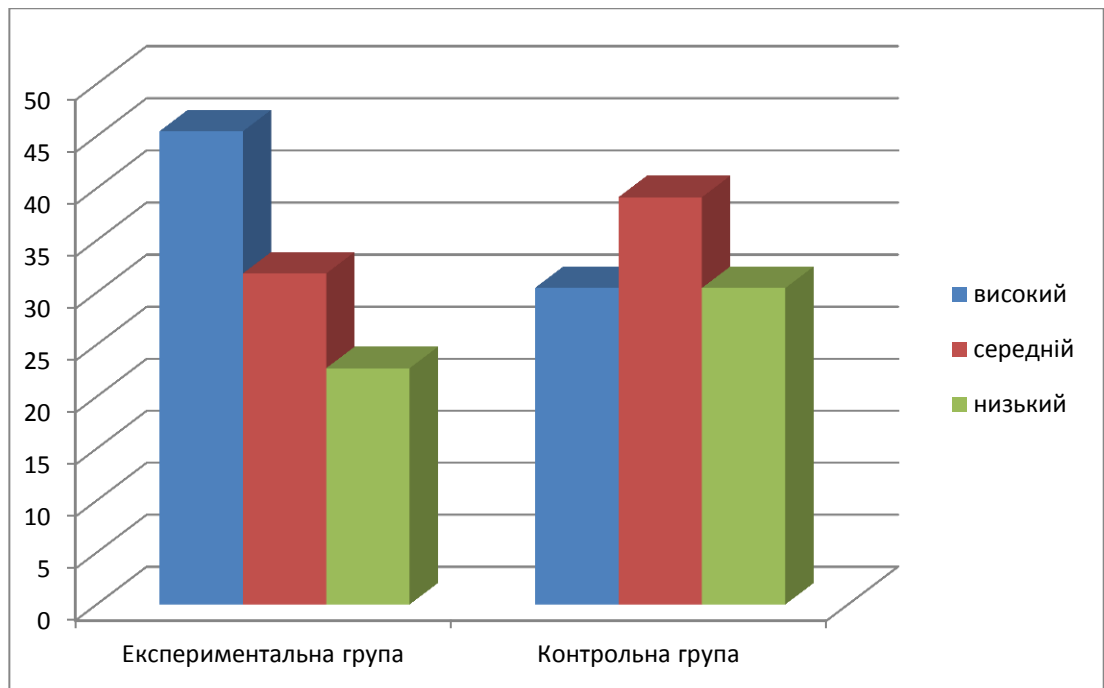


Рис. 2.4. Загальний рівень організації рухової активності в дітей п'ятого року життя (контрольний експеримент)

Аналіз одержаних після контрольного зрізу результатів свідчить про те, що показники критеріїв, які визначали загальний рівень організації рухової активності в дітей п'ятого року життя, в експериментальних групах зазнали більших змін у порівнянні з показниками контрольної групи.

Таким чином, дані контрольного експерименту підтвердили гіпотезу нашого дослідження, у якій висловлено твердження про те, що підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку у процесі проведення туристичних прогулянок відбуватиметься ефективніше за таких умов:

- розробки системи роботи з оптимізації рухової активності дітей п'ятого року життя в природних умовах;
- врахування пори року і погодних умов;
- добору фізичних вправ з максимальним використанням природного оточення;
- врахування ступеню рухової активності дітей.

Отримані результати засвідчують, що завдання дослідження виконано, мету досягнуто, одержані наукові висновки мають істотне значення для оптимізації рухової активності у дітей п'ятого року життя в природних умовах. Розроблена система роботи може використовуватись вихователями закладів дошкільної освіти, батьками вихованців з метою оптимізації рухової активності у дітей п'ятого року життя в природних умовах.

Висновки до розділу 2

З метою визначення рівня організації рухової активності дітей п'ятого року життя було визначено критерії її сформованості: обсяг, тривалість, інтенсивність. Визначені критерії розкриваються через показники, відповідно до яких ми виділили високий, середній та низький рівні організації рухової активності.

Експериментальне дослідження проводилось в три послідовні та взаємопов'язані етапи. На першому етапі дослідження ми вивчали рівень організації рухової активності в дітей п'ятого року життя, використовуючи такі методи як спостереження, метод крокометрії та хронометражу.

Другий етап дослідження полягав у розробці, організації та апробації системи роботи з оптимізації рухової активності дітей п'ятого року життя в природних умовах. Яка полягала в проведенні з дітьми експериментальної групи бесід, занять, прогулянок та походів.

Третій етап дослідження передбачав проведення контрольного обстеження з метою виявлення ефективності впровадженої нами системи роботи.

Експериментальна робота почалася із проведення констатувального етапу дослідження, що полягав у здійсненні комплексної роботи, спрямованої на виявлення рівня організації рухової активності в дітей середнього дошкільного віку.

За результатами констатувального зрізу ми отримали дані щодо загального рівня забезпечення рухової активності у дітей п'ятого року життя, відповідно: низький рівень показали 34,78 % дітей контрольної групи, 40,91 % експериментальної груп, середній – 39,13 % дітей контрольної групи, 36,36 % експериментальної груп, високий – 26,09 % дітей контрольної групи, 22,73 % експериментальної груп.

Систему роботи з оптимізації рухової активності дітей п'ятого року життя засобами туризму було реалізовано в освітньому процесі. Робота

проводилася за визначеними критеріями в комплексі.

Ефективність запропонованої системи роботи визначалася шляхом проведення контрольного зрізу. Було встановлено тенденцію збільшення кількості дітей в експериментальній групі, які показали високий рівень рухової активності, а в контрольній групі результати залишилися майже однакові, суттєвих змін не відбулося.

Аналіз результатів контрольного зрізу засвідчив, що після проведеної спеціальної навчально-виховної роботи за розробленою нами системою, яка спрямована на реалізацію педагогічних умов відбулися позитивні зміни. Констатувалося збільшення кількості дітей, які показали високий рівень: в ЕГ – на 23,15 %, а в КГ – 4,34%. Кількість дітей з середнім рівнем в ЕГ зменшилась на 4,54%, а в КГ залишилась без змін. Кількість дітей низьким рівнем зменшилась в ЕГ на 18,18 %, та у КГ лише на 4,35 %.

Таким чином, висунута нами гіпотеза про підвищення рухової активності дітей п'ятого року життя в природних умовах підтвердилася.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Проведене дослідження і здобуті результати щодо виявлення рівня організації рухової активності в дітей п'ятого року життя в природних умовах дали можливість зробити такі висновки:

1. У науковій роботі висвітлено надзвичайно важливе питання сьогодення – проблема рухової активності дошкільнят, що в наші дні набуває особливої актуальності. Ураховуючи стан здоров'я дітей і всього населення України, вагомість здоров'я, що забезпечує гармонійний розвиток особистості, актуальність дослідження стає цілком обумовленою.

В магістерській роботі доведено, що саме рухова активність дошкільників є важливим фактором, що впливає на стан здоров'я та працездатність дитячого організму. На основі аналізу науково-педагогічних досліджень Е. Вавілової, Е. Вільчковського, Т. Осокіної та ін. можна зробити висновок про те, що активізація рухової активності дітей обумовлена численними соціальними, біологічними та природними факторами (режимом, станом здоров'я дитини, руховою підготовленістю, кліматичними умовами та ін.).

2. Визначення сутності та значення рухової активності для гармонійного розвитку дітей середнього дошкільного віку дало нам змогу виділити педагогічні умови, дотримання яких є обов'язковим при впровадженні системи роботи з оптимізації рухової активності дошкільнят в природних умовах.

3. Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив визначити основні критерії рухової активності дітей п'ятого року життя: обсяг, тривалість, інтенсивність. На основі зазначених критеріїв було визначено три рівні сформованості рухової активності – високий, середній, низький.

На констатувальному етапі дослідження передусім вивчався реальний стан проблеми рівня організації рухової активності в дітей п'ятого року життя.

З метою глибокого вивчення індивідуальних особливостей дітей у руховій діяльності та одержання об'єктивних характеристик рухової активності було проведено комплексну оцінку основних рухової активності (обсягу, тривалості, інтенсивності). Для цього нами були використані різноманітні методики обстеження, а саме: спостереження, метод крокометраж та хронометражу.

За результатами констатувального експерименту ми отримали дані щодо загального рівня забезпечення рухової активності у дітей п'ятого року життя, відповідно: низький рівень показали 34,78 % дітей контрольної групи, 40,91 % експериментальної груп, середній – 39,13 % дітей контрольної групи, 36,36 % експериментальної груп, високий – 26,09 % дітей контрольної групи, 22,73 % експериментальної груп.

4. Нами було розроблено систему роботи з оптимізації рівня рухової активності в дітей п'ятого року життя в природних умовах, яка проводилась у два етапи протягом п'яти місяців (жовтень, листопад, грудень, лютий, березень). Систему роботи з оптимізації рухової активності середніх дошкільників в природних умовах було реалізовано в освітньому процесі. Робота проводилася за визначеними критеріями в комплексі.

Увесь процес оптимізації рухової активності дітей середнього дошкільного віку відбувався у два послідовних етапи: пізнавальний та діяльнісний.

На пізнавальному етапі дітей ознайомлювали з туристично-краєзнавчою діяльністю, формування уявлень про підготовку до туристичних походів, одяг, спорядження, правила поведінки.

На діяльнісному етапі дітей ознайомлювали з різними способами поведінки в певних природних умовах, застосовування теоретичних знань на практиці.

5. Аналіз результатів контрольного зрізу засвідчив, що після проведеної спеціальної навчально-виховної роботи за розробленою нами системою, яка спрямована на реалізацію педагогічних умов відбулися

позитивні зміни. Констатувалося збільшення кількості дітей, які показали високий рівень: в ЕГ – на 23,15 %, а в КГ – 4,34%. Кількість дітей з середнім рівнем в ЕГ зменшилась на 4,54%, а в КГ залишилася без змін. Кількість дітей низьким рівнем зменшилася в ЕГ на 18,18 %, та у КГ лише на 4,35 %.

До високого рівня ми віднесли дітей які характеризуються високою інтенсивністю рухової активності, при цьому незалежно від її обсягу та тривалості РА. Вони характеризуються високою рухливістю, мають достатній рівень сформованості основних форм рухів, а також мають достатній руховий досвід. Все це що дозволяє дітям урізноманітнювати їхню самостійну діяльність; різноманітність самостійної рухової діяльності, насиченої іграми та вправами різного ступеня інтенсивності, їхнє доцільне чергування, їм притаманна врівноважена поведінка, зазвичай гарний настрій, позитивні емоції. Вони самостійно вибирають ігри та фізкультурне обладнання і, як правило, є ініціаторами колективних ігор.

До середнього рівня віднесені діти, які мають середній рівень усіх трьох показників рухової активності, а також дошкільники, у яких спостерігалось поєднання середнього та високого рівнів обсягу й тривалості із середньою та низькою інтенсивністю рухової активності. Як правило, дошкільники цієї групи мають високі та середні показники фізичної підготовленості й добрий рівень розвитку рухових якостей. Для дітей із середнім рівнем РА характерна різноманітна рухова поведінка й під час занять із фізичної культури. Одні діти завжди активні, рухливі, проявляють творчість і прагнуть бути лідерами. Навіть при виконанні важких завдань вони не звертаються по допомогу до вихователя, а намагаються самостійно вибрати обладнання та інвентар і подолати перешкоди. Однак цим дітям не завжди вдається правильно та якісно виконати завдання, вони мають слабку техніку рухів. Інші дошкільники більш цілеспрямовані, спокійні й зібрані. Вони уважні впродовж усього фізкультурного заняття й точно виконують усі запропоновані завдання, аналізуючи кожну свою дію, відповідально й з великим інтересом ставляться до різних типів занять із фізичної культури. У

дітей другої підгрупи серцево-судинна система позитивно реагує на фізичні навантаження.

До низького рівня були віднесені діти, які мають низький обсяг рухової активності, що поєднується з низькими й середніми показниками тривалості та інтенсивності. Для всіх дітей цієї підгрупи характерне відставання показників розвитку основних форм рухів та фізичних якостей від вікових нормативів. Їм властива одноманітна малорухлива діяльність із перевагою статичного компонента. Зазвичай вони невпевнені у своїх можливостях і відмовляються виконувати важкі завдання та брати участь в іграх-змаганнях. Якщо під час виконання завдання виникають якісь труднощі, вони пасивно чекають допомоги з боку дорослого, виявляючи при тому повільність, нерішучість і вразливість.

6. У ході експериментальної роботи доведено, що реалізація системи роботи з оптимізації рухової активності дошкільників в природних умовах забезпечує позитивний вплив на загальний рівень організації рухової активності в дітей п'ятого року життя.

7. Отримані результати дослідження засвідчують, що визначенні завдання дослідження реалізовано, мету досягнуто, одержані наукові висновки мають суттєве значення для теоретичної та практичної професійної підготовки вихователів закладів дошкільної освіти. Розроблена система роботи може використовуватись вихователями закладів дошкільної освіти з метою самовдосконалення.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми. Потребують подальшого вдосконалення зміст, форми і методи роботи щодо оптимізації рухової активності в дітей п'ятого року життя в природних умовах.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ
ПЕДАГОГАМ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1. Враховуйте під час організації фізкультурно-оздоровчої діяльності вікові та індивідуальні особливості дитини. Важливо враховувати особливості розвитку психічних процесів, рівень розвитку дітей, настрій тощо.
2. Ознайомлюйте дітей з різним природним оточенням для оптимізації рухової діяльності.
3. Продумайте систему й планування рухливих і спортивних ігор на повітрі, їх різноманітність.
4. Систематично і цілеспрямовано проводьте ігри та вправи в природних умовах, включайте їх максимально у фізкультурні заняття.
5. Створюйте умови для індивідуальних ігор на свіжому повітрі, а також для «ігор поруч».
6. Підтримуйте інтерес до рухової діяльності в природних умовах.
7. Використовуйте яскравий наочний матеріал для проведення різних видів діяльності на повітрі: маски, наголівнички, нагрудники, різноманітні атрибути, фізкультурний інвентар.
8. Не порівнюйте успіхи та здібності однієї дитини з іншими, акцентуйте на її здобутках, а не на помилках.
9. Вправляйте різні психічні процеси (уяву, увагу, мислення, волю) дитини дошкільного віку, що створює сприятливу ситуацію розвитку для фізичного розвитку.
10. Створюйте сприятливий психічний клімат для засвоєння дитиною рухів у природних умовах.
11. Виготовляйте разом з дітьми різні атрибути, маски, наголівнички, для проведення ігор.

12. Дозволяйте дітям під час рухової діяльності на природі фантазувати, вигадувати та уявляти щось цікаве, незвичайне, що буде сприяти оптимізації рухової активності.

13. Спонукайте дитину до наслідування рухів тварин, птахів або тих подій, що трапилися з нею за день.

14. Дозуйте обсяг фізичного навантаження на організм дитини дошкільного віку.

15. Організуйте режим дня дитини, що якому раціонально чергуються різні види діяльності та відпочинку.

16. Максимально використовуйте природне оточення для оптимізації рухової активності дітей (ходьба по колоді, стрибки з пеньків, метання шишок, каштанів, підлізання під низько опущені гілки дерев, переступання через купинки, ходьба босоніж по траві, піску тощо).

17. Проводьте ігри-естафети, ігри-атракціони, які сприяють оптимізації рухової активності дітей.