

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

**Кафедра дошкільної педагогіки і психології**

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

**УДОСКОНАЛЕННЯ ОСНОВНИХ РУХІВ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ  
ЗАСОБАМИ АВТОРСЬКИХ СЮЖЕТНИХ РУХЛИВИХ ІГОР**

Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

Виконавець:

**Трачук Анастасія Юріївна**

студентка 30-61МД групи,

факультету дошкільної освіти

Науковий керівник:

доктор історичних наук,

професор

**Курок Олександр Іванович**

**Глухів – 2020**

## ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1. Теоретичне обґрунтування проблеми удосконалення основних рухів старших дошкільників в процесі проведення рухливих ігор.....	9
1.1. Огляд літературних джерел з проблеми формування основних рухів у старших дошкільників.....	9
1.2 Вікові особливості та функціональна готовність дітей дошкільного віку до формування рухових дій і навичок.....	26
1.3 Характеристика рухливих ігор та особливості їх використання для удосконалення основних рухів старших дошкільників. Авторські рухливі ігри.....	35
Висновки до розділу 1.....	45
Розділ 2. Експериментальне дослідження удосконалення основних рухів у старших дошкільників засобом авторських рухливих ігор.....	47
2.1. Виявлення рівня сформованості основних рухів у старших дошкільників.....	47
2.2. Система роботи з удосконалення основних рухів у старших дошкільників засобом авторських рухливих ігор.....	63
2.3. Перевірка ефективності системи роботи з удосконалення основних рухів у старших дошкільників засобом авторських рухливих ігор.....	68
Висновки до розділу 2.....	78
Загальні висновки.....	79
Практичні рекомендації.....	81
Список використаних джерел.....	84
Додатки.....	89

## ВСТУП

На сучасному етапі розвитку суспільства особливої актуальності набуває проблема фізичного виховання дітей, що є складовою частиною та одним із завдань гармонійного розвитку дітей. Удосконалення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та рухової підготовленості дітей має життєво важливе значення, тому що від підростаючого покоління у найближчому майбутньому буде залежати матеріальний добробут нашого народу та прискорення соціально-економічного розвитку суспільства.

Початковою ланкою системи фізичного виховання підростаючих поколінь є фізичне виховання дітей у дошкільних закладах. Основи особистої фізичної культури, фундамент здоров'я, фізичного розвитку та мотивація здорового способу життя закладаються у кожної людини в дошкільний період, є важливою передумовою для забезпечення фізичної дієздатності, гармонійного розвитку і вдосконалення фізичних сил та здібностей. Це питання актуальне ще й тому, що дитина у дошкільний період свого життя має природну потребу в рухах, нових враженнях, цікавій для неї інформації, яка поступово втрачається у шкільному віці. Особливо важливо закласти інтерес до занять фізичною культурою в старшому дошкільному віці, бо вона буде підкріплюватись біологічними потребами дитячого організму.

Останнім часом помітно знизився рівень фізичної підготовленості підростаючого покоління, що негативно впливає на ефективність навчальної, професійної, військової та в інших видах діяльності молоді. Особливу тривогу викликає фізична підготовленість дітей дошкільного віку і підготовки дітей до майбутнього життя.

Основні рухи людини починають формуватися в дошкільному віці і вдосконалюються протягом життя шляхом нагромадження індивідуального досвіду. Дослідження Ю. Аркіна [3], Е. Вільчковського [10], Т. Дмитренко [22], Н. Денисенко [19], О. Запорожця [28], А. Кенеман [30], Т. Осокіної [7], Д. Хухлаєвої [30] та ін. свідчать про те, що завдяки високій пластичності

нервової системи основні рухи легко засвоюються дітьми. Тому формування рухових навичок необхідно починати з дошкільного віку і цей аспект є важливим у професійній підготовці вихователя.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що в теорії і практиці середньої і вищої школи накопичено значний досвід, що стосується питання формування основних рухів саме у дітей дошкільного віку. Так, А. Бикова [7], Е. Вільчковський [11], Д. Хухлаєва [30] досліджували особливості формування основних рухових умінь і навичок у дітей дошкільного віку в процесі фізичного виховання. Науковці П. Буцинська, В. Красавіна, А. Семейкін [46] аналізували вплив підготовчих вправ на якість формування основних рухів у дітей у процесі фізичного виховання.

У проведених в Україні дослідженнях (Е. Вільчковський, Л. Волков, О. Дубогай, В. Завацький, О. Куц, Б. Шиян та ін.) зазначається, що актуальність пошуків оптимальних шляхів залучення молодого покоління до систематичних занять фізичною культурою і спортом впливає з основ реформування національної школи, де особливе значення надається фізичному розвитку та загартуванню дітей. Фізична культура і спорт мають стати стійкою життєвою потребою людини. Але в багатьох людей відсутня звичка регулярно займатися фізичною культурою і спортом. Якщо ж виховувати її ще з дитячих років, вона стане міцним фундаментом для подальших дій молоді людини, спрямованих на збереження високої працездатності, зміцнення сил і здоров'я.

У дошкільному віці у дітей відбувається швидкий розвиток, активна зміна функцій організму, настає сенситивний період для розвитку фізичних здібностей, серед яких провідне місце займають координаційні, які добре розвиваються у віці від 4-6 років. Разом з тим, проблема вдосконалення методики розвитку координаційних здібностей у дошкільників залишається недостатньо розробленою. Істотним недоліком занять фізичної культури в дошкільному навчальному закладі, є те, що вони мало орієнтовані на розвиток координаційних здібностей дітей, як базових. У зв'язку з цим

актуальною стає проблема пошуку ефективних шляхів розвитку координаційних здібностей у дітей дошкільного віку [10].

Ряд авторів вважає, що природною формування основних рухів є властивості аналізаторів, особливості нервово-м'язового апарату, стан нервової системи (П. Анохін, С. Антонюк, Є. Бойко, Ю. Верхошанский, Л. Виготський, В. Губа, А. Золотухін, Є. Ільїн, В. Кисляков, І. Крячко, В. Левандо, О. Панфілов, В. Стрілець, В. Степанов та ін.)

В результаті проведених досліджень (В. Бальсевич, В. Волков, С. Зав'ялов, В. Пугач та ін.) при аналізі онтогенезу виявлено ряд особливостей морфофункціональних змін організму в межах різних вікових періодів, що знайшло своє відображення в понятті «гетерохронності». За даними І. Аршавського, К. Гомберадзе, В. Ляха, А. Радіонова відзначається також, що найбільш суттєві зміни у розвитку рухових функцій відбуваються в дошкільному віці.

Фізичний розвиток дитини залежить від низки факторів: біологічних, екологічних, гігієнічних, а також безпосередньо від педагогічних впливів. Дитина повинна відчувати м'язову радість та полюбити рухи. Це допоможе їй залучитися до спорту та здорового способу життя. Одним із ефективних засобів розвитку інтересу до фізичної культури, розвитку фізичних навичок є народні ігри. Однак, вивчення досвіду дошкільних закладів України з питань організації та змісту фізичного виховання свідчить про те, що у багатьох дітей різних вікових груп природна потреба в рухах не задовольняється. Режим гіподинамії є наслідком недоліків в організації роботи з фізичного виховання у дитячих садках, зокрема, епізодичного використання вправ та ігор під час прогулянок дітей, відсутність їх і у самостійній ігровій діяльності дошкільників [48].

У колективних іграх створюються сприятливі умови для виховання моральних та вольових якостей дошкільників, а саме: витримки; взаємодопомоги, наполегливості, колективізму та ін. Цінність цих засобів фізичної культури для дошкільників виявляється в тому, що в процесі їх

проведення швидка зміна обставин привчає дитину використовувати відомі їй рухи у відповідності з наявною ситуацією. Це позитивно відбивається на удосконаленні вже сформованих навичок в основних рухах (ходьба, біг, стрибки), надає їм повну пластичність.

Розвиток моторики дитини дошкільного віку відбувається в різноманітній діяльності. Руховий компонент діяльності знаходиться у прямій залежності від її мотивів, змісту та характеру. Адекватні методи виховання та навчання є важливим в умовах загального розвитку та формування рухових навичок у дітей [9].

Все вищесказане дозволяє зробити висновок про актуальність для теорії та методики фізичного виховання дослідження проблеми удосконалення рухових навичок дошкільників засобом народних ігор.

Під час навчання дітей дошкільного віку різноманітним рухам вихователі стикаються з багатьма проблемами, в тому числі і досить різним рівнем розвитку рухових вмінь та навичок у дітей. Причини цьому можуть бути різні: дитина надає перевагу іншим видам діяльності, а не руховій, або ж дитина має якісь захворювання чи порушення фізичного розвитку. В будь-якому випадку у процесі планування рухової активності дітей педагог повинен враховувати індивідуальні відмінності дітей, рівень сформованості у них рухових вмінь та навичок.

Актуальність проблеми, а саме проблеми удосконалення основних рухів старших дошкільників зумовили вибір теми нашого дослідження «Удосконалення основних рухів у старших дошкільників засобами авторських сюжетних рухливих ігор».

Виходячи з теми можна сформулювати таку **мету дослідження**: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити систему роботи з удосконалення основних рухів у старших дошкільників засобами авторських сюжетних рухливих ігор.

**Об'єкт дослідження**: процес удосконалення основних рухів у старших дошкільників.

**Предмет дослідження:** система роботи з удосконалення основних рухів у старших дошкільників засобом авторських сюжетних рухливих ігор.

**Гіпотеза дослідження:** передбачаємо, що процес удосконалення основних рухів у дітей старшого дошкільного віку засобом авторських сюжетних рухливих ігор відбуватиметься успішніше за умов:

- розробки системи роботи з удосконалення основних рухів засобом авторських сюжетних рухливих ігор;

- врахування рівня сформованості основних рухів у дітей старшого дошкільного віку;

- врахування закономірностей формування рухових дій у дітей 5-6 років.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз психологічної, педагогічної та методичної літератури з теми дослідження.

2. Обґрунтувати вплив авторської сюжетних рухливої гри на удосконалення основних рухів старших дошкільників.

3. Виявити рівень сформованості основних рухів у старших дошкільників.

4. Розробити систему авторських сюжетних рухливих ігор для удосконалення основних рухів у старших дошкільників та перевірити їх ефективність;

5. Надати рекомендації щодо удосконалення основних рухів у старших дошкільників засобом авторських сюжетних рухливих ігор.

У процесі роботи використовуються методи науково-педагогічних досліджень, що відповідають завданням:

- теоретичні: вивчення психолого-педагогічної літератури з проблем дослідження; аналіз освітніх програм, планів навчально-виховної роботи сучасних ЗДО України; узагальнення літературних джерел для написання висновків.

- емпіричні: педагогічний експеримент (констатувальний,

формувальний, контрольний), якісна й кількісна обробка одержаних результатів, цілеспрямоване спостереження за дітьми, анкетування вихователів.

**Наукова новизна дослідження** полягає в тому, що уточнено сутність поняття «рухова активність», «основні рухи», «авторська рухлива гра»; визначено критерії, показники розвитку основних рухів старших дошкільників, виявлено рівні їх сформованості у старших дошкільників.

**Практичне значення дослідження:** розроблена система роботи з удосконалення основних рухів старших дошкільників засобом авторських рухливих ігор; розроблені й запроваджені заняття з удосконалення основних рухів засобом авторських рухливих ігор. Матеріали проведеного дослідження можна використовувати у навчально-виховному процесі ЗДО, у процесі підготовки фахівців дошкільного профілю.

**Експериментальна база дослідження:** експеримент проводився на базі Білопільського закладу дошкільної освіти «Зірочка», Сумської області. До експерименту було залучено 40 дітей старшого дошкільного віку (експериментальна група – 20 осіб, контрольна група - 20 осіб).

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 56 найменувань, 3 додатків. Робота містить 15 таблиць, 14 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 122 сторінки.



# **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ОСНОВНИХ РУХІВ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ В ПРОЦЕСІ ПРОВЕДЕННЯ АВТОРСЬКИХ РУХЛИВИХ ІГОР**

## **1.1. Огляд літературних джерел з проблеми розвитку основних рухів старших дошкільників**

Дослідженню основних рухів як одному з важливих засобів фізичного виховання присвячені праці Е. Адашкявічене, А. Бикової [7], Т. Дмитренко [22], Е. Вільчковського [12], Є. Вавилової [9], С. Леві-Гориневської, Т. Осокіної [7], Д. Хухлаєвої [55] та ін. Роботи цих авторів в основному були спрямовані на вивчення вікових етапів формування різних рухів у дітей та створення найбільш ефективної методики навчання дошкільників цих рухів.

А. Бикова розробила методику формування рухів у дитини, визначила її значення, зміст, організацію. Визначаючи характер виховуючого навчання, дослідниця розглядала формування рухів у тісному зв'язку з грою, застосуванням ігрових методів. А. Бикова спільно з Н. Метловим, М. Канторович, Л. Михайловою розробила програми з фізичного виховання дітей, випустила друком збірники рухливих ігор для дошкільних навчальних закладів [7].

Особливе місце серед фахівців у галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку займає видатний педагог А. Кенеман [30]. Розглядаючи фізичну культуру як одне з головних досягнень людства, вона переконливо розкриває важливість виховання рухової культури з раннього дитинства. Дослідниця доводить, що саме у фізичних вправах розвивається рухливість нервових процесів, уміння дитини швидко реагувати на зміну умов, пристосовуватися до них, розвивати активність думки, швидкість і чіткість реакції, орієнтування в навколишньому середовищі. Важливе значення у працях А. Кенеман приділялося навчанню руховим діям. Її роботи в цій

галузі спиралися на розроблений П. Лесгафтом принцип усвідомленості [34]. Розкриваючи закономірності, методи і прийоми успішного навчання, А. Кенеман обґрунтувала поетапність формування рухів у дошкільників. Під її керівництвом була створена методика використання сюжетної розповіді, міні-казки для пояснення нових рухливих ігор. Цінність методики полягала в тому, що, впливаючи на фантазію й уяву, вона вводить дитину в ігровий образ [30].

Один із засновників вітчизняної системи дошкільного виховання, професор Ю. Аркін у своїх працях розглядає особливості рухів дітей на різних етапах дошкільного дитинства, а також визначає деякі виховні заходи, які попереджають можливі шкідливі наслідки надмірної рухової активності на організм дитини [3].

Вивчаючи питання формування основних рухів у дітей дошкільного віку, А. Семейкін та В. Красавіна зазначали, що ефективне формування основних рухових умінь і навичок може бути здійснене тільки за умови оптимальної рухової активності й зацікавленості. Учені переконані, що рухова активність визначається як генетичними факторами, так і соціальним мікросередовищем, особливостями виховання, навчання, умовами життя. Проведені дослідження переконують педагогів у тому, що на розвиток рухів впливають насамперед соціальні фактори, серед яких важливе місце займають навчання й виховання. Виділені фактори, на їх думку, значною мірою дозволяють виправити або компенсувати «помилки» природи, задатки. У зв'язку з цим найбільшого ефекту в розвитку індивідуальних особливостей у руховій діяльності можна досягти тільки завдяки цілеспрямованому навчанню основних рухів у процесі фізичного виховання [46, с. 3].

Наукові дослідження, проведені у ряді зарубіжних країн - США, Канаді, Фінляндії, Японії, Болгарії, Польщі і ін., [18, с. 52-54], – показують, що саме в дошкільному віці закладається фундамент ставлення людини до фізичної активності і занять спортом. Аналіз літератури свідчить, що зарубіжні фахівці ведуть активну роботу з удосконалення системи фізичного

виховання дошкільників. Особлива увага фізичному вихованню дошкільників приділяється в Японії. На початку 90-х років у цій країні завершено два ґрунтовних дослідження, одне з яких присвячене проблемі оцінки фізичної підготовленості, а друге – методичним аспектам фізичного виховання дітей дошкільного віку. У результаті проведених в Польщі досліджень були розроблені рекомендації щодо поліпшення роботи з фізичного виховання дошкільників, а саме:

1. Удосконалення підготовки майбутніх вихователів.
2. Створення необхідних умов в дошкільних навчальних закладах для реалізації програми фізичного виховання, спрямованої на формування у дітей рухових навичок.
3. Постійний контроль за процесом фізичного виховання дошкільників, їх поставою, харчуванням, з метою вчасного застосування коректувально-компенсаторних вправ.
4. Тісна співпраця з медпрацівниками і батьками.
5. Збільшення кількості рухів і рухливих ігор [18, с. 52-54].

Визнаючи необхідність всебічного фізичного виховання дошкільників, зарубіжні фахівці рекомендують різні вправи на розвиток і вдосконалення основних рухових умінь: ходьбу і біг, стрибки, підскоки, повзання, кидки, ловіння предметів тощо, які обов'язково повинні сприяти розвитку координації, рухових якостей та психічних процесів.

Основними видами рухових навичок людини є навички, набуті під час виконання різних фізичних вправ, у тому числі основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння) [35]. Зазначимо, що основи теорії рухових навичок розроблені науковцем А. Крестовніковим, котрий на основі багаточисленних спостережень прийшов до висновку, що рухова навичка є системою позитивних і негативних умовних рефлексів. Він стверджував, що в процесі утворення динамічного стереотипу рухової навички можна умовно виділити три фази, кожна з яких має свої особливості: фазу іррадіації нервових процесів, фазу їх концентрації й фазу стабілізації динамічного

стереотипу [33]. Дане положення експериментально підтверджено у працях Д. Хухлаєвої [55], Т. Дмитренко [22], Е. Вільчковського [13], О. Курка [10] та ін.

У педагогічних дослідженнях проблема здоров'я міцно пов'язана з ефективною системою фізичного виховання (Е. Вільчковський [14], О. Аксьонова, [20] Т. Андрущенко [1], Н. Денисенко [19]), оскільки саме від її ефективності залежатиме розвиток дітей дошкільного віку.

Над вирішенням проблеми фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дошкільників працюють не тільки українські педагоги - Л. Ігнат'єва, О. Байер, К. Крутій, М. Єфименко, В. Сніжко, а й російські дослідники - М. Сократов, В. Мануйлова, С. Славина, О. Кабачек, Д. Соколов, С. Мамулов та європейський спеціаліст - С. Стівенсон.

Приємно відзначити, що вийшов посібник «Через рух до здоров'я дітей» (авт. Н. Денисенко, О. Аксьонова), в якому висвітлено технології формування та збереження здоров'я дітей в умовах навчального закладу та початкової школи (ритмічна і дихальна гімнастики, точковий масаж, арома-фіто-музико-кольоротерапія, гімнастики із системи хатха-йога тощо). Зацікавить практиків також посібник «Організація рухового режиму дітей 5-10 років у закладах освіти» (авт. Е. Вільчковський, Н. Денисенко). У ньому розглянуто проблеми організації рухового режиму упродовж дня, тижня для старших дошкільників та учнів початкових класів; подано методичку проведення всіх фізкультурних заходів, що становлять основу рухового режиму.

Видано також два посібники «Дошкільникам про основи здоров'я», «Веселка здоров'я» (хрестоматія для дітей) авт. Любов Лохвицька, Тетяна Андрущенко (видавництво «Мандрівець»). Ці посібники, спрямовані на допомогу педагогам і батькам у формуванні в дошкільнят правильних уявлень про здоровий спосіб життя. Як додаток до посібників автори підготували зошит для дошкільнят з основ здоров'я «Навчи мене бути здоровим».

В дошкільному дитинстві закладаються основи здоров'я, довголіття, створюється фундамент фізичного вдосконалення особистості, саме тому фізичне виховання в цей період має особливу значимість [10, с. 32].

Численні дослідження в нашій країні та за кордоном відмічають, що систематичні заняття фізичними вправами в різноманітних організаційних формах (заняття фізичною культурою, ранкова гімнастика, рухливі ігри та ін.) мають багатогранний вплив на організм дошкільника, що бурхливо росте та розвивається. Без рухів дитина не змогла б пізнати оточуючий світ, оволодіти різноманітними життєво важливими навичками [6; 15; 24; 29; 32].

Здоров'я, працездатність дітей багато в чому залежать від розвитку їх моторики. Різноманітна рухова активність, є важливим фактором збереження сталості внутрішнього середовища, впливає на всі вегетативні системи організму, забезпечує швидку його адаптацію до умов існування, що змінюються. Підвищена моторна діяльність стимулює укріплення здоров'я, сприяє всебічному розвитку дитини. Дослідження останнього часу (М. Кистяківська, І. Муравов та ін.) підтверджують пряму залежність стану здоров'я дітей, рівня їх рухової підготовленості від постановки фізичного виховання в дитячому закладі, в сім'ї.

Окрім впливу на зміцнення здоров'я та морфологічного розвитку дошкільника фізична вправа має вплив також: і на інтелектуальну сферу дитини. Так, І. Сеченов вважав, що м'язові рухи дитини позитивно впливають на розвиток мозку. Про вплив фізичних вправ на розумовий розвиток дітей зазначав П. Лесгафт.

Ряд досліджень (О. Запорожець, М. Кольцова та ін.) також: підтвердили цю думку. Підтверджено, що якщо дитина з раннього віку обмежена в активній руховій діяльності, то вона відстає від своїх однолітків і в інтелектуальному розвитку. Встановлено, що моторика дитини взаємопов'язана з формуванням її мови, а саме: слова у дитини формуються набагато краще при утворенні умовних рефлексів з участю рухового аналізатору [28].

Таким чином, є всі підстави для ствердження, що організація оптимальної системи фізичного виховання створює фундамент для нормального психічного розвитку дітей, сприяє вдосконаленню їх інтелектуальних функцій. Для оволодіння новими руховими діями необхідна сконцентрована увага, спостережливість, усвідомлення поставленої мети. Це формується у процесі активної фізичної та психічної діяльності дитини [12, с. 24].

Рухова активність займає значне місце в розвитку дошкільника. Потреба в нових рухових вміннях виникає у дітей в результаті невідповідності між тим запасом, що є, і потребою у розширенні зв'язків з оточуючим середовищем. Рухи, м'язова діяльність при цьому - важливе джерело отримання уявлень та відомостей про оточуючу дійсність. В період дошкільного дитинства організм, що росте, в значній мірі попадає під вплив оточуючого середовища, що пов'язане з інтенсивним і далеко ще не завершеним протіканням процесів фізичного та психічного розвитку – саме тому відбір засобів фізичної культури та методика їх використання повинні чітко диктуватися анатом-фізіологічними та психологічними особливостями організму дітей [50].

В період дошкільного дитинства рух - один із стимулів розвитку структур та функцій організму дитини та вдосконалення резервних механізмів фізіологічних систем. Більшість рухів людини розвивається в процесі життя, в результаті накопичення індивідуального досвіду. Активний період становлення довільної рухової функції починається з двох-трьох-річного віку у зв'язку з інтенсивним розвитком другої сигнальної системи (О. Запорожець, М. Кистяківська, Т. Осокіна, М. Кольцова та ін.).

В період дошкільного дитинства інтенсивно розвивається і центральна нервова система дитини. До шести-семи-річного віку завершується основне формування центральної нервової системи, мозок готовий не тільки до сприйняття конкретних явищ, але й до засвоєння найпростіших понять, узагальнень.

Значна збудливість та реактивність, а також: висока пластичність нервової системи дитини в дошкільному періоді сприяє кращому, а іноді й більш швидкому, ніж у дорослих, засвоєнню доволі складних рухових навичок: ходьба на лижах, катання на ковзанах, велосипеді, плавання (Т Осокіна, М. Голощокіна та ін.). При цьому дуже важливо, щоб рухові навички правильно формувалися у дитини з самого початку, так як їх переробка дуже складна. Ось чому необхідно прагнути навчати дошкільників раціональної техніки виконання фізичних вправ, розширювати у них об'єм різноманітних вмінь та навиків, які вдосконалюються протягом наступних вікових етапів [7].

Вдосконалення рухової підготовленості дитини - це спеціально організована та систематична педагогічна діяльність вихователя, спрямована на формування у дітей різноманітних рухових вмінь та навичок з обов'язковим врахуванням біологічних закономірностей утворення біологічних стереотипів, і створення оптимальних умов, які забезпечують ефективність педагогічного процесу [41].

Для всебічного розвитку дошкільників надзвичайно важливо своєчасно оволодіти різноманітними рухами, в першу чергу основними їх видами - бігом, ходьбою, стрибками, метанням, повзанням, без яких неможливо активно приймати участь в рухливих іграх, а подальшому успішно займатися спортом [7].

Рухове вміння – здатність неавтоматизовано керувати рухами. Уміння виконувати окремі рухи внаслідок повторювання переходить у навичку [45].

У процесі фізичного виховання набувається й уміння здійснювати цілісну рухову діяльність (ігрова ситуація), тобто вирішувати рухові завдання та застосовувати сформовані навички в складних, мінливих умовах, такі уміння завжди усвідомлюються їхньою визначальною рисою є творче застосування рухів.

Засвоєння дітьми навичок рухів, оволодіння правильними способами їх виконання збагачує руховий досвід, необхідний в ігровій діяльності,

різноманітних життєвих ситуаціях, у побуті. Вправління в основних видах рухів розширює діапазон рухових здатностей дітей, полегшує в подальшому засвоєння шкільної програми з фізичної культури.

Під впливом рухів покращується функція серцево-судинної та дихальної систем, укріплюється опорно-руховий апарат, регулюється діяльність нервової системи та ряду інших фізіологічних процесів. Використання основних рухів у дозуванні, яке доступне дітям та відповідає їх віковим та індивідуальним особливостям, допомагає підвищити їх розумову та фізичну працездатність [10, с. 7].

Процес навчання рухів має такі етапи: 1) початкове розучування; 2) поглиблене розучування; 3) закріплення та вдосконалення. На першому етапі ставиться завдання – створити загальне (цілісне) уявлення про рух і сформувати вміння виконувати його в загальних рисах (освоїти основу техніки). При цьому спостерігається надмірна м'язова напруга, неточність у виконанні руху, відсутність злитості між його фазами. Завдання другого етапу навчання - створити правильне уявлення про кожний елемент техніки руху, виробити вміння чітко та злито виконувати їх. Завдання третього етапу навчання полягає в тому, щоб закріпити набуте вміння в навичку, а також виробити вміння застосовувати його в різних умовах, змінюваних ситуаціях (у змагальній, ігровій формах). На даному етапі триває удосконалення техніки рухів [10].

Для всебічного розвитку функцій організму особливої цінності набуває поєднання різноманітних видів рухів, доступних дітям. Свобода застосування досить засвоєних навичок в різних ситуаціях створює великі можливості для прояву дітьми активності, ініціативи та творчості. Надзвичайно важливе значення бігу, стрибків, повзання та метання. Вміння вправно та швидко діяти в складних умовах середовища, що часто може змінюватися, необхідне в ігрових та життєвих ситуаціях.

Розвиток рухових вмінь багато в чому визначається сприятливими оточуючими умовами, що стимулюють рухливість дітей. Раціональне



використання майданчику, природного оточення дає вихователю великі можливості для розширення рухових вмінь, якими оволодівають діти, їх різноманітності та постійного оновлення [56].

При цілеспрямованому навчанні діти менш припускають: помилок, які виникають при перших спробах оволодіння новими, часто складними на початку, рухами. Швидше зникає скованість, напруженість при виконанні ходьби та бігу, чіткіше виступає координація рухів ніг та рук при виконанні стрибків, повзання тощо.

Навчання основних видів рухів будується з урахуванням основних дидактичних принципів. При підборі тих чи інших вправ слід не тільки враховувати той рівень умінь, якого досягли діти, але й передбачати підвищення вимог до кількісних та якісних показників рухів. Це необхідно для того, щоб постійно вдосконалювати рухові вміння, не затримувати ходу розвитку рухових функцій. Поступове підвищення вимог дозволяє зберегти у дітей інтерес до занять, прагнення покращити свої показники, не зупинятися на досягнутому [44].

Кожен новий рух слід пропонувати після досить точного засвоєння схожого з ним, але більш простого. Навчання руховим навичкам слід проводити у дещо сповільненому темпі, якщо дозволяє структура вправ (крім стрибків та метання). Це дозволяє прослідкувати за помилками та своєчасно ліквідувати їх.

Для міцного засвоєння рухових умінь їх необхідно постійно повторювати, поступово ускладнюючи. Не досить засвоєні дітьми рухи не слід включати у рухливі ігри, ігри з елементами змагання, ігри-естафети. Емоційне напруження у грі, бажання швидше виконати те чи інше завдання часто змушують дітей виконувати звичні для них рухи не з завжди правильною технікою [42].

Під час розучування рухів необхідно спочатку показати та пояснити правильні прийоми виконання, слідкувати, щоб діти були уважними. При повторенні уточнити найбільш складні для засвоєння елементи [10, с. 6].

Найважливіший чинник, який визначає ефективне навчання дітей руховій дії, - зорове сприйняття, еталон, на який повинна орієнтуватись дитина під час наступного оволодіння нею. Саме тому при навчанні дошкільників рухам широко використовується метод показу. Велике значення наслідування підкреслювали видатні філософи, педагоги та психологи – Я. Коменський, К. Ушинський, Л. Виготський та ін. Експериментальними роботами психологів (О. Запорожець, Г. Кислюк, Є. Гребенщикова та ін.) встановлено, що утворення навички шляхом наслідування більш ефективне, ніж шляхом самостійних проб. Це, перш за все, пояснюється тим, що дорослий, демонструючи дитині відповідні рухи, організовує його орієнтування і тим самим формує образ руху перш, чим він буде виконаний. На першому етапі формування рухових вмінь доцільно супроводжувати показ доступними для дітей словесними вказівками (Д. Хухлаєва, Т. Осокіна, Є. Вільчковський та ін.). таким чином при показі, який супроводжується словесними вказівками, рухові вміння розвиваються успішніше, потребують меншої кількості повторів та характеризуються меншою кількістю помилок, ніж під час мовчазного показу [10].

Своєчасне та правильне засвоєння дітьми рухів досягається не тільки показом техніки виконання завдання, але й використанням орієнтирів. Показ викликає лише зоровий образ вправи, не дає м'язових відчуттів, які виникають при правильному виконанні руху самими дітьми. Саме тому використання різноманітних орієнтирів необхідне.

Використання орієнтирів полегшує вихователю контроль за виконанням рухів кожною дитиною окремо.

В деяких випадках у процесі навчання дошкільників рухам необхідна безпосередня допомога вихователя для уточнення положення окремих частин тіла дитини, для отримання нею правильних м'язово-рухових відчуттів. Педагог, наприклад, допомагає дитині прийняти правильне вихідне положення при повзанні, виправляє положення руки при замаху. Але така допомога повинна бути короткочасною, щоб дитина не звикала до неї [16].

Під час навчання рухів слід виховувати у дітей прагнення діяти, активно, енергійно, свідомо проявляти фізичні зусилля, що зростають, для досягнення поставленої мети.

Вихователеві необхідно знати основну техніку рухів, уміти їх показувати з урахуванням віку дітей, підбирати відповідні ігри для вдосконалення рухових умінь. Чим багатші та різноманітніші рухи, тим більше можливостей для прояву дітьми ініціативи та творчості. Необхідно зберігати у дітей інтерес до рухової активності; від заняття до заняття, від гри до гри ставити нові задачі, збагачувати вправи новими руховими завданнями, ускладнювати правила, вводити варіанти, заохочувати прояви дітьми самостійності [16.].

Вдосконаленню якісної характеристики рухових вмінь у дошкільників сприяє музичний супровід. Він допомагає поліпшити координацію виконання рухів, надає їм відповідного емоційного забарвлення, виховує почуття краси рухів. Вдало підібрана музика, яка виконується у потрібному темпі, сприяє формуванню стійких та пластичних рухових вмінь.

Емоційний фон, який створюється музикою у процесі виконання рухів дитиною, у світі сучасних нейрофізіологічних уявлень про рухову пам'ять людини, значно полегшує формування та вдосконалення рухових вмінь та навичок (І. Бериташвілі, Е. Вільчковський та ін). Емоційний настрій, який при цьому створюється, заохочує дітей до більш активної участі в педагогічному процесі, підвищує їх увагу до рухових дій (Ю. Аркін, А. Кенеман, Д. Хухлаєва та ін.), що дуже важливо для успішного їх засвоєння.

Отже, навчання дошкільників рухів є складним педагогічним процесом, під час якого діти під керівництвом вихователя набувають потрібний руховий досвід. Пріоритетною є діяльність вихователя, який планує, організовує і практично здійснює викладання навчального матеріалу. Отже, першочерговим завданням вищих навчальних педагогічних закладів є підготовка висококваліфікованого фахівця, який на належному рівні виконуватиме професійні обов'язки

Згідно з Базовим компонентом дошкільної освіти [4] дитина повинна оволодіти певним набором умінь і навичок з основних рухів, пов'язаних з ходьбою, бігом, відштовхуванням та приземленням, стрибками у висоту та довжину, метанням предметів у ціль, лазінням. Саме ці уміння мають важливе значення в системі фізичного виховання дошкільного періоду. Вони лежать в основі повсякденної та трудової діяльності дошкільників, є органічною складовою частиною дитячих ігор та важливим засобом фізичного виховання. Систематичне виконання основних рухів сприяє вдосконаленню серцево-судинної, дихальної, нервової систем, зміцнює м'язи та опорно-руховий апарат, розвиває фізичні якості та здібності дошкільників.

Активна рухова діяльність дошкільників, оволодіння руховими уміннями і навичками позитивно впливають на функціонування всього організму. Нерідко ці навички формуються в результаті багаторазового механічного повторення без усвідомлення дитиною впливу рухів, які вона виконує, на роботу всіх органів і систем. Тому важливо саме у дошкільному віці формувати необхідні основні рухові уміння і навички. Невипадково медики висловлюють думку про необхідність навчання дошкільників виконувати рухи з найбільшою користю для організму, а для цього потрібно дитині спочатку дати можливість виконувати вправи «абсолютно правильно, враховуючи її індивідуальні можливості» [17]. Ми переконані, що не можна чекати, коли дитина сформується й навчиться, потрібно з самого початку привчати виконувати вправи так, як треба, щоб правильна рухова навичка формувалася в дошкільному віці, і потім не доводилося переучувати дитину.

Формування основних рухових умінь і навичок – одне з важливих завдань фізичного виховання. Завдяки високій пластичності нервової системи дошкільний вік є оптимальним періодом, протягом якого засвоюється техніка виконання основних рухів, розвиваються фізичні якості, здібності. У дошкільний період рух – один із стимулів розвитку структури і функцій організму дитини, удосконалення резервних механізмів фізіологічних систем. Більшість рухів людини розвивається у процесі її

життя як результат накопичення індивідуального досвіду. Активний період становлення довільної рухової функції починається з дво-трилітнього віку у зв'язку з інтенсивним розвитком другої сигнальної системи (О. Запорожець, Е. Вільчковський, Т. Осокіна та ін.).

У період дошкільного дитинства інтенсивно розвивається центральна нервова система дитини. До шести-семирічного віку завершується основне формування центральної нервової системи, мозок готовий не тільки до сприйняття конкретних явищ, а й до засвоєння найпростіших понять, узагальнень. Значна збудливість та реактивність, а також висока пластичність нервової системи дитини в дошкільному періоді сприяють кращому, а іноді й більш швидкому, ніж у дорослих, засвоєнню рухових навичок (Т. Осокіна, Т. Дмитренко та ін.). При цьому важливим є те, щоб рухові навички правильно формувалися у дитини з самого початку. Ось чому необхідно прагнути навчити дошкільників раціональній техніці виконання фізичних вправ, розширювати у них обсяг різноманітних умінь і навичок, які будуть удосконалюватися протягом наступних вікових етапів.

Перше, чому починає вчитися дитина, яка вступає в життя, - це рухові дії. Вона пізнає нове про себе і про навколишнє середовище, поширює і удосконалює свої знання, уміння і навички, і ці пізнання здійснюються через рухи, засобом рухів і в рухах.

Рух - продукт організованої м'язової діяльності, яка регулюється фізіологічними механізмами і забезпечується багаточисельними морфологічними і функціональними системами організму. Рух є біологічною потребою людини, він сприяє нормальній життєдіяльності організму, це дієвий засіб активної стимуляції процесів росту і формування всіх органів і систем. Рухові дії в фізичному вихованні є основою навчання, оскільки тут рухова діяльність виступає як об'єкт, засіб і мета її подальшого удосконалення. Гносеологічним обґрунтуванням теорії навчання рухових дій є положення філософії, зокрема, концепція активного перетворення світу, єдність об'єктивного і суб'єктивного в людській діяльності, соціальної

обумовленості, свідомості та діяльності особистості [37].

Важливе значення має виявлення І. Павловим фізіологічного механізму рухової навички, яка надбана людиною в результаті умовнорефлекторної рухової реакції, що формується при взаємодії першої і другої сигнальних систем. Людина протягом свого життя постійно піддається впливу навколишнього середовища: різноманітних предметів, кольорів, запахів, холоду, тепла тощо. Ці фактори І. Павлов назвав сигналами дійсності, а здатність кори головного мозку виробляти умовні рефлекси на ці безпосередні сигнали - першою сигнальною системою.

З дошкільного дитинства особистість, ознайомлюючись з навколишніми предметами і явищами, одночасно засвоює їх назву, в його мозку утворюються міцні зв'язки між безпосередніми і словесними діями. Здатність кори головного мозку людини встановлювати умовно-рефлекторні зв'язки навколишніх предметів і явищ зі словами, мовою І. Павлов назвав другою сигнальною системою. Розвиток вищої нервової системи дитини залежить від своєчасного і правильного розвитку її мови. Організація різноманітних рухів, дій та ігор відбувається також під впливом мови.

На основі досліджень І. Сеченова і І. Павлова про рефлекторну природу рухів людини А. Крестовніков [33] дійшов висновку, що всі форми рухової діяльності, які виникають у процесі фізичного виховання, формуються у вигляді рухових навичок. У своїх багаточисельних дослідженнях він акцентував увагу на тому, що рухова навичка, зокрема спортивна, є ланцюгом позитивних і негативних умовних рухових рефлексів.

Для розуміння фізіологічних механізмів керування рухами важливе значення має вчення А. Ухтомського про домінанту. Домінуючи рухові центри в центральній нервовій системі відіграють координаційну роль у цілеспрямованій руховій діяльності. Він вказав, що механізми виконання точної, цілеспрямованої дії формуються відповідно до рухової домінанти, установки на кінцевий результат. Домінанта, яка виникає при виконанні фізичної вправи, сприяє мобілізації функцій організму людини на вирішення

завдання, яке в даний момент є найбільш важливим.

Згідно концепції М. Бернштейна, формування рухів проходить три стадії. Для першої стадії характерні невисока швидкість, напруженість, неточність. Це пояснюється необхідністю блокування зайвих ступенів вільності біокінематичного ланцюга, без чого рухове завдання не може бути вирішеним. М'язи - антагоністи активно втручаються в рух, гальмуючи його, що дозволяє вносити відповідні корективи по ходу його здійснення. Друга стадія характеризується поступовим зникненням напруженості, становлення чіткої м'язової координації: підвищення швидкості і точності акту. Ці зміни пояснюються основною направленістю регуляції руху в цій стадії формування: визволення необхідних ступеней вільності біокінематичного ланцюга, відключенням недоцільних напружень м'язів у міру уточнення руху. Третя стадія формування руху характеризується зниженням долі участі активних м'язових зусиль при здійсненні руху за рахунок збільшення долі використання сил тяжіння, інерції, центробіжних, реактивних сил, що забезпечує економію енерговитрат організму.

М. Бернштейн розробив теорію керування рухами, звернувши увагу на те, що це багаторівневий процес. Причому кожний рівень має свою чітко виражену функцію: вищі рівні регулюють руховий акт в цілому, нижчі забезпечують виконання окремих елементів руху. Вищий рівень керує діяльністю нижчих. Саме це є причиною недосконалості рухів на початковій стадії навчання: вищі рівні виконують не притаманні їм функції (сміслові), а мусять керувати переміщеннями окремих ланок тіла тощо. В міру того, як формуються міжрівневі субординації, система керування рухами удосконалюється і рухи стають більш чіткими, що свідчить про сформованість навички.

Найбільш активний період становлення довільної рухової функції дитини починається з трирічного віку, що пов'язано з інтенсивним розвитком другої сигнальної системи. У віці від 3 до 5 років спостерігається прискорений розвиток фізичних якостей внаслідок розширення обсягу рухів,

якими дитина володіє. Цей період називають першим критичним у розвитку рухової функції [10].

У п'ять років змінюється характер зовнішнього і внутрішнього гальмування у вищій нервовій діяльності дитини. Значення зовнішнього гальмування ослаблюється при зростанні ролі внутрішнього, хоча міцність отриманого гальмування ефекту ще невелика.

Шестирічний вік вважається найбільш сприятливим у розвитку рухового аналізатора. У цей період посилюється концентрація нервових процесів у дітей, формуються складні довільні реакції, які вдосконалюються при взаємодії сигнальних систем і опосередковуються узагальненою мовою [2].

У сім років спостерігаються значний розвиток усіх основних властивостей нервових процесів: сили, рухливості, врівноваженості. У цьому періоді легко виробляються всі види внутрішнього гальмування і вони стають більш стійкими. Діти оволодівають новими видами рухів, що служить поштовхом для утворення безлічі умовно-рефлекторних зв'язків - основи нових рухових навичок. Вік від 5 до 7 років вважають другим критичним періодом у розвитку рухових функцій.

Точність і коректність теорії умовних рефлексів обумовили її використання психологами і педагогами як методологічної основи навчання рухових дій і навичок.

Проблема діяльності людини вивчалась вченими школи О. Леонтьєва, які довели, що вона можлива лише в зв'язку з наявністю відповідної мотивації. Мотив, згідно теорії О. Леонтьєва, виступає як об'єкт, який спонукає людину до діяльності. Діяльність здійснюється через дії, які є її структурними компонентами. Дія завжди спрямована на досягнення певної мети. Дії складаються з окремих операцій, характерною особливістю яких є їх спрямування на досягнення мети.

Теорія діяльності має важливе значення для обґрунтування теорії навчання рухових дій. Виявлення ролі мотивації в діяльності людини дало



зможу обґрунтувати необхідність формування мотивів для успішного навчання дітей. А дані про структуру діяльності, тобто виділення дії як елементу діяльності, операції як елементу дії, дозволили обґрунтувати схему педагогічного аналізу техніки рухової дії і розподілу дії на окремі її частини.

Проблемі формування довільних рухів у дошкільників присвячені роботи О. Запорожця [28]. У результаті його досліджень виявлені закономірності становлення цих рухів і розроблені відповідні положення, які слід враховувати при формуванні рухових навичок у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку. Ним були вивчені особливості орієнтовно-дослідницької діяльності і показана її роль у формуванні довільних рухів дітей. Ефективність утворення навички, її якість і внутрішня структура залежить від характеру орієнтовно-дослідницької діяльності, яка здійснюється в процесі навчання. Ці положення необхідно враховувати під час навчання дошкільників рухових дій і навичок.

Навчання немислиме без системи його організації, без взаємодії вихователя та вихованців. Ці аспекти регулюються дидактичними принципами (науковості, доступності, системності та ін.) Важливість опори на систему дидактичних принципів у процесі навчання рухових дій і навичок дозволяє визнати педагогіку елементом методологічної основи теорії навчання рухів.

У працях П. Лесгафта [34] обґрунтовано положення про необхідність формування у дітей умінь керувати своїми рухами, привчатися з найменшими зусиллями за якнайменший проміжок часу свідомо виконувати найбільшу фізичну роботу, діяти граціозно і енергійно. Педагог надавав великого значення формуванню у дітей вимірювальних навичок і здібностей визначати розміри, вагу предметів, стан і швидкість виконуваних рухів, оскільки вказані навички є важливими компонентами орієнтування в просторі.

На думку Ю. Аркіна [3], інтелект, почуття, емоції пробуджуються до життя через рухи. Надаючи великого значення фізичному вихованню

дошкільників у їх всебічному розвитку, він акцентував увагу на тому, що здоров'я, розумовий розвиток, здатність до самостійної праці залежить в цьому віці від правильної роботи рухового апарату.

Отже, при розробці проблеми навчання рухових дій і навичок дітей старшого дошкільного віку ми спирались на закономірності й положення дидактики (в галузі педагогіки), теорії діяльності і теорії керування засвоєнням знань, формуванням дій і понять (в галузі психології), теорії побудови рухів, фізіології активності (в галузі біології), які переломлюються в аспекті закономірностей загальної теорії фізичної культури.

## **1.2 Вікові особливості та функціональна готовність дітей дошкільного віку до формування рухових дій і навичок**

Проблема рухової діяльності дітей дошкільного віку нерозривно пов'язана з особливостями їх вікового розвитку і функціональними можливостями дитячого організму. На необхідність врахування вікових періодів розвитку дітей у теорії і практиці фізичного виховання вказували багато дослідників [5, 8, 14, 18, 22].

Під функціональною готовністю дитини розуміються рівень розвитку і функціонального стану окремих систем, які здатні забезпечити адаптивну відповідь її організму на певний вплив середовища. Недостатня функціональна готовність до виконання складних рухових дій пов'язана з незрілістю деяких функцій, безпосередньо пов'язаних з навчанням [22]. Показником її може бути такий рівень морфологічного розвитку, при якому необхідність систематичного навчання, а також різного роду навантаження, пов'язаного з ним, не є занадто обтяжливими для дитини.

На думку П. Лесгафта [34], в організмі людини, в тому числі і дитини, немає жодного органу, жодної системи, діяльність яких не активізувалася б під впливом рухів. Оптимально будувати процес навчання і виховання та керувати індивідуальним розвитком дитини можна тільки за умови знання

особливостей онтогенезу і норм фізичного навантаження.

В основу розробки педагогічних основ навчання рухових дій покладено принцип взаємодії біологічного розвитку і засобів педагогічного впливу, який, на думку вчених М. Антропової, Е. Вільчковського, В.Флорова та ін., є основним при організації будь-якого навчального процесу.

Організм дитини безперервно розвивається, причому рівень і темпи цього розвитку в різні періоди неоднакові. Періоди посиленого росту змінюються його уповільненням. Для кожного періоду онтогенезу характерні свої специфічні анатомо-фізіологічні особливості. Відмінності між віковими групами визначаються не тільки кількісними, але і якісними особливостями морфологічних структур і функціональних ознак окремих органів систем і всього організму в цілому. У процесі вікового розвитку організм людини зазнає найрізноманітніших змін: хімічних, морфологічних, фізичних і функціональних. Вікові зміни визначаються ходом інтенсивних процесів обміну речовин і енергії, а також підвищенням тону м'язової мускулатури [14, 18, 22].

У кожний період онтогенетичного розвитку організм являє собою фізіологічно зрілу і досконалу форму його існування, інакше була б неможливою адаптація організму до умов зовнішнього середовища [8, 14].

Фізичний розвиток дитини як комплекс морфофункціональних ознак, які характеризують віковий рівень біологічного розвитку, має велике тактичне значення в процесі фізичного виховання, тому що дозволяє вирішувати питання спортивної орієнтації і вибору, регламентувати певне нормування фізичних навантажень.

У шість років темпи росту довжини тіла дитини значно збільшуються і за рік вона підростає на 8-10 см. Це пов'язано з ендокринними зрушеннями, які відбуваються в її організмі; наприкінці дошкільного віку довжина тіла у порівнянні з новонародженими збільшується у 2-2,5 рази [2].

Слід відзначити, що в період з 5 до 7 років змінюються також пропорції тіла: збільшується довжина рук і ніг дитини, співвідношення голови до

тулуба наближається до показників дорослих. Збільшення довжини нижніх кінцівок зумовлює значно більший розмах і різноманітність рухів, більшу рухливість дитини і стійкість її тіла. Тому в цьому віці можливе навчання дітей бігу різними способами: широким кроком, з високим підняттям стегна, з захльостом гомілки та ін. [10].

Тривалі фізичні та психічні напруження можуть негативно вплинути на діяльність серця, привести до його порушення. Якщо фізичні навантаження збільшуються швидше, ніж серцево-судинна система встигає до них пристосуватись, то можуть виникнути різні патологічні явища як у серцевому м'язі, так і у клітинах серця або судинах. Тому необхідно дозувати фізичне навантаження у відповідності з віковими особливостями та станом здоров'я дитини. Виняткове значення має посилення природного функціонування серця дитини шляхом систематичних занять фізичною культурою, проведенням спортивних та рухливих ігор, особливо на свіжому повітрі, створенням оптимального рухового режиму у дошкільному закладі [2].

Поряд із серцево-судинною системою неабияке значення для газообміну має дихальна система. Характерними особливостями режиму дихання дитини у віці 4-6 років є не дуже стабільний ритм дихання, його частота складає 23-26 циклів за хвилину, відносно рівний розподіл часу між вдихом і видихом, невеликий дихальний об'єм (121-180 мл), короткі дихальні паузи. Однією із важливих характеристик функціонування дихальної системи є життєва ємкість легень, яка визначається кількістю повітря, що може видихнути людина після максимального вдиху. Життєва ємкість легень, за даними авторів, у дітей 4-6 років у середньому становить 800-1000 мл.

У дітей 6-7 років продовжує формуватись постава, хребетний стовп їх дуже чутливий до деформуючих впливів. За даними досліджень, формування кісткової основи плечового поясу і верхніх кінцівок закінчується тільки в 9-13 років. У ці ж роки відбувається окостеніння кісток тазового поясу та нижніх кінцівок.

Протягом дошкільного віку відбувається розвиток стопи у дитини, найбільш інтенсивне формування якої пов'язане з початком ходьби. Дитяча стопа у порівнянні зі стопою дорослого відносно коротка і звужена до п'яти. Об'єм рухів у стопі дитини більший, ніж у дорослих [15].

Розвиток скелету тісно пов'язаний з розвитком м'язів та зв'язково-суглобного апарату. Значна рухливість суглобів у дітей дошкільного віку обумовлена великою еластичністю м'язів. З віком об'єм, структура, хімічний склад і функції м'язів змінюються. У шість років у дитини в м'язах відбуваються суттєві зміни, зумовлені збільшенням м'язових волокон за рахунок їх інтенсивної фібрилізації.

Внаслідок великої еластичності м'язи у дітей більше скорочуються і більше розтягуються. Вони, на відміну від дорослих, прикріплюються до кісток далі від осі обертання суглобів. Тому у дітей скорочення м'язів відбувається з меншою витратою сили.

Статистичний стан м'язів, який ще називають м'язовим тонусом, підтримується імпульсами, що поступають від центральної нервової системи. Особливе значення для формування у дітей правильної постави має тонус м'язів тулуба, які утворюють «м'язовий корсет». З віком дитини збільшується тонус м'язів спини та живота внаслідок не тільки покращення регулятивної функції центральної нервової системи, а й позитивного впливу фізичних вправ [2].

Слід відзначити, що у дітей шестирічного віку досить часто зустрічаються функціональні порушення постави. Їх виникненню сприяють: відносно слабкий розвиток м'язів спини, сухожилів і зв'язок хребетного стовпа, низька статична витривалість їх до тривалого вимушеного перебування в статично-напруженому стані [22].

У п'ять-шість років значно збільшується маса мускулатури (особливо нижніх кінцівок), зростає сила та працездатність м'язів. Цей період характеризується інтенсивним морфологічним диференціюванням м'язової тканини і нервових закінчень, що дозволяє дитині вільно маніпулювати

предметами і координувати рухи руками і ногами при виконанні складних вправ.

Під впливом динамічної м'язової діяльності кров активно поступає не тільки до м'язів, але і до кісток, що зумовлює їхній інтенсивний ріст. Діти, які достатньо рухаються (ходять, бігають, стрибають тощо), як правило, фізично розвинені краще, ніж ті, що мало рухаються.

Нормальний фізичний розвиток організму неможливий без всебічного розвитку мускулатури. Поряд із систематичним тренуванням м'язового апарату дитини рекомендується обмежувати її в значних м'язових напруженнях, які пов'язані з тривалим збереженням тієї чи іншої нерухомої пози, перенесення непомірно важких предметів тощо.

Як свідчать дослідження [48], рівень розвитку кістково-м'язової системи і рухового аналізатора дозволяє дітям шести років, крім основних рухів (ходьби, бігу, стрибків тощо), які характерні для них у повсякденній руховій діяльності, освоювати більш складні рухові дії.

Як відомо, важливим показником розвитку рухової функції є координація рухів. Зокрема, в працях О. Вавілової [7], Е. Вільчковського [10] обґрунтовано можливість дітей 5-6 річного віку достатньо добре координувати зусилля в стрибках відповідно до певного завдання.

Усі процеси, які проходять в організмі людини, спрямовує і контролює нервова система. Головний мозок є вищим її відділом, він керує роботою всіх органів та систем організму, завдяки чому і відбувається зв'язок людини із навколишнім середовищем. У дошкільному віці спостерігаються суттєві зміни в нервовій системі і перш за все у головному мозку.

Нервова система проходить тривалий шлях розвитку. Дослідженнями В. Андропової, М. Кольцової встановлено певні вузлові пункти в розвитку коркових ядер рухового аналізатора в онтогенезі людини. Відповідно до їх рекомендацій чотирирічний вік є другим етапом і характеризується дозріванням четвертого поля ядра рухової ділянки, в якій розміщені центри, пов'язані з виконанням простих рухових актів. В шість років настає третій

етап, особливість якого - дозрівання шостого поля рухової ділянки, пов'язаної з автоматичним руховим актом. Це підтверджується тим, що діти чотирирічного віку спроможні виконувати відносно грубі форми руху в той час, як шестирічні - більш тонкі і точні. У віковий період з 3 до 6 років, який є одним із вузлових періодів, відбувається становлення довільної рухової активності.

Дослідниками [2, 10, 15, 33] висунуте положення про те, що в процесі виконання рухів розвиваються функції мозку. Недостатня рухова активність у дітей дошкільного віку призводить до затримки розвитку мови. Різноманітна рухова діяльність позитивно впливає на формування мислення дитини. У 6-річному віці нервова діяльність уже досягає достатньо високого ступеня розвитку. До цього часу закінчується важливий етап росту і структурного диференціювання нервових клітин, у зв'язку з чим зростають можливості формування внутрішньої мови - основи постійного, абстрактного мислення. Це також сприяє оволодінню дітьми технічно складними формами рухів.

Правильна організація рухової діяльності дітей неможлива без врахування їх психічних особливостей. Взаємозв'язок психічного і моторного розвитку дітей дошкільного віку розглядається в працях Н. Ноткіної [42], де автор акцентує увагу на необхідності використання системи фізичних вправ та ігор різного спрямування з метою удосконалення психічних процесів старших дошкільників.

У дошкільному віці досить високого ступеня досягає мимовільна увага, але в цей період починає формуватися і довільна увага як наслідок не тільки біологічного розвитку дитини, але й цілеспрямованого педагогічного впливу на неї.

У період з 4 до 6 років інтенсивно розвивається функція пам'яті, що пояснюється дозріванням лобних відділів головного мозку, їх морфофункціональними зв'язками з іншими його структурами, удосконаленням взаємодії центральних і периферійних механізмів регуляції.

Так, діти цього віку спроможні утримувати в пам'яті програму дій, яка включає певний перелік рухів, і передбачати результат дії. Вестибулярно-вегетативна стійкість досягає порівняно високого рівня розвитку. Систематичні фізичні вправи є ефективним засобом профілактики розумової перевтоми, вони підвищують розумову працездатність дітей [48].

В останні роки у дітей старшого дошкільного віку спостерігається порушення зору, одне з провідних місць займає міопія. Одним із факторів її виникнення є відповідна морфофункціональна перебудова зорового аналізатора. Причиною розвитку короткозорості дослідники вважають переключення дистанційного зору на близьких відстанях, що поєднується зі зменшенням загальної рухової активності в просторі.

За даними М. Рунової, недостатня рухова активність у режимі дня старших дошкільників є реальною загрозою їх здоров'ю і нормальному фізичному розвитку. Обстеження дітей з низьким рівнем рухової активності виявило у багатьох із них порушення постави, плоскостопості, понижений рівень фізичної працездатності і рухових якостей. Щоб нейтралізувати негативний вплив гіподинамії на дитячий організм, слід оптимізувати руховий режим дітей [45].

У дослідженні Е. Вільчковського показано, що природна потреба дітей різних вікових груп у рухах не задовольняється програмним режимом дошкільного закладу. Різноманітність рухів, достатній рівень їх координованості підвищують пластичність нервової системи, темпи формування рухових навичок, справляють значний вплив на інтелектуальний розвиток дитини [10].

Динаміка фізичного розвитку і фізичної працездатності, формування постави і стопи дошкільника, розвиток рухових дій та здоров'я дітей знаходяться в прямій залежності від об'єму і характеру рухової діяльності.

Отже, із вищерозглянутого випливає, що дошкільний вік є вузловим у становленні і розвитку рухової функції. Це підтверджено багаточисельними дослідженнями [10, 23, 36, 39]. Дійсно, розвиток рухової діяльності підлягає



загальним біологічним закономірностям розвитку організму на певних етапах онтогенезу. Однак суттєвий вплив на нього мають і соціальні фактори, серед яких важливе місце посідає процес навчання і виховання.

Однією з важливих проблем у фізичному вихованні є оволодіння технікою рухів. Чим точніша техніка виконання руху на початковому етапі оволодіння ним, тим швидше він засвоюється. Правильність, точність, надійність техніки залежать від рівня розвитку психічних процесів (психомоторних, зорових, слухових, тактильних реакцій, сприймання, уваги, мислення і пам'яті), що беруть участь у регуляції рухів.

Індивідуальні особливості розвитку рухової сфери дитини, схильність до якого-небудь виду рухів чи прояви якості (швидкості, витривалості, спритності) піддається педагогічному впливу. Діти, які люблять рухи, не потребують особливої уваги вихователя, за виключенням тих випадків, коли вони надають перевагу якомусь одному виду рухів, наприклад, бігу чи стрибкам. Такі діти і самі використовують будь-які можливості для проявів здатності бігати, стрибати, повзати, метати: вони багаторазово зістрибують з драбинки, кидають будь-який предмет, який потрапляє під руки та ін. [37].

Діти, які прагнуть до малорухливих ігор та занять (малювання, настільні ігри), змушують педагога шукати можливі шляхи та методи їх активізації, підвищення інтересу до рухової активності. Корисно об'єднувати у іграх активних та пасивних дітей, тобто вихователь допомагає створити ігрові угруповання дітей. В іграх та вправах можна об'єднати дітей не тільки з різним рівнем розвитку рухових вмінь, але й з однаковим. В першому випадку, коли об'єднуються діти з різним рівнем розвитку рухових вмінь, можливий взаємний вплив, підтягування відстаючого до рівня сильного. Діти бачать вдалі прийоми дій, багатократно спостерігають кращий зразок. Особливо доцільні такі групування при розучуванні бігу з подоланням перешкод, під час бігу «змійкою», за обручем чи м'ячем; метанні в ціль; стрибках зі скакалкою. В другому випадку, коли рухові вміння схожі (вони можуть бути як низького, так і високого рівня), діти мають рівні можливості

добитися бажаного результату. Нерішучі діти, які не вміють швидко та спритно бігати, серед таких же однолітків набувають впевненості, у них з'являється бажання навчитися діяти активно, швидко [10].

Але у закладі дошкільної освіти бувають такі вихованці, які погано засвоюють програмовий матеріал, або відстають від інших дітей не в силу своїх індивідуальних особливостей, а у зв'язку зі станом здоров'я та фізичним розвитком.

Щоб допомогти дітям позбутися цих недоліків, необхідно організувати додаткову роботу з такими дітьми, приділяти їм більше часу не тільки на заняттях з фізичної культури, а й у вільний від занять час. Інструктор з фізичного виховання (або за відсутності такого - вихователь) разом з лікарем вивчає, виділяє та об'єднує у групи тих дітей, з якими треба займатися додатково. Наприклад, в одну групу потрапляють ті діти, у кого виявлено дефекти у стопі (плоскостопість), у другу – порушенням постави, у третю - з відхиленнями у серцево-судинній та дихальній системах. Крім того, можна сформувати і такі групи, де дітей можна навчати того чи іншого виду руху.

Лікар допомагає вихователеві підібрати вправи, визначити послідовність і темп виконання їх, дозування, тривалість усього заняття. Адже навчаючи дітей, які мають проблеми зі здоров'ям, різних видів рухів, вихователеві необхідно бути дуже обережним, оскільки надмірне навантаження на ослаблений дитячий організм може завдати більше шкоди, ніж: користі [16].

У випадку, коли виникає потреба в індивідуальному навчанні рухів дітей, то такі заняття проводяться у всіх групах. Вихователь проводить заняття з тих видів рухів, які потребують страхування (лазіння по гімнастичній стінці або драбині, ходьба по колоді чи лаві) або складні за організацією (стрибки через довгу скакалку). Заняття з невеликим групами чи з кожною дитиною зокрема ґрунтуються на загально педагогічних та дидактичних принципах; застосовуються і ті самі методи навчання. Дозування та тривалість визначається в залежності від віку дітей [28, с. 179.].

Взагалі успіх процесу розвитку різноманітних рухових умінь та навичок у дітей дошкільного віку залежить від педагогічної майстерності спортивного інструктора чи вихователя, від того, наскільки він володіє методикою фізичного виховання дошкільників, знає фізіологічні та психічні особливості дітей даного віку, вміє правильно організувати рухову діяльність дітей.

### **1.3 Характеристика рухливих ігор та особливості їх використання для удосконалення основних рухів старших дошкільників. Авторські рухливі ігри**

Рухливі ігри мають багатовікову історію, їх виникнення обумовлене розвитком суспільства і пов'язаними з цими змінами становища дитини в системі суспільних взаємовідносин.

Рухливі ігри беруть свій початок із глибин етнопедагогіки. У житті старших дітей побутували рухливі ігри з різноманітним руховим змістом, які включати захоплюючі та цікаві для дітей заклички, лічилки, наспіви, мирилки тощо. Усе це і в наш час зберігає свою художню неповторність, виховне значення і складає найцінніший ігровий матеріал [38].

За останні десятиліття педагогами-науковцями та педагогами-практиками записано, зібрано і надруковано значну кількість посібників та збірників рухливих ігор, які є неоціненним скарбом не тільки для працівників дошкільних навчальних закладів, а й для батьків, у сім'ях яких ростуть діти (О. Бичук, О. Богініч, Е. Вільчковський, Г. Довженко, В. Завацький, В. Пепа, Л. Пономаренко, Н. Сивачук, Є. Тімофєєва, А. Цьось, М. Шейко та ін.).

Видатний педагог К. Ушинський давав високу оцінку народним рухливим іграм, радив збирати їх і записувати та широко використовувати у вихованні дітей.

Видатні педагоги Н. Пирогов, П. Лєсгафт, а пізніше О. Водовозова, П. Каптерев, С. Русова та інші підкреслювали, що у фізичному вихованні

дитини рухлива гра має першочергове значення як діяльність, що відповідає її віковим потребам, і як засіб всебічного розвитку.

Рухливі ігри займають важливе місце в житті дитини-дошкільника, а тому розглядаються сучасними педагогами як засіб комплексного впливу на формування особистості, а саме її всебічний розвиток і виховання [17].

Ігрова діяльність, в якій би формі вона не виражалася, завжди радує дитину, а рухлива гра з різноманітними моментами веселої несподіваності особливо благодатна для виникнення позитивних почуттів. У цьому джерелі радісних емоцій полягає велика виховна сила. Важлива роль рухливих ігор вимагає скрупульозного аналізу їх тематики, змісту, а відповідно до цього, доцільного відбору для дітей різного віку.

У вітчизняних програмах виховання і навчання дітей в дошкільних закладах рухливі ігри та ігрові вправи відібрані для кожної вікової групи зокрема, а також класифіковані за тими основними рухами, які переважають у грі: ігри з ходьбою, бігом, рівновагою; ігри з повзанням і лазінням; ігри з метанням і ловінням предметів; ігри із стрибками; ігри на орієнтування в просторі, а також ігри-естафети, що сприяє різнобічному удосконаленню рухової діяльності дошкільників [5; 21].

У змісті рухливих ігор закладено значну кількість пізнавального матеріалу, що сприяє розширенню світогляду дитини і уточнює її уявлення про навколишній світ. Тематику сюжетних ігор складають деякі епізоди із життя людей, явища природи, поведки тварин і птахів. Однак, щоб докілья сприймалося дитиною правильно, необхідні (за всієї їх умовності в грі) правдива характеристика образу і правдива ігрова ситуація, які емоційно розкриваються педагогом у процесі пояснення гри. Прекрасним прикладом цього є українські народні рухливі ігри. У них вся ігрова ситуація захоплює і разом з тим виховує дитину, а діалоги, які зустрічаються в більшості народних ігор, безпосередньо характеризують персонажів та їх дії [22].

В іграх-вправах, що не мають сюжету і побудовані лише на певних ігрових завданнях, також багато пізнавального матеріалу, що сприяє розвитку

сенсорної сфери дитини, мислення, орієнтування.

Велике виховне значення мають правила гри. Вони визначають хід гри, регулюють рухову діяльність дітей, їх поведінку, взаємовідносини, сприяють вихованню морально-вольових якостей.

Вимога неухильного виконання правил сприяє подоланню егоїстичних емоцій і проявів у процесі досягнення мети. За даними Л. Аремової, в старших групах свідоме ставлення до правил і їх обов'язкового виконання виробляється у дітей поступово і неодноразово. Спочатку діти виконують їх під керівництвом педагога: пізніше під впливом деяких членів дитячого колективу, які усвідомлюють суспільне значення правил, і зрештою, вони стають фактом, що безпосередньо визначає норми суспільної поведінки дітей.

Під керівництвом вихователя, який систематично і терпляче веде дітей до усвідомлення суспільного значення правил, вони стають ефективним засобом формування кращих рис характеру особистості: чесності, справедливості, дружби, відповідальності, сміливості, наполегливості, волі. О. Запорожець зазначав, що життєво важливі моральні якості, які поступово засвоює дитина, перетворюються у внутрішнє надбання дитячої особистості. Усе це служить основою для визнання рухливих ігор з правилами ефективним засобом морального виховання дітей [28].

Рухливі ігри сприяють розвитку творчої уяви, пам'яті, кмітливості, активності думки, орієнтування в навколишній дійсності (у просторі і часі). Отже, рухливі ігри сприяють інтелектуальному розвитку дитини.

Рухливі ігри сприяють розвитку у дітей фізичних якостей (сили, спритності, гнучкості, витривалості тощо), а дослідження Л. Коровіної, О. Низковської свідчать про сприятливий вплив рухливих ігор на розвиток творчості у дітей дошкільного віку. Діти цього віку за відповідного керівництва з боку педагога здатні самостійно придумувати різні варіанти знайомої їм рухливої гри, ускладнювати її зміст, придумувати правила.

За своїм змістом і за формою рухливі ігри дошкільників є також і естетичною діяльністю. Велика різноманітність ігрових рухів

характеризується доступною дітям точністю, злагодженістю, спритністю, своєрідною виразністю. Значна частина рухливих ігор, особливо народних, включають до змісту пісні, діалоги, речитативи, лічилки, заклички, мирилки, оригінальні звороти мови, ритмічної чіткості, а інколи і з веселим гумором, що робить гру особливо цікавою, емоційно приємною та захоплюючою.

Винятковий естетичний вплив на дитину має музика: вона одухотворює дітей, об'єднує їх спільним настроєм, спонукає рухатися плавно, ритмічно і красиво. У процесі проведення рухливих ігор не можна забуватися і про красу та культуру рухів: звертати увагу на дітей, рухи яких найвиразніші; заохочувати найвдаліші спроби передати образ тощо [8].

Рухливі ігри для дітей дошкільного віку відповідно до змісту поділяються на такі види (за змістом): рухливі ігри з правилами; рухливі ігри з елементами спорту.

Рухливі ігри з правилами, у свою чергу, поділяються на сюжетні і несюжетні ігри (ігри-вправи). Сюжетні ігри відображають в умовній формі життєвий чи казковий епізод. Дітей захоплюють ігрові образи, в які вони творчо перевтілюються (мишенята і кіт, лисичка і кури, вовк і козенята, квочка і курчата тощо) [10].

Несюжетні ігри (ігри-вправи) включають цікаві для дітей ігрові завдання (перебіжки, ловіння, ігри з елементами змагання, нескладні естафети, ігри-атракціони («Чия ланка швидше збереться», «Хто швидше до прапорця?», «Збий кеглю», «Цілься краще» тощо).

До ігор з елементами спорту відносять: бадмінтон, городки, баскетбол, настільний теніс, футбол, хокей. Спільним для всіх видів рухливих ігор є єдність оздоровчих, навчальних і виховних завдань, що вирішуються комплексно в ході гри. У програмах дошкільних закладів рухливі ігри класифіковано за основними рухами (ігри з ходьбою; бігом; рівновагою: з повзанням і лазінням: і прокочуванням, киданням та ловінням предметів: із стрибками: на орієнтування у просторі).

За рівнем фізичного навантаження рухливі ігри прийнято поділяти на ігри

великої, середньої та малої рухливості (Е. Вільчковський, О. Курок). До ігор великої рухливості відносять ті, в яких бере участь одночасно вся група дітей. Зміст цих ігор складають інтенсивні рухи: стрибки, біг у поєднанні з веденням м'яча, метанням чи подоланням інших перешкод («Дожени свою пару», «Гуси-лебеді», «У ведмедя у бору». «Не давай м'яча ведучому». «М'яч у повітрі» тощо) [10].

До ігор середньої рухливості відносять ті, в яких беруть активну участь всі діти, але характер рухової діяльності дітей значно спокійніший (метання в ціль, ходьба у поєднанні з іншими рухами; підлізання під дугу (обруч), переступання через предмети тощо: «Птахи в клітці», «Мисливці і мавпи», «Ведмідь і бджоли». «Довгоногий журавель». «Ходить гарбуз по городу» тощо).

До ігор малої рухливості відносять ігри, в яких всі діти виконують рухи також одночасно. Іноді активно рухається лише частина з них, а інші спостерігають за діями тих, хто грає. Рухи в ході таких ігор виконуються в повільному темпі: «Відгадай, чий голос?», «Знайди і промовчи», «Перстень», «М'яч від нас подався вскач» тощо.

Підбираючи рухливі ігри для дітей, вихователь повинен пам'ятати:

- основний рух, який є провідним у змісті гри, повинен бути завчасно розучений на заняттях з фізичної культури;
- слова (пісні, речитативи, мирилки тощо) до гри необхідно розучити напередодні;
- нову рухливу гру розучують один раз на 10 днів (під час першої прогулянки);
- протягом дня необхідно проводити рухливі ігри різної рухливості та з різними основними рухами, які не дублюються;
- під час заняття з фізичної культури слід проводити в кінці основної частини добре знайому гру великої рухливості, а в заключній частині – малої рухливості:
- до нових рухливих ігор (особливо для дітей 3-4 років) обов'язково

виготовляти шапочки-атрибути:

– до окремих рухливих ігор (де це є доцільним) добирати відповідний музичний супровід та пісенний текст:

– під час прогулянок (в I і II половину дня) проводити не менше 4-5 та 2-3 рухливих ігор [53].

Підготовка до гри включає такі важливі аспекти: підготовка вихователя до розучування нової рухливої гри з дітьми, створення необхідних умов для розучування та організації рухливої гри, а також підготовка дітей до гри. Вихователь повинен знати зміст не лише тих рухливих ігор, які передбачені програмами дошкільних закладів для дітей його групи, а й суміжних вікових груп, особливо попередньої. Глибокі знання практичного матеріалу дадуть змогу педагогу краще здійснювати добір рухливих ігор із врахуванням вікових особливостей дітей, їх підготовленістю, правильно підібрати рухливу гру із врахуванням місця її проведення, місця в режимі дня, кількості дітей у групі, наявності відповідного фізкультурного обладнання та іграшок, стану погоди, пори року, освітніх, оздоровчих та виховних завдань тощо. Другий аспект створення умов для проведення гри. При цьому необхідно знати, де буде проводитися протягом дня кожна конкретна рухлива гра (майданчик, спортивна зала, ігрова кімната тощо) [55].

Майданчик перед проведенням рухливої гри необхідно обмежити добре помітними зоровими орієнтирами (лінія, мотузка, кеглі, кубики тощо). Щоб запобігти дитячому травматизму, особливо в іграх з бігом та ловінням, орієнтири розмішують на відстані 1.5-2 м від стін, парканів, кущів, дерев та інших предметів. Перевіряють, щоб на території майданчика не було камінців, сміття, скла, ямок тощо. Приладдя та інвентар (м'ячі, іграшки, шнури, атрибути тощо) готують заздалегідь та розмішують для зручного користування [10].

Третій аспект підготовка дітей до гри. Плануючи розучування нової рухливої гри, педагог повинен організувати розучування з дітьми під час занять з фізичної культури тих основних рухів (вправ), які входять до змісту гри,



забезпечуючи цим самим необхідну фізичну підготовку малят.

Психологічна (розумова) підготовка включає ознайомлення малят із характерною поведінкою тих героїв, які входитимуть до змісту гри, з їх поведками, особливостями рухових дій тощо. Водночас, напередодні з дітьми варто вивчити слова речитативів, пісень, які будуть використані під час гри. Така підготовча робота сприятиме ефективному розучуванню нової гри, викликатиме в дітей жвавий інтерес та бажання гратися.

Процес розучування нової рухливої гри з дітьми 5-6 років включає такі етапи: підбір і планування рухливих ігор; визначення місця проведення рухливої гри; організація дітей до гри; зацікавлення дітей змістом та правилами гри; закріплення правил гри; ознайомлення дітей із змістом гри; розподіл ролей у грі (роздача атрибутів); керівництво рухливою грою; закінчення (підсумок) проведеної гри [8].

Головною умовою успішного проведення рухливої гри є професійне володіння вихователем методикою організації і керівництва ігровим процесом. Методика це професійна «технологія» педагогічної праці вихователя. Він повинен володіти нею та постійно удосконалюванні прийоми керівництва дітьми [16].

При доборі і плануванні рухливих ігор педагог повинен враховувати: умови роботи кожної вікової групи: загальний рівень фізичного і розумового розвитку дітей. розвиток їх рухових умінь та навичок; стан здоров'я кожної дитини; індивідуальні особливості дітей; місце проведення гри: пору року; час проведення; інтереси дітей.

Організація дітей до гри залежить від таких чинників: вік дітей: їх самостійність, організованість і дисциплінованість; місце проведення гри. Найважче організувати (зібрати) дітей до гри під час прогулянок. Збирати дітей необхідно швидко (протягом 1-2 хв.), бо в іншому разі діти втрачають інтерес до гри. Зібравши дітей, вихователь розміщує їх на майданчику так, щоб усім було видно педагога і чути його пояснення. Найдоцільнішим є шиккування дітей у коло та півколо. Інколи, якщо цього потребує гра. дітей

шикують у дві шеренги (ланки, команди). Педагог у такому разі стає посередині і повертає шеренги дітей обличчям одна до одної. Інвентар і приладдя розмішують у необхідному порядку ще до початку пояснення змісту гри, а також здійснюють до цього розмітку майданчика, щоб діти наочно визначили, куди їм треба бігти (тікати), що і як переносити тощо. Після того, як діти зручно розмістилися, необхідно викликати в дітей інтерес до нової гри. Це можна зробити по-різному: показати атрибути, інвентар; загадати загадку: прочитати коротенький вірш: заспівати пісеньку чи послухати знайому мелодію тощо [10].

Ознайомлення дітей із змістом гри відбувається по-різному, залежно від їх віку. Дітям середнього і старшого дошкільного віку педагог пояснює зміст і правила гри до її початку. Пояснення повинно бути коротким, зрозумілим та здійснюватися в логічній послідовності. Після пояснення змісту гри педагог називає правила гри. Для дітей середньої групи він повторно уточнює їх сам, а з дітьми старшого дошкільного віку закріплює правила гри задаючи дітям запитання. Запитання необхідно будувати так, щоб діти відповідали поширеним реченням (тобто назвали повністю правило), а не відповідали однозначними словами: «Ні!». «Так!». пізніше після цього можна приступати до розподілу ролей. Якщо гра складна, то на перший раз педагог може сам призначити ведучого. знаючи наперед, що ця дитина уважна, спритна, кмітлива і виконає правильно всі завдання. Змінювати ведучого необхідно через два повторення гри. У такому випадку можна використати лічилку (близьку за змістом тексту до сюжету гри) або врахувати побажання дітей. Пійманих дітей на роль ведучого не призначають. Вони пропускають одне повторення гри. Тільки після того, як розділено ролі, можна роздати дітям атрибути [50].

Вихователь може бути також учасником рухливої гри, але він обов'язково повинен уважно слідкувати за рухами і діями дітей, за дотриманням ними правил гри, за їх взаємовідносинами тощо. У перервах між повтореннями гри необхідно звернути увагу дітей на допущені ними

недоліки, уточнити правила, назвати дітей, які гралися чесно, виручали свого товариша тощо, а також зауважити тим дітям, які навмисно порушували правила або поступили нечесно.

Більшість рухливих ігор повторюється на менше трьох та не більше п'яти разів (залежно від інтенсивності основного руху). Закінчувати рухливу гру доцільно загальною ходьбою, яка сприяє поступовому зниженню фізичного навантаження та приводить дихання і частоту серцевих скорочень до норми.

Е. Вільчковський та О. Курок вважають, що замість ходьби краще провести гру метою рухливості («Знайди, де заховано», «Знайди і промовчи» або гру хороводного характеру). Після цього вихователь повинен дати оцінку проведеної гри, відзначити її позитивні сторони, назвати дітей, які вдало виконали свої ролі, проявили сміливість, рішучість, наполегливість, кмітливість, чесність, витримку, взаємодопомогу і взаємовиручку, а також з прикрістю зробити зауваження тим, хто грався нечесно, свідомо порушував правила, заважав гратися іншим дітям [10].

Перш за все. педагог повинен чітко визначити місце рухливої гри у загальному педагогічному процесі певної вікової групи, фізичну та інтелектуальну підготовленість дітей до нової гри. Потім підібрати необхідну літературу, повторити методику розучування рухливих ігор певного змісту, підібрати музично-літературний матеріал, а також виготовити естетично привабливі атрибути необхідної кількості та підготувати інвентар і обладнання.

Важливим виховним засобом фізичної культури, безперечно, є акторські рухливі ігри, які передаються із покоління в покоління.

Відомий вчений-теоретик В. Елашвілі, досліджуючи національні форми фізичної культури, підкреслював: «...немає у світі народу, у якого не було б різновидів фізичних вправ та рухливих ігор, які складають один із елементів культури та побуту нації. Не є винятком у цьому плані і українська нація, з її неповторною колоритністю та віковичними культурними

традиціями».

Притаманні українським народним іграм особливості робили їх важливим засобом ефективного фізичного і духовного виховання на національних засадах. У народних іграх діти зростали, розвивалися, гартувалися та вдосконалювалися фізично, вивчали навколишнє середовище, пізнавали побут, культуру та звичаї українського народу [8].

На сьогоднішній день у педагогічній практиці народною грою охоплені більшість дошкільних закладів. Це свідчить, про те що в останні роки інтерес до народної педагогіки постійно зростає. Сьогодні ми повертаємось до забутого, відроджуючи національний дух нашого народу. Тисячоліття культурного процесу в Україні виробило систему українських народних ігор, що ґрунтувались на астральному культі, подібному до культів прадавніх цивілізацій. Багатогранності язичницького світосприймання відповідало багатство форм культових та ритуальних дій. Моління про врожай, різноманітні закликальні дії, звернення до сил природи, до духів добра і зла супроводжувалися різними ритуальними діями з іграми, забавами, танцями, хороводами. Суттєву роль у процесі становлення народних ігор відігравали різноманітні природні умови та історичні особливості розвитку того чи іншого регіону України. Національні рухливі ігри тісно пов'язувалися з віковичними обрядами та календарними святами, в основі яких лежить річний землеробський цикл. Вони стали традиційними і визначають різноманітний характер дії, яка спрямована на виховання суспільного, соціального і особистого життя. Основними з них є ігри звичаєвого, обрядового, святкового і змагального характерів, які взаємопов'язані між собою [38].

Отже, використання всього комплексу емоційно-оздоровчих, пізнавальних і виховних компонентів, що закладені у змісті та правилах рухливих ігор, сприяє вирішенню завдань всебічного виховання дітей дошкільного віку.

## Висновки до 1 розділу

Отже, враховуючи анатомо-фізіологічні, психологічні особливості дітей 5-6 років та педагогічні концепції формування рухових дій, можна констатувати, що в старшому дошкільному віці створюються сприятливі передумови для формування міцних рухових навичок. Цей віковий період є найбільш сприятливим для оволодіння дітьми руховими діями. Отже, у дошкільні роки бажано сформувати широкий арсенал різноманітних рухів. Беручи до уваги сензитивність цього періоду, є нагода максимально використати його для забезпечення дітей різноманітними видами рухової діяльності.

На основі опрацьованої психолого-педагогічної та анатомо-фізіологічної літератури можна зробити висновок, що старший дошкільний вік є сенситивним періодом для формування у дітей складних за координацією рухових дій. Відповідно до цього можна передбачити, що діти 5-6 років можуть досить успішно оволодіти різноманітними руховими діями і навичками за умови систематичного їх застосування в системі фізичного виховання в дошкільних закладах.

Встановлено, що в період дошкільного дитинства рух - один із стимулів розвитку структур та функцій організму дитини та вдосконалення резервних механізмів фізіологічних систем. Більшість рухів людини розвивається в процесі життя, в результаті накопичення індивідуального досвіду. Активний період становлення довільної рухової функції починається з дошкільного віку у зв'язку з інтенсивним розвитком другої сигнальної системи.

З'ясовано, що засвоєння дітьми навичок рухів, оволодіння правильними способами їх виконання збагачує руховий досвід, необхідний в ігровій діяльності, різноманітних життєвих ситуаціях, у побуті. Вправління в основних видах рухів розширює діапазон рухових здатностей дітей, полегшує в подальшому засвоєння шкільної програми з фізичної культури.

Визначено, що навчання основних видів рухів будується з урахуванням основних дидактичних принципів. При підборі тих чи інших вправ слід не тільки враховувати той рівень умінь, якого досягли діти, але й передбачати підвищення вимог до кількісних та якісних показників рухів. Це необхідно для того, щоб постійно вдосконалювати рухові вміння, не затримувати ходу розвитку рухових функцій. Поступове підвищення вимог дозволяє зберегти у дітей інтерес до занять, прагнення покращити свої показники, не зупинятися на досягнутому

З'ясовано, що важливою проблемою у фізичному вихованні є оволодіння технікою рухів. Чим точніша техніка виконання руху на початковому етапі оволодіння ним, тим швидше він засвоюється. Правильність, точність, надійність техніки залежать від рівня розвитку психічних процесів (психомоторних, зорових, слухових, тактильних реакцій, сприймання, уяви, мислення і пам'яті), що беруть участь у регуляції рухів.

Визначено, що ефективним засобом удосконалення основних рухів є рухливі ігри, зокрема авторські. Використання всього комплексу емоційно-оздоровчих, пізнавальних і виховних компонентів, що закладені у змісті та правилах рухливих ігор, сприяє вирішенню завдань всебічного виховання дітей дошкільного віку.

# **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ОСНОВНИХ РУХІВ СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЗАСОБОМ АВТОРСЬКИХ РУХЛИВИХ ІГОР**

## **2.1. Виявлення рівня сформованості основних рухів у старших дошкільників**

Мета: визначити рівень сформованості основних рухів у дітей старшого дошкільного віку.

Завдання:

- 1) Провести обстеження рівня сформованості основних рухів у старших дошкільників.
- 2) Провести спостереження за ігровою діяльністю дітей під час різних режимних моментів.
- 3) Провести анкетування батьків, вихователів.
- 4) Зробити кількісний та якісний аналіз сформованості основних рухів у дітей старшого дошкільного віку.

Дослідження з виявлення рівня сформованості рухових навичок у дітей старшого дошкільного віку проводилося на базі закладу дошкільної освіти «Зірочка» м. Білопілля. До експерименту було залучено 40 дітей старшого дошкільного віку (експериментальна група – 20 осіб, контрольна група - 20 осіб).

З метою більш детального аналізу рівня сформованості основних рухів у старших дошкільників ми провели спостереження. Особлива увага під час спостереження зверталась на роботу вихователя, на здійснення ним індивідуального підходу до дітей у процесі формування основних рухів.

Перед проведенням спостереження ми проаналізували стан здоров'я та фізичного розвитку дітей даної групи. За даними медичної сестри закладу дошкільної освіти, діти даної вікової групи не мають серйозних порушень у стані здоров'я та фізичного розвитку. Всім дітям показана активна рухова

діяльність. Але, за свідченням вихователя та з результатів власного спостереження за дітьми було помічено, що не всі діти надають перевагу руховій активності, Деякі діти мають досить низький рівень розвитку рухових вмінь та навичок, надають перевагу іншим видам діяльності, окрім рухової.

Спостереження ми проводили за наступними критеріями: тема заняття, основні види рухів, спосіб організації дітей, методи та прийоми, якими користується вихователь, інвентар та обладнання, ускладнення до ігор та вправ, а також особливості врахування індивідуальних особливостей дітей у процесі формування та розвитку рухових вмінь та навичок. Наводимо аналіз даних спостереження.

Тематика занять з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку досить різноманітна. Вихователі приділяють увагу розвитку навичок різних рухів: ходьби, бігу, метання, стрибків, повзання та ін. Формуються навички різних видів цих рухів, а саме різних видів бігу (один за одним, в різних напрямках, з різним темпом тощо), ходьби (з високим підніманням колін, на носках, на п'ятах, на внутрішній та зовнішній стороні стопи), стрибків (у довжину, у висоту, з розбігу, з місця, у глибину тощо), підлізанням під дугу чи мотузку (з опорою та без опори на руки) та ін. Виконання вправ та рухів проходить при поточному та фронтальному способах організації дітей.

У процесі занять з фізичного виховання вихователі використовують різноманітний спортивний інвентар та обладнання, а саме спортивні колоди та лави, куби, стойки, обручі, мішечки з піском, м'ячі, дуги, мотузки, прапорці та кубики у якості орієнтирів. Також: вихователі часто використовують різноманітний природний матеріал: соснові та ялинові шишки каштани для метання та у якості орієнтирів.

Навчаючи дітей основним рухам, вихователі використовують такі методи та прийоми, як пояснення, словесні вказівки, показ способу дій, надання індивідуальної допомоги дітям, повторення рухів та вправ,



заохочення, різноманітні ігрові прийоми.

Що стосується ускладнень до вправ та ігор і врахування індивідуальних особливостей дітей, та на жаль, під час спостереження за особливостями проведення занять було помічено лише те, що вихователі застосовують ускладнення до ігор чи якихось вправ для всіх дітей групи. Тобто при застосуванні тих чи інших ускладнень у грі чи у процесі виконання вправи вихователі не враховують індивідуальних особливостей окремих дітей. А беруть рівень розвитку групи в цілому. Так, наприклад, було помічено, що вихователі підвищують висоту мотузка під час стрибків у висоту навіть тоді, коли не всі діти навчилися правильно перестрибувати початкову висоту.

Також у процесі різноманітних рухливих ігор та змагань дітей не ділили на підгрупи з урахуванням їх індивідуальних особливостей. Тобто сильніші діти потрапляли у пари з слабшими, завжди перемагали, від чого діти, які мають нижчий рівень фізичного розвитку, розчаровувалися, втрачали інтерес до рухливої діяльності. Це говорить про те, що не враховуються індивідуальні відмінності дітей.

З метою вивчення ролі рухливої гри у фізичному вихованні дошкільників нами було проведене анкетування батьків та вихователів.

Аналіз анкет для батьків. У анкетуванні взяли участь 20 батьків, анкета містила 8 запитань.

На 1 запитання: «Чи займаєтесь ви фізичним вихованням своїх дітей ?» нами були отримані відповіді: «так» - 11 батьків (55% відповідей); «не завжди» - 2 батьків (10% відповідей); «коли є час» - 7 батьків (35% відповідей).

На 2 запитання: «Чи треба формувати основні рухи у дітей ?» були отримані такі відповіді: відповіли «так» 5 батьків (25% відповідей); відповіли, що їх діти грають на свіжому повітрі, 10 батьків (50% відповідей); 5 батьків вказали, що спеціально не займаються загартуванням дітей або не мають на це часу (25 % відповідей).

На 3 запитання: «Як ви думаєте, чи важлива в житті дитини рухлива гра?» ми отримали 100% ствердних відповідей.

У відповідях на 4 запитання «У які ігри ви грали в дитинстві?» всі батьки вказали по декілька народних ігор: 100% батьків вказали, що вони грали в «Квача», 100% батьків назвали гру «Піжмурки», 55% батьків вказали гру «Гуси-лебеді», 5 % батьків назвали гру «Калі-калі-стоп».

На 5 запитання «Чи грають ваші діти у народні ігри у вільний час?» ми отримали наступні відповіді: «так» або «грають із задоволенням» – 19 відповідей (95%); «Так, якщо є відповідні умови» вказав один з батьків (5% відповідей).

На 6 запитання «В які саме ігри грають ваші діти?» 11 батьків вказали 3 народні гри і 9 батьків – 2 народні гри.

На запитання «Чи є у вас вдома спортивний куточок, яке є обладнання та іграшки для фізичного розвитку дітей?» 5 батьків вказали, що у них є спортивний куточок для дитини (25% відповідей); вказали, що є іграшки (скакалки, м'яч, резинки, бадмінтон), 20 батьків (100% відповідей).

На наступне запитання «Чи згодні ви з тим, що авторські рухливі ігри удосконалюють рухові навички вашої дитини?» всі 100% батьків дали ствердну відповідь.

Отже, можна зробити висновок, що батьки в достатній мірі цікавляться, в які рухливі ігри грають їхні діти, розуміють важливу роль рухливих ігор, зокрема авторських для фізичного розвитку та вдосконалення рухових навичок дошкільників.

Проаналізуємо відповіді вихователів на запитання анкети.

На перше запитання «Як ви думаєте, яку роль в житті дитини має рухлива гра?» нами були отримані наступні відповіді: «дуже важливу» – 1 відповідь; «під час гри виховуються різні фізичні, моральні якості» – 3 відповіді.

На друге запитання «В яких режимних моментах ви використовуєте рухливі ігри?» вихователі вказали: «під час ранкового прийому» – 4

відповіді; «на заняттях, святах та фізкультурних розвагах» - 4 відповіді; «під час прогулянок» – 4 відповіді.

На 3 запитання «На що слід звернути увагу під час вибору рухливої гри?» ми отримали наступні відповіді: «на вікові особливості дитини» – 4 відповіді; «на фізичний розвиток дітей» – 4 відповіді; «на те, які якості в них заплановано розвивати» – 3 відповіді.

На 4 запитання «Де краще, на вашу думку, проводити рухливі ігри?» всі вихователі відповіли, що на спортивному майданчику або у спортивній залі, або у парку, де багато місця для дітей.

На 5 запитання «Які рухливі ігри люблять ваші вихованці?» 3 вихователів відповіли, що діти люблять ігри з цікавим змістом; «з елементами змагання» – 4 відповіді.

На 6 запитання «Чи намагаєтесь урізноманітнювати рухливі ігри, ускладнювати їх?» ми отримали всі відповіді «так».

Всі вихователі вказали, що намагаються враховувати уподобання дітей при виборі гри, особливо на прогулянках.

На восьме запитання всі 4 вихователі вказали, що рухлива гра сприяє удосконаленню рухових навичок дошкільників.

Отже, проведене анкетування вихователів дозволило нам констатувати, що вихователі завжди намагаються урізноманітнювати, ускладнювати ігри, також враховують бажання дітей при виборі ігор, вважають за доцільне проводити рухливі ігри на свіжому повітрі, вважають ці ігри активним засобом удосконалення рухових навичок дошкільників.

Наступним етапом дослідження стало проведення роботи з дітьми старшого дошкільного віку. Рухова підготовленість дошкільника оцінюється при зіставленні його індивідуальних (якісних і кількісних) показників у виконанні основних рухів із середніми віковими нормами (стандартами), які наведені у відповідних таблицях.

Ми оцінювали рівень сформованості основних рухів у дітей старшого дошкільного віку за такими тестами: ходьба на дистанцію 10 м, біг на

швидкість на дистанції 10 і 20 м, стрибок у довжину з місця.

Ходьба. Обстеження рівня розвитку ходьби ми проводили на дистанції 10 м (час враховується секундоміром з точністю до 0,1 с). Старт і фініш відмічали лініями. Кожна дитина виконувала ходьбу у середньому темпі двічі, кращий результат фіксували у протоколі. Відрахунок часу починався з моменту, коли дитина починала ходьбу. Секундомір зупиняли, коли вона перетинала лінію фінішу.

Якісні показники ходьби.

Старший вік.

Правильна постава.

Вільні рухи рук із згинання їх у ліктях.

Кроки енергійні та ритмічні, з перекатом з п'ятки на носок.

4. Активне вгинання та розгинання ніг у колінних суглобах.

5. Уміння дотримуватись різних напрямків під час ходьби та змінювати їх.

Таблиця 2.1

**Середні показники ходьби на дистанції 10 м, с**

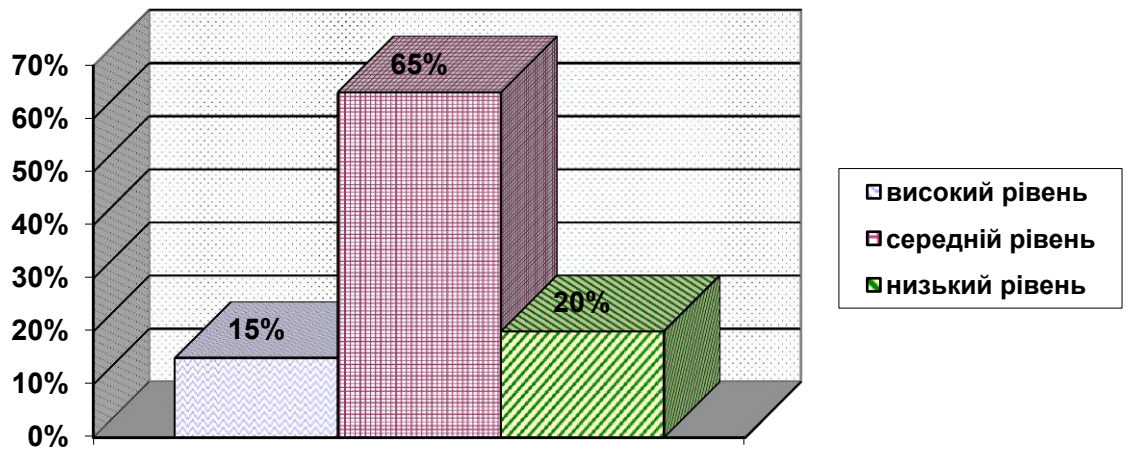
Вік	Стать	Ходьба на дистанцію 10 м		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
5р. 6міс.	Хлоп.	6,4	6,5-6,9	7,0
	Дівч.	6,7	6,8-7,2	7,3
6 років	Хлоп.	6,2	6,3-6,7	6,8
	Дівч.	6,3	6,4-6,9	7,0
6р. 6міс.	Хлоп.	5,9	6,0-6,3	6,4
	Дівч.	6,0	6,1-6,4	6,5

Отримані дані занесли до таблиць 2.2

**Результати обстеження рівня розвитку ходьби у старших дошкільників,  
експериментальна група**

№ п/п	Ім'я, прізвище дитини	Результати	Рівень сформованості
1	Діана А.	6,5	середній
2	Сергій Б.	6,5	середній
3	Катя М.	7,1	низький
4	Леонід К.	6,7	середній
5	Аня В.	6,6	середній
6	Сніжана В.	6,7	середній
7	Таня К.	6,8	середній
8	Сергій Г.	6,8	низький
9	Сергій Ж.	6,7	середній
10	Андрій К.	6,8	низький
11.	Оля Л.	6,2	високий
12.	Катя О.	6,5	середній
13.	Даніл В.	6,4	середній
14.	Оксана С.	6,5	середній
15.	Ігор К.	6,2	високий
16.	Мілана Г.	6,4	середній
17.	Олег П.	6,5	середній
18.	Софія Л.	6,4	середній
19.	Марк В.	6,5	середній
20	Назар К.	6,6	середній

Отже, ми можемо констатувати, що в основному у дітей експериментальної групи ми виявили середній рівень сформованості навичок ходьби (65% дітей). У 20% дітей нами було виявлено низький рівень сформованості навичок ходьби. У 15% дітей нами було виявлено високий рівень сформованості навичок ходьби.



**Рис.2.1 Рівень сформованості навичок ходьби, експериментальна група**

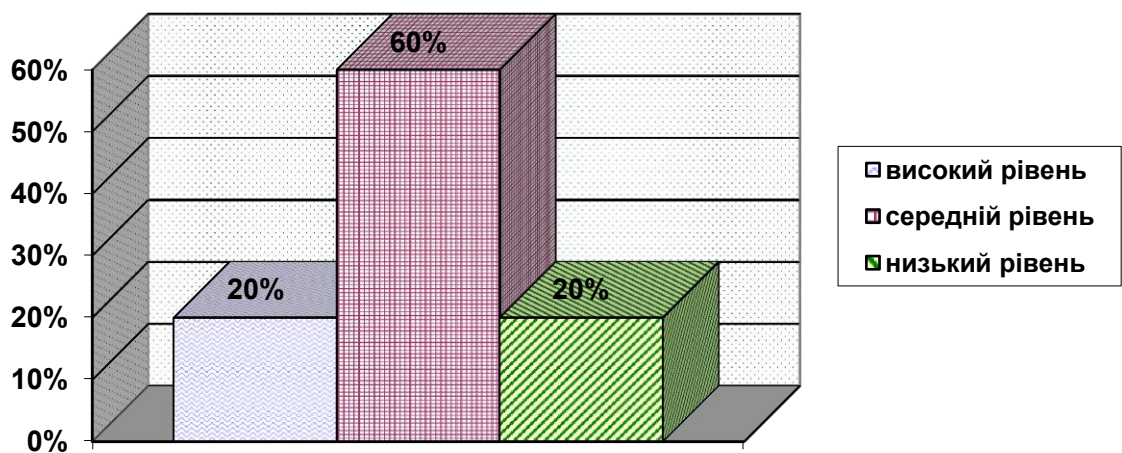
*Таблиця 2.3*

**Результати обстеження рівня сформованості навичок ходьби у старших дошкільників, контрольна група**

№ п/п	Ім'я, прізвище дитини	Результати	Рівень сформованості
1	Артем Б.	6,6	середній
2	Сергій Б.	6,7	середній
3	Микита Г.	6,8	низький
4	Діана І.	7,0	низький
5	Каріна М.	6,5	середній
6	Олександра К.	6,8	середній
7	Влад К.	6,5	середній
8	Катя М.	7,0	низький
9	Олексій М.	6,5	середній
10	Аня С.	7,0	низький
11.	Захар В.	6,2	високий
12.	Ангеліна Ф.	6,5	середній
13.	Марина К.	6,4	середній
14.	Софія З.	6,5	середній
15.	Ігнат Л.	6,2	високий

16.	Інна Н.	6,4	середній
17.	Катя О.	6,5	середній
18.	Саша Д.	6,4	середній
19.	Ярослава І.	6,5	середній
20.	Маша В.	6,4	середній

У 60% дітей контрольної групи ми виявили середній рівень сформованості навичок ходьби, у 20% дітей – низький рівень, у 20% - високий рівень.



**Рис.2.2 Рівень сформованості навичок ходьби, контрольна група**

Біг. Обстеження бігу дошкільників з максимальною швидкістю ми проводили на дистанції 10 м.

На рівній доріжці відмічали двома лініями старт і фініш. За лінією фінішу - на відстані 4-6 м ставили прапорець (кубик або кеглю) і пропонували дітям добігти до нього, щоб уникнути уповільнення руху на фініші. Таким чином лінію фінішу дитина має пробігати «з ходу».

За командою «На старт!» дитина підходила до лінії старту і приймала зручну для бігу позу: одна нога вперед, носком до стартової лінії, руки зігнуті у ліктях. За командою «Увага!» дитина трохи нагинає обидві ноги, трохи нахиляє тулуб уперед і дивиться вперед у напрямі бігу. За командою «Руш!» починала біг. У цей момент ми вмикали секундомір, а коли дитина перетинала лінію фінішу, зупиняли його.

Час фіксувався з точністю до 0,1 с. Кожна дитина пробігала дистанцію два рази (між ними робили паузу по 4-6 хв для відпочинку). У протоколі фіксували кращий результат, який зіставляли з показниками таблиці.

Таблиця 2.4

**Середні показники бігу на дистанції 10 та 20 м, с**

Вік	Стать	Середні показники бігу					
		Дистанція 10 м.			Дистанція 20 м.		
		Високий	Середній	Низький	Високий	Середній	Низький
5р. 6міс.	Хлоп.	2,8	2,9-3,3	3,4	4,6	4,7-5,6	5,7
	Дівч.	3,0	3,1-3,3	3,4	5,1	5,2-6,2	6,3
6 р.	Хлоп.	2,6	2,7-3,1	3,2	4,5	4,6-5,4	5,5
	Дівч.	2,8	2,9-3,2	3,3	4,8	4,9-5,9	6,0
бр. 6міс.	Хлоп.	2,4	2,5-2,9	3,0	4,3	4,4-5,2	5,3
	Дівч.	2,6	2,7-3,1	3,2	4,6	4,7-5,5	5,6

Таблиця 2.5

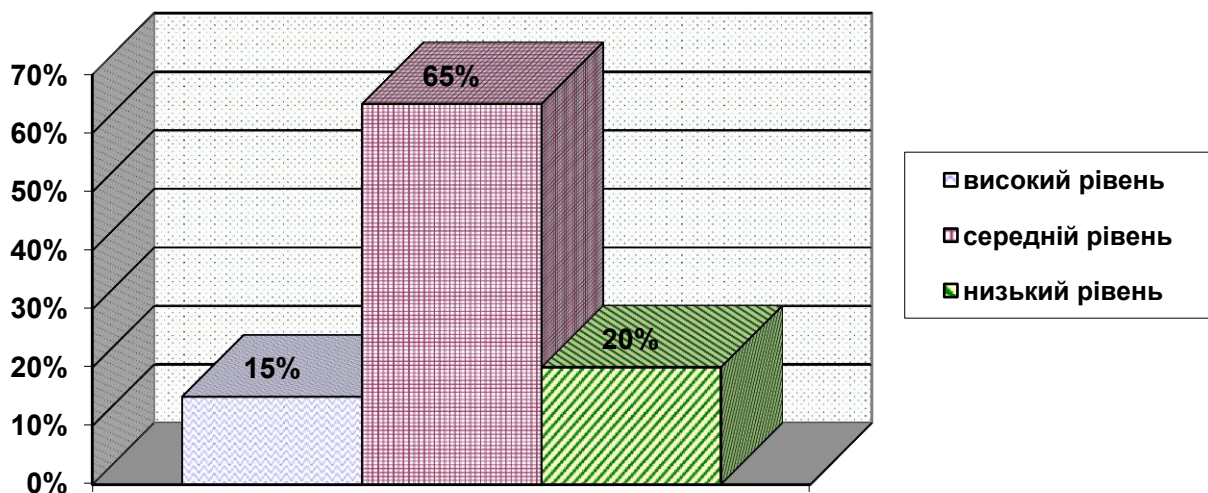
**Результати обстеження рівня сформованості навичок бігу у старших дошкільників, експериментальна група**

№ п/п	Ім'я, прізвище дитини	Результати	Рівень сформованості
1	Діана А.	3,1	середній
2	Сергій Б.	2,8	середній
3	Катя М.	3,4	низький
4	Леонід К.	3,0	середній
5	Аня В.	3,2	середній
6	Сніжана В.	3,0	середній
7	Таня К.	3,2	середній
8	Сергій Г.	3,2	низький
9	Сергій Ж.	2,9	середній
10	Андрій К.	3,0	середній



11.	Оля Л.	2,7	високий
12.	Катя О.	3,2	середній
13.	Даніл В.	3,3	середній
14.	Оксана С.	3,2	середній
15.	Ігор К.	2,8	високий
16.	Мілана Г.	3,2	середній
17.	Олег П.	3,3	середній
18.	Софія Л.	3,1	низький
19.	Марк В.	2,7	високий
20	Назар К.	3,2	середній

Отже, ми можемо констатувати, що в основному у дітей експериментальної групи ми виявили середній рівень сформованості навичок бігу (65% дітей). У 20% дітей нами було виявлено низький рівень сформованості навичок бігу, у 15% - високий рівень.



**Рис.2.3 Рівень сформованості навичок бігу, експериментальна група**

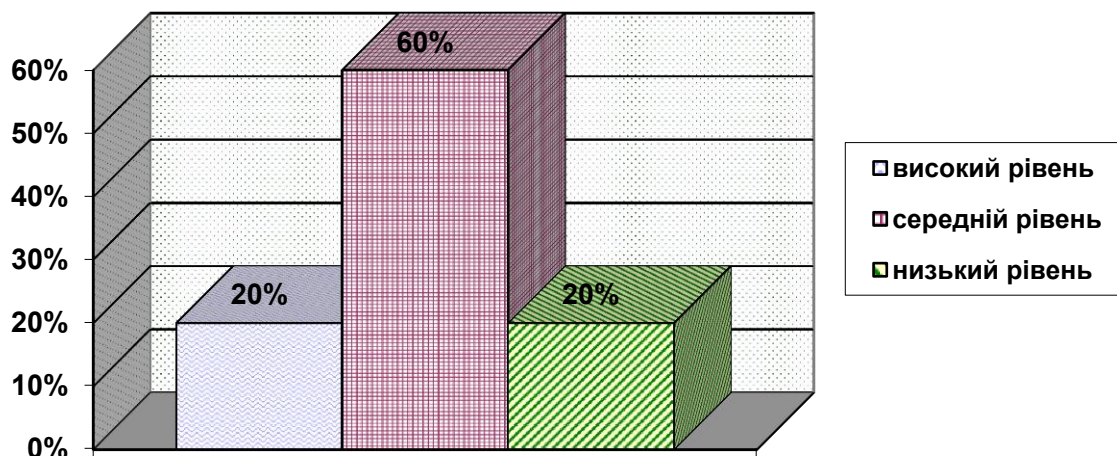
*Таблиця 2.6*

**Результати обстеження рівня сформованості навичок бігу у старших**

### дошкільників, контрольна група

№ п/п	Ім'я, прізвище дитини	Результати	Рівень сформованості
1	Артем Б.	3,0	середній
2	Сергій Б.	3,0	середній
3	Микита Г.	3,1	середній
4	Діана І.	3,2	середній
5	Каріна М.	3,2	середній
6	Олександра К.	3,1	середній
7	Влад К.	2,9	середній
8	Катя М.	3,3	низький
9	Олексій М.	3,3	низький
10	Аня С.	3,3	низький
11.	Захар В.	2,7	високий
12.	Ангеліна Ф.	3,2	середній
13.	Марина К.	3,3	середній
14.	Софія З.	3,2	середній
15.	Ігнат Л.	2,8	високий
16.	Інна Н.	3,2	середній
17.	Катя О.	3,3	середній
18.	Саша Д.	3,1	низький
19.	Ярослава І.	2,7	високий
20.	Маша В.	3,2	середній

У 60% дітей контрольної групи ми виявили середній рівень сформованості навичок бігу, у 20% дітей – низький рівень, у 20% дітей – високий рівень сформованості навичок бігу.



**Рис.2.4 Рівень сформованості навичок бігу, контрольна група**

Стрибок у довжину з місця. На край гімнастичної мати або ями з піском ми клали стрічку (скакалку), від неї у напрямі стрибка - сантиметрову стрічку для фіксування його довжини. Дитина ставала біля стрічки, торкаючись її носками, виконувала стрибок, максимально відштовхуючись обома ногами.

Після приземлення дитини ми вимірювали відстань від стрічки до торкання п'ятками поверхні гімнастичної мати (піску). Стрибок виконувався тричі, фіксувався кращий результат, який зіставлявся з показниками таблиці.

*Якісні показники стрибка.*

Старший вік.

Правильне вихідне положення – «Старт плавця» (ноги напівзігнуті на ширині ступні, тулуб нахилений вперед, рука відведені назад у сторони).

Відштовхування обома ногами з повним їх випрямленням, з енергійним змахом рук уперед-угору.

Під час «польоту» ноги зігнуті в колінах, перед приземленням вони енергійно виносяться вперед.

4. Приземлення на обидві ноги з переходом з п'ятки на всю стопу.

5. Стійке приземлення на напівзігнуті ноги, руки вперед у сторони.

Таблиця 2.7

## Середні показники стрибка в довжину з місця, см

Вік	Стать	Середні показники стрибка		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
5р. 6міс.	Хлоп.	95	94-70	69
	Дівч.	85	84-66	65
6 років	Хлоп.	110	109-80	79
	Дівч.	100	99-75	74
бр. 6міс.	Хлоп.	125	124-95	94
	Дівч.	115	114-85	84

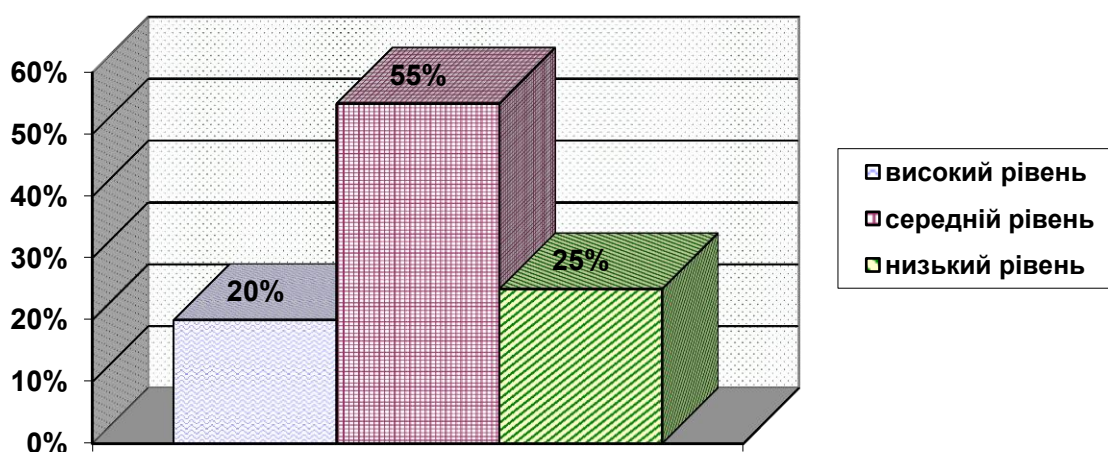
Таблиця 2.8

**Результати обстеження рівня сформованості навичок стрибків,  
експериментальна група**

№ п/п	Ім'я, прізвище дитини	Результати, см	Рівень сформованості
1	Діана А.	72	низький
2	Сергій Б.	85	середній
3	Катя М.	70	низький
4	Леонід К.	88	середній
5	Аня В.	71	низький
6	Сніжана В.	80	середній
7	Таня К.	84	середній
8	Сергій Г.	108	високий
9	Сергій Ж.	87	середній
10	Андрій К.	82	середній
11.	Оля Л.	88	середній

12.	Катя О.	106	високий
13.	Даніл В.	84	середній
14.	Оксана С.	77	низький
15.	Ігор К.	104	високий
16.	Мілана Г.	86	середній
17.	Олег П.	84	середній
18.	Софія Л.	78	низький
19.	Марк В.	110	високий
20	Назар К.	88	середній

Отже, у 55% дітей експериментальної групи ми виявили середній рівень сформованості навичок стрибків; у 25% дітей - низький рівень, 20 – високий рівень.



**Рис.2.5 Рівень сформованості навичок стрибків, експериментальна група**

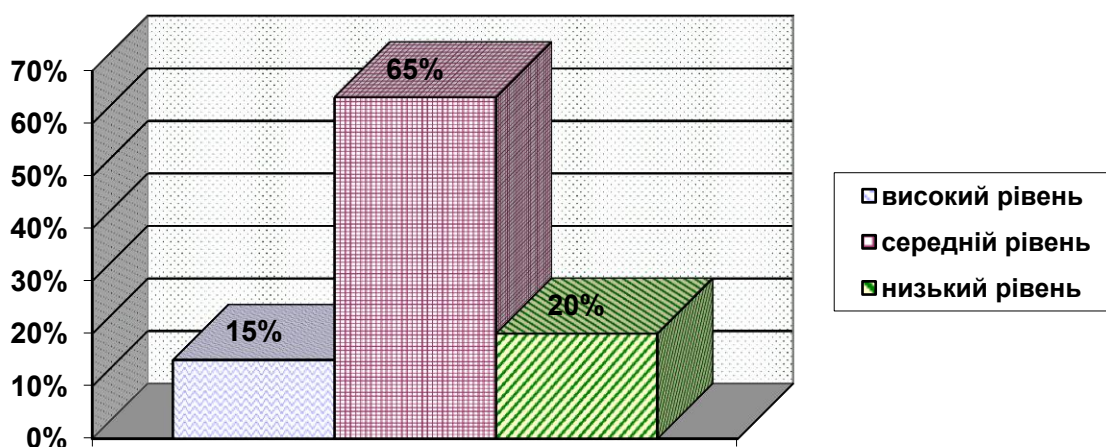
Таблиця 2.9

**Результати обстеження рівня сформованості навичок стрибків, контрольна група**

№ п/п	Ім'я, прізвище дитини	Результати, см	Рівень розвитку
1	Артем Б.	88	середній
2	Сергій Б.	77	низький
3	Микита Г.	90	середній

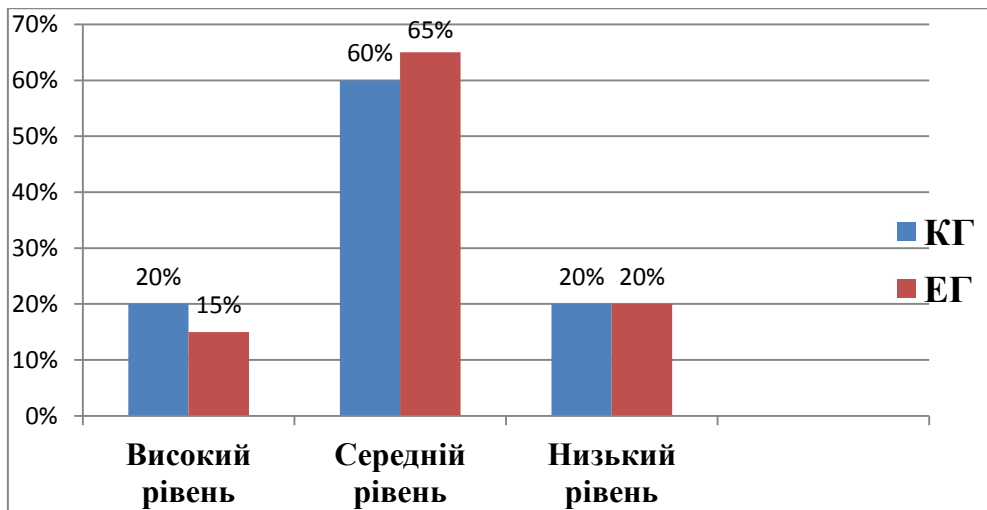
4	Діана І.	70	низький
5	Каріна М.	70	низький
6	Олександра К.	71	низький
7	Влад К.	89	середній
8	Катя М.	70	низький
9	Олексій М.	90	середній
10	Аня С.	72	низький
11.	Захар В.	88	середній
12.	Ангеліна Ф.	106	високий
13.	Марина К.	84	середній
14.	Софія З.	77	низький
15.	Ігнат Л.	103	високий
16.	Інна Н.	86	середній
17.	Катя О.	84	середній
18.	Саша Д.	78	низький
19.	Ярослава І.	108	високий
20.	Маша В.	85	середній

Отже, у дітей контрольної групи ми виявили 65% дітей з середнім рівнем сформованості навичок стрибків, у 20% дітей – з низьким рівнем, у 15% - високий рівень.



**Рис.2.6 Рівень сформованості навичок стрибків, контрольна група**





**Рис. 2.7 Загальний рівень сформованості основних рухів у дітей ЕГ та КГ на констатувальному етапі**

Отже, проведений нами констатувальний експеримент дозволяє нам стверджувати, що рівень сформованості рухових навичок у дітей старшого дошкільного віку потребує покращення.

## **2.2 Практичне застосування системи авторських рухливих ігор з метою удосконалення основних рухів у дітей старшого дошкільного віку**

Мета: удосконалення у дітей старшого дошкільного віку основних рухів засобом авторських рухливих ігор.

Завдання:

1. Розробити серію авторських рухливих ігор для дітей старшого дошкільного віку.
2. Впровадити розроблену систему ігор в різні режимні моменти.

Підбір ігор визначався разом з вихователями групи, а також інструктором з фізичного виховання. В проведенні формувального етапу брали участь діти експериментальної групи.

При виборі ігор визначалася мета проведення гри, враховувались вікові особливості дітей, їх фізична підготовленість. При виборі ігор враховувалось те, щоб ігри були на удосконалення різних основних рухів: ігри з ходьбою, бігом, рівновагою, з киданням та ловінням предметів; ігри із стрибками; на

орієнтування в просторі. Враховувались також і пора року, і місце проведення гри, наявність інвентарю.

Свою систему роботи будували на таких принципах: весела атмосфера проведення ігор; доступність ігор; урахуванням рівня рухового розвитку кожної дитини.

Основними вимогами до авторських ігор в нашій системі роботи були:

1. Викликати інтерес та бажання до участі у іграх у дітей дошкільного віку.

2. Гарна організація гри з погляду як змісту, так і форми, чітке дотримання структури.

3. Рухлива гра має сприйматися всією групою.

4. Проведення гри в радісній, доброзичливій, творчій атмосфері, що викликає у дітей відчуття задоволення, радощі.

5. Важливу роль відіграє вміння вихователя встановити контакт з дошкільниками.

6. Вихователь неодмінно має вірити в рухливу гру та її ефективність для удосконалення основних рухів. Лише за цієї умови він зможе досягти гарних результатів.

Так, з метою вдосконалення навички бігу було розучено та проведено гру «Шикало». Починається гра з того, що хлопчики і дівчатка стають у коло обличчям до середини. Руки тримають позаду. Один із них має хустину, зав'язану у вузол. Він передає її товаришеві, той - іншому. І так до тих пір, поки один із гравців не вдаряє сусіда. «Потерпілий» тікає по колу, щоб стати на своє місце. Той, хто бив, наздоганяє його. Якщо наздожене, то дає хустину, не наздожене - підкидає її іншому. За ким була хустина - той ловить утікаючого, котрий повинен стати на місце доганяючого. Цю гру діти не знали, але вона їм сподобалася.

Також з дітьми на прогулянках часто проводили гру «Лови!», яка дуже схожа на гру «Квач». Діти ділилися на дві підгрупи, які ставали по різні боки майданчика. Одну дитину обирали «квачем» – їй давали кольорову стрічку.



Квач ставав посередині майданчика. Коли вихователь каже: «Лови!» – діти розбігалися, а квач намагався когось наздогнати і торкнутися рукою. Той, кого він торкнеться, відходить убік. Гра закінчується, коли квач зловить трьох-чотирьох дітей. Потім обирали іншого квача.

З дітьми експериментальної групи нами проводилась гра «Полохливий заєць полохливий» на вдосконалення навичок бігу. Лічилкою обирали «мисливця» та «зайця», у якого немає «хатки». Обидва ставали на протилежних боках майданчика. Решту дітей розподіляли на підгрупи - по чотири-п'ять у кожній. Кожна підгрупа стає біля кружка - це заяча хатка, всередині одна дитина - заєць. Кола розташовані на певній відстані один від одного (залежно від розмірів майданчика). Вихователь промовляє: «Один, два, три» - гру розпочни. На рахунок «один» заєць без хатки починає тікати, на «три» - мисливець починає ловити його. Заєць, якого ловить мисливець, може забігти у будь-яку хатку. Тоді заєць-господар має з неї вибігти, а мисливець вже ловить його. Коли мисливець упіймає якогось зайця, гра повторюється з лічилки.

Проводили з дітьми і народну гру «Пугач». У куточку майданчика (зали) креслять коло. Це «гніздо пугача». У нього стає дитина, яку обрано «пугачем». Решта дітей - це «метелики» і «жучки». Вони ставали за лінію, накреслену на одному боці майданчика. Середина майданчика вільна. На слова вихователя: «День починається, всі прокидаються - «метелики» і жучки починали бігати по майданчику, присідали, наче збирають сік з квітів.

На слова вихователя: «Ніч наступає, усе засинає» - діти завмирили у будь-якій позі. Пугач у цей час тихо вилітав на полювання - ходив, повільно розмахуючи руками, і забирав метеликів та жучків, які поворухнулися. Відводив їх у своє гніздо. Пугач ловив доти, доки вихователь не скаже: «День». Тоді він повертався до гнізда, а «метелики» і «жучки» знову починали літати. Пугач виходив на полювання два-три рази. Потім обирали нового ведучого, і гра починалася спочатку.

Також дітям сподобалась рухлива гра «Лисичка», яка також була

спрямована на удосконалення навичок бігу.

З метою удосконалення навичок стрибків з дітьми організували і провели гру «Упіймай пір'їнку». Діти ставали кружком на відстані витягнутих рук один від одного. Вихователь у середині кола тримав в руках прутик (1-1,5 м), до якого на картонному шнурку (довжина 1 м) прив'язано картонну «пір'їнку». Цією пір'їнкою вихователь водив над головами дітей, діти підстрибували, намагаючись зловити її. Гра повторювалася, поки пір'їнку не спіймають 6-8 дітей. Дітям нагадували, що ловити треба обома руками, підстрибуючи на обох ногах.

Також з метою удосконалення навичок стрибків з дітьми в різних режимних моментах проводили гру «Переправ через річку». На середині майданчика – «річка» (дві паралельні лінії, відстань між ними 15-20 кроків). На річці «каміння», накреслені невеличкі кола). Гравці поділені на дві команди, які стоять на березі. За командою вони починали стрибати з каменя на камінь: хто ступить у воду – «тоне», тобто вибуває з гри. Виграє та команда, де більшість гравців успішно переправилася через річку. На каміння дітям дозволялося ступати тільки однією ногою.

Дітям експериментальної групи дуже сподобалась народна гра «Давай разом!», яка мала словесний супровід і мала стимулювати уважність дітей. Дві шеренги стають одна навпроти одної на відстані двох метрів. Ведучий дає команду: «У річку, гоп!» - усі стрибають вперед. «На берег, гоп! - всі стрибають назад. Коли ведучий повторить одну й ту саму команду двічі, гравці мусять стояти на місці. Наприклад: «У річку, гоп!», «У річку, гоп!» - всі стоять на місці. Хто стрибнув - вибуває з гри. Гра триває, доки не залишиться один гравець.

З дітьми експериментальної групи, в основному під час прогулянок, була проведена народна гра «Кози». Усі діти – «кози». Одна обирається «вовком». Креслиться лінія - це «кущі». Вовк десь за кущами. Коза заганяє козенят, щоб усі були вкупі і не йшли з хати, бо неподалік вовк.

Вовк ловить козенят, ті розбігаються. Коза захищає козенят, заганяє їх

у хату. Примітка. Кого першого спіймає вовк, той стає вовком. Не можна бігти за межі окресленої території.

З метою здійснення індивідуального підходу до дітей, які мають різний рівень розвитку рухових умінь на занятті з фізичного виховання ми зробили підбір фізичних вправ та рухливих ігор різної складності для подальшого їх використання у процесі фізичного виховання дітей середнього дошкільного віку.

Ми зробили підбір вправ та рухливих ігор різної складності для розвитку таких основних рухів, як ходьба, біг, стрибки, повзання, метання.

До кожної рухливої гри ми запропонували ускладнення з метою здійснення індивідуального підходу до дітей, які мають різний рівень розвитку рухових умінь у процесі фізичного виховання. Ці ігри та фізичні вправи ми використовували у процесі планування та проведення занять з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку експериментальної групи.

Важливою складовою освітнього процесу дошкільного навчального закладу є організація роботи з батьками, сім'ями вихованців. І однією з найактуальніших тем нашого часу є взаємодія та зближення дошкільного закладу і сім'ї в роботі щодо формування навичок правильної постави у дітей, а також поширення напрацьованих у цьому напрямі досвіду й технологій.

Застосовуючи рухливі ігри у процесі удосконалення основних рухів у дітей старшого дошкільного віку, ми враховували, що рухи впливають не тільки на розвиток опорно-рухового апарату, але й активізують роботу кори головного мозку, впливають на вищу нервову діяльність дитини, її почуття.

Рухливі ігри добирали доступні, різноманітні за змістом, тематикою та організацією, формою спрямовані удосконалення різних видів рухів, тобто були універсальним засобом у фізичному вихованні дітей. Більшість ігор мали супроводжувальний текст, що подобалось дітям і надавало можливість створити позитивний настрій.

Як показали результати практичної роботи, застосування вправ та рухливих ігор різної складності у процесі фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку значно підвищує ефективність процесу здійснення індивідуального підходу до дітей, які мають різний рівень розвитку рухових вмінь.

Отже, для удосконалення основних рухів у дітей експериментальної групи в ході авторських рухливих ігор ми використовували комплексний підхід до дітей: використовували словесні вказівки, художнє слово, а також різні способи ускладнень до рухливих ігор.

### **2.3 Виявлення ефективності застосування авторських рухливих ігор для удосконалення основних рухів у старших дошкільників**

Мета: виявити рівень сформованості основних рухів у дітей старшого дошкільного віку після формульованого експерименту.

Завдання:

1. Провести обстеження рівня сформованості основних рухів у дітей старшого дошкільного віку.
2. Визначити ефективність народних ігор як засобу формування основних рухів у старших дошкільників.

Аналіз обстеження основних рухів у дітей старшого дошкільного віку. В ході проведення контрольованого етапу дослідження ми використовували такі ж методики з виявлення рівня сформованості основних рухів, як і на початку дослідження.

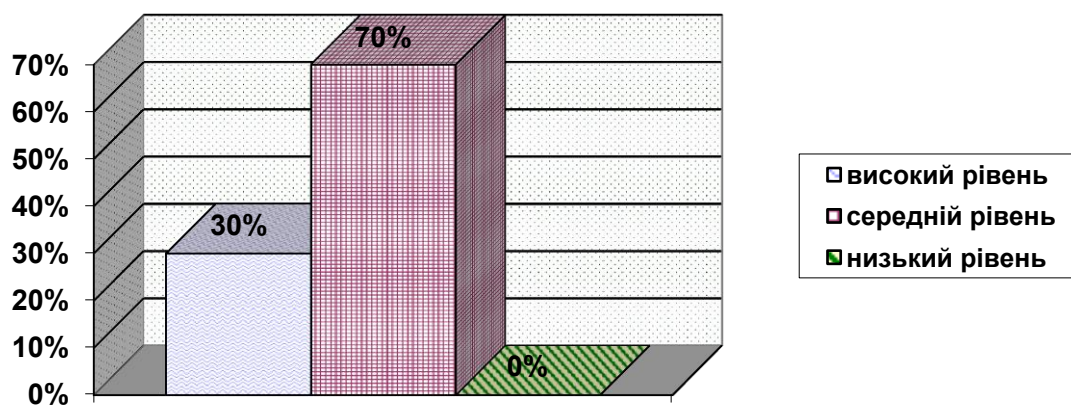
*Таблиця 2.10*

#### **Результати обстеження рівня сформованості ходьби у старших дошкільників, експериментальна група**

№ п/п	Ім'я, прізвище дитини	Результати	Рівень сформованості
1.	Діана А.	6,3	високий
2.	Сергій Б.	6,5	середній

3.	Катя М.	6,7	середній
4.	Леонід К.	6,5	середній
5.	Аня В.	6,3	високий
6.	Сніжана В.	6,7	середній
7.	Таня К.	6,5	середній
8.	Сергій Г.	6,6	середній
9.	Сергій Ж.	6,2	високий
10.	Андрій К.	6,7	середній
11.	Оля Л.	6,5	середній
12.	Катя О.	6,7	середній
13.	Даніл В.	6,2	високий
14.	Оксана С.	6,5	середній
15.	Ігор К.	6,7	середній
16.	Мілана Г.	6,2	високий
17.	Олег П.	6,5	середній
18.	Софія Л.	6,7	середній
19.	Марк В.	6,5	середній
20	Назар К.	6,2	високий

У 30% дітей ми виявили високий рівень сформованості навичок ходьби, у 70% дітей – середній рівень.

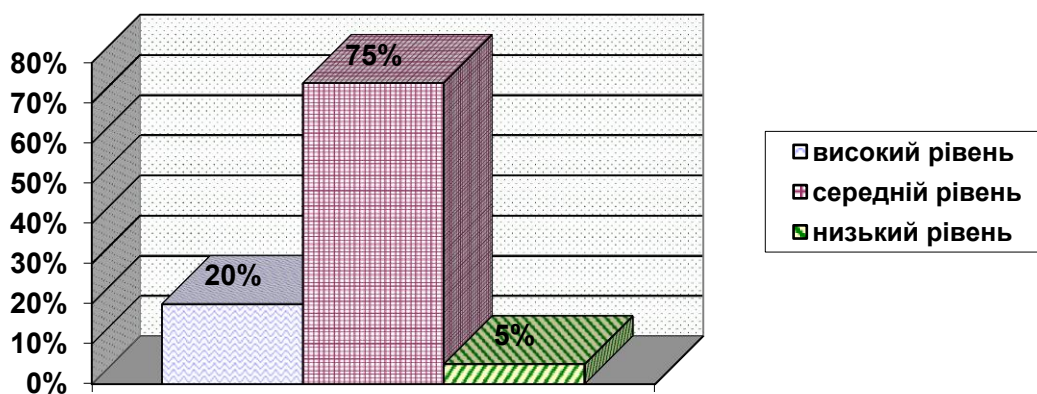


**Рис.2.8 Рівень сформованості навичок ходьби на етапі контрольного експерименту, експериментальна група**

**Результати обстеження рівня сформованості навичок ходьби у старших дошкільників, контрольна група**

№ п/п	Ім'я, прізвище дитини	Результати	Рівень сформованості
1.	Артем Б.	6,6	середній
2.	Сергій Б.	6,7	середній
3.	Микита Г.	6,6	середній
4.	Діана І.	7,0	низький
5.	Каріна М.	6,5	середній
6.	Олександра К.	6,8	середній
7.	Влад К.	6,5	середній
8.	Катя М.	7,0	низький
9.	Олексій М.	6,5	середній
10.	Аня С.	6,3	середній
11.	Захар В.	6,5	середній
12.	Ангеліна Ф.	6,7	середній
13.	Марина К.	6,2	високий
14.	Софія З.	6,5	середній
15.	Ігнат Л.	6,7	середній
16.	Інна Н.	6,8	низький
17.	Катя О.	6,2	низький
18.	Саша Д.	6,7	середній
19.	Ярослава І.	6,5	середній
20.	Маша В.	6,2	високий

У 75% дітей контрольної групи ми виявили середній рівень сформованості навичок ходьби, у 5% дітей – низький рівень. Високий рівень сформованості навичок виявили у 20 % дітей.



**Рис. 2.9 Рівень сформованості навичок ходьби на етапі контрольного експерименту, контрольна група**

Біг. Обстеження бігу дошкільників з максимальною швидкістю ми проводили на дистанції 10 м.

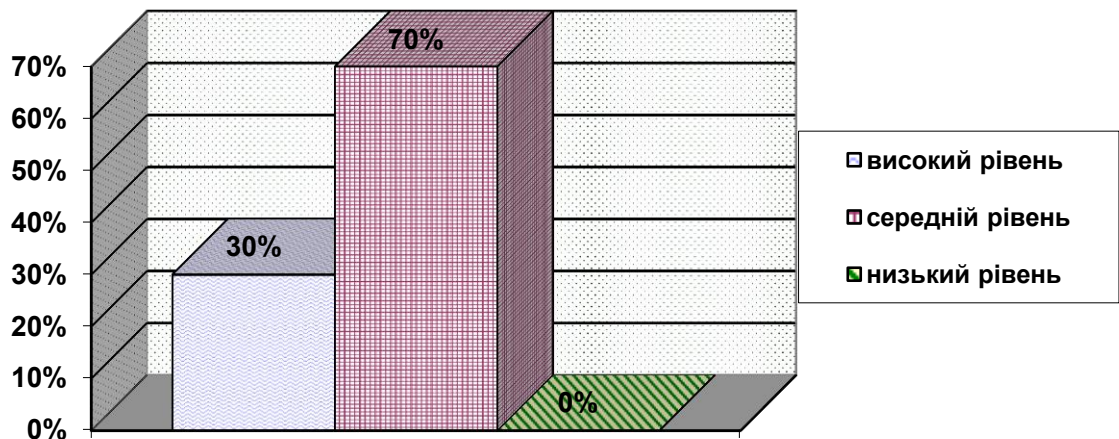
*Таблиця 2.12*

**Результати обстеження рівня сформованості навичок бігу у старших дошкільників, експериментальна група**

№ п/п	Ім'я, прізвище дитини	Результати	Рівень сформованості
1.	Діана А.	2,8	високий
2.	Сергій Б.	2,6	високий
3.	Катя М.	3,4	низький
4.	Леонід К.	3,0	середній
5.	Аня В.	3,2	середній
6.	Сніжана В.	2,8	високий
7.	Таня К.	3,2	середній
8.	Сергій Г.	2,9	середній
9.	Сергій Ж.	2,6	високий
10.	Андрій К.	3,0	середній
11.	Оля Л.	2,9	середній
12.	Катя О.	2,9	середній
13.	Даніл В.	3,0	середній
14.	Оксана С.	3,1	середній

15.	Ігор К.	2,6	високий
16.	Мілана Г.	3,2	середній
17.	Олег П.	3,0	середній
18.	Софія Л.	3,2	середній
19.	Марк В.	2,9	середній
20	Назар К.	2,8	високий

Отже, ми можемо констатувати, що у 30% дітей експериментальної групи ми виявили високий рівень сформованості навичок бігу; у 70% дітей виявлено середній рівень; низького рівня не виявлено.



**Рис.2.10 Рівень сформованості навичок бігу на етапі контрольного експерименту, експериментальна група**

*Таблиця 2.13*

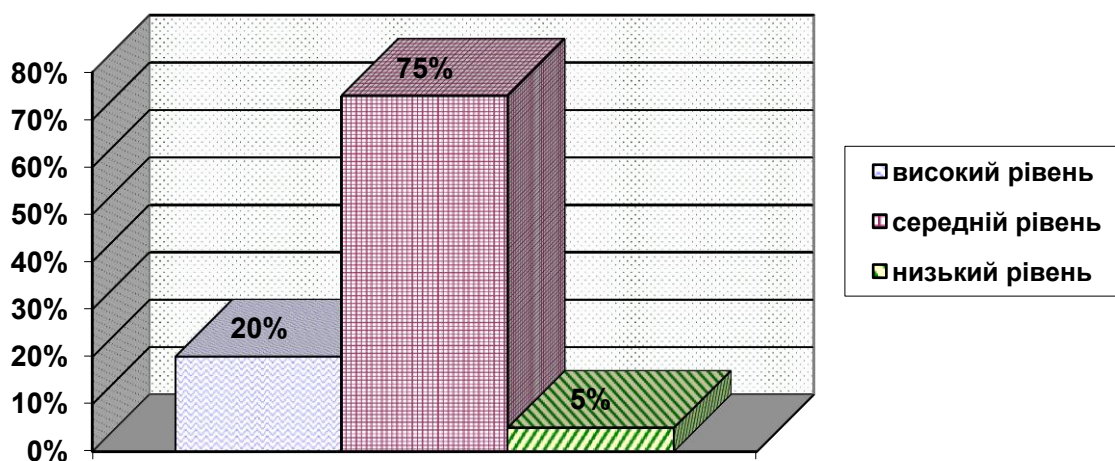
**Результати обстеження рівня сформованості навичок бігу у старших дошкільників, контрольна група**

№ п/п	Ім'я, прізвище дитини	Результати	Рівень сформованості
1.	Артем Б.	3,0	середній
2.	Сергій Б.	3,0	середній
3.	Микита Г.	3,1	середній
4.	Діана І.	3,2	середній
5.	Каріна М.	3,2	середній



6.	Олександра К.	3,1	середній
7.	Влад К.	2,9	середній
8.	Катя М.	3,3	низький
9.	Олексій М.	3,3	низький
10.	Аня С.	3,3	низький
11.	Захар В.	2,9	середній
12.	Ангеліна Ф.	2,9	середній
13.	Марина К.	3,0	середній
14.	Софія З.	3,1	середній
15.	Ігнат Л.	2,6	високий
16.	Інна Н.	3,2	середній
17.	Катя О.	3,0	середній
18.	Саша Д.	3,2	середній
19.	Ярослава І.	2,8	середній
20.	Маша В.	3,2	середній

У 75% дітей контрольної групи ми виявили середній рівень розвитку навичок бігу, у 5% дітей – низький рівень, у 20% - високий рівень.



**Рис.2.11 Рівень сформованості навичок бігу на етапі контрольного експерименту, контрольна група**

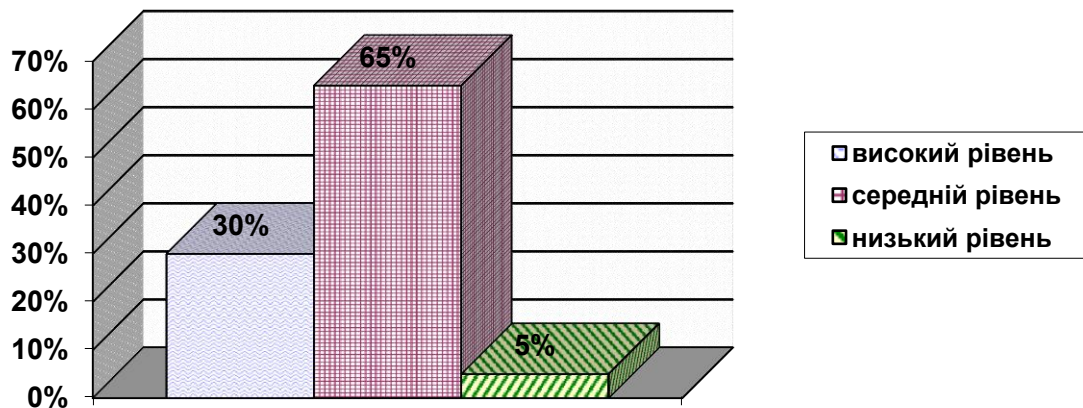
Стрибок у довжину з місця.

Таблиця 2.14

**Результати обстеження рівня сформованості навичок стрибків,  
експериментальна група**

№ п/п	Ім'я, прізвище дитини	Результати, см	Рівень сформованості
1.	Діана А.	77	середній
2.	Сергій Б.	111	високий
3.	Катя М.	80	середній
4.	Леонід К.	96	середній
5.	Аня В.	81	середній
6.	Сніжана В.	100	високий
7.	Таня К.	101	високий
8.	Сергій Г.	95	середній
9.	Сергій Ж.	96	середній
10.	Андрій К.	110	високий
11.	Оля Л.	97	середній
12.	Катя О.	95	середній
13.	Даніл В.	96	середній
14.	Оксана С.	104	високий
15.	Ігор К.	97	середній
16.	Мілана Г.	96	середній
17.	Олег П.	98	середній
18.	Софія Л.	96	середній
19.	Марк В.	110	високий
20.	Назар К.	97	середній

У 65% дітей експериментальної групи ми виявили середній рівень сформованості навичок стрибків; у 30% дітей - високий рівень, у 5% - низький рівень.



**Рис.2.12 Рівень сформованості навичок стрибків на етапі контрольного експерименту, експериментальна група**

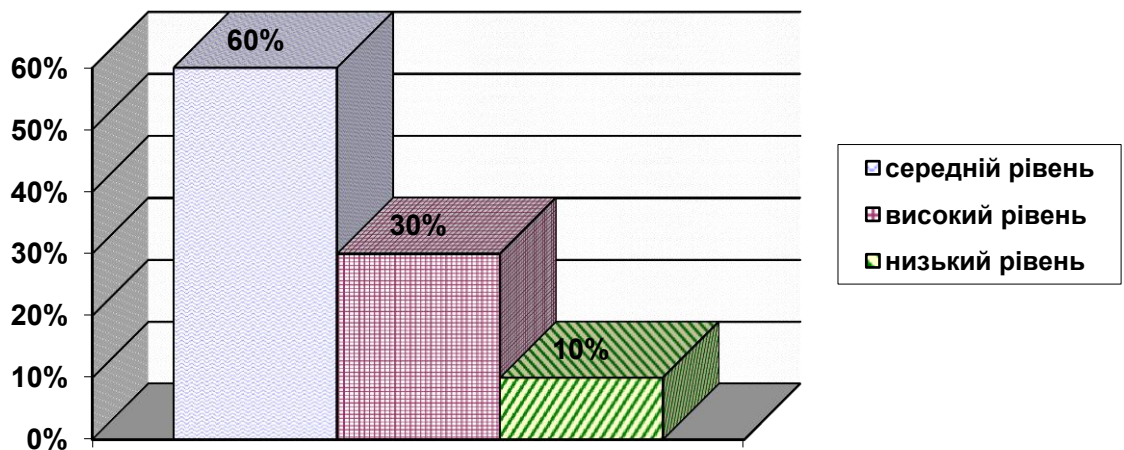
*Таблиця 2.15*

**Результати обстеження рівня сформованості навичок стрибків, контрольна група**

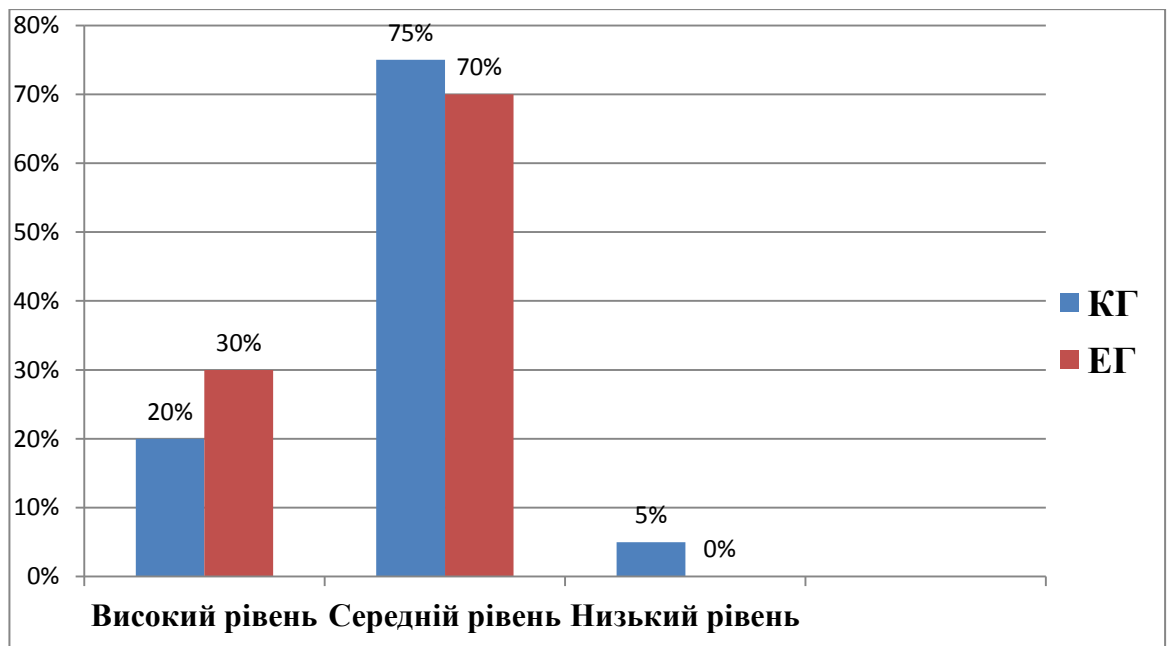
№ п/п	Ім'я, прізвище дитини	Результати, см	Рівень сформованості
1.	Артем Б.	88	середній
2.	Сергій Б.	91	середній
3.	Микита Г.	103	високий
4.	Діана І.	70	низький
5.	Каріна М.	85	середній
6.	Олександра К.	71	низький
7.	Влад К.	89	середній
8.	Катя М.	70	низький
9.	Олексій М.	90	середній
10.	Аня С.	78	середній
11.	Захар В.	97	середній
12.	Ангеліна Ф.	95	середній
13.	Марина К.	96	середній
14.	Софія З.	104	високий
15.	Ігнат Л.	97	середній
16.	Інна Н.	96	середній

17.	Катя О.	98	середній
18.	Саша Д.	96	середній
19.	Ярослава І.	95	середній
20.	Маша В.	98	середній

Отже, ми виявили 70% дітей контрольної групи з середнім рівнем сформованості навичок стрибків, у 20% дітей - високий рівень, у 10% - низький рівень.



**Рис.2.13 Рівень сформованості навичок стрибків на етапі контрольного експерименту, контрольна група**



**Рис. 2.14. Загальний рівень сформованості основних рухів у дітей ЕГ та КГ на контрольному етапі дослідження**

Порівнюючи результати констатувального та контрольного етапів, можемо підсумувати, що рівень сформованості основних рухів у дітей експериментальної групи значно підвищився: на 15% підвищився високий рівень сформованості основних рухів, на 10% зріс середній рівень і низького рівня не виявлено. У дітей контрольної групи, з якими ми не проводили авторські рухливі ігри, значного покращення рівня сформованості основних рухів ми не виявили.

Отже, авторські рухливі ігри виявились ефективним засобом удосконалення основних рухів у дітей старшого дошкільного віку і мають бути широко впроваджені в систему роботи закладів дошкільної освіти.

## **Висновки до розділу 2**

Дослідження з виявлення рівня сформованості рухових навичок у дітей старшого дошкільного віку проводилося на базі закладу дошкільної освіти «Зірочка» м. Білопілья. До експерименту було залучено 40 дітей старшого дошкільного віку (експериментальна група – 20 осіб, контрольна група - 20 осіб).

Щоб більш детально проаналізувати рівень сформованості основних рухів у старших дошкільників ми провели спостереження. Особлива увага під час спостереження зверталась на роботу вихователя, на здійснення ним індивідуального підходу до дітей у процесі формування основних рухів.

Проведений нами констатувальний експеримент довів, що рівень сформованості рухових навичок у дітей старшого дошкільного віку потребує покращення. З метою удосконалення рівня сформованості основних рухів у старших дошкільників нами була розроблена система роботи з активним використання авторських рухливих ігор.

Основними вимогами до авторських ігор в нашій системі роботи були: викликати інтерес та бажання до участі у іграх у дітей дошкільного віку; гарна організація гри з погляду як змісту, так і форми, чітке дотримання структури; рухлива гра має сприйматися всією групою; проведення гри в радісній, доброзичливій, творчій атмосфері, що викликає у дітей відчуття задоволення, радощі; важливу роль відігравало вміння вихователя встановити контакт з дошкільниками; вихователь неодмінно має вірити в рухливу гру та її ефективність для удосконалення основних рухів. Лише за цієї умови він зможе досягти гарних результатів.

Порівнюючи результати констатувального та контрольного етапів, можемо підсумувати, що рівень сформованості основних рухів у дітей експериментальної групи значно підвищився: на 15% підвищився високий рівень сформованості основних рухів, на 10% зріс середній рівень і низького рівня не виявлено. У дітей контрольної групи значного покращення рівня сформованості основних рухів ми не виявили.

## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Після теоретичного та експериментального дослідження проблеми удосконалення основних рухів у дітей старшого дошкільного віку засобом авторських народних ігор ми можемо зробити наступні висновки:

1. Проблема удосконалення у дітей дошкільного віку основних видів рухів є надзвичайно актуальною у дошкільній педагогіці та психології, оскільки дошкільний вік є найважливішим етапом у становленні та розвитку умінь та навичок основних рухів як засобу пізнання дитиною навколишнього світу, набуття суспільного досвіду, оскільки завдяки пластичності нервової системи рухи засвоюються набагато швидше та продуктивніше.

2. Проблема фізичного виховання взагалі і розвитку рухів зокрема висвітлена у працях таких відомих педагогів та психологів, як О. Запорожця, М. Кольцової, М. Кистяківської, І. Муравова, Є. Вавилової, Т. Осокіної, М. Голощокіної, Д. Хухлаєвої, Є. Вільчовського, О. Курка, Ю. Аркіна, А. Кенеман та ін.

3. Як показав аналіз літератури, проблема формування рухових навичок у дітей старшого дошкільного віку достатньо розкрита та досліджена. Як показали результати експериментального дослідження даної проблеми, вихователі закладів дошкільної освіти усвідомлюють важливість фізичного розвитку дошкільників взагалі та розвитку рухових вмінь зокрема, але у більшості випадків індивідуальний підхід до організації рухової активності дітей не здійснюється.

5. На основі теоретичного та практичного дослідження проблеми нашої наукової роботи ми розробили та запропонували батькам та вихователям практичні поради та рекомендації для подальшої роботи з удосконалення основних рухів у дітей старшого дошкільного віку.

6. У ході констатувального етапу дослідження було виявлено, що більшість дошкільників мають приблизно однаковий рівень сформованості рухових навичок. Запропонована методика вдосконалення бігу, ходьби та

стрибків у дошкільників засобами народних ігор виявилася ефективною.

7. На початку дослідження було висунуто гіпотезу про те, що удосконалення рухових навичок дітей старшого дошкільного віку буде ефективним за умови створення відповідних педагогічних умов, а саме: розробки системи роботи з удосконалення основних рухів засобом авторських рухливих ігор, що відповідають анатомо-фізіологічним та психологічним можливостям; врахування рівня сформованості основних рухів у дітей старшого дошкільного віку; врахування закономірностей формування рухових дій у дітей 5-6 років.

Ця гіпотеза в ході практичного дослідження підтвердилася. Проведена робота підтвердила ефективність запропонованої методики для удосконалення рухових навичок у дітей старшого дошкільного віку. Як ми виявили, ефективним засобом удосконалення рухових навичок у дітей є використання народних ігор з раптово зміненими ситуаціями, з швидким реагуванням на раптові зміни обставин, що проявляється в конкретній руховій дії.

8. Порівнюючи результати констатувального та контрольного етапів, можемо підсумувати, що рівень сформованості основних рухів у дітей експериментальної групи значно підвищився: на 15% підвищився високий рівень сформованості основних рухів, на 10% зріс середній рівень і низького рівня не виявлено. У дітей контрольної групи, з якими ми не проводили авторські рухливі ігри, значного покращення рівня сформованості основних рухів ми не виявили.



## **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

### **Для вихователів**

1. Перед тим, як планувати рухову активність дітей дошкільного віку, необхідно встановити рівень розвитку рухів кожної дитини індивідуально. У випадку, якщо рівень розвитку рухових вмінь дитини не відповідає нормі, обов'язково встановити причину відставання - наслідок захворювання чи індивідуальна особливість дитини (можливо, дитина надає перевагу іншим видам діяльності, а не руховій). Для одержання таких відомостей слід проконсультуватися з лікарем дитячого закладу, а також з батьками.

2. У процесі планування та проведення занять рекомендовано використовувати ігри та фізичні вправи різної складності, враховуючи індивідуальний рівень розвитку кожної дитини.

3. Використовуючи ігри та вправи різної складності, слід об'єднувати дітей за рівнем розвитку їх рухових умінь у невеликі групи і, відповідно, до рівня їх фізичного розвитку пропонувати їм ті чи інші варіанти ігор чи вправ. Але слід пам'ятати, що такі об'єднання слід робити залежно від мети гри чи вправи. Якщо, наприклад, відбувається змагання між командами, то команди слід створити приблизно однакового рівня підготовки, тобто у одній команді повинні бути як більш фізично розвинені діти, так і менш. Це врівноважить шанси команд на перемогу. Якщо ж змагання відбувається всередині команди чи групи, то в такому випадку об'єднувати в одну команду краще дітей одного рівня розвитку. Слабші діти будуть впевненіше себе почувати серед таких же дітей, у них з'являтиметься бажання тренуватися далі.

4. Також слід пам'ятати і про те, що створюючи групи чи команди дітей, слід враховувати і індивідуальні психічні особливості дітей. Оскільки одна дитина, потрапивши у групу дітей з вищим рівнем підготовки, ніж у неї, буде прагнути досягти таких же результатів, як і у однолітків, це буде для неї стимулом до розвитку – але інша дитина, навпаки, може зневіритися у своїх силах, у неї може з'явитися стійке негативне ставлення до рухової

активності.

5. Індивідуальні заняття з дітьми на прогулянках, у вільний від занять час також: приносять багато користі для розвитку тих чи інших рухових умінь у дитини. Тому вихователям слід використовувати кожен можливість і не тільки під час занять чи інших запланованих форм навчання та виховання дітей, а й при будь-якій можливості вправляти дітей у формуванні навичок бігу, стрибків, ходьби та ін.

6. Великого значення для розвитку рухових навичок у дітей має робота з батьками, оскільки багато часу діти проводять саме з батьками. Тому вихователям необхідно проводити відповідну роботу з батьками дітей, інформувати їх про рівень розвитку тих чи інших рухових умінь у дітей, надавати необхідну теоретичну та практичну допомогу.

7. Для того, щоб у дітей була достатньо розвинена оптимальна рухова активність і покращився їх фізичний розвиток, використовуйте різноманітні рухливі ігри, зокрема авторські.

8. Для удосконалення основних рухів дітей під час рухливих ігор намагайтеся проводити ігри з різними варіантами та ускладненнями, щоб дітям було цікаво.

9. Розвивайте в дітей якості, що необхідні для рухливих ігор.

10. Розвивайте в дітей інтерес до рухливих ігор з використанням художнього слова.

11. Залучайте дітей до виготовлення власноруч різних атрибутів до гри, що викличе в них інтерес і бажання грати в рухливу гру.

### **Для батьків.**

1. Надавати важливого значення розвитку тих чи інших рухових умінь у дитини. Дуже часто можна помічати байдуже ставлення батьків до того, що дитина малорухлива, не проявляє інтересу до рухливих ігор. На зауваження, що дитина не вміє виконувати добре ті чи інші рухи, батьки як правило, відповідають, що з віком все налагодиться. Це є неприпустимою помилкою, оскільки відставання у розвитку навичок основних рухів може

бути сигналом про серйозні порушення психічного чи фізичного розвитку дитини.

2. Необхідно всіма способами заохочувати рухову діяльність дитини, пропонувати їй спільні рухливі ігри, прогулянки, піші переходи. При можливості намагатись не користуватися транспортом при будь-якій нагоді, а прогулятися пішки з дитиною. Це сприятиме її фізичному та розумовому розвитку, розширюватиме світогляд та принесе радість не тільки дитині, а й батькам.

3. Для прогулянок з дитиною бажано б вибирати маршрути з невеличкими перешкодами - струмочками, горбами, деревами, через які б дитина могла б перестрибнути, походити по них, побігати тощо.

4. Для більш ефективного розвитку різноманітних рухових умінь та фізичних якостей корисно було б обладнати вдома невеличкий спортивний куточок. При умілому та компактному його розміщенні це займе небагато місця та сприятиме розвитку дитини.

5. Обладняйте вдома, по можливості, спортивний куточок. Подбайте про те, щоб у дітей були іграшки, що сприяють їх фізичному розвитку (скакалки, велосипед, різноманітні спортивні ігри тощо).

6. Пригадуйте і розучуйте з дітьми рухливі ігри, у які ви колись самі грали в дитинстві; розповідайте їм про ці ігри, придумуйте разом з дітьми ускладнення або різноманітні варіанти до ігор.

7. Цікавтеся тими рухливими іграми, у які грають ваші діти, розвивайте їхній інтерес до вигадування авторських ігор своїми підказками, порадами.

8. Консультуйтеся з вихователями дошкільних закладів з приводу особливостей розвитку рухових вмінь у дитини, з'ясовуйте, чи все відповідає нормі.

