

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

Кафедра теорії і методики дошкільної освіти

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

**ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРИРОДНИХ УМОВАХ НА
ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО
ВІКУ**

Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

Виконавець:

Шестерненко Софія Сергіївна,

студентка 62-1 МДО групи,

факультету дошкільної освіти

Науковий керівник:

Кандидат педагогічних наук, старший
викладач

Лісневська Наталія Валентинівна

Глухів – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРИРОДНИХ УМОВАХ НА ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	9
1.1. Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми фізичного виховання дошкільників	9
1.2. Вплив засобів фізичного виховання на фізичне здоров'я та рухову підготовленість дошкільників	11
1.3. Зміст фізичного виховання старших дошкільників в природних умовах	24
Висновки до 1 розділу	30
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРИРОДНИХ УМОВАХ НА ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	31
2.1. Вивчення стану фізичного здоров'я та рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку	31
2.2. Система роботи з фізичного виховання в природних умовах	52
2.3. Аналіз результатів проведеної роботи	62
Висновки до 2 розділу	77
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	79
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	83
ДОДАТКИ.....	87

ВСТУП

Актуальність. У загальній системі всебічного і гармонійного розвитку особистості фізичне виховання дитини дошкільного віку займає особливе місце. У дошкільному віці закладаються основи міцного здоров'я, правильного фізичного розвитку, високої працездатності. У ці роки відбувається становлення рухової діяльності, а також початкове виховання фізичних якостей. Рух є засобом пізнання навколишнього світу, задоволення біологічних потреб організму.

Сьогодні дошкільники досить часто перебувають у стані між здоров'ям і хворобою, причиною того є швидкий технологічний розвиток. Діти значний час проводять перед екраном телевізора або за комп'ютером, що в значно погіршує стан їх фізичного і психічного здоров'я. Тому, проблема рухової підготовленості в природних умовах в процесі фізичного виховання в наші дні набуває особливої актуальності.

Тому цілком закономірно, що в багатьох державних документах підкреслюється необхідність зміцнення фізичного та психічного здоров'я дошкільників, зокрема в Законі України «Про дошкільну освіту» (2001), Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні (2012). Так, у Законі України «Про дошкільну освіту» сказано, що фізичне виховання дітей дошкільного віку спрямоване на охорону та укріплення їх психічного і фізичного здоров'я, розвитку рухової підготовленості, формуванню життєво необхідних рухових умінь, навичок і фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості, координації, гнучкості).

Таким чином, науковці розглядають фізичне виховання як особливий вид діяльності, в якій у дошкільника виховуються кращі фізичні, моральні, інтелектуальні, психічні якості і яка пов'язана з формуванням всебічно-розвинутої особистості та її здоров'я.

Дане положення підтверджено роботами А. Запорожця, Н. Анікеєвої, Л. Божович, Г. Нікіфорова, Л. Волкова, І. Беха та інших науковців. В. Аверін, Л. Артемова, В. Бехтерев, Л. Виготський довели, що саме у дошкільному віці

починають розвиватися механізми особистісної самопобудови. Але, інтенсифікація сучасного життя, впровадження нових технологій значно збільшують навчальне навантаження на дошкільників, що негативно відбивається на їх фізичному стані.

Є. Аркін, І. Аршавський, В. Бальсевич, Е. Вільчковський, Д. Давиденко у своїх працях довели, що головним чинником зміцнення і збереження здоров'я є фізичне виховання в природних умовах. Саме фізичне виховання в природних умовах у закладах дошкільної освіти повинно формувати у дітей правильне і усвідомлене ставлення до себе, до свого фізичного здоров'я, до важливості рухової підготовленості.

Г. Беленька, Л. Венгер, Л. Виготський, М. Поддяков, С. Рубінштейн довели взаємозв'язок між інтелектуальним, моральним, емоційним, соціальним розвитком дошкільника та його руховою підготовленістю, станом здоров'я.

Багато наукових праць присвячено пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання в закладах дошкільної освіти. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання дошкільнят розроблено у дослідженнях А. Кенеман, Д. Хухлаєвої, Е. Вільчковського, Л. Волкова, О. Дубогай, Е. Степаненкової, Т. Круцевич, Н. Денисенко. О. Давиденко досліджував диференційоване фізичне виховання в ЗДО, В. Троценко висвітлив питання підвищення емоційної стійкості дошкільників засобами фізичного виховання, Н. Тупчій розробляла шляхи оптимізації рухової підготовленості старших дошкільників із різним рівнем фізичного стану.

Е. Вільчковський, О. Дубогай, Н. Москаленко, В. Поліщук довели важливість здійснення фізичного виховання саме в природних умовах. Так, В. Поліщук обґрунтував зміст занять з фізичного виховання старших дошкільників з пріоритетним використанням дитячого туризму для покращення їх рухової підготовленості, розумового розвитку і фізичного здоров'я; Е. Вільчковський підкреслював значення рухливих ігор на свіжому

повітрі у зміцненні здоров'я дошкільників і покращенні їх рухової підготовленості.

Водночас, питання впливу фізичного виховання в природних умовах на здоров'я та рухову підготовленість дітей дошкільного віку не було предметом спеціальних досліджень.

Враховуючи соціальну значущість проблеми, її актуальність, недостатню розробленість у методичній літературі, темою магістерського дослідження обрано «**Вплив фізичного виховання у природних умовах на здоров'я та рухову підготовленість дітей дошкільного віку**».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально довести вплив фізичного виховання в природних умовах на здоров'я та рухову підготовленість дітей дошкільного віку.

Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання дошкільників в природних умовах.

Предмет дослідження: вплив фізичного виховання у природних умовах на зміцнення та рухову підготовленість дітей дошкільного віку.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що фізичне виховання дошкільників в природних умовах буде впливати на їх здоров'я та рухову підготовленість за таких умов:

- урахування набутих рівнів рухової підготовленості;
- реалізація особистісно-орієнтованого підходу до дітей у процесі розвитку рухових якостей;
- використання спортивних, українських народних рухливих ігор на заняттях в природних умовах;
- систематичного, планомірного, послідовного використання спортивних, українських народних рухливих ігор на заняттях з фізичної культури в природних умовах.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психолого-педагогічну літературу з проблеми впливу фізичного виховання в природних умовах на здоров'я та рухову підготовленість дітей дошкільного віку.

2. Виявити рівні фізичної підготовки старших дошкільників.

3. Обґрунтувати й експериментально перевірити вплив фізичного виховання в природних умовах на здоров'я та рухову підготовленість дітей старшого дошкільного віку.

4. Розробити практичні рекомендації для вихователів щодо рухової підготовки дошкільників на заняттях з фізичної культури в природних умовах.

Для вирішення поставлених завдань використовували такі **методи дослідження:**

теоретичні – аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми фізичного виховання дошкільників в природних умовах; систематизація та класифікація зібраної інформації, узагальнення отриманих даних, синтез рекомендацій та висновків з проблематики дослідження;

емпіричні – анкетування вихователів щодо виявлення їхнього ставлення до проблеми впливу фізичного виховання в природних умовах на здоров'я та рухову підготовленість дітей дошкільного віку; спостереження за діяльністю дітей і педагогів ЗДО у ході експериментальної роботи; педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний, контрольний) з фізичного виховання старших дошкільників в природних умовах;

статистичні – якісний і кількісний аналіз результатів експериментального дослідження.

Дослідно-експериментальна робота здійснювалася в три етапи.

На першому етапі (вересень-грудень 2019 р.) – здійснено аналіз філософської, психологічної, педагогічної, фізично-педагогічної літератури з проблеми дослідження, розроблено методику експериментальної роботи, проведено констатувальний експеримент.

На другому етапі (січень-червень 2020 р.) – відбувався формувальний експеримент. Здійснювалася експериментальна перевірка впливу фізичного

виховання на здоров'я та рухову підготовленість дітей старшого дошкільного віку.

На третьому етапі (серпень 2020 р.) – проведено контрольний зріз, здійснено узагальнення й систематизацію наукової інформації, результатів дослідно-експериментальної роботи.

Базою дослідження виступили дошкільні навчальні заклади ЗДО «Дзіночок» міста Шостки.

Наукова новизна дослідження: обґрунтовано критерії й показники рівня, рухової підготовленості старших дошкільників; обґрунтовано комплекс педагогічних умов застосування спортивних, українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні дошкільників в природних умовах.

Практичне значення дослідження: науково обґрунтовано вплив фізичного виховання в природних умовах на здоров'я та рухову підготовленість дітей дошкільного віку, розроблено педагогічні умови застосування рухливих спортивних, українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні дошкільників. Розроблено рекомендації для вихователів щодо впливу фізичного виховання в природних умовах на здоров'я та рухову підготовленість дітей дошкільного віку.

Експериментальний матеріал може використовуватись у практиці роботи дошкільних закладів, у процесі підготовки вихователів дошкільних закладів у ВНЗ I-IV рівнів акредитації.

Структура роботи. Магістерська робота складається: зі вступу, двох розділів, рекомендацій для вихователів, інструкторів з фізичного виховання щодо впливу фізичного виховання в природних умовах на здоров'я та рухову підготовленість дітей дошкільного віку, висновків, списку використаних джерел (... найменувань), ... таблиць, з ... рисунків, ... додатків. Загальний обсяг роботи ... сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРИРОДНИХ УМОВАХ НА ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми фізичного виховання дошкільників

Однім із пріоритетних завдань української держави є виховання всебічно розвинутої особистості, яка відповідально ставиться до свого здоров'я та здоров'я інших людей, як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Держава на законодавчому рівні сприяє збереженню та зміцненню здоров'я всіх громадян України, зокрема і дошкільників, залучає їх до занять з фізичного виховання. Усі ланки системи освіти використовуючи засоби фізичного виховання, різноманітні розвитку рухової підготовленості закладають основи для забезпечення та розвитку всіх складових здоров'я (фізичне, психічне, соціальне та духовне).

У методичних рекомендаціях Міністерства освіти і науки України підкреслюється, що саме фізичне виховання, як невід'ємна складова освіти, допомагає кожній людині отримати необхідні науково обґрунтовані знання про своє здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення високої рухової підготовленості [42].

Енциклопедія освіти так трактує дане визначення: «фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь» [29].

У Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні наголошується на турботі про зміцнення фізичного здоров'я дитини як одного з пріоритетних завдань педагогічної роботи, тому так важливо розробити засоби фізичного

виховання, які спрямовані на зміцнення здоров'я дошкільників та рухову підготовленість дошкільників [7].

Головна проблема педагогіки – це проблема фізичного виховання.

Фізичне виховання в Україні виникло коли люди почали використовувати у полюванні лук і стріли. Їх використання якісно змінило способи ведення полювання, а відповідно, і підготовку до нього. Людині потрібно було вражати тварину на відстані, це потребувало нових навичок, координованих рухів, розвитку сили, витривалості, спритності. Люди почали цілеспрямовано готуватися до ведення охоти.

Найбільш розвиненим районом протягом тисячоліття до виникнення Київської Русі було північне Причорномор'я, де проводились атлетичні ігри на честь олімпійських богів і героїв. Значний внесок у становлення народної фізичної культури зробили Зарубинецька та Черняхівська культури, що існували на території сучасної України. Таким чином, на території сучасної України (північне Причорномор'я) розвивалась фізична культура, яка в своїй основі відповідала давньогрецькій традиції.

Давньогрецькі філософи Сократ, Платон, Арістотель наголошували на необхідності фізичних вправ для зміцнення здоров'я і загартування організму дитини. Так, за словами Платона гімнастика є цілющою частиною медицини. Вже перші педагогічні системи визначили фізичний розвиток як необхідну умову і результат правильного виховання.

Значну увагу зміцненню здоров'я приділяв чеський педагог Я. А. Коменський, який пропонував з цією метою використовувати правильно підібрані і дозовані фізичні вправи.

Дж. Локк наголошував, що догляд за тілом, турбота про зміцнення здоров'я необхідні для виховання гідної людини. Він був засновником обов'язкового фізичного виховання в англійських навчальних закладах у формі рухливих ігор та спортивних вправ.

Г. Сковорода встановив зв'язок фізичного і розумового виховання. На його думку, фізичне виховання має зміцнити дітей таким чином, що допоможе

краще пізнати науки та принесе радість для душі та серця. Немаловажну роль у фізичному вихованні дітей він відводив ролі батькам: важливо, щоб батьки давали приклад своїм дітям, теж займалися фізичними вправами, дбали про здоров'я дітей.

К. Ушинський у своїх педагогічних поглядах фізичне виховання дітей розглядав як складову частину їх гармонійного розвитку. Він наголошував на тому, що для розвитку дитини треба створити такі умови, які сприяли б їх фізичному вихованню, а саме: забезпечити нормальний сон, харчування, відповідний режим вдома і в ЗДО: фізичні заняття на свіжому повітрі, медичний нагляд, фізичні вправи, рухливі ігри: створення гігієнічних умов життя і праці: використання природних факторів (сонця, води, повітря) та ін.

У своїх дослідженнях лікар, анатом і педагог, основоположник фізичного виховання П. Лесгафт систему фізичного виховання підпорядкував закономірностям анатомії і фізіології. Його наукова концепція фізичного виховання ґрунтувалася на зв'язку фізичних і духовних сил людини, провідній ролі свідомого оволодіння фізичними вправами. П. Лесгафт розробив методіку поетапного оволодіння рухами свого тіла: від вивчення правильних рухів через поступове збільшення напруження до оволодіння орієнтуванням у часі і просторі [69]. Лесгафт запропонував у фізичному вихованні дітей використовувати порівняно невеликий набір природних рухів: стрибки, метання, ходьбу, біг, вправи з опору, прості гімнастичні вправи, боротьбу, рухливі ігри, екскурсії. Ці засоби фізичного виховання потрібно застосовувати в різних умовах і в різноманітних формах, поступово їх ускладнювати в залежності від педагогічних завдань.

Актуальними сьогодні є і погляди на фізичне виховання видатного педагога С. Русової, яка головним завданням фізичного виховання дітей дошкільного віку вважала:

– формування і вдосконалення життєво необхідних рухових умінь і навичок;

- розвиток основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності на основі фізичної праці, гри, фізичних вправ;

- розвиток і формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами, сприяння розвитку задатків та нахилів до різних видів спорту;

- виховання гігієнічних навичок на основі засвоєння знань з галузі гігієни, фізичних вправ і загартування;

- зміцнення здоров'я і загартування дітей.

Ю. Аркін, Л. Чулицька досліджували проблеми дошкільної гігієни та лікарсько-педагогічного контролю за фізичним розвитком дитини. Вони визначили яких вимог до гігієни, педагогічного процесу, режиму дня дітей, добору фізичних вправ для дітей різних вікових груп повинні дотримуватися керівники і вихователі ЗДО [2; 86].

Видатний український педагог В Сухомлинський у своєму творчому доробку вичленив шляхи фізичного виховання дитини, науково обґрунтував і практично перевіряв форми й методи фізичного виховання в умовах Павлівської середньої школи. На думку видатного педагога, велику роль у фізичному вихованні дітей відіграють заняття гімнастикою та спортом. Добре, міцне здоров'я, за його переконанням – найвища умова життєрадісного сприймання й активної, творчої діяльності кожної людини. Він стверджував, що для всебічного розвитку особистості, необхідно гармонізувати фізичний розвиток і духовне життя дитини. На його думку, фізичне вдосконалення, оволодіння певними видами спортивної майстерності уявити поза зв'язком із вольовими зусиллями, свідомою і цілеспрямованою діяльністю самих дітей неможливе [56].

Теоретичні основи формування у дошкільників навичок в основних рухах були розглянуті у роботах Е. Леві-Гориневської та Г. Бикової. Вони дослідили особливості розвитку ходьби, бігу, стрибків та метань у дітей 3-7 років, обґрунтували вимоги щодо рухової підготовки дошкільників. Особливого

значення надавалося проведенню занять для розвитку рухових навиків у природних умовах.

Т. Осокіна розробила систему занять з фізичної культури на повітрі. Розробка цілісної системи фізичного виховання дітей дошкільного віку належить Е. Вільчковському, який визначив фізичну культуру як сукупність матеріальних і духовних цінностей суспільства, створених і використаних для фізичного удосконалення людей [23, 24, 25, 26, 27, 28].

В. Іващенко і О. Безкопильний у навчальному посібнику з Теорії та методики фізичного виховання фізичне виховання розглядали як спеціально організований процес фізичного вдосконалення і оздоровлення дитини [61].

У 80-90-х роках О. Аракелян, Л. Карманова, Л. Пензулаєва свої наукові дослідження та методичні розробки присвятили обґрунтуванню системи занять з фізичної культури для дітей різних вікових груп, у тому числі на свіжому повітрі цілорічно, Т. Осокіна, Е. Тимофєєва, Е. Вільчковський присвятили свої праці обґрунтуванню методики проведення рухливих ігор різних видів, зокрема і на повітрі, праці Е. Адашкявичене, О. Курка присвячені навчанню дітей гри в баскетбол та футбол, Л. Пустиннікової – катанню на ковзанах, Г. Шалигіної – удосконаленню основних рухів у дошкільників в природних умовах під час прогулянок .

Великого значення рухової підготовленості дітей надавали психологи С. Рубінштейн, Л. Виготський, О. Леонтєв, О. Запорожець, які стверджували, що розвиток особистості дитини, удосконалення її рухової підготовленості відбувається в процесі рухової діяльності (бігу, стрибках, ходьбі, лазінні, метанні тощо) [59].

Отже, фізичному вихованню дошкільників присвячено безліч праць педагогів, психологів. У своєму дослідженні будемо вважати, що фізичне виховання – це система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей дитини, формування її життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Рухова підготовленість дитини визначається її руховою активністю. За дослідженням Е. Вільчковського [10], рухову активність дітей можна умовно розподілити на цілеспрямовану та довільну (самостійну). Виконання фізичних вправ під керівництвом вихователя під час занять з фізкультури на повітрі, ранкової гімнастики, рухливих ігор в природних умовах є цілеспрямованою руховою активністю. До довільної рухової активності відносять самостійні ігри на повітрі (в основному під час прогулянок), виконання фізичних вправ, різні пересування, коли діти вільні від занять або у зв'язку з самообслуговуванням тощо. Тому одним із важливих напрямків фізичного виховання дітей є створення необхідних умов для їх оптимальної рухової активності в природних умовах.

Рухи, як писав академік І. Павлов, – головне проявлення життя. Діяльність внутрішніх органів спрямована на забезпечення роботи м'язів, а тренування м'язів є одночасно і удосконаленням функції інших органів та систем. Необхідний обсяг рухової активності дітей є вирішальним фактором у розвитку рухової підготовленості дитини [1; 5; 7; 15; 20]. Завдяки руховій підготовленості діти всіх вікових груп мають добре здоров'я, фізичний розвиток та швидше засвоюють фізичні вправи.

Без перебільшення можна стверджувати, що рухи на свіжому повітрі також необхідні для нормального росту та розвитку дитини, як і повноцінне її харчування. Фізичні вправи на повітрі не тільки розвивають та зміцнюють дитячий організм, попереджують різні захворювання, а також є одним із ефективних засобів лікування та відновлення сил дитини після хвороби. Діти, які систематично виконують фізичні вправи на повітрі відрізняються бадьорістю, життєрадісністю, оптимізмом та високою працездатністю як до фізичних, так і до розумових навантажень. Рухова підготовленість дитини підвищує стійкість її організму до негативного впливу зовнішнього середовища: підвищення температури, гіпоксії, інфекційної туберкульозної палички та до загального гамма-випромінювання вважають О. Коробков та Л. Какурін.

Пильну увагу засобам фізичного виховання приділяли Ж.-Ж. Руссо, С. Русова, Й.-Г. Песталоцці, К. Ушинський, В. Сухомлинський та багато інших. Серед засобів фізичного виховання Ж.-Ж. Руссо особливу увагу приділяв рухливим іграм для дітей та фізичним вправам на свіжому повітрі, які охарактеризував Й.-Г. Песталоцці у своїй книзі «Елементарна гімнастика». Він подав класифікацію вправ залежно від рухливості суглобів. Вправи він розглядав як «підготовчий засіб» ефективного фізичного розвитку дітей, за допомогою якого можна забезпечити засвоєння більш складних рухів, спортивних вправ тощо.

На думку К. Ушинського, ефективним засобом зміцнення фізичного здоров'я дітей є рухливі ігри в природних умовах, він схвалював дослідження цього засобу [80]. Педагог зробив спробу обґрунтувати мету, зміст і завдання фізичного виховання. Головним змістом фізичного виховання, на його думку, було оволодіння дитиною основами фізичної культури: гігієнічними навичками, загартування організму природними факторами, виконання фізичних вправ, що є головним засобом фізичного виховання.

Головними засобами у фізичному вихованні дітей С. Русова вважала природні умови: свіже повітря, воду і сонце; спеціально організовані заняття фізкультурою в природних умовах. Із усіх засобів фізичного виховання вчена надавала значну увагу повноцінній життєдіяльності дитини та рухливим народним іграм [33].

Отже, головною умовою формування всебічно розвиненої, здорової дитини є достатній рівень її рухової підготовленості, яка розвивається у процесі фізичного виховання.

1.2. Вплив засобів фізичного виховання на фізичне здоров'я та рухову підготовленість дошкільників

Для виявлення впливу засобів фізичного виховання на фізичне здоров'я і рухову підготовленість дитини старшого дошкільного віку визначимо сутність понять «фізичне здоров'я», «рухова підготовленість».

Фізичне здоров'я – це такий стан організму дитини, коли показники основних фізіологічних систем перебувають у межах норми й адекватно змінюються в процесі взаємодії з довкіллям; це гармонійна взаємодія всіх органів та систем, їх динамічна зрівноваженість із середовищем [7, с. 13].

Рухова підготовленість – це результат рухової активності людини, її інтегральний показник, тому що під час виконання рухових дій у взаємозв'язок вступають всі органи та системи організму [1].

Зміцнення фізичного здоров'я відбувається у процесі фізичного виховання – системи соціально-педагогічних заходів, які спрямовані на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, розвиток рухової підготовленості. Оскільки в перші 7 років життя розвиток дитини знаходиться в великій залежності від рухового режиму, фізичне виховання в дошкільному віці набуває першорядного значення. Несвоєчасність і низька ефективність вирішення завдань фізичного виховання в період дитинства призводять до порушення розвитку дитини і негативно впливають на стан його здоров'я. Тому до головних завдань фізичного виховання можна віднести охорону і зміцнення здоров'я дітей; всебічний фізичний розвиток та загартовування організму; розвиток рухової підготовленості дитини.

Отже, головне у роботі дошкільного закладу – турбота про здоров'я дітей, адже здорова дитина легше сприймає виховні впливи, швидше набуває необхідних умінь та навичок, краще пристосовується до змін навколишньої дійсності.

Головним змістом фізичного виховання є оволодіння дитиною основами фізичної культури, а саме:

– особистою гігієною;

– загартовуванням організму з використанням природних факторів: сонця, повітря, води.

– виконанням фізичних вправ – основним засобом фізичного виховання.

Завдання, що стоять перед фізичним вихованням дошкільників, можна поділити на три групи, а саме:

1. Оздоровчі завдання. До них відносимо охорону і зміцнення здоров'я дошкільників, загартовування організму, підвищення можливостей всіх систем організму, їх опір впливу зовнішнього середовища, формування правильної постави і стопи.

2. Рухова підготовка, яка полягає у розвитку важливих для дитини рухових дій: ходьби, бігу, стрибків, рухів рук, ніг, тулуба; шикування і перешиковування. Рухова підготовленість дитини залежить від розвитку її фізичних якостей: спритності, сили, гнучкості, швидкості, загальної витривалості.

3. Прищеплення дітям культурно-гігієнічних навичок і навчання їх вести здоровий спосіб життя.

Загально-виховні завдання, які вирішує фізичне виховання, допомагають дітям пізнати навколишній світ, розвинути органи чуття, координацію рухів, морально-вольові якості (сміливість, відповідальність, наполегливість та ін.). Загартування, активізація рухової активності дітей виховують у них цілеспрямованість, самостійність, формують уміння управляти своєю поведінкою і своїм тілом. Рухливі, народні ігри сприяють налаштуванню стосунків з однолітками, привчають дітей к спільної дії, розвивають у дошкільників уміння взаємодіяти, адекватно оцінювати ситуацію, себе і партнерів, розвивають у дитини рухові якості, сприяють руховій підготовленості.

Для досягнення позитивних результатів у фізичному вихованні необхідно дотримуватись регулярності, системності, використовувати інноваційні технології. Обираючи методи та засоби для фізичного виховання дошкільників необхідно дотримуватися таких умов:

- раціонально чергувати активну діяльність та відпочинок, дотримуватися гігієни денного і нічного сну;
- зберігати нервову систему дитини, створювати сприятливі умови для позитивного емоційного стану, усувати чинники, що пригнічують нервову систему дошкільника;
- планувати й утримувати згідно до санітарно-гігієнічних норм приміщення ЗДО і майданчика, обладнання фізкультурного залу, забезпечити достатню кількість необхідного спортивного інвентарю та іграшок.

Програмами виховання і навчання у дошкільних закладах України визначені конкретні завдання і зміст роботи з фізичного виховання дітей кожної вікової групи. Так, програма «Малятко» до основних завдань дошкільного виховання відносить турботу про фізичне і психічне здоров'я дітей. Для його реалізації підпорядковується життя дитини в ЗДО, предметне та соціальне середовище, всі види діяльності. Розділ програми «Виховуємо здорову дитину» спрямовує вихователів на поетапне фізичне вдосконалення дітей. З цією метою передбачається гнучкий режим дня, оптимальний повсякденний руховий режим. Дана програма спрямовує вихователів на застосування у своїй роботі різних форм роботи: проведення щоденних занять з фізичної культури, ранкової та гігієнічної гімнастики, рухливих ігор, фізкультурних пауз, розваг, свят, днів здоров'я, піших переходів, самостійної рухової діяльності в природних умовах [76].

Серед головних завдань фізичного виховання програма «Дитина» виокремила такі: зміцнення здоров'я вихованців; всебічний фізичний розвиток дітей; загартування, підвищення фізичної та розумової працездатності дітей; формування ігрових дій; розвиток рухових якостей (спритності, швидкості, сили, гнучкості, загальної витривалості); сприяння отриманню доступних уявлень і знань про користь занять фізичною культурою в природних умовах; виховання інтересу до активної рухової діяльності в природних умовах [50].

У процесі фізичного виховання необхідно дотримуватись принципів систематичності, поступовості, індивідуального підходу.

Отже головним завданням фізичного виховання, є зміцнення фізичного здоров'я дітей, яке відбувається у процесі їх рухової підготовки. До рухової підготовленості дитини відноситься розвиток у неї рухових якостей: витривалості, сили, спритності, швидкості, гнучкості тощо. Витривалість – здатність людини долати втому у процесі рухової діяльності. Швидкість – це здатність людини виконувати різноманітні дії (фізичні вправи, трудові операції) у мінімальній для даних умов відрізок часу. Спритність – це здатність дитини чітко виконувати рухи у складних координаційних умовах. Гнучкість – це здатність виконувати рухи з найбільшою амплітудою. Сила є наслідком прояву функціональних властивостей нервово-м'язового апарата на вплив зовнішнього середовища.

Швидкість в природних умовах розвивається під час виконання кидка м'яча при метанні в рухливу ціль, при відштовхуванні та маху ноги під час стрибка у висоту. Найпоширенішим способом розвитку швидкості є біг, який широко використовується під час ранкової гімнастики, занять з фізкультури на повітрі, у рухливих, спортивних іграх, естафетах, де діти змагаються між собою. Спритність в природних умовах розвивається при виконанні основних рухів: стрибків, метання, вправ з рівноваги, шиккування, перешикування тощо. Для удосконалення гнучкості в природних умовах використовують стрибки, метання, лазіння тощо. Витривалість розвивається у процесі в рухливих іграх з елементами бігу, стрибків, лазіння. Під час виконання цих вправ удосконалюються функції серцево-судинної та дихальної систем, підвищується фізична працездатність дитини. Розвитку сили сприяють метання набивного м'яча, стрибки у довжину з міста, вправи доцільно проводити на повітрі, у природних умовах під час змагань. Розвиваючи м'язову силу у дошкільників, необхідно особливу увагу приділяти підвищенню їх рухової діяльності під час прогулянок та занять з фізичної культури (збільшення моторної щільності), що є необхідною умовою для комплексного розвитку всіх рухових якостей в даний віковий період. На рухову підготовленість у значній мірі впливає ходьба. У дітей старшого дошкільного віку продовжують удосконалювати навички

правильної ходьби. Основна увага звертається на те, щоб виробити в них правильну поставу, чіткий та ритмічний крок, природний рух руками. Діти навчаються ходити із зміною темпу й напрямку («змією»), виконувати вправи на увагу та витримку під час ходьби.

Наступною складовою рухової підготовленості дітей є біг, який має ряд загальних структурних рис з ходьбою – циклічність рухів, послідовність їх виконання, перехресна координація рухів ніг та рук. Швидкість бігу залежить від довжини і частоти кроків. Довжина кроку залежить від сили відштовхування ногами від землі: чим енергійніше відштовхується дитина і виносить вперед угору стегно махової ноги, тим ширше її бігові кроки. На швидкість бігу впливає правильна сформованість навичок бігу, які формуються на заняттях з фізичного виховання, під час рухливих та спортивних ігор. До рухової підготовленості відноситься і вміння дітей виконувати вправи з рівноваги. Рівновага удосконалюється у процесі виконання спеціальних фізичних вправ у статичних та динамічних: присіданні на носках, стійкі на одній нозі, ходьбі по дошці, гімнастичній лаві або колоді, зміні напрямку під час бігу, раптової зупинки в рухливих іграх та ін. До рухової підготовленості відноситься і вміння дитини лазити і повзати, ці вправи відносяться до циклічних рухів. Вправи з лазіння та повзання дуже корисні для дошкільників, адже у їх виконанні беруть участь великі м'язові групи (спини, живота, ніг і рук), вони супроводжуються значним фізичним напруженням, порівняно з іншими основними рухами, сприяють підвищенню фізіологічних функцій органів і систем дитини, чим зміцнюють здоров'я дошкільників. Старші дошкільники здатні швидко перелізати через колоду. Для удосконалення навиків повзання-лазіння дітям пропонують вправи повзання по-пластунські на підлозі. Під час прогулянок вихователь використовує природні умови для удосконалення навиків лазіння-повзання: діти вправляються у перелізанні через дерево, що лежить на землі, підлазять під низькі гілки дерев та кущів, лезуть вгору (до 2-2,5 м) по похилому дереву, спираючись ступнями та тримаючись руками.

Метання також входить до основних рухів, якими повинна оволодіти дитина. Вправи з метання предметів розвивають окомір, влучність, координацію рухів, зміцнюють м'язи рук та тулуба. Діти старшого дошкільного віку оволодівають навичками кидання й ловлення м'яча в парах, по колу; кидання м'яча вгору або об стінку обома та однією рукою, ловлення його; відбивання м'яча об землю долонею на місці та в русі та ін. Дітей навчають кидати м'яч різними способами: знизу, від грудей, з-за голови, від плеча. Значну увагу приділяють удосконаленню навичок метання предметів на дальність та в ціль. З цієї метою застосовуються різноманітні рухливі ігри : «Мисливці і зайці», «Квач з м'ячем», «М'яч середньому» та ін. і цікаві ігрові завдання «Прокоти м'яч у ворота», «Влучи в кошик», «Хто далі кине», «Цілься краще», «Серсо» та ін.

Рухова підготовленість дитини залежить і від її вміння стрибати. Стрибки зміцнюють м'язи і зв'язки нижніх кінцівок, удосконалюють координацію рухів, сприяють розвитку спритності. У старших дошкільників стрибки удосконалюють завдяки стрибків через «струмок» з поступовим збільшенням його ширини до 90 см; стрибків з просуванням вперед, як «жабки». Діти виконують різні стрибки: у висоту, у довжину з міста, у довжину з розбігу, зі скакалкою. Важливе значення для удосконалення навичок у стрибках мають різноманітні вправи, які застосовуються під час занять з фізичної культури, ранкової гімнастики, прогулянок на свіжому повітрі та рухливих ігор: «Вудочка», «Хто краще стрибне», «Жаби та чапля» .

Основним засобом зміцнення здоров'я дітей та розвитку рухової підготовленості в природних умовах є дитячий туризм – організована форма роботи, спрямована на вдосконалення та комплексний розвиток рухових навичок дошкільнят у природних умовах [6]. Під час туристичних походів діти ознайомлюються з правилами поведінки в природі, вчаться орієнтуватися на місцевості, долати перешкоди, діяти злагоджено, підтримувати одне одного, почуватися впевнено за будь-яких обставин. Регулярне проведення

туристичних походів дає змогу значною мірою інтенсифікувати руховий режим дітей, удосконалити рухову підготовленість, зміцнити здоров'я.

Унікальність туризму полягає в тому, що він всесезонні. Його можна проводити і зимою, і літом, завдяки чому можна домогтися стійкої динаміки зниження захворюваності дітей ГРЗ, ГРВІ та підвищення рівня їх рухової підготовленості, а так само вирішити ряд проблем психологічного здоров'я дошкільників.

Н. Шашенок науково довела, що регулярні заняття туризмом значно покращують усі морфофункціональні, психофізіологічні та інші головні показники міцного здоров'я і гармонійного розвитку людини. Якщо говорити про цінність дитячого туризму, то слід зауважити, що насамперед туристські прогулянки надають ні з чим незрівнянний оздоровчий ефект, який одержують у результаті різноманітної рухової активності, а також комплексного впливу на організм природних чинників: сонця, повітря, води. В. Шишкіна довела, що тривале виконання помірних навантажень у вигляді циклічних вправ в природних умовах (ходьби, пересування на велосипедах, на лижах) сприяє вдосконаленню такої цінної в оздоровчому плані фізичної якості, як витривалість. Саме ця якість у поєднанні із загартуванням забезпечує формування механізмів ефективного захисту від серцево-судинних і респіраторних захворювань.

Організуючи прогулянки-походи (піші, на лижах, санчатах, самокатах, велосипедах) в природне оточення, вихователі створюють умови для реалізації природної активності, потреби в самоствердженні, надають дитині унікальну можливість розвиватися, збагачувати руховий досвід, формувати у дошкільнят прийоми здорового способу життя [20].

Іншим важливим засобом підвищення рухової підготовленості і зміцнення здоров'я дітей є заняття з фізичної культури на повітрі.

Заняття в сюжетній формі (у формі «рухової розповіді») проводяться для підвищення інтересу дітей до рухів при закріпленні навичок. Підбираються

вправи відповідно до поставлених завдань і включаються в сюжет («Поїздка в ліс, на дачу», «Політу космос»).

Зважаючи на те, що для дітей дошкільного віку гра є основним видом діяльності, на заняттях з фізичної культури в природних умовах необхідно застосовувати максимальну кількість рухливих ігор для рухової підготовленості дошкільників, зокрема народних рухливих ігор. Стародавні ігри-розваги характеризуються поєднанням різних рухів, пантоміміки з піснями, емоційними переживаннями. Дослідженнями Е. Вільчковського, Б. Ашмарина, Р. Юдіної, І. Беха встановлено позитивний зв'язок між емоційною насиченістю «фону» гри й виконанням фізичних вправ у музично-пісенному супроводі та швидкістю й глибиною формування рухових навичок. В основі цієї особливості лежать нейрофізіологічні механізми образної й моторної пам'яті дитини. Отже, її активізація спроможна значно інтенсифікувати навчально-виховний процес, забезпечити його належну мотиваційну основу. Між рухом, словом, мімікою, жестом, пантомімікою, тобто системою зовнішньоекспресивних засобів, пізнавальною та емоційно-вольовою сферами особистості, існує тісний взаємозв'язок [2; 6; 15; 89].

Рухливі народні ігри розглядалися як засіб формування духовних і фізичних якостей, а саме: стриманості, кмітливості, наполегливості, організованості, розвитку сили, спритності, швидкості, витривалості та гнучкості. Поставлена мета досягалася через різноманітні рухи: ходьбу, стрибки, біг, метання чи перенесення предметів тощо.

Дійсний оздоровчий ефект має проведення народних рухливих ігор в природних умовах незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної системи, збільшує рухливість суглобів, міцність зв'язок, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до простудних захворювань.

Рухливі народні ігри сприяють формуванню рухових умінь та навичок з бігу, стрибків, метання тощо; розвивають фізичні якості – швидкість, силу, спритність, гнучкість, витривалість. Широке застосування українських

рухливих ігор у фізичному вихованню в природних умовах сприяє активізації рухової активності дітей, підвищує їхній інтерес до виконання різноманітних вправ.

Вважаємо, що саме в рухливих народних іграх («Гуси-лебеді», «Піжмурки», «Третій зайвий», «Мисливці і качки», «Квач», «Курки», «Естафета») приховані великі можливості до здійснення рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку [13].

З метою удосконалення рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку на заняттях з фізичної культури на повітрі вихователі проводять рухливі та спортивні ігри.

Отже, рухова підготовленість – це результат рухової активності людини, її інтегральний показник, тому що під час виконання рухових дій у взаємозв'язок вступають всі органи та системи організму. Рухова підготовленість розвивається на заняттях з фізичної культури в природних умовах, у піших переходах, туристичних походах. Про рухову підготовленість свідчить розвиток у дитини її рухових якостей: швидкості, витривалості, спритності, гнучкості, сили. Засобами розвитку і удосконалення рухової підготовленості дітей слугують вправи: біг, ходьба, метання, лазінні, повзання, стрибки тощо.

1.3. Зміст фізичного виховання в природних умовах

Форми фізичного виховання у природних умовах дітей дошкільного віку досить різноманітні. Це заняття фізичними вправами, рухливі ігри, спортивні ігри та розваги, українські народні рухливі ігри.

Порівняно недавно в практиці фізичного виховання дітей дошкільного віку почали застосовувати катання на санках, ковзанах, трьох-і двоколісному велосипедах, пересування на лижах, плавання, елементи бадмінтону, настільного тенісу та ін. Головне в цих вправах – розвага, задоволення, відносна свобода дій, відсутність суворої регламентації, наявність яскравих ігрових моментів.

Коротко охарактеризуємо вплив спортивних ігор, проводимих в природних умовах, на зміцнення здоров'я старших дошкільників.

Гра у *городки* доступна дітям старшого дошкільного віку. Вона розвиває окомір, кмітливість, точність рухів, зміцнює м'язи рук і тулуба, підвищує емоційний тонус, виховує витримку і наполегливість.

Гра в *бадмінтон* розвиває у старших дошкільників швидкість, спритність, витривалість, силу м'язів рук, ніг і тулуба, координацію рухів, окомір.

Настільний теніс розвиває швидкість, спритність, витривалість, силу та швидкість реакції.

Ігри у *баскетбол та футбол, хокей* розвивають спритність, швидкість, рухливість, сприяють загальному зміцненню здоров'я.

Ходьба на лижах зміцнює здоров'я, сприяє всебічному фізичному розвитку та загартуванню організму дошкільників. Їхні рухи набувають впевненості, чіткішою стає координація дій рук та ніг, розвивається почуття рівноваги.

Кататися на ковзанах - зміцнює серцево-судинну систему, підвищує обмін речовин, викликає потребу в кисні, сприяє розвитку рухових якостей, загартовує організм, завдяки чому збільшується оздоровча цінність перебу-

вання дітей взимку на свіжому повітрі.

Катання на велосипеді, самокаті сприяє розвитку швидкості, рівноваги, координації рухів та орієнтуванню в просторі.

Плавання корисне для гармонійного фізичного розвитку дошкільників, зміцнення його здоров'я. Внаслідок сприятливих поєднань води, повітря, сонячних променів та активних рухів під час плавання зміцнюються м'язи та нервова система дитини, вдосконалюються органи дихання, активізується обмін речовин. Плавання сприяє формуванню стрункої постави, загартовує дитячий організм.

Спортивні ігри і вправи широко використовуються у дитячому туризмі, піших переходах на привалах. Аналіз Базового компоненту дошкільної освіти, програм виховання і розвитку дітей дошкільного віку «Дитина», «Впевнений старт», засвідчив, що ці документи не передбачають використання дитячого туризму з дітьми дошкільного віку з метою зміцнення здоров'я та розвитку рухової підготовленості старших дошкільників. Замість дитячого туризму в навчально-виховних програмах ідеться мова про застосування в роботі з дошкільниками піших переходів, екскурсій, цільових прогулянок. І лише в програмі розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкільля», починаючи з молодшої групи пропонується проведення дитячого туризму один раз на тиждень [2].

Працюючи за програмою «Українське дошкільля» [18], вихователі використовують елементи спортивних ігор та вправ для забезпечення організаційної та самостійної діяльності дітей на привалі і в різних формах фізкультурних занять і туристських розваг. Наприклад, діти можуть грати у футбол, у ігри «Спритні ніжки», «Спритні хлопці», «М'яч під сітку», виконувати танець з тенісними кульками (парціальна програма «Настільний теніс»), долати «болото» щоб зібрати «намисто» (м'ячі для настільного тенісу) для казкової Бабусі-Ягусі, виконувати ігрові завдання з програми, продемонструвавши як весела ракетка кидає влучно м'яч в іграх «Відбий м'яч», «Влуч м'ячом у ціль» тощо.

Піші прогулянки-походи є одним із найважливіших засобів розвитку рухової підготовленості дошкільників.

В їх зміст входять:

- Перехід до місця відпочинку з подоланням різних природних перешкод;
- Спостереження в природі і збір природного матеріалу;
- Бесіда про парк;
- Виконання імітаційних рухів;
- Комплекс ігор та фізичних вправ, у тому числі на смузі перешкод;
- Самостійні гри (на привалі).

При проведенні піших прогулянок та туристичних походів відбувається рухова підготовленість дітей за рахунок розвитку їх фізичних якостей:

1. Розвиток сили:

- З опором партнера (вправи в парах);
- З подоланням ваги предметів (дитяча штанга, гантелі, набивні м'ячі, ядро, мішечки з піском);
- З опором пружних предметів (еспандер, гумовий бинт);
- З опором зовнішнього середовища (біг по траві, піску, воді, в гірку, по пересіченій місцевості, по снігу);
- З подоланням ваги власного тіла (підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, лазіння по канату, піднімання тулуба або ніг, вистрибування вгору, присідання, вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах).

Завдання силової підготовки:

- приділяти увагу розвитку м'язів живота і спини;
- проводити чергування вправ, що сприяють розвитку сили різних груп м'язів; починати з вправ, що розвивають більш дрібні групи м'язів;
- регулювати навантаження, опору, амплітуду повторень.

2. Розвиток швидкості.

Задача: удосконалювати координацію рухів.

Засоби: ігри – міні-футбол, баскетбол, настільний теніс, бадмінтон.

3. *Розвиток витривалості* – одне з найважливіших якостей туриста. Засоби розвитку витривалості: ходьба, кросовий біг, стрибки, орієнтування, ходьба на лижах, плавання, спортивні та рухливі ігри, аеробіка.

Піші прогулянки-походи є одним із найважливіших засобів розвитку рухової активності дошкільників.

Вони можуть включати такі складові:

- Перехід до місця відпочинку з подоланням різних природних перешкод;
- Спостереження в природі і збір природного матеріалу;
- Бесіда про парк;
- Виконання імітаційних рухів;
- Комплекс ігор та фізичних вправ, у тому числі на смузі перешкод;
- Самостійні гри (на привалі).

У поході з дітьми проводяться різні види роботи: топографічна – орієнтування на місцевості за допомогою природних орієнтирів («Визнач північ (південь, захід, схід) за допомогою дерев (пнів, мурашників) тощо»), компасу («Знайди предмет за компасом», «Чия команда швидше» тощо) та карти («Упізнай місце», «Знайди скарб» тощо); похідна – складання рюкзаків, напинання наметів, збирання хмизу для вогнища («Яка ланка швидше», «Хто більше назбирає», «Вправний турист» тощо); краєзнавча – ознайомлення з рельєфом місцевості, її флорою та фауною («Здолай перешкоди», «Хто тут живе», «Де живуть мурахи», «Які лікарські трави ростуть у лісі (біля річки, на лузі)» тощо); фізкультурно-оздоровча – проведення рухливих та спортивних ігор, естафет, змагань з використанням природного матеріалу – шишок, листя, палиць, пнів та рельєфу місцевості – пагорбів або ям («Добіжи до берези (сосни, дуба)», «Подолай перешкоди (пні, повалені дерева, калюжі)», «Хто далі кине», «Збий предмет», «Влуч в ціль», «Квач», «Передай далі», «Городки», «Футбол» тощо); дидактична – проведення дидактичних ігор з використанням природного матеріалу («З якого дерева листя», «Пізнай дерево (кущ, траву) за описом», «Чия команда швидше збереться» тощо). Після проведення різних видів роботи діти обідають (якщо похід на цілий день) тим,

що приготував кухар, та відпочивають у наметах, після сну проводиться гігієнічна гімнастика з використанням природних матеріалів – ходьба босоніж по траві, каштанам, шишкам, землі, листям, отримання полуденку та повернення в ДОЗ.

У зміст занять з фізичної культури на повітрі входять ігри великої інтенсивності. Вони входять в основну частину, проводяться з усією групою і мають навчальний характер. У заключній частині використовують ігри малої інтенсивності, щоб зменшити фізичне навантаження і привести організм дітей у відповідно спокійний стан. Ураховується пора року та температура повітря. Особливої уваги потребує добір рухливих ігор у холодну пору року і в несприятливу погоду. У цей час краще проводити ігри з нескладними рухами (ходьбою, бігом у повільному темпі). Влітку ігри зі швидким бігом та стрибками краще проводити зранку або після полудня, коли знизиться температура повітря.

Крім рухливих ігор для активізації рухової діяльності дошкільників доцільно широко запроваджувати ігрові вправи, зокрема спортивні.

Ігрова вправа має свої певні переваги перед рухливою грою[13]:

– ігрова вправа виконується кожною дитиною і виконання рухового завдання не пов'язане з діями інших дітей, на відміну від рухливої гри.

– в ігрових вправах вихователь домагається засвоєння того чи іншого руху усіма дітьми.

– безперечна перевага ігрової вправи полягає ще й у тому, що в ній більш чітко виступають завдання прямого навчання і вона може використовуватися не лише на етапі закріплення і у удосконалення рухових умінь та навичок, але й на етапі розучування рухової дії. Використання ігрових образів допомагає концентрувати увагу на найбільш суттєвих сторонах певного руху; дитина, наслідуючи ігровий образ, більш свідомо сприймає рухи виконує їх виразніше. Необхідно також зазначити, що ігровий характер вправ має напругу, яка проявляється у процесі виконання рухів, сприяє більш старанному їх виконанню, приваблює дітей її виконувати(викликає у них позитивні емоції).

Отже, активне використання дитячого туризму, прогулянок в роботі з дітьми дошкільного віку відкриває великі можливості вихователям зміцнювати здоров'я дітей, впливати на їх рухову підготовленість: розвинути витривалість, спритність, силу, швидкість, гнучкість дітей.

До змісту прогулянок, фізичних занять на повітрі, дитячого туризму входять: фізичні вправи з максимальним використанням природного і соціального оточення, спрямовані на розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей, раціональне подолання природних перешкод і оволодіння технікою руху під час пішохідних прогулянок тощо, рухливі спортивні, українські народні ігри, змагання, фізичні вправи.

Висновок до 1 розділу

Теоретичний аналіз літературних джерел показав, що фізичне виховання в природних умовах є ефективним засобом зміцнення фізичного здоров'я та рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

З'ясовано, що головним завданням фізичного виховання, є зміцнення фізичного здоров'я дітей, яке відбувається у процесі їх рухової підготовки. До рухової підготовленості дитини відноситься розвиток у неї рухових якостей: витривалості, сили, спритності, швидкості, гнучкості тощо.

Встановлено, що головними засобами у фізичному вихованні дітей природних умовах є: свіже повітря, вода, сонце; спеціально організовані заняття фізкультурою в природних умовах, дитячий туризм, піші прогулянки.

Виявлено зміст фізичного виховання в природних умовах: фізичні вправи з максимальним використанням природного і соціального оточення, спрямовані на розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей, раціональне подолання природних перешкод і оволодіння технікою руху під час пішохідних прогулянок тощо, рухливі спортивні, українські народні ігри, змагання, фізичні вправи.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРИРОДНИХ УМОВАХ НА ЗДОРОВ'Я ТА РУХОВУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Вивчення стану фізичного здоров'я та рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку

Для вивчення стану фізичного здоров'я та рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку нами був проведений педагогічний експеримент, який проходив у три послідовних етапи: констатувальний, формувальний, контрольний. Метою констатувального етапу експерименту було виявлення рівнів рухової підготовленості старших дошкільників та стан їх здоров'я.

Дослідження було проведено на базі ЗДО «Дзвіночок». У експерименті взяли участь діти старших груп та їх вихователі, батьки. Одна група дітей була взята за експериментальну, інша – за контрольну (див. додаток А).

Мету констатувального етапу конкретизовано в таких завданнях:

- визначити критерії і показники рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку;
- діагностувати наявний рівень рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку;
- визначити ставлення та готовність вихователів і батьків до здійснення роботи щодо проведення рухливих ігор в природних умовах.

Виходячи із програмних завдань Базового компонента дошкільної освіти, програм «Я у світі» та «Дитина в дошкільні роки», для виявлення рухової підготовленості дітей нами були визначені наступні критерії та показники: емоційно-ціннісний, гносеологічний, мотиваційно-діяльнісний, їх характеристика подана у таблиці 2.1.1.

Таблиця 2.1.1.

Критерії та показники рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку:

Критерій	Характеристика	Показники
Емоційно-ціннісний критерій	Виражає міру емоційної реакції на проведення рухливих ігор в природних умовах	усвідомлення значення рухливих ігор для зміцнення здоров'я; сформованість позитивного ставлення до рухливих ігор в природних умовах; емоційна реакція на власні досягнення у руховій сфері.
Гносеологічний критерій	Виявляє знання щодо значення рухливих ігор, проводимих в природних умовах, для зміцнення здоров'я і рухової підготовленості	Наявність знань про значення рухливих ігор в природних умовах для рухової підготовленості; Розуміння значення рухливих ігор у збереженні і зміцненні здоров'я.
Мотиваційно-діяльнісний	Характеризує діяльність дітей у рухливих іграх в природних умовах	Активність і самостійність у проведенні рухливих ігор в природних умовах. Наявність у дітей мотивації до проведення рухливих ігор в природних умовах.

Визначені критерії розкриваються через показники, відповідно до яких ми виділяємо високий, середній та низький рівні рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку.

Високий рівень розвитку рухової підготовленості дітей характеризується високими ступенем прояву більше половини показників (не менше 70%), а саме: дитина володіє достатніми знаннями о користі рухливих ігор у природних умовах, усвідомлює їх значення в зміцненні фізичного здоров'я та рухової підготовленості; у неї сформоване позитивне ставлення до рухливих ігор, проводимих в природних умовах; вона завжди приймає активну участь у

організації і проведенні рухливих ігор в природних умовах; емоційно реагує на власні досягнення у руховій підготовленості.

Середній рівень рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку характеризується високим ступенем прояву більше половини показників (50 – 70%), а саме: наявністю в основному сформованих знань о користі рухливих ігор у природних умовах, фрагментарно усвідомлює їх значення в зміцненні фізичного здоров'я та рухової підготовленості. Спостерігається уникання від участі у рухливій грі, відсутня позитивна реакція на власні досягнення у руховій підготовленості.

Низький рівень рухової підготовленості дітей характеризується мінімальним проявом визначених показників (менше 30%), а саме: відсутність знань про користь рухливих ігор у природних умовах у зміцненні здоров'я та рухової підготовленості, байдужістю та униканням від участі в рухливих іграх, що проводяться в природних умовах, відсутність позитивної реакції на власні досягнення у руховій підготовленості.

Таблиця 2.1.2.

Методи дослідження фізичного здоров'я та рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку

Критерій	Методи дослідження		
Емоційно-ціннісний критерій	Анкета для батьків «Ставлення батьків до зміцнення фізичного здоров'я дітей в сім'ї засобом рухливих ігор в природних умовах»	Спостереження за дітьми на прогулянках під час ігрової діяльності. бесіда з вихователями щодо впливу рухливих ігор в природних умовах на зміцнення здоров'я дітей	Бесіда «Які рухливі ігри тобі подобаються?»;
Гносеологічний критерій	Бесіди з батьками «Що Ви знаєте фізичне виховання в природних умовах?»	Індивідуальне опитування дітей «Що ти знаєш про рухливі ігри?»	Індивідуальне опитування дітей «Яке значення мають рухливі ігри в природних умовах для здоров'я і рухової

			підготовленості»
Мотиваційно-діяльнісний	Аналіз екрану захворювання дітей; Спостереження за дітьми на прогулянках, піших переходах	бесіди з вихователями щодо впливу фізичного виховання в природних умовах на зміцнення здоров'я дітей та їх рухову підготовленість	Виявлення рівня рухової підготовленості дітей;

На наступному етапі констатувального експерименту був проаналізований стан проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в ЗДО в природних умовах, визначена обізнаність батьків з даної проблеми, проведена діагностика наявного рівня рухової підготовленості дітей, діагностика рівня готовності вихователів проводити роботу з фізичного виховання в природних умовах для зміцнення фізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку, проаналізовані плани вихователів з фізкультурно-оздоровчої роботи.

Анкетування вихователів дало змогу визначити їх готовність до проведення занять з фізичного виховання в природних для зміцнення фізичного здоров'я дітей та підвищення їх рухової підготовленості.

Запропоновані питання анкети (див. додаток Б) були спрямовані на визначення обізнаності педагогів з питань використання занять з фізичного виховання в природних умовах, розкриття діяльності вихователів в цьому напрямку, та на виявлення рівня методичної роботи з кадрами з даного питання.

На запитання «Як Ви розумієте поняття «фізичне здоров'я дітей»?» повну правильну відповідь дало 75% вихователів «фізичне здоров'я – це гармонійне поєднання фізичної і соматичної складових фізичного здоров'я», решта 25% респондентів опустило фізичну складову, вважають, що фізичне здоров'я – це відсутність хвороб у дитини.

Аналіз відповідей на наступне запитання показав, що вихователі (100%) добре ознайомлені з поняттям «рухова підготовленість», як показову наводимо

відповідь «рухова підготовленість – це рівень сформованості рухових умінь: біг, стрибки, лазіння, метання, ходьба тощо».

У своїй фізкультурно-оздоровчої роботі вихователі використовують на свіжому повітрі фізичні вправи під час проведення гімнастики (100%), рухливі ігри проводять 50% вихователів, решта 50% – епізодично, прогулянки, піші переходи постійно використовують 25% вихователів, решта вихователів – епізодично. Отже вихователі віддають перевагу виконанню фізичних вправ для зміцнення здоров'я дітей, а також проводять рухливі ігри, піші переходи, прогулянки, але ця робота проводиться несистематично.

Відповіді вихователів (25%) засвідчили, що в групах створені необхідні умови для проведення занять з фізичного виховання в природних умовах, решта вихователів відмітили недостатню кількість спортивного інвентарю для проведення ігор в природних умовах.

Слід зазначити, що лише 50% вихователів тісно співпрацюють із батьками з питань зміцнення здоров'я дітей засобом рухливих ігор в природних умовах. Проводять консультації для батьків, індивідуальні бесіди, оформили куточок здорової дитини, в якому висвітлюють сучасні засоби оздоровлення дітей, правила закалювання дітей тощо. 25% вихователів не підключають батьків до вирішення цієї проблеми та 25% вихователів роблять це час від часу, коли дитина вже захворіє.

На думку вихователів, найкращим засобом зміцнення фізичного здоров'я на заняттях в природних умовах є систематичне проведення рухливих ігор, ведення здорового способу життя тощо.

25% вихователів вказали, що планують роботу зі зміцнення здоров'я дітей старшого дошкільного віку з використанням рухливих ігор (спортивних, українських народних) в природних умовах; 100% респондентів планують традиційні засоби оздоровлення дітей (різні види гімнастики на повітрі, водою, фізичними вправами на заняттях).

Проаналізувавши відповіді вихователів на питання анкети, ми можемо констатувати, що практична робота з досліджуваної проблеми в закладах

дошкільної освіти проводиться несистематично. Рухливі ігри в природних умовах вихователями проводяться епізодично, їх кількість обмежена.

Аналіз планів вихователів з фізкультурно-оздоровчої роботи показав, що вихователі планують проведення гімнастики на свіжому повітрі (ранкової і після денного сну), фізкультурно-оздоровчі заходів планується недостатньо (1 раз на місяць), рухливих ігор в природних умовах планується 1-2, що також для даного віку дітей недостатньо.

Отже, фізичне виховання в природних умовах у планах відображена недостатньо.

Спостереження за роботою вихователів показали, що вони не зацікавлюють дітей до рухової діяльності засобами рухливих ігор. Тому діти не проявляють активності у проведенні гри. Окрім того, в ході проведення рухливої гри спостерігались моменти, коли вихователі не давали дітям змоги проявляти ініціативність, самостійність, що призводило до зниження у дітей інтересу до них. У процесі проведення рухливої гри вихователі як експериментальної, так і контрольної групи (72%) майже не звертали увагу на час проведення гри, її темп.

На нашу думку, у практичній діяльності вихователів недооцінюється роль рухливих ігор у природних умовах на зміцненні здоров'я та рухову підготовленість старших дошкільників.

Робота з батьками щодо зміцнення фізичного здоров'я рухливими іграми в природних умовах проводиться не систематично. На батьківських зборах піднімаються лише питання щодо дотримання режиму дня, правильного харчування, закалювання дітей (збори проводяться раз на півроку). Відвідування батьками ЗДО також знаходиться на неналежному рівні. Інші форми роботи з батьками вихователями не проводяться.

Наступним кроком нашого дослідження було проведення бесіди з батьками з метою виявлення їх ставлення до зміцнення здоров'я дітей засобами фізичного виховання в природних умовах. Питання для проведення бесіди подані у додатку В. В анкетуванні взяли участь 40 респондентів.

Із бесіди з батьками ми з'ясували, що всі без винятку дорослі (100%) вважають, що фізичне здоров'я їх дітей має для них першорядне значення.

Рухову підготовленість своїх дітей батьки оцінили по-різному: 50% батьків вважають її задовільною, 20% батьків – доброю, 30% батьків – низькою.

На думку 60% батьків, на підвищення рухової підготовленості та на зміцнення здоров'я дітей впливають прогулянки у ліс, рухливі ігри на подвір'ї, у лісі, галявині, дачі, звичайна ходьба.

Із наступного запитання ми дізналися, що лише 25% батьків систематично займаються оздоровленням своїх дітей організуючі ігри з дітьми на дачі, у лісі. 25 батьків проводять оздоровчу роботу з дітьми епізодично, коли у них є вільний час. Решта батьків зміцнення здоров'я дітей переклало на ЗДО, вважають, що вихователі повинні проводити оздоровчу роботу з дітьми, а вони повинні матеріально забезпечувати сім'ю. Виходячи з отриманих відповідей, ми простежуємо невідповідність між бажанням батьків мати здорову дитину та шляхами його досягнення, тобто проведення з дітьми оздоровчих заходів щодо зміцнення здоров'я і підвищення їх рухової підготовленості в природних умовах.

Із відповіді на наступне запитання щодо чинників, які сприяють зміцненню фізичного здоров'я дитини, ми дізналися, що 50% батьків до таких чинників відносять ранкову гімнастику на повітрі, рухливі ігри в природних умовах. Звичайно, ігрову діяльність організують на дачі. Отже, не всі батьки розуміють значення фізичного виховання у природних умовах на зміцнення здоров'я дітей і їх рухової підготовленості.

Також із бесіди ми дізналися, що для підвищення рухової підготовленості дітей 20% батьків грають з дітьми в бадмінтон під час прогулянок до лісу, 30% по вихідним ходять з дітьми у ліс на прогулянки, 40% батьків беруть з собою дітей на дачу і там проводять з ними різні ігри.

Із бесіди ми дізналися, що лише 25% батьків зверталосся за допомогою до вихователя щодо проведення фізичного виховання в природних умовах для зміцнення фізичного здоров'я дітей. В основному це батьки дітей, які часто

хворіють. Щодо рухової підготовки дітей, то батьки вважають що діти достатньо проводять часу на повітрі в іграх, тому спеціально не треба розвивати їх рухливість.

Отже, ставлення батьків до використання ігор в природних умовах для зміцнення здоров'я дітей та їх рухової підготовленості дуже різне. Позитивне ставлення спостерігається у тих сім'ях, де батьки відповідно обізнані з впливом рухливих ігор в природних умовах на фізичне здоров'я дітей, на їх рухову підготовленість. Вони самі безпосередньо грають з дітьми у рухливі ігри на дачі, проводять піші прогулянки до парку, у ліс. У тих сім'ях, де батьки не приділяють достатньої уваги рухливим іграм в природних умовах з метою зміцненню здоров'я дітей, діти частіше хворіють.

Проведена нами бесіда показала, що у 50% батьків сформоване бажання використовувати рухливі ігри в природних умовах для зміцнення здоров'я дітей і підвищення їх рухової підготовленості. 20% батьків вважають, що з дітьми необхідно грати у спортивні ігри (футбол, бадмінтон), а також у рухливі народні ігри (піжмурки, лапта, гуси та інші) в природних умовах, зокрема на дачі, у лісі, на галявинах. Отже, батьки розуміють вплив рухливих ігор в природних умовах на зміцнення здоров'я і рухову підготовленість дітей.

Сформованість позитивного ставлення дітей до вправ, до рухливих, спортивних, народних ігор, усвідомлення їх значення у фізичному вихованні, емоційної реакції на власні досягнення (емоційно-ціннісний критерій) ми виявляли під час спостереження за дітьми на заняттях з фізичної культури в природних умовах, у ході бесіди (додаток Б): чи має дитина улюблені рухливі ігри, чи подобається їй дивитися змагання з використанням рухливих ігор чи брати в них участь, де дитина більше рухається: удома або в дитячому саду, як вважає дитина, для чого людям потрібно рухатися, чи як впливають рухи на здоров'я. Окрім цього, ми використали матеріали проведених бесід з вихователями.

Із бесіди з дітьми «Які рухливі ігри тобі подобаються?» ми з'ясували, що 80% дітей надає перевагу катанню на велосипеді, 50% хлопчикам подобається спостерігати і самим грати у футбол, а дівчатам – грати у бадмінтон, 50% дітей подобається грати у піжмурки у лісі, на дачі (де є місця для ховання). Із рухливих ігор 40% дітей подобається грати у спортивні ігри, із рухливих ігор їм подобаються лапта, піжмурки, гуси-лебеді, бій півнів, решті дітей, в основному, подобаються спортивні ігри.

На запитання «Чи подобається тобі брати участь у рухливих іграх» – 52% (13 дітей) – із задоволенням грають та спостерігають за грою, 32% (8 дітей) – без особливого бажання, 16% (4 дітей) припадає на тих, які грають без особливого бажання, а іноді уникають рухливих ігор взагалі.

Отже, 52% дітей виявляють позитивну емоційну реакцію щодо проведення рухливих ігор в природних умовах.

Спостереження показало, що щоразу перед заняттями були діти, які не хотіли йти на заняття, під час занять намагалися уникати виконання завдань вихователя, знаходили причини, щоб не брати участі в іграх. Позитивна емоційна реакція спостерігалася під час народних та спортивних ігор змагального характеру; гри, які супроводжувалися музикою; де всі діти були задоволені, коли отримували час для самостійних рухів за вибором.

Але, Олеся М., Таня М., Катя С., Костя Л., Юра Л. часто уникають виконання фізичних спортивних ігор на заняттях, які проводяться на майданчику, не виявляють бажання приймати участь у інших рухливих іграх; вони багато часу приділяють таким видам діяльності як малювання, конструювання, ліплення.

На основі здобутих даних з бесіди «Які рухливі ігри тобі подобаються?» та проведених спостережень за дітьми ми виявили, що у багатьох із них відсутня зацікавленість у цілеспрямованому зміцненні свого здоров'я. Рівень розвитку рухової підготовленості дітей експериментальної та контрольної груп за емоційно-ціннісним критерієм ми визначали за наступною сіткою:

Кожну правильну відповідь оцінювали 3 балами, неповну відповідь – 2 балами, відповідь з допомогою вихователя – 1 балом, відсутня або неправильна відповідь – 0 балів. Тоді,

Високий рівень мала дитина, яка отримала 30-35 балів ;

Середній рівень мала дитина, яка отримала 15-29 балів ;

Низький рівень мала дитина, яка отримала менше 15 балів.

Рівні розвитку рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку за емоційно-ціннісним критерієм на констатувальному етапі дослідження подані у таблиці 2.1.3.

Графічне зображення результатів дослідження подано на рис. 2.1.1.

Дані діаграми на рисунку 2.1.1. свідчать про середній рівень розвитку рухової підготовленості за емоційно-ціннісним критерієм: 52% у дітей ЕГ та КГ.

Високий рівень розвитку рухової підготовленості показало 24% дітей ЕГ та 32% дітей КГ.

Таблиця 2.1.3

Рівні розвитку рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку за емоційно-ціннісним критерієм

	КГ (25 осіб)		ЕГ (25 осіб)	
	К-сть	%	К-сть	%
Високий	8	32	6	24
Середній	13	52	14	52
Низький	4	16	8	32

Результати обстеження рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку за емоційно-ціннісним критерієм показали, що в дітей не сформований достатній інтерес до занять з використанням народних, рухливих, спортивних ігор та вправ в природних умовах.

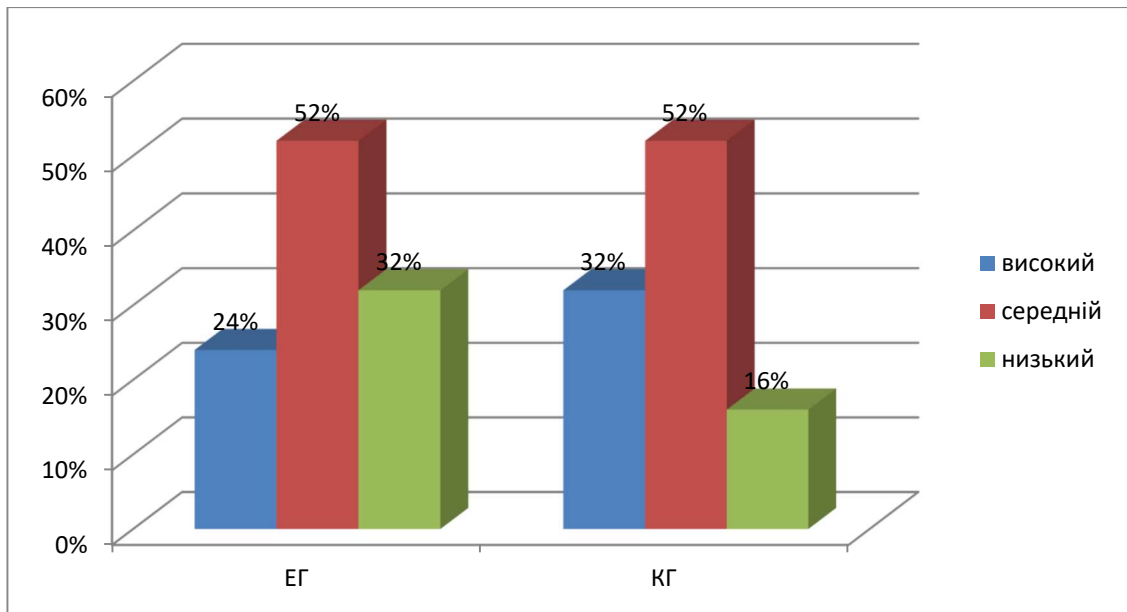


Рис. 2.1.1. Рівні розвитку рухової підготовленості дітей ЕГ та КГ за емоційно-ціннісним компонентом на констатувальному етапі дослідження

Гносеологічний критерій передбачав накопичення і системність використання вправ, народних, рухливих, спортивних ігор у природних умовах; розуміння їх значення у збереженні, та зміцненні здоров'я.

Бесіди «Що ти знаєш про фізичне виховання в природних умовах?» та «Що ти знаєш про фізичне здоров'я та засоби його зміцнення?» (Додаток Ж) мали на меті з'ясувати сформованість знань дітей про фізичне здоров'я, основні чинники його зміцнення, про вплив фізичного виховання в природних умовах на зміцнення фізичного здоров'я та рухову підготовленість.

Відповіді на запитання оцінювалися за 12-бальною шкалою, і визначалися за критеріями, поданими в таблиці 2.1.4.

Таблиця 2.1.4

Критерії оцінювання знань дітей про фізичне здоров'я і засоби його зміцнення

Рівень	Якість відповіді дитини
Високий 9-12	Відповідь повна. Дитина дає пояснення, наводить приклади.
Середній 4-8	Відповідь непоширена. Пояснення дитиною надаються лише після додаткових запитань дорослого.
Низький 1-3	Відповідь коротка. Дитина не може дати жодних пояснень.

Із бесід ми дізналися, що діти розуміють поняття «фізичне здоров'я» однобічно: «бути здоровим», «не хворіти». Для того, щоб не хворіти 50% дітей вважають за потрібне займатися загартуванням організму («багато гуляти на вулиці», «займатися фізкультурою», «грати у спортивні ігри»).

На запитання «Чи подобається тобі займатися ранковою гімнастикою на повітрі» – 28% (7 дітей) КГ та 24% (6 дітей) ЕГ відповіли, що з задоволенням нею займаються, 20% дітей (5 осіб) КГ та 16% (4 особи) дітей ЕГ займаються нею без особливого бажання, 52% дітей КГ (13 осіб) та 56% дітей ЕГ (14 осіб) – уникають ранкової гімнастики взагалі.

Для того щоб не хворіти узимку треба, на погляд дітей, одягатися тепліше (так вважають 80% усіх дітей КГ та ЕГ), 20% дітей вважають, що потрібно загартувати себе з літку, готувати свій організм до холодної зими, для цього вони привчають своє горло до холодного (по трохи п'ють холодну воду), влітку купаються у ставку, багато їздять на велосипеді, бігають. Отже, не усі діти розуміють необхідність зміцнення свого організму заздалегідь для попередження захворювань узимку.

На запитання «Як ігри в природних умовах впливають на фізичне здоров'я?» 32% дітей відповіло, що «вони зміцнюють здоров'я», 60% відповіли, що «менше хворієш взимку», 8% сказали, що «взимку ігри на вулиці розігрівають, становиться тепло». Тобто, діти правильно розуміють сутність впливу ігор, проведених в природних умовах на їх фізичне здоров'я.

На запитання «Як ігри, проведені у природних умовах впливають на їх рухову підготовленість?» діти відповіли: «стали швидше бігати» – 24%, «стали сильніше» – 16% дітей, «навчились кидати предмети» – 32% дітей, 28% – навчились лазити по деревам, перестрибувати через ями. Отже, усі діти відмітили покращення рухових навичок від ігрової діяльності в природних умовах, але більшість із них дала відповідь після навідних запитань дорослого.

Аналіз відповідей вихованців ЕГ та КГ на запитання бесіди дозволяє стверджувати, що у більшості дошкільників (56% у дітей КГ та 52% – у дітей ЕГ) на момент констатувального експерименту були наявні знання про фізичне

здоров'я, про засоби зміцнення фізичного здоров'я, які відповідали середньому рівню. Високий рівень виявлений у 24% дітей КГ та 20% дітей ЕГ. На низькому рівні перебуває 20% дітей КГ та 32% дітей ЕГ. Як бачимо, рівень знань дітей КГ та ЕГ приблизно однаковий.

Причому як у дітей КГ, так і у дітей ЕГ зафіксовані випадки відмови відповідати на запитання, або відсутності відповіді.

Для виявлення розуміння значення фізичного виховання в природних умовах, рухливих ігор, вправ для збереження, зміцнення та відтворення здоров'я у дітей старшого дошкільного віку (гносеологічний критерій) було проведено бесіду у вигляді тестових завдань (за 12-бальною шкалою, де відповідь на кожне запитання оцінювалася 1 балом).

За результатами бесід було визначено, що рівень знань та розуміння значення фізичного виховання в природних умовах та рухливих ігор, вправ для збереження, зміцнення та відтворення здоров'я дітей в природних умовах мають приблизно однаковий низький рівень: відповідно 32% (ЕГ) і 28% (КГ). Дані відображають також, що 52% дітей ЕГ та 56% дітей КГ мають середній рівень сформованості знань з фізичного виховання в природних умовах, у той же час 40% (КГ) і по 16% дітей ЕГ та КГ мають низький рівень сформованості знань з фізичного виховання в природних умовах. Причому як у КГ, так і у ЕГ зафіксовані випадки відмови відповідати на запитання, або відсутності відповіді.

Результати дослідження рівнів рухової підготовленості за гносеологічним критерієм подані у таблиці 2.1.5.

Таблиця 2.1.5

Рівні рухової підготовленості дітей ЕГ та КГ за гносеологічним критерієм на констатувальному етапі дослідження

Рівні сформованості	КГ (n=25)		ЕГ (n=25)	
	к-сть дітей	%	к-сть дітей	%
	Високий	6	24	5

Середній	14	56	13	52
Низький	5	20	7	28

Графічне зображення рівнів рухової підготовленості за гносеологічним критерієм на констатувальному етапі дослідження подано на рис.2.1.2.

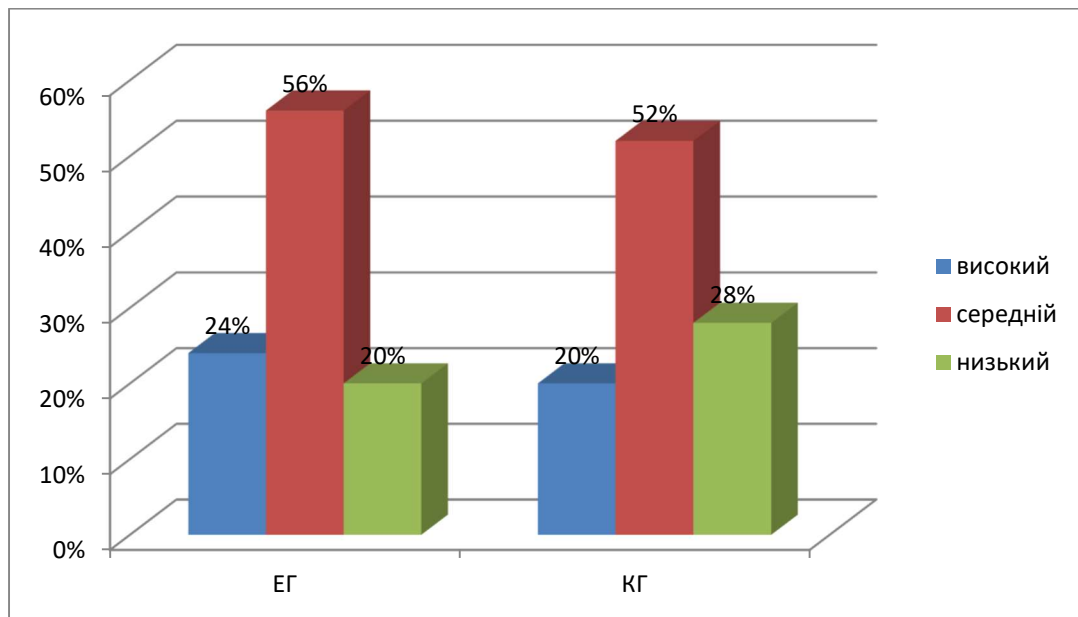


Рис. 2.1.2. *Рівні рухової підготовленості дітей ЕГ та КГ за гносеологічним критерієм на констатувальному етапі дослідження*

Низький рівень знань про вплив рухової діяльності в природних умовах на фізичне здоров'я та рухову підготовленість дітей (20% дітей КГ та 28% дітей ЕГ) можна пояснити недостатньою увагою з боку вихователів та батьків. У подальшій роботі доцільно звернути увагу на формування у дітей усвідомлення важливості зміцнення фізичного здоров'я засобом рухливих ігор в природних умовах.

Для виявлення рівнів розвитку рухової підготовленості старших дошкільників за мотиваційно-діяльнісним критерієм ми провели з ними бесіду, і з'ясували що вони роблять для зміцнення свого фізичного здоров'я (додаток К), провели дослідження рухової підготовленості дітей ЕГ та КГ і порівняли рівень їх розвитку з захворюваністю дітей.

Для виявлення рівня захворюваності дітей ми проаналізували екран захворюваності, який вели вихователі за 2019 -2020 рік (додаток Л).

Ми виписали прізвища дітей, які були відсутні більше усіх і з'ясували у медичній сестри причини їх відсутності. З бесіди з медичною сестрою ми дізналися, що Олена Б., Таня М., Микита Г., Олексій Г., Дмитро С. – часто хворіють на респіраторні захворювання. Також ми дізналися, що більш всього діти хворіють восени (вересень), у зимові місяці (грудень, січень), навесні (березень) місяці. Звичайно діти хворіють ОРЗ та ОРВІ, іноді ангіною. Тобто можна зробити висновок, про те що організм дітей не зміцнений, легко піддається застудним захворюванням.

Для кількісної оцінки рівня захворюваності будемо вважати, що високий рівень захворюваності мають діти, які не відвідували ЗДО більше 10 днів за місяць. Середній рівень захворюваності мають діти, які не відвідували ЗДО за місяць 4-7 днів. Низький рівень захворюваності мають діти, які не відвідували ЗДО 1-3 дня.

Узагальнені рівні захворюваності дітей ЕГ та КГ подані у таблиці 2.1.7.

Таблиця 2.1.7

***Рівні захворюваності дітей ЕГ та КГ за 2019-2020 рік
(констатувальний етап дослідження)***

	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
КГ	9	36	13	52	3	12
ЕГ	10	40	12	48	3	12

Дані таблиці 2.1.7. свідчать про те, що рівень захворюваності дітей ЕГ та КГ знаходиться на середньому рівні (52% в КГ та 48% – в ЕГ), високий рівень захворюваності мають 36% дітей КГ та 40% дітей ЕГ, низький по 12% .

Для наочності зобразимо рівні захворюваності дітей у вигляді діаграми (рис. 2.1.3).

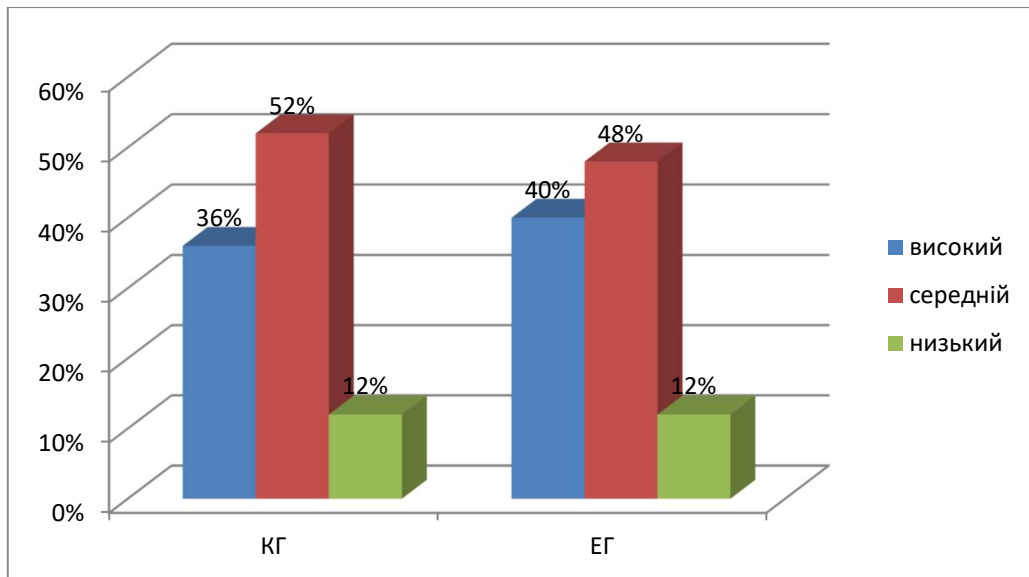


Рис. 2.1.3. Рівні захворюваності дітей КГ та ЕГ на констатувальному етапі дослідження

Аналіз екрану захворюваності дітей КГ і ЕГ, бесіди з вихователем, медичною сестрою засвідчили середній рівень захворюваність за аналізуємий період. Отже, організм у дітей слабкий, не зміцнений.

Простежимо зв'язок рівня захворюваності з розвитком рухової підготовленості дітей. Рухову підготовленість ми визначали за методикою Е. Вільчовського.

Для виявлення рівня рухової підготовленості дітей нами були використані тести для дослідження рівнів розвитку ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння.

З дітьми КГ та ЕГ були проведені наступні тести:

- Тест 1: «Човниковий біг».
- Тест 2: «Ходьба на дистанцію 10 м»
- Тест 3: «Стрибок у довжину з місця».
- Тест 4: «Метання мішечка на дальність (стоячи, способом «з-за спини через плече»)».
- Тест 5: «Лазіння по гімнастичній стінці».

Проведена діагностика рухової підготовленості у дітей дозволила виявити рівень сформованості навичок кожного руху (стрибок у довжину, човниковий біг, метання мішечка на дальність, ходьба).

Для оцінки результатів тестування застосовувалася оціночна шкала фізичної підготовки, яка була розроблена Е. Вільчковським (додаток М). Рівень рухової підготовленості визначали виходячи з суми балів, набраних за результатами всіх тестів.

Низький рівень – кількість балів менше 16.

Середній рівень – 16-22.

Високий рівень – більше 22 балів.

Лазіння по гімнастичній стінці оцінювалося за такими параметрами (кожен параметр оцінюється 1 балом.):

1. Перехресна координація рухів рук і ніг.
2. Одночасність постановки ноги і виконання захоплення рукою рейок.
3. Пряме положення корпусу і голови.
4. Ритмічність руху.

Збереження перерахованих елементів техніки при спусканні.

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

Вимоги до якісних показників ходьби:

1. Пряме не напружене положення тулуба та голови.
2. Вільні рухи руками.
3. Ритмічні кроки.
4. Узгоджені рухи рук та ніг.
5. Дотримання напрямку руху під час ходьби.

Якісними показниками бігу слугували:.

1. Невеликий нахил тулуба вперед.
2. Руки напівзігнуті у ліктях, перехресна координація рук та ніг.
3. Енергійне піднімання стегна махової ноги (під кутом 40-50° до землі).

4. Ритмічний і прямолінійний біг.

Для проведення стрибка у довжину з місця ми на край гімнастичної мати клали стрічку, від неї у напрямі стрибка – сантиметрову стрічку для фіксування довжини стрибка. 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 дитина виконувала тричі, ми фіксували кращий результат і зіставляли його з показниками.

Якісними показниками стрибка слугували: правильність вихідного положення (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; зігнутість ніг у колінах у польоті і енергійний їх виніс вперед під час приземлення; приземленість на обидві ноги з переходом з п'ятки на всю стопу; стійкість приземлення на напівзігнуті ноги, руки витягнути вперед у сторони.

Метання набивного м'яча масою в 1 кг на дальність обома руками з-за голови, виконували з вихідного положення – сидячи на підлозі, ноги нарізно. Дитина виконувала підряд три спроби, намагаючись кинути м'яч якомога далі. Фіксували кращий результат з трьох спроб і зіставляли з показниками.

Результати проведеного тестування подані у таблицях 2.1.8. та 2.1.9.

Таблиця 2.1.8.

Дослідження рівня розвитку рухової підготовленості дітей ЕГ Г на констатувальному етапі дослідження

Прізвище, ім'я	Тест 1. бал	Тест 2. бал	Тест 3 бал	Тест 4 бал	Тест 5 бал	Сума балів / Рівень розвитку
Міроненко Віка	3	4	3	4	4	18 / середній
Мількова Олеся	2	3	2	3	3	13 / низький
Лавров Юрій	4	3	4	4	4	18 / середній
Брикалова Олена	4	4	4	5	4	21 / середній
Морозова Таня	4	4	5	5	5	23 / високий

Губин Микита	4	3	3	4	3	17 / середній
Гришко Олексій	2	3	2	3	3	13 / низький
Новоселцева Дарина	3	4	3	4	2	16 / середній
Шишова Оксана	3	4	3	4	5	16 / середній
Зикова Мирослава	5	4	5	4	5	23 / високий
Смирнов Дмитро	4	4	5	5	5	23 / високий
Шалда Микола	3	4	3	4	5	16 / середній
Лугин Костя	4	4	5	5	5	23 / високий
Самонова Катя	3	4	3	4	5	16 / середній
Капкова Марина	2	3	2	3	3	13 / низький
Балухта Кирил	4	3	3	4	3	17 / середній
Романець Миша	3	4	3	4	4	18 / середній
Стихина Кароліна	4	3	3	4	3	17 / середній
Тур Денис	4	4	5	5	5	23 / високий
Гнатюк Антон	3	4	3	4	4	18 / середній
Мацуй Милана	2	3	2	3	3	13 / низький
Матора Віка	4	3	3	4	3	17 / середній
Пластун Василіса	3	4	3	4	4	18 / середній
Новиков Микита	4	4	5	5	5	23 / високий
Махоня Павло	2	3	2	3	3	13 / низький

Дані таблиці свідчать про те, що рівень рухової підготовленості дітей експериментальної групи знадиться на середньому рівні (56% дітей). П'ятеро дітей (20%) перебувають на низькому рівні розвитку рухових якостей і 24% дітей показали високий рівень. У більшості дітей (52%) спостерігалось неузгодженість рухів рук і ніг під час бігу, не у всіх дітей (36%) було пряме положення тулубу і голови, порушували ритмічність бігу 24% дітей. При виконанні стрибка у довжину з місця 48% дітей переступали за стрічку, 24% дітей неправильно приземлялися, 28% дітей неправильно тримали ноги у

польоті. При метанні мішечка на дальність 56% дітей неправильно тримали тулуб, що погіршило результат.

Отже, рухова підготовленість дітей контрольної групи за результатами тестування знаходиться на середньому рівні – 56%.

Таблиця 2.1.9.

Дослідження рівня розвитку рухової підготовленості дітей КГ на констатувальному етапі експерименту

П. Ім'я	Тест 1 бал.	Тест 2 бал	Тест 3 бал.	Тест 4 бал.	Тест 5 бал	Сума балів / Рівень фіз. Розвитку
Бал	Сума балів / рівень розвитку					
Чергінець Олена	4	4	4	3	4	20 / середній
Капкова Віка	2	3	3	2	2	12 / низький
Дідух Максим	3	4	3	3	3	16 / середній
Чеботарьов Віктор	4	5	5	4	5	23/високій
Тітович Максим	5	5	4	4	5	23 / високий
Булан Веня	3	3	2	2		12 / низький
Козлов Слава	3	4	3	4	3	17 / середній
Лопотетський Богдан	3	4	4	3	3	17 / середній
Міхайльчук Настя	2	3	4	3	3	15 / середній
Моєсененко Світлана	4	2	2	3	3	14 / середній
Паніна Мілана	3	3	2	2		12 / низький
Раскопін Олег	4	5	5	4	5	23/високій
Валовий Євген	3	4	4	3	3	17 / середній
Сальник Андрій	3	4	4	3	3	17 / середній
Синяк Тіма	3	3	2	2		12 / низький
Питілова Настя	3	4	4	3	3	17 / середній
Лагун Іван	4	5	5	4	5	23/високій
Стіць Емілія	3	4	4	3	3	17 / середній
Ковальчук Ольга	3	4	4	3	3	17 / середній
Ігнатенко Віталій	4	5	5	4	5	23/високій
Сосоєва Лілія	3	4	4	3	3	17 / середній
Андрієнко Олег	4	5	5	4	5	23/високій
Михайленко Віктор	4	5	5	4	5	23/високій

Осіпова Катя	3	4	4	3	3	17 / середній
Алфьоров Андрій	4	5	5	4	5	23/високій

Дані таблиці свідчать, що рівень розвитку рухових якостей дітей контрольної групи також знаходиться на середньому рівні і складає 52%. Низький рівень фізичного розвитку виявлений у 16% дошкільників і високий рівень показало 32% дітей.

Якісні порушення у дітей контрольної групи спостерігалися такі ж самі, як і у дітей експериментальної групи 48% дітей під час бігу не узгоджували рухи рук і ніг, 32% дітей не дотримувалися прямого положення тулубу і голови, 20% дітей порушували ритмічність бігу, 48% дітей порушували позу при метанні. Під час виконання стрибків у довжину з місця 44% дітей переступали за стрічку, 16% дітей неправильно приземлялися, 20% дітей неправильно тримали ноги під час перебування у повітрі.

Узагальнені рівні розвитку рухової підготовленості дітей ЕГ та КГ подані у таблиці 2.1.10.

Таблиця 2.1.10.

Узагальнені рівні розвитку рухової підготовленості дітей ЕГ та КГ на констатувальному етапі експерименту

	Високий		Середній		Низький	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
ЕГ	6	24	14	56	5	20
КГ	8	32	13	52	4	16

Порівняння рівнів рухової підготовленості дітей експериментальної і контрольної груп подано на рис. 2.1.4.

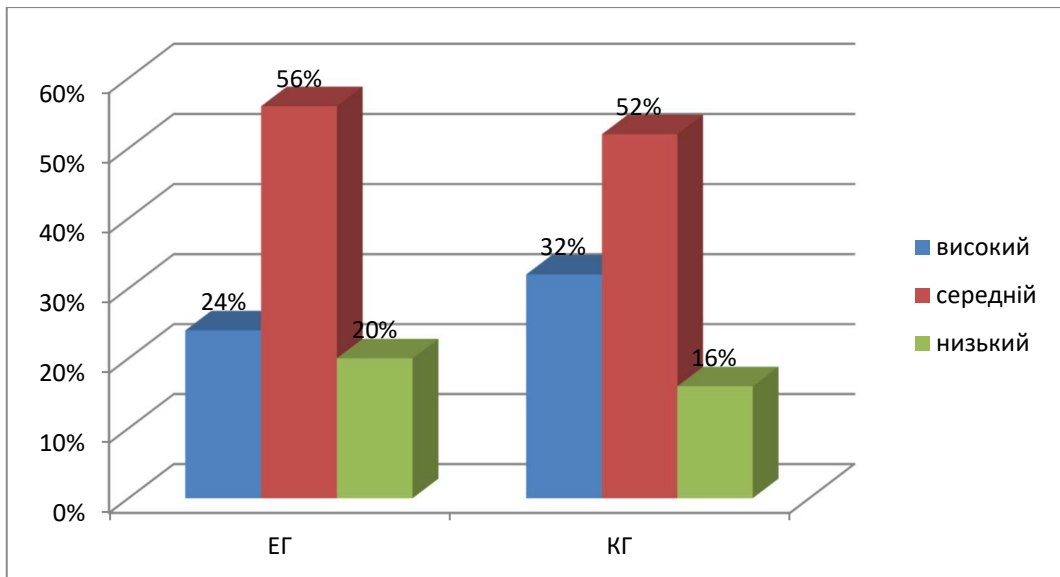


рис. 2.1.4. *Порівняння рівнів рухової підготовленості дітей ЕГ та КГ на констатувальному етапі дослідження*

Отже, результати констатувального етапу експерименту засвідчили середній рівень розвитку рухової підготовленості дітей експериментальної і контрольної груп (56% – ЕГ та 52% – КГ).

Провівши аналіз між розвитком рухової підготовленості дітей і їх захворюваністю (додаток Н) ми дійшли до висновків, що високий рівень захворюваності мають діти з низькою руховою підготовленістю.

Отже, результати констатувального етапу дослідження дають підстави для проведення формувального етапу дослідження з дітьми експериментальної групи.

2.2. Система роботи з фізичного виховання в природних умовах

Метою формувального експерименту було проведення системи роботи з підвищення рухової підготовленості і зміцнення здоров'я дітей експериментальної групи засобом фізичного виховання в природних умовах.

Робота проводилась у декілька етапів

На першому етапі ми викликали позитивне ставлення дошкільників до рухливих ігор, забезпечили систематичність і комплексність у проведенні роботи з фізичного виховання.

На час проведення формувального експерименту ми склали перспективний план з розвитку рухової підготовленості дітей на січень – березень (див. табл.2.2.1).

Таблиця 2.2.1.

***Перспективний план роботи з розвитку рухової підготовленості дітей
на січень – березень***

№з/п	Назва гри	Дата проведення
1	ходьба на лижах	6.01.2020
2	катання на ковзанах	8.01.2020
3	катання на санчатах з виконанням спортивних вправ	13.01.2020
4	День здоров'я	15.01.2020
5	Воротар	20.01.2020
6	Влучи в коло	3.02.2020
7	Змагання «Чия ланка швидше збереться»	5.02.2020
8	Пастух і стадо	10.02.2020
9	Квач з м'ячем	12.02.2020
10	Горю дуб	17.02.2020
11	Гусі-лебеді	3.03.2020
12	Футбол	5.03.2020
13	Бадмінтон	10.03.2020
14	Бій півнів	12.03.2020

Рухливі ігри, спортивні вправи, змагання, свята проводили згідно складеного плану під час проведення фізкультурних занять, прогулянок, піших переходів.

Перш ніж запропонувати дітям певну гру, ми ознайомили їх з її походженням, атрибутами та дійовими особами, с правилами гри, як дана гра впливає на стан їх здоров'я, на рухову підготовленість. Наприклад, ми ознайомили дітей з давньою традицією святкування Івана Купала (гра «Горю дуб»). «Напередодні свята купальське дерево прикрашали вінками, квітами, стрічками. Увечері біля обрядового дерева розкладали вогнище з дубових гілок, і хлопців парах із дівчатами перестрибували через нього. Уважалося, що в такий спосіб відбувається очищення вогнем. Із давніх-давен люди вірили, що вогонь очищує душу від усього злого й наділяє силою та здоров'ям. Саме тому цей обряд проводили перед жнивами».

Діти з цікавістю слухали про те, що стрибала через вогонь тільки доросла молодь, а дітлахи стрибали через кропиву, адже так безпечніше. А якщо кропива все-таки когось і жалила, то це було на користь. Граючі у цю гру діти імітували стрибки через вогонь, розвиваючи тим сам рухові вміння стрибати у висоту.

Для зацікавлення дітей грою ми розповідали дітям про виготовлення атрибутів до гри. Наприклад, Перед іграми «Квач з м'ячем», «Влучи в кільцо» ми розповіли дітям про виготовлення м'яча: «м'яч колись робили з бичачої вовни, яку скачували між долонями, а щоб м'яч був пружнішим, його змочували водою. Такий м'яч називався повстяним, і грались ним переважно старші діти або дорослі, бо він був надто важкий. А спеціально для малят вовну скачували в кульку й обшивали зверху шкірою. Такий м'яч був легкий і називався ремінним. Замість вовни використовували також пір'я, пух, волоски очерету. У давнину діти використовували для рухливих ігор майже все, що потрапляло під руку».

При поєднанні дітей у грі ми враховували їх індивідуальні особливості, адже були діти, які любили грати, а були і такі діти, які надавали перевагу малорухливим іграм. Поєднав таких дітей у грі, ми вимушували неактивних дітей до прийняття участі у рухливій грі.

В іграх ми об'єднували дітей не тільки з різним рівнем рухової підготовленості, але і з однаковою руховою підготовленістю. В першому випадку, коли ми поєднували дітей з різним рівнем рухової підготовленості, ми очікували взаємного впливу, підтягування відстаючого до рівня сильнішого. Діти спостерігали найкращі прийоми дій у грі, і самі починали їх виконувати. Особливо корисно було створювати такі групи в іграх з бігом та подоланням перешкод, бігу з м'ячем, обручем, метанні у ціль.

В іншому випадку, коли рухова підготовленість дітей була однакова, вони мали рівні можливості досягти успіху.

Ефективною у фізичному вихованні дітей була педагогічна просвіта батьків (індивідуальні консультації, бесіди, ознайомлення з науково-методичною літературою, батьківські збори та інше) з метою привернення їхньої уваги до фізичного виховання дітей в природних умовах та значення рухливих ігор в цьому процесі. Для батьків дітей експериментальної групи ми створили «Батьківську школу рухливої гри», згідно з програмою якої проведено ряд консультацій для батьків: «Значення проведення рухливих ігор в природних умовах для зміцнення здоров'я та рухової підготовленості дітей», «Створення умов з фізичного виховання в природних умовах старших дошкільників у сім'ї», в процесі яких батьків ознайомили з впливом фізичного виховання в природних умовах на зміцнення здоров'я та рухову підготовленість дітей. У результаті функціонування «Школи» батьки відзначили значне підвищення рівня їхніх теоретичних знань, а також практичних умінь і навичок з організації й проведення різних форм фізичного виховання дітей в природних умовах в сім'ї.

В інтеграційному комплексі подавалися найбільш ефективні форми роботи: фізкультурні хвилинки, ритмічна гімнастика, динамічні паузи, заняття з фізичної культури, ранкова гімнастика, комбіновані заняття, рухливі українські ігри, спортивні свята та розваги, пішохідні переходи; методи та прийоми, що були використані у процесі фізичного виховання в природних умовах : імітація, гра, пояснення, показ, ускладнення, полегшення гри, заохочення, включення

додаткових перешкод, аналіз та самоаналіз помилок, виправлення помилок, виконання творчих завдань, які в комплексі забезпечили процес формування рухових умінь та навичок, створили підґрунтя розвитку рухової підготовленості дітей та зміцнення їх здоров'я. У додатках П, Р, С подано свято «День здоров'я», рухливі ігри на повітрі для зміцнення здоров'я і підвищення рівня рухової підготовленості, комплекс занять для проведення на майданчику.

У процесі проведення рухливих ігор, змагань ми слідкували за тим, щоб діти дотримувались правил гри, звертали увагу на фізичний і психологічний стан дошкільників, іноді до повторного показу гри заохочували дітей, які найкраще засвоїли її правила.

З метою розвитку рухової підготовленості дітей ми систематично проводили різноманітні форми роботи з фізичного виховання в природних умовах: ранкову гімнастику (якщо дозволяли погодні умови), фізкультурні заняття на майданчику, рухливі ігри, пішохідні переходи, фізкультурні свята, дні здоров'я.

Методи й прийоми для пояснення гри добирали залежно від етапів навчання. На початковому – провідним був метод змістовно-образного ознайомлення дітей з рухливою грою. Цей метод конкретизували такими прийомами як еталонний показ гри, цілісний та поелементний показ, імітація, пояснення, образного порівняння тощо.

У роботі з дошкільниками слово опирається на зоровий подразник, а потім вже підкріплюється руховим сигналом. Тому ми перед розкриттям основного сюжету гри використовували показ рухових дій, пояснювали правила гри, а потім діти грали вже самостійно.

Коли діти засвоїли правила гри, ми надавали їм поради як покращити гру. Для стимуляції гри ми створювали спеціальні ситуації, заохочували дітей, допомагали їм, порівнювали результати, загострювали увагу на правилах проведення гри в залежності від складності її проведення.

Під час проведення формувального етапу експерименту ми впевнилися в тому, що рухлива гра, яка проводиться в природних умовах більш сприяє на

зміцнення здоров'я дітей та їх рухову підготовленість. Наші спостереження за дітьми показали, що фізичні заняття в природних умовах посилюють у дошкільників інтерес до них, особливо якщо їх супроводити музикою. Це пов'язано з тим, що музика створює у дітей позитивний емоційний настрій. Музичний супровід вимагав від дітей рухової діяльності, відповідної до рухливої гри.

На заняттях ми використовували вправи на засвоєння різних варіантів ходи (спрямованої, спокійної, пружної, обережної навшпиньках, а також приставний крок, високий крок); бігу (легкого, стрімкого, пружного, широким кроком, з високо піднятими стегнами); стрибків (на двох ногах на місці, на двох ногах з рухом уперед-назад; по черзі на правій та лівій ногах, підскоки, прямий галоп). Роботу над розвитком рухової підготовленості дітей ми проводили на заняттях з фізкультури, на ранковій гімнастиці, фізкультхвилинках та в повсякденному житті, під час проведення розваг.

Спостерігаючи за іграми дітей експериментальної групи, ми упевнилися в тому, що рухлива гра максимально розвивала у дошкільників навички бігу, ходьби, стрибків, лазіння, метання.

Аналіз першого етапу експерименту засвідчив, що найбільші зрушення відбулися в змісті емоційно-ціннісного критерію рухової підготовленості дітей. Забезпечення послідовного формування в дітей старшого дошкільного віку мотивів до рухових ігор в природних умовах сприяло усвідомленню дошкільниками значення рухливих ігор у зміцненні фізичного здоров'я та їх руховій підготовленості; наявність інтересу до фізичного виховання в природних умовах сприяло збудженню позитивних емоцій, активізації почуття впевненості дітей у своїх силах.

Змістом другого етапу нашої роботи було забезпечення взаємодії фізичних вправ з рухливими іграми, в різних формах фізичного виховання в природних умовах. В інтеграційному комплексі ми подавали найбільш ефективні форми роботи: фізкультурні хвилинки, заняття з фізичної культури на повітрі, комбіновані заняття, рухливі ігри; використовували методи та

прийоми: імітацію, гру, пояснення, показ, ускладнення, полегшення гри, заохочення. Мета та завдання цих форм роботи підпорядковувалися фізичному вихованню дітей старшого дошкільного віку в природних умовах.

На другому етапі формувального етапу ми проводили бесіди з дітьми про значення і вплив рухливих ігор на зміцнення здоров'я, інструктаж, словесний опис ігор, розповідь про вимоги щодо їх проведення, крім того проводили такі форми роботи як фізкультурні заняття, рухливі ігри, спортивні змагання, свята здоров'я тощо.

Для дітей, залучених до формувального етапу експерименту, ми створювали сприятливі умови для подолання невпевненості у виконанні того чи іншого руху, застосовували стимулюючий вплив для збудження позитивних емоційних переживань і мотивів до рухливих ігор.

Для розвитку емоційної чутливості і формування інтересу до рухливої гри ми знайомили дітей з прийомами образного перевтілення на прикладі спеціальних пантомімічних етюдів і ігор («Посварились два півники», «М'яч», «Дерево», імпровізацій («Метелики», «У країні квітів»).

На етапі поглибленого деталізованого навчання ми надавали перевагу методу вправлення, який доповнювали прийомами інтерпретації, змагання, контактного виконання тощо.

У ході проведення рухливих ігор ми знайомили дітей з проявами різних емоційних станів, характерних виразних рухів, які виражають певні почуття і емоції, вчили їх відтворювати за допомогою імітацій. Так, діти із задоволенням відтворювали почуття дітей в грі «Горю дуб», які стрибали через кропиву.

На етапі удосконалення навичок проведення рухливих ігор використовували репродуктивні та продуктивні методи та прийоми: самоконтроль за правилами проведення гри, зміна умов її проведення.

На третьому етапі ми формували уміння дітей переносити рухливі ігри у самотійну діяльність, приділяли увагу активним проявам у заняттях фізичною культурою, формуванню мотивації до проведення рухливих ігор у повсякденній життєдіяльності.

Ми включали ігри у різні організаційні форми роботи з фізичного виховання в природних умовах: ранкову гімнастику, фізкультхвилинки та фізкультпаузи, заняття з фізичної культури, фізкультурні розваги та фізкультурні свята, пішохідні переходи.

Для ранкової гімнастики добирали ігри малої рухливості (до вступної і заключної частини). Для фізкультхвилинки підбирали ігри середньої рухливості (хороводні ігри, ігри без використання великого простору, з нескладними рухами, ігри з шикуванням та перешиккуванням).

Для фізкультпауз ми намагалися добирати ігри малої, середньої та великої рухливості. На початку фізкультпаузи планували ігри середньої рухливості, потім великої рухливості і в кінці обов'язково проводили гру малої рухливості, щоб привести організм дитини у відносно спокійний стан.

На заняттях з фізичної культури на повітрі рухливі ігри використовували на початку заняття: у вступній частині – ігри, які включали рухові дії для розвитку уваги, організованості та навичок з перешиккування. В основній частині – гру великої рухливості з максимальним навантаженням на дітей з основним рухом, що не був запланованим на занятті. В заключній частині – малорухливі ігри.

При виборі ігор для фізкультурних свят, розваг, пішохідних переходів враховували:

- рівень рухової підготовленості дітей;
- поступовість зростання на початку та зниження в кінці рівня фізичного навантаження на дітей;
- активну участь всіх дітей чередували з участю підгрупи дітей;
- обов'язкове використання ігор-естафет та змагань.

Вибираючи гру, ми враховували пору року та температуру повітря. У прохолодну погоду на прогулянці проводили ігри, у яких всі діти одночасно рухаються. В теплу погоду давали ігри зі швидким бігом та стрибками на початку денної прогулянки.

На майданчику ми проводили ігри різної рухливості з бігом врозтіч, стрибками, підстрибуваннями, пролізаннями, метанням на дальність тощо. На прогулянці використовували природні матеріали для гри, камінці, листя та природні умови: пеньочки для стрибків, дерева для перелазіння, пагорби для підйому і спуску.

Для проведення ігор в природних умовах (на галявині, в лісі, біля водойми, на лузі) враховували:

- рельєф, а саме – чи рівна місцевість, чи горбиста;
- характер ґрунту – пісок, трава, земля, асфальт;
- наявність природних перешкод – стежки, струмки, рівчаки, пеньки, ямки, горбочки, повалені дерева.

У відповідності до цього, враховуючи умови навколишнього середовища, добирали ті чи інші рухливі ігри, які були спрямовані на ефективне закріплення сформованих у дітей навичок з рухової підготовленості в різноманітних природних умовах.

Плануючи розучування нової рухливої гри, ми організовували розучування з дітьми під час занять з фізичної культури основні вправи, які входять до змісту гри, забезпечуючи цим самим необхідну фізичну підготовку дітей.

Важливим моментом у проведенні гри був вибір одного чи кількох ведучих. Ми використовували різні способи визначення ведучого. Так, проводячи нову гру, ми призначали ведучим ту дитину, яка краще за інших справилася з роллю, а потім призначали інших дітей. Ведучого вибирали і самі діти, що мало позитивне значення, оскільки дошкільнята колективно висловлювали бажання обрати на цю роль найбільш гідного товариша. Іноді ведучий сам вибирав заміну для себе. У деяких іграх ми визначали ведучого за допомогою короткої лічилки. Пояснивши правила гри, обравши ведучого й відповідно розставивши дітей, ми переходили до її проведення. Кожну рухливу гру починали за умовним сигналом: сплеском у долоні, змахом прапорця,

рукою тощо. Сигнал подавали лише після того, як були впевнені, що всі діти добре засвоїли правила гри й зайняли відповідні місця.

Після початку гри, ми уважно стежили за її ходом та за поведінкою дітей, робили зауваження тим, хто робив помилки, не заважаючи ходу гри й не зупиняючи дітей. Гру зупиняли тоді, коли більшість дітей не засвоїла правило гри і потребувало пояснень.

У ході гри ми стежили, щоб діти не перевтомлювалися. З цією метою ми використовували такі методичні прийоми як зменшення або збільшення тривалості гри, збільшення або зменшення кількості повторів гри.

Після закінчення гри підбивали підсумки, визначали дітей, які правильно грали за правилами, були ініціативними.

На даному етапі формувального експерименту ми добирали ігри відповідно до мети. Звичайно, в іграх, які проводилися в природних умовах за мету ставилося удосконалення певних рухів.

З цією метою ми ускладнювали умови проведення гри, вони вимагали великої точності виконання, великої уваги дітей, витримки, швидкого реагування на сигнал, керування своїми рухами. Контроль за діями гравців з нашого боку, з боку самих дітей привив до дотримання правил гри, адже дітей цікавив не тільки процес гри, але й її результат.

Під час проведення гри у природних умовах ми дозували рухи дітей, особливо в іграх з бігом, лазінням, стрибками. Гра тривала 20-25 секунд за одне повторення гри. Кількість повторень залежала від її змісту, але не перевищувало 4-6 разів. Між повтореннями ми влаштовували короткі паузи для відпочинку дітей.

У кінці гри ми коротко підводили її підсумок: відмічали успіхи дітей, говорили, що було добре, які порушення були допущені, виокремлювали переможців, пояснювали, що навіть гарний результат при порушенні правил не призведе до перемоги.

Живе спілкування з дітьми під час гри, емоційне її проведення, об'єктивний аналіз її результатів допомогли вихованню у дітей більш

усвідомленого ставлення до своєї поведінки у грі, вплинули на виховання дружнього колективу.

Отже, підвищення рухової підготовленості дітей експериментальної групи відбувалося поетапно: засвоєння теоретичних знань з фізичного виховання в природних умовах; формування інтересу до проведення рухливих ігор в природних умовах; стимулювання активності дітей під час проведення гри.

2.3. Аналіз результатів проведеної роботи

Для визначення ефективності проведеної роботи щодо впливу фізичного виховання в природних умовах на зміцнення здоров'я дітей та рухову підготовленість був проведений контрольний експеримент. Методики були використані з констатувального етапу.

Ефективність проведеної роботи визначалась шляхом порівняння результатів констатувального та контрольного етапів експерименту.

Із повторного анкетування вихователів ми дізналися, що кількість вихователів, що стали більше уваги приділяти фізичному вихованню дошкільників в природних умовах збільшилась на 20%. 80% вихователів стали частіше проводити заняття на повітрі з використанням рухливих ігор, спортивних змагань, засобом яких вони удосконалювали навички дітей в бігу, метанні, стрибках, лазінні та повзанні, тобто удосконалювали у дітей рухову підготовленість. Вихователі скорегували плани робіт і добавили в них піші прогулянки та туристичні походи. Поповнили з допомогою батьків спортивний інвентар для проведення походів, зокрема для дітей придбали рюкзаки, батьки придбали спортивний одяг. Отже, ми помітили, що вихователі стали тісніше співпрацювати з батьками з питань фізичного виховання дітей в природних умовах. Для батьків проводяться консультації, круглі столи, де обговорюються проблеми фізичного виховання, засоби зміцнення здоров'я дітей, батьки діляться своїм досвідом.

Проаналізувавши повторні відповіді вихователів на питання анкети, ми можемо констатувати, що практична робота з досліджуваної проблеми в закладах дошкільної освіти стала проводиться систематично, вихователі стали використовувати рухливі ігри в природних умовах в достатній мірі.

Спостереження за роботою вихователів показали, що вони стали зацікавлювати дітей до рухової діяльності засобами рухливих ігор. Вони частіше стали використовувати спортивні змагання на повітрі, такі як «Хто швидше», «Хто ловче» «Хто сильніше», діти грають у футбол, баскетбол, бадмінтон. Щоб зацікавити дітей вихователі грають разом з дітьми. Під час проведення ігор вихователі не обмежують прояви ініціативності, самостійності, що сприяє підвищенню у дітей інтересу до них. У процесі проведення рухливої гри всі вихователі дотримуються часу проведення гри, темпу гри.

Із повторної бесіди з батьками ми дізналися, що кількість батьків, які стали більше уваги приділяти вихованню дітей в природних умовах збільшилась на 25%. 30% батьків відзначили, що рухова підготовленість їх дітей значно покращилась, діти стали менше хворіти. Батьки намагаються у вихідні дні проводити з дітьми піші прогулянки у ліс, де вони з дітьми проводять спортивні ігри, рухливі ігри, навіть змагання, якщо йдуть у ліс з друзями.

Із бесіди ми дізналися, що кількість батьків, які стали співпрацювати з вихователями збільшилась на 40%, вони приймають активну участь у організації і проведенні круглих столів, де обмінюються своїм досвідом щодо засобів рухової підготовленості своїх дітей, та зміцнення їх здоров'я.

Отже, ставлення батьків до фізичного виховання в природних умовах для зміцнення здоров'я дітей та їх рухової підготовленості змінилися у кращу сторону: проведена нами бесіда виявила, що у 80% батьків сформувалося бажання використовувати рухливі ігри, змагання в природних умовах для зміцнення здоров'я дітей і підвищення їх рухової підготовленості. Але 20% батьків ще не знайшли часу для фізичного виховання своїх дітей.

Наступним кроком контрольного етапу нашого дослідження було повторне діагностування дітей. Із бесіди з дітьми «Які рухливі ігри тобі подобаються?» ми дізналися, що 80% дітей надає перевагу катанню на велосипеді, рухливим іграм, 100% хлопчикам подобається спостерігати і самим грати у футбол, а дівчатам – грати у бадмінтон, піжмурки. Всім дітям подобається грати у спортивні ігри та рухливі ігри. Також проведені спостереження за дітьми показали, що у багатьох із них з'явилася зацікавленість у цілеспрямованому зміцненні свого здоров'я.

Отже, кількість дітей, які виявляють позитивну емоційну реакцію щодо проведення рухливих ігор в природних умовах збільшилась на 24%.

Спостереження за дітьми на прогулянках заняттях, у самостійній діяльності показали, що позитивну емоційну реакцію діти проявляють під час рухливих ігор, проведення змагань, свят на повітрі. Навіть діти, які раніше уникали участі в іграх, фізичних заняттях на повітрі (Олеся М., Таня М., Катя С., Костя Л., Юра Л.) стали приймати участь у перелічених заходах.

Отже, у рівнях рухової підготовленості за емоційно-ціннісним критерієм відбулися позитивні зміни. Кількість дітей, що проявляють зацікавленість у ігровій діяльності на повітрі збільшилась на 4% у дітей КГ та 16% у дітей ЕГ.

Рівні розвитку рухової підготовленості дітей ЕГ та КГ за емоційно-ціннісним критерієм на контрольному етапі дослідження подані у таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.1

Рівні розвитку рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку за емоційно-ціннісним критерієм (контрольний етап)

	КГ (25 осіб)		ЕГ (25 осіб)	
	К-сть	%	К-сть	%
Високий	9	36	10	40
Середній	13	52	14	56
Низький	3	12	1	4

Графічне зображення результатів контрольного етапу дослідження подано на рис. 2.3.1.

Дані діаграми на рисунку 2.3.1 свідчать про середній рівень розвитку рухової підготовленості за емоційно-ціннісним критерієм: 56% у дітей ЕГ та 52% у дітей КГ.

Високого рівня розвитку рухової підготовленості досягло 40% дітей ЕГ та 36% дітей КГ. На низькому рівні залишилося 4% дітей ЕГ та 12% дітей КГ.

На нашу думку, це пов'язано з тим, що у дітей експериментальної групи зрозуміння значення рухової діяльності у природних умовах для зміцнення їх фізичного здоров'я вище ніж у дітей контрольної групи.

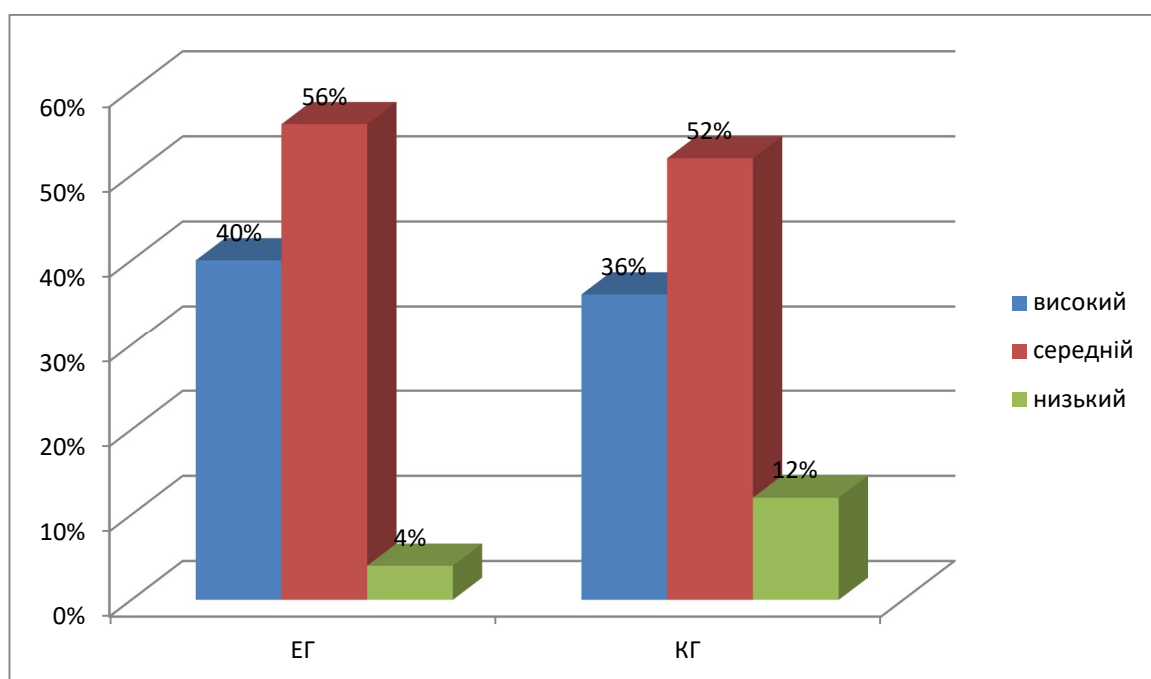


Рис. 2.3.1 Рівні розвитку рухової підготовленості дітей ЕГ та КГ за емоційно-ціннісним компонентом на контрольному етапі дослідження

Як бачимо, позитивні зміни відбулися у дітей експериментальної і контрольної груп. Простежимо динаміку змін, що відбулися за час проведення експерименту (рис. 2.3.2).

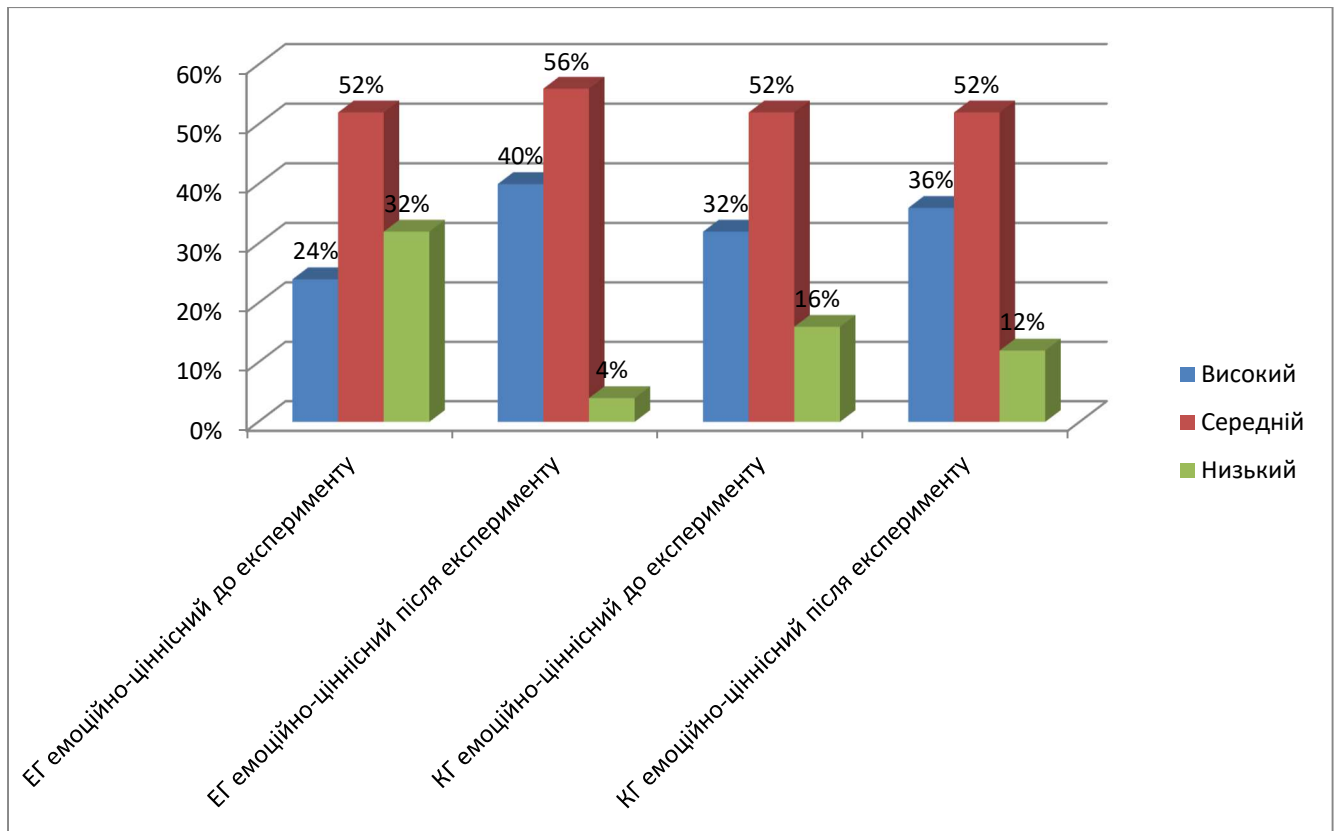


Рис. 2.3.2 *Динаміка змін, що відбулася у розвитку рухової підготовленості дітей EG та KG за емоційно-ціннісним критерієм*

Як бачимо високий рівень рухової підготовленості за емоційно-ціннісним критерієм збільшився на 16% у дітей EG і на 4% у дітей KG, середній рівень збільшився на 4% у дітей EG та залишився на попередньому рівні у дітей KG, низький рівень у дітей EG зменшився на 28%, у дітей KG – на 4%. Отже, у дітей EG відбулися більш суттєві зміни у розвитку рухової підготовленості зв емоційно-ціннісним критерієм.

Проаналізуємо дані за гносеологічним критерієм.

Повторні бесіди «Що ти знаєш про фізичне здоров'я та засоби його зміцнення?» та «Що ти знаєш про фізичне виховання в природних умовах»? показали, що сформованість знань дітей про фізичне здоров'я, основні чинники його зміцнення, знання щодо значимості рухливих ігор, проводимих в природних умовах значно підвищилися. Кількість дітей, що почали виконувати фізичні вправи на повітрі збільшилась на 16%; кількість дітей, що розуміють значення рухливих ігор, вправ у зміцненні здоров'я та підвищенні рухової

підготовки збільшилась на 20%. 60% дітей розуміють, що рухливі ігри в природних умовах покращують їх навички у бігу, стрибках, метанні, лазінні і повзанні, тобто покращують їх рухову підготовленість.

Отже, більшість дітей (60%) розуміють необхідність зміцнення свого організму та підвищення рухової підготовленості засобами рухливих ігор, вправ на повітрі, в природних умовах.

Результати дослідження рівнів рухової підготовленості за гносеологічним критерієм подані у таблиці 2.3.2

Таблиця 2.3.2

Рівні рухової підготовленості дітей ЕГ та КГ за гносеологічним критерієм на контрольному етапі дослідження

Рівні сформованості	КГ (n=25)		ЕГ (n=25)	
	к-сть дітей	%	к-сть дітей	%
	Високий	8	32	10
Середній	15	60	12	60
Низький	2	8	0	0

Графічне зображення рівнів рухової підготовленості за гносеологічним критерієм на констатувальному етапі дослідження подано на рис.2.3.3

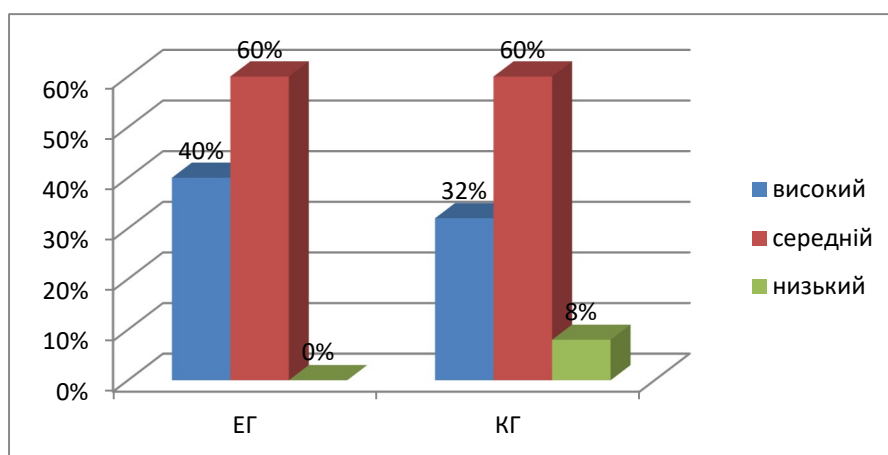


Рис. 2.3.3. Рівні рухової підготовленості дітей ЕГ та КГ за гносеологічним критерієм на контрольному етапі дослідження

Дані таблиці 2.3.2 та діаграми на рис. 2.3.3 свідчать про позитивні зміни, що відбулися у обох групах.

Простежимо динаміку змін, що відбулася у дітей КГ і ЕГ за час проведення експерименту у розвитку рухової підготовленості за гносеологічним критерієм (рис. 2.3.4).

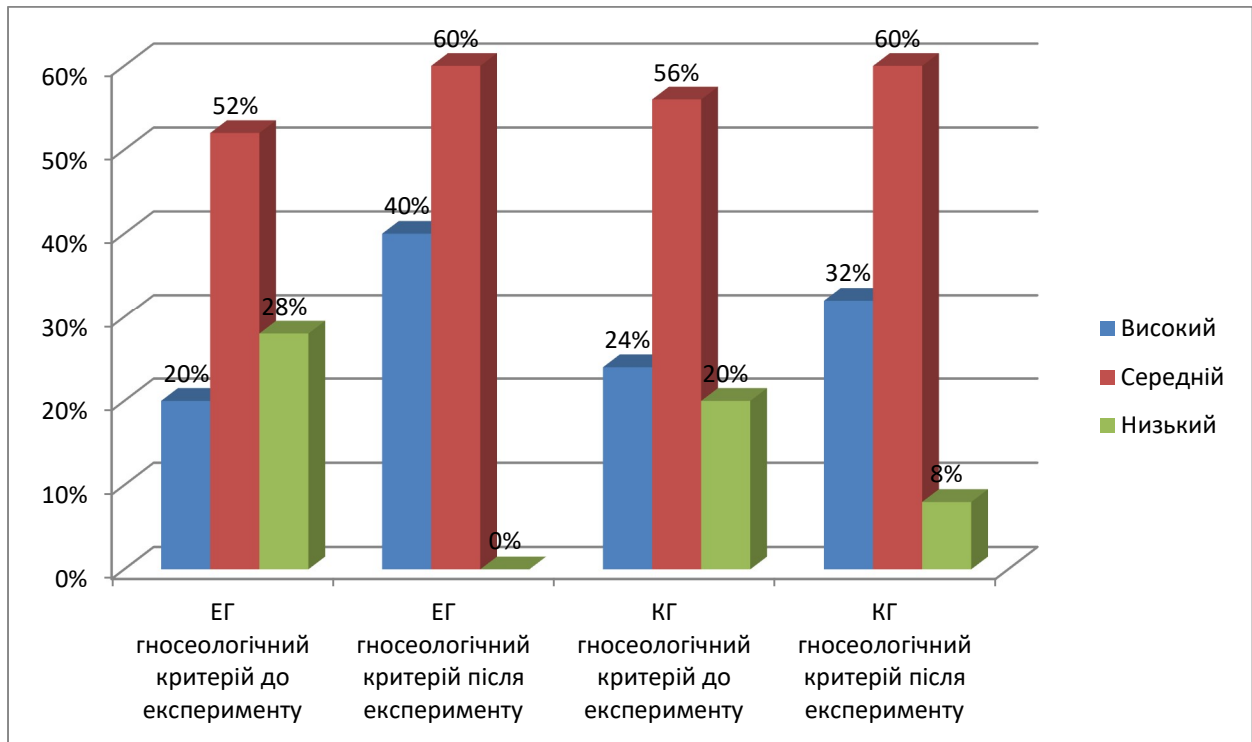


Рис. 2.3.4 Динаміка змін, що відбулася у розвитку рухової підготовленості дітей ЕГ та КГ за гносеологічним критерієм

Дані таблиці 2.3.2 та діаграми на рис. 2.3.4 свідчать про те, що рівень рухової підготовленості дітей за гносеологічним критерієм збільшився на 20% у дітей ЕГ і на 8% у дітей КГ, середній рівень збільшився на 8% у дітей ЕГ та 4% у дітей КГ, низький рівень у дітей ЕГ зменшився на 28%, у дітей КГ – на 12%. Отже, у дітей ЕГ і за гносеологічним критерієм відбулися значні зміни у рівнях рухової підготовленості.

Для виявлення рівнів розвитку рухової підготовленості старших дошкільників за мотиваціо-діяльнісним критерієм ми провели з ними повторну бесіду, і з'ясували що вони роблять для зміцнення свого фізичного здоров'я, провели дослідження рухової підготовленості дітей ЕГ та КГ і порівняли рівень їх розвитку з захворюваністю дітей.

Рівні захворюваності дітей ЕГ та КГ на контрольному етапі дослідження

подані у таблиці 2.3.3

Таблиця 2.3.3

***Рівні захворюваності дітей ЕГ та КГ за 2020 рік (червень-жовтень)
(контрольний етап дослідження)***

	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
ЕГ	2	8	12	48	11	44
КГ	5	20	14	56	6	24

Зміни, що відбулися у рівнях захворюваності дітей ЕГ та КГ відображені на діаграмі (рис. 2.3.5).

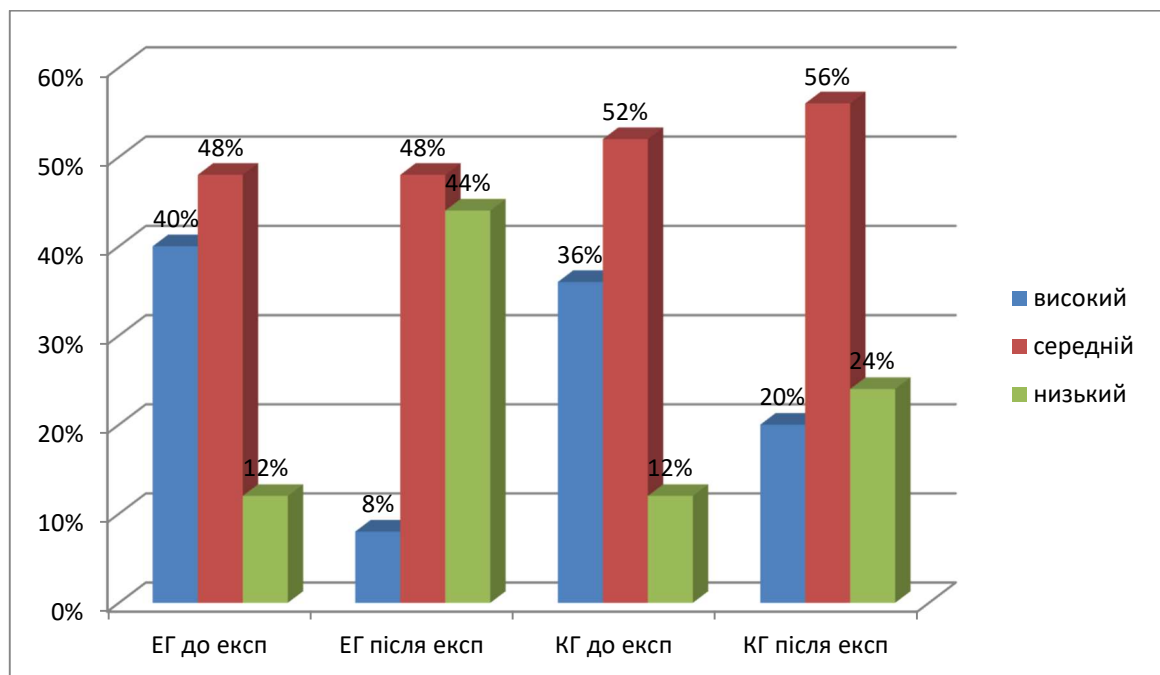


Рис. 2.3.5 Динаміка змін, що відбулася у рівнях захворюваності дітей ЕГ та КГ за час проведення експерименту

Як бачимо, захворюваність дітей ЕГ зменшилась на 28%, у дітей КГ – на 16%. Тобто, заняття, які проводилися в природних умовах позитивно вплинули на зміцнення здоров'я.

Простежимо зв'язок рівня захворюваності з розвитком рухової підготовленості дітей. Проведемо повторне тестування дітей за методиками констатувального етапу.

Результати проведеного тестування подані у таблицях 2.3.3 та 2.3.4

Таблиця 2.3.4

*Дослідження рівня розвитку рухової підготовленості дітей ЕГ на
контрольному етапі дослідження*

Прізвище, ім'я	Тест 1. бал	Тест 2. бал	Тест 3 бал	Тест 4 бал	Тест 5 бал	Сума балів / Рівень розвитку
Міроненко Віка	4	4	5	5	5	23 / високий
Мількова Олеся	4	3	3	4	3	17 / середній
Лавров Юрій	4	4	5	5	5	23 / високий
Брикалова Олена	4	4	4	5	4	21 / середній
Морозова Таня	4	4	5	5	5	23 / високий
Губин Микита	4	3	3	4	3	17 / середній
Гришко Олексій	4	3	3	4	3	17 / середній
Новоселцева Дарина	4	4	5	5	5	23 / високий
Шишова Оксана	4	4	5	5	5	23 / високий
Зикова Мирослава	5	4	5	4	5	23 / високий
Смирнов Дмитро	4	4	5	5	5	23 / високий
Шалда Микола	4	4	5	5	5	23 / високий
Лугин Костя	4	4	5	5	5	23 / високий
Самонова Катя	3	4	3	4	5	16 / середній
Капкова Марина	2	3	2	3	3	13 / низький
Балухта Кирил	4	3	3	4	3	17 / середній
Романець Миша	3	4	3	4	4	18 / середній
Стихина Кароліна	4	3	3	4	3	17 / середній
Тур Денис	4	4	5	5	5	23 / високий
Гнатюк Антон	3	4	3	4	4	18 / середній
Мацуй Милана	4	3	3	4	3	17 / середній
Матора Віка	4	3	3	4	3	17 / середній
Пластун Василіса	3	4	3	4	4	18 / середній
Новиков Микита	4	4	5	5	5	23 / високий
Махоня Павло	2	3	2	3	3	13 / низький

Дані таблиці свідчать про те, що рівень рухової підготовленості дітей експериментальної групи знадиться на середньому рівні (52% дітей). 11 дітей (44%) досягли високого рівня розвитку рухових якостей і 4% дітей залишилося на низькому рівні. Якісні показники бігу, метання, ходьби у дітей покращились. Рухи рук і ніг під час бігу стали узгодженими у більшості дітей (80%), біг був ритмічним, краще виконали стрибки і метання. Якісні показники відповідали вимогам.

Отже, рухова підготовленість дітей експериментальної групи за результатами тестування знаходиться на середньому рівні – 52% і 44% – на високому.

Таблиця 2.3.5

Дослідження рівня розвитку рухової підготовленості дітей КГ на контрольному етапі експерименту

П. Ім'я	Тест 1 бал.	Тест 2 бал	Тест 3 бал.	Тест 4 бал.	Тест 5 бал	Сума балів / Рівень фіз. Розвитку
Бал	Сума балів / рівень розвитку					
Чергінець Олена	4	4	4	3	4	20 / середній
Капкова Віка	2	3	3	2	2	12 / низький
Дідух Максим	3	4	3	3	3	16 / середній
Чеботарьов Віктор	4	5	5	4	5	23/високій
Тітович Максим	5	5	4	4	5	23 / високий
Булан Веня	4	4	4	3	4	20 / середній
Козлов Слава	3	4	3	4	3	17 / середній
Лопотетський Богдан	3	4	4	3	3	17 / середній
Міхайльчук Настя	2	3	4	3	3	15 / середній
Моєсененко Світлана	4	2	2	3	3	14 / середній
Паніна Мілана	3	3	2	2		12 / низький
Раскопін Олег	4	5	5	4	5	23/високій
Валовий Євген	3	4	4	3	3	17 / середній
Сальник Андрій	3	4	4	3	3	17 / середній
Синяк Тіма	3	3	2	2		12 / низький
Питілова Настя	4	5	5	4	5	23/високій

Лагун Іван	4	5	5	4	5	23/високій
Стіць Емілія	3	4	4	3	3	17 / середній
Ковальчук Ольга	3	4	4	3	3	17 / середній
Ігнатенко Віталій	4	5	5	4	5	23/високій
Сосоєва Лілія	3	4	4	3	3	17 / середній
Андрієнко Олег	4	5	5	4	5	23/високій
Михайленко Віктор	4	5	5	4	5	23/високій
Осіпова Катя	4	5	5	4	5	23/високій
Алфьоров Андрій	4	5	5	4	5	23/високій

Дані таблиці свідчать, що рівень розвитку рухових якостей дітей контрольної групи також залишився на середньому рівні і складає 48%. Низький рівень фізичного розвитку виявлений у 12% дошкільників і високий рівень показало 40% дітей.

Якісні порушення у дітей контрольної групи залишилися такими ж, як і на контрольному етапі дослідження. Покращило якісні показники лише 8% дітей. Тобто у 40% дітей під час бігу не узгоджували рухи рук і ніг, 28% дітей не дотримувалися прямого положення тулубу і голови, 12% дітей порушували ритмічність бігу. Під час виконання стрибків у довжину з місця 40% дітей переступали за стрічку, 16% дітей неправильно приземлялися, 20% дітей неправильно тримали ноги під час перебування у повітрі.

Узагальнені рівні розвитку рухової підготовленості дітей ЕГ та КГ подані у таблиці 2.3.6

Таблиця 2.3.6

Узагальнені рівні розвитку рухової підготовленості дітей ЕГ та КГ на контрольному етапі експерименту

	Високий		Середній		Низький	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
ЕГ	11	44	13	52	1	4
КГ	10	40	12	48	3	12

Порівняння рівнів рухової підготовленості дітей експериментальної і контрольної груп подано на рис. 2.3.6

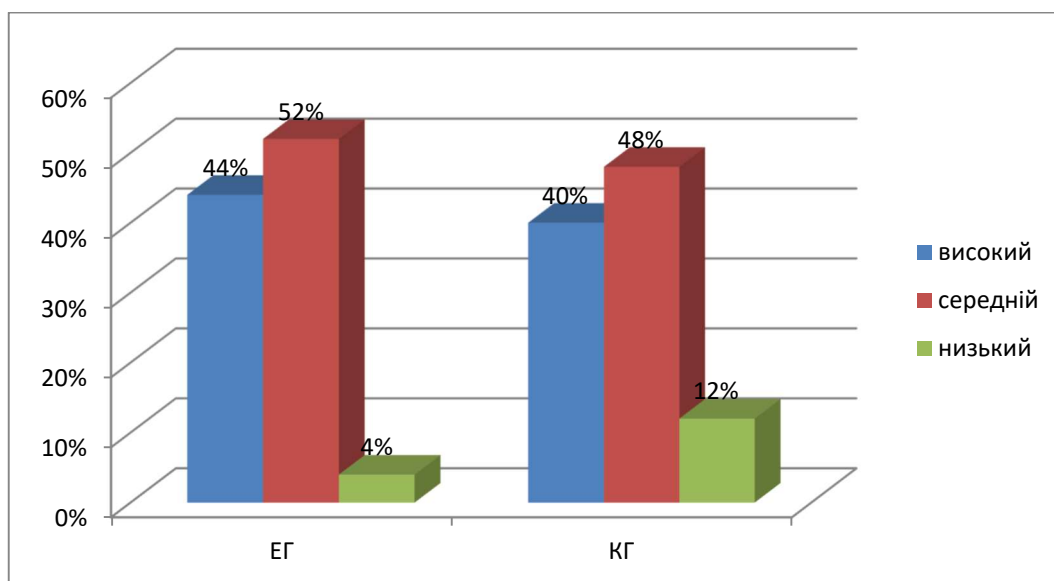


рис. 2.3.6 Порівняння рівнів рухової підготовленості дітей ЕГ та КГ на контрольному етапі дослідження

Отже, результати контрольного етапу експерименту засвідчили середній рівень розвитку рухової підготовленості дітей експериментальної і контрольної груп (52% – ЕГ та 48% – КГ).

Динаміка змін, що відбулася у рівнях рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку подана на рис. 2.3.7

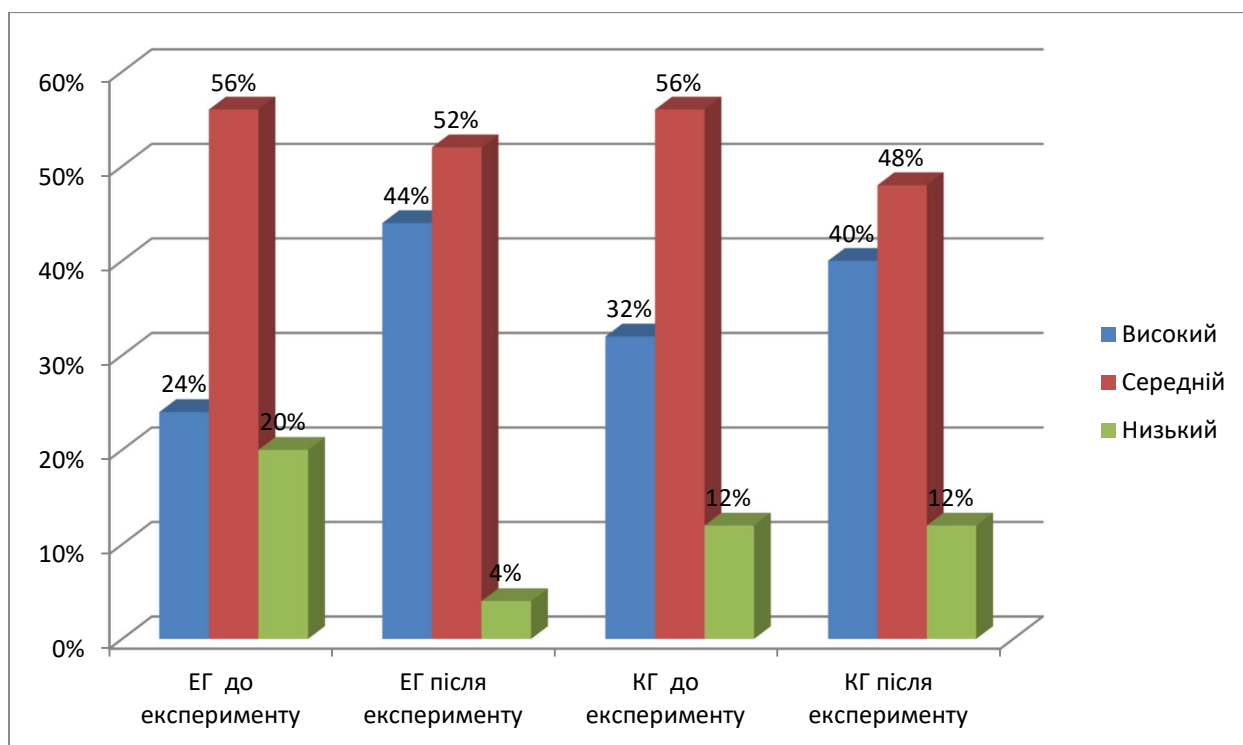


Рис. 2.3.7 Динаміка змін, що відбулася у рівнях розвитку рухової підготовленості дітей ЕГ та КГ

За даними діаграми на рис. 2.3.6 високий рівень рухової підготовленості у дітей ЕГ збільшився на 20% у дітей КГ залишився – на 4%, низький рівень в ЕГ зменшився на 16%, у дітей КГ – не змінився.

Провівши аналіз між розвитком рухової підготовленості дітей і їх захворюваністю ми дійшли до висновків, що високий рівень захворюваності у дітей КГ залишився у дітей з низькою руховою підготовленістю. У дітей ЕГ спостерігались одиничні випадки захворювання дітей зв середнім рівнем рухової підготовленості.

Узагальнимо дані проведеного дослідження за трьома критеріями (таблиця 2.3.7).

Таблиця 2.3.7

Динаміка рівнів рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку за результатами констатувального та контрольного етапів експерименту (у %)

Група	Рівні розвитку рухової підготовленості %						Критерії
	Високий		Середній		Низький		
	конс	контр	конс	контр	конс	контр	
ЕГ	24	40	52	56	32	4	емоційно-ціннісний
	20	40	52	60	28	0	гносеологічний
	24	44	56	52	20	4	мотиваційно-діяльнісний
	22,7	41,3	53,3	56	26,7	2,7	Середній рівень розвитку рухової підготовленості (%)
КГ	32	36	52	52	16	12	емоційно-ціннісний
	24	32	56	60	20	8	гносеологічний
	32	40	56	48	12	12	мотиваційно-діяльнісний
	29,3	36	54,7	50	16	10,7	Середній рівень розвитку рухової підготовленості (%)

Дані таблиці 2.3.7 свідчать, що кількісні зміни рівнів розвитку рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку наявні як в експериментальній, так і в контрольній групах. Водночас позитивна динаміка зростання цих рівнів є суттєвою лише в експериментальній групі.

У дітей експериментальної групи відбулися суттєві зміни в рівнях рухової підготовленості за емоційно-ціннісним критерієм: високий рівень підвищився на 20%, середній – на 4%, низький рівень зменшився на 28%. У дітей контрольної групи відбулися незначні зміни: високий рівень збільшився на 4%,

середній рівень залишився на попередньому рівні, низький рівень відповідно зменшився на 4%. Отже, проведена нами робота з підвищення рівня сформованості сенсорної культури за когнітивним критерієм виявилася ефективною.

Щодо динаміки змін за гносеологічним критерієм можемо констатувати: кількість дітей ЕГ, віднесених до високого рівня, збільшилася на 20%, КГ – на 4%; кількість дітей, віднесених до середнього рівня, збільшилась на 8%, в КГ залишилася на попередньому рівні (52%); дітей ЕГ, віднесених до низького рівня, зменшилося на 28%, дітей КГ на 12%.

Щодо змін, що відбулися у рівнях розвитку рухової підготовленості дітей експериментальної та контрольної груп за мотиваційно-діяльнісним критерієм можемо зазначити: кількість дітей з високим рівнем підвищилась на 20%, середнього рівня збільшилася на 4%, порівняно з констатувальним етапом, з низьким рівнем зменшилася на 16%. У дітей контрольної групи відбулися несуттєві зміни: кількість дітей, які продемонстрували високий рівень розвитку рухової підготовленості за даним критерієм збільшилась на 8%, середнього рівня збільшилася на 8%, залишилася на попередньому рівні 12%.

Отже, ефективність поведеної роботи на формувальному етапі з розвитку рухової підготовленості дітей експериментальної групи підтверджена даними контрольного експерименту.

Висновки до 2 розділу

Для виявлення рівнів розвитку рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку нами був проведений педагогічний експеримент, в якому взяли участь 50 дітей старшої групи ЗДО «Дзвіночок» м. Шостка. Для оцінювання рухової підготовленості дітей були розроблені наступні критерії та показники: емоційно-ціннісний, гносеологічний, мотиваційно-діяльнісний.

Констатувальний етап дослідження виявив середній рівень рухової підготовленості дітей ЕГ та КГ за всіма критеріями. Порівняння рівнів розвитку рухової підготовленості (біг, ходьба, метання, стрибки, лазіння) з екраном захворюванні показав, що частіше хворіють діти з низьким рівнем рухової підготовленості.

Основним напрямом формувального етапу дослідження було проведення фізичного виховання в природних умовах та перевірка їх ефективності.

Підвищення рухової активності дошкільників ми досягали перш за все заохоченням їх до рухливих, спортивних ігор та змагань на повітрі, у туристичних походах, піших переходів, прогулянках. Робота з підвищення рухової підготовленості і зміцнення здоров'я проводилась планово і систематично. Нами розроблений і проведений комплекс занять з фізичної культури на повітрі з використанням рухливих, народних, спортивних ігор та вправ, підібрані рухливі ігри та вправи для заохочення дітей до занять фізичними вправами з метою підвищення їх рухової підготовленості та зміцнення здоров'я.

Ефективність проведеної роботи була виявлена за допомогою аналізу результатів контрольного дослідження: була визначена динаміка рівнів сформованості емоційно-ціннісного, гносеологічного і мотиваційно-діяльнісного компонентів рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку. Простежена динаміка змін у рівнях захворюваності. Контрольний етап дослідження виявив суттєві зміни у рівнях рухової підготовленості дітей експериментальної групи: за всіма критеріями покращення відбулося від 4% до 28%., у дітей КГ відбулися незначні зміни: покращення відбулося від 4% до

16%. Кількість захворювань у дітей ЕГ зменшилась на 32%, у дітей КГ – на 16%.

Отже, контрольний етап дослідження підтвердив ефективність проведеної роботи з фізичного виховання в природних умовах: відбулося підвищення рухової підготовленості дітей ЕГ та зміцнення їх здоров'я.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ВИХОВАТЕЛІВ ЩОДО ВПЛИВУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРИРОДНИХ УМОВАХ НА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я І РУХОВУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1. Враховуйте те, що процес рухової підготовленості в природних умовах у дітей старшого дошкільного віку має бути поетапним та систематичним.

2. Виявляйте інтерес до методів, прийомів та засобів підвищення рухової підготовки в природних умовах дітей старшого дошкільного віку.

3. Виховуйте мотивацію дітей до підвищення своїх рухових якостей на зміцнення свого фізичного здоров'я.

4. Заздалегідь плануйте заняття з фізичної культури на повітрі, пішій перехід або туристичний похід .

5. Використовуйте спортивні, українські народні ігри, змагання, загальнорозвиваючі вправи для проведення занять в природних умовах.

6. Оказуйте своєчасну допомогу дитині під час виконання загальнорозвиваючих або спортивних вправ.

7. Удосконалюйте методику проведення занять з фізичної культури дошкільників у природних умовах.

8. Організуйте на майданчику, у туристичних походах, прогулянках змагання на краще виконання загальнорозвиваючих вправ, змагання на швидкість, витривалість, силу тощо.

9. Застосовуйте прийоми переконання словом (роз'яснення, доказ, вказівка на практичне застосування та користь вправ, рухливих ігор для здоров'я людини) з метою поглиблення знань дітей про засоби збереження свого здоров'я.

10. Залучайте дітей до оцінювання власних досягнень у розвитку рухової підготовленості.

11. Спостерігайте за самостійною роботою дітей й при необхідності

надавайте їм допомогу щодо виправлення помилок, аналізування вправ.

12. З метою розвитку рухової підготовленості в природних умовах використовуйте проведення рухливих та спортивних ігор, естафет, змагань з використанням природного матеріалу – шишок, листя, палиць, пнів та рельєфу місцевості – пагорбів або ям («Добіжи до берези (сосни, дуба)»), «Подолай перешкоди (пні, повалені дерева, калюжі)», «Хто далі кине», «Збий предмет», «Влуч в ціль», «Квач», «Передай далі», «Городки», «Футбол» тощо).

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка впливу фізичного виховання в природних умовах на зміцнення фізичного здоров'я і рухову підготовленість дітей старшого дошкільного віку.

Результати проведеного дослідження засвідчили ефективність розв'язання поставлених завдань і дали підстави для формулювання таких висновків:

1. Актуальність і доцільність дослідження проблеми впливу фізичного виховання в природних умовах на зміцнення фізичного здоров'я і рухову підготовленість дітей старшого дошкільного віку зумовлені посиленням соціального запиту на здорову українську націю, усвідомленням громадянами необхідності розвивати свої рухові якості й підвищувати власну рухову підготовленість, формувати стійкі мотиви до занять фізичною культурою у природних умовах.

2. Проаналізована психолого-педагогічна література з проблеми дослідження, уточнена сутність понять «здоров'я», «рухова підготовленість», визначено вплив фізичних занять в природних умовах на рухову підготовленість і фізичне здоров'я дітей старшого дошкільного віку.

3. Визначено критерії рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку: *гносеологічний* (накопичення і систематизація знань про значення фізичного виховання в природних умовах у зміцненні фізичного здоров'я і руховій підготовці дошкільників; *емоційно-ціннісний* (реакція дітей на проведення занять у природних умовах, на рухливі ігри); *мотиваційно-діяльнісний* (активність і самостійність у заняттях фізичною культурою в природних умовах; уміння організовувати і проводити рухливі ігри на повітрі).

4. Означено рівні розвитку рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку: високий, середній, низький.

5. Обґрунтовано та експериментально апробовано вплив фізичного виховання в природних умовах на зміцнення здоров'я і рухову підготовленість

дітей.

4. Розроблено та впроваджено форми і методи роботи з фізичного виховання в природних умовах. Підібрані рухливі ігри, заходи, змагання для занять фізичної культури на повітрі, піших переходів, походів.

Результативність й ефективність експериментальної роботи підтверджено динамікою рівнів розвитку рухової підготовленості і рівнів захворюваності дітей старшого дошкільного віку: контрольний етап дослідження виявив суттєві зміни у рівнях рухової підготовленості дітей експериментальної групи: за всіма критеріями покращення відбулося від 4% до 20%., у дітей КГ відбулися незначні зміни: покращення відбулося від 4% до 16%. Кількість захворювань у дітей ЕГ зменшилась на 32%, у дітей КГ – на 16%.

Отже, мета дослідження досягнута, завдання виконані, гіпотеза підтверджена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрющенко Т. Туризм – нетрадиційна форма оздоровлення. *Дошкільне виховання*. 2007. № 7. С. 24–25.
2. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. Харків : Здоровье, 2005. 80 с.
3. Аркин Ю. А. Дошкольный возраст. Москва : Учпедгиз, 1948. 335 с.
4. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособ. для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физкультуры. Москва : ФиС, 2008. 223 с.
5. Бабюк С. М. Педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї. Київ : Освіта, 2001. 128 с.
6. Білітюк С. Рухливі ігри та фізичні вправи у дітей віком 7-10 років. *Наукові записки ТДПУ : Педагогіка*. 2000. №7. С. 70-75.
7. Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (нова редакція) / Науковий керівник: А. М. Богуш. К. : Видавництво, 2012. 26 с.
8. Богініч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. *Вісник Прикарпатського Університету. Педагогіка*. випуск XVII – XVIII. Івано-Франківськ, 2008. 298 с.
9. Богініч О. Л. Фізичне виховання дітей дошкільного віку засобами гри. Київ : Логос, 2003. 280 с.
10. Богинич О. Оздоровча педагогіка. *Дошкільне виховання*. 2002. № 7. С. 18.
11. Бурова А. Фізичне виховання дітей улітку. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2009. № 5. С. 11
12. Вільчковський Е. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. Суми : Навчальне видання. 70 с.
13. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателей детского сада. Москва : Просвещение, 1981. 96 с
14. Вильчковский Э. С. Двигательная подготовленность детей 3-7 лет

- Вильчковский Э. С. Развитие двигательной функции у детей / Э. С. Вильчковский. Київ : Здоровье, 1983. 205 с.
15. Вильчковский Э. С. Физическая культура детей дошкольного. Київ : Здоровье, 1979. 232 с.
16. Вільчковський Е. С. Рухливі ігри в дитячому садку. Київ : Рад. школа, 1983. 173 с.
17. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 126 с.
18. Вільчковський Е.С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. Київ : РВВ ГДПУ, 2001. 216 с.
19. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. 3-тє вид., стер. Суми : Унів. кн., 2011. 424 с.
20. Глазиріна Л. Д. Фізична культура – дошкільнятам. Харків : Основа, 2000. 270 с.
21. Грицишина Т. Стежками рідного краю. *Палітра педагога*. 2003. № 2. С. 10
22. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття). Дошкільне виховання. 1994. № 2.
23. Денисенко Н. Ф. Фізкультура в природі. *Дошкільне виховання*. 2001. № 10. С.13-16.
24. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я. *Дошкільне виховання*. 2008. № 9. С. 12.
25. Дитина: Програма виховання і навчання дітей від 2 до 7 років / наук.кер.проекту: О.В.Огневюк, К.І.Волинець; наук. кер. програмою: Проскура О.В., Кочина Л.П., Кузьменко В.У., Кудикіна Н. В. Київ : Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. 2012. 492 с.
26. Дмитренко Т. И. Спортивные упражнения и игры для детей дошкольного возраста. Киев : Рад. школа, 1996. 960 с.
27. Дмитренко Т. І. Руховий режим в дитячому садку. Київ : Освіта, 2000. 152 с.
28. Дмитренко Т. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей раннього і шкільного віку. Київ : Рад. Школа, 1999. 256 с.

29. Енциклопедія освіти / головний ред. В. Г. Кремень. Київ: Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
30. Закон України «Про дошкільну освіту». Книга керівника дошкільного навчального закладу : довідково-методичне видання / упоряд. О. А. Копейкіна; Л. В. Гураш. Харків : Торсінг плюс, 2008 Запорожець А. В. Развитие произвольных движений. Москва : Просвещение, 1960. 260 с.
31. Комплексна додаткова освітня програма «Дитина в дошкільні роки» / К. Л. Крутій. Запоріжжя : ТОВ «ЛИПС», 2011. 187 с.
32. Левченкова Т. В. Методические особенности оптимизации двигательного режима детей дошкольного возраста. *Теория и практика физической культуры*. 2008. № 9. С. 57-59.
33. Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений. М. : ФиС, 1956. 440 с.
34. Народні рухливі ігри в системі засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку / Н. В. Труш. *Педагогічний дискурс*. 2012. Вип. 13. С. 369-372.
35. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка. Київ : Академвидав, 2004. 456 с.
36. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (новаредакція). Ч. 2. Від трьох до шести років / О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова та інші. Київ : «МЦФЕР-Україна», 2014. 452 с.
37. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Українське дошкілля» / О. І. Білан, Л. М. Возна, О. Л. Максименко та інші. Тернопіль : Мандрівець, 2012. 264 с.
38. Русова С. Ф. Теорія і практика дошкільного виховання. Львів-Краків-Париж: Просвіта, 1993. 127 с.
39. Сухар В. Л. Дошкільнята на прогулянці. Харків : Ранок, 2010. 160 с.
40. Сухомлинський О. В. Вибрані твори в п'яти томах. Київ : Радянська школа, 1976. Т.1. С. 161-273. 1997. Т. 3. С. 95
41. Традиції фізичної культури в Україні : зб. наук, статей. / С. В. Кириленко, В. А. Старков. Київ : ІЗМН, 2007. – 248 с.
46. Фізичний розвиток дітей в умовах дошкільного навчального закладу:

- методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України (Додаток до листа від 16.08.2010 № 1/9-563). *Дошкільне виховання*. 2010. № 9. С. 9.
42. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. 2-ге вид., випр. Харків, 2008. 406с.
43. Шашенок Н. Від руху до здоров'я: фізкультурно-оздоровчі прогулянки взимку. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2009. № 1. С. 47.
44. Шишкіна В. А. Прогулки в природу. Москва, 2002. 290 с.
45. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання. Львів : ЛОНМІО, 2006. 220 с.
46. Щербань П. Національне виховання в сім'ї. Київ : Культурологічне ПП «Боривітер», 2000. 258 с.
47. Эльконин Д. Б. Психология игры. Москва : Педагогика, 1978. 304 с.

Список дітей**Експериментальна група**

1. Міроненко Віка
2. Мількова Олеся
3. Лавров Юрій
4. Брикалова Олена
5. Морозова Таня
6. Губин Микита
7. Гришко Олексій
8. Новоселцева Дарина
9. Шишова Оксана
10. Зикова Мирослава
11. Смирнов Дмитро
12. Шалда Микола
13. Лугин Костя
14. Самонова Катя
15. Капкова Марина
16. Балухта Кирил
17. Романець Миша
18. Стихина Кароліна
19. Тур Денис
20. Гнатюк Антон
21. Мацуї Милана
22. Матора Віка
23. Пластун Василіса
24. Новиков Микита
25. Махоня Павло

Контрольна група

1. Чергінець Олена
2. Капкова Віка
3. Дідух Максим
4. Чеботарьов Віктор
5. Тітович Максим
6. Булан Веня
7. Козлов Слава
8. Лопотетський Богдан
9. Міхальчук Настя
10. Моєсененко Світлана

11. Паніна Мілана
12. Раскопін Олег
13. Валовий Євген
14. Сальник Андрій
15. Синяк Тіма
16. Питілова Настя
17. Лагун Іван
18. Стіць Емілія
19. Ковальчук Ольга
20. Ігнатенко Віталій
21. Сосоєва Лілія
22. Андрієнко Олег
23. Михайленко Віктор
24. Осіпова Катя
25. Алфьоров Андрій

Додаток Б

Анкета для вихователів

Мета: визначити спроможність та готовність вихователів проводити заняття з фізичної культури в природних умовах

1. Охарактеризуйте, будь-ласка стан фізичного здоров'я дітей вашої групи (як часто діти відсутні у ЗДО із-за хвороби, коли вони частіше хворіють, хто саме частіше хворіє; яка причина, на Вашу думку, захворюваності дітей?)

2. Як Ви розумієте поняття «фізичне здоров'я дітей»? _____

3. Як Ви розумієте поняття «рухова підготовленість»? _____

4. Які засоби Ви використовуєте у фізичному вихованні для зміцнення фізичного здоров'я дітей? _____

5. Чи створені необхідні умови в групі та ЗДО для фізичного виховання в природних умовах? Відповідь поясніть. _____

6. Чи систематично Ви проводите заняття в природних умовах для зміцнення здоров'я дітей в режимі дня? _____

7. Які засоби, на Вашу думку, найбільш сприяють зміцненню фізичного здоров'я дітей старшого дошкільного віку в природних умовах?

8. Чи співпрацюєте Ви з батьками дітей з питань зміцнення здоров'я дітей в природних умовах? Як саме? _____

9. Чи включате Ви в плани з фізичного виховання заняття в природних умовах?

Додаток В**Бесіда з батьками**

Мета: виявити ставлення батьків до зміцнення здоров'я дітей засобами фізичного виховання в природних умовах

1. Яке місце у Вашому житті займає фізичне виховання своєї дитини?
2. Як ви оцінюєте рухову підготовленість вашої дитини?
3. Які чинники, на Вашу думку, сприяють зміцненню фізичного здоров'я дитини?
4. Чи займаєтесь Ви зміцненням здоров'я своїх дітей? Як саме?
5. Чи потребуєте Ви допомоги з боку вихователів щодо проведення фізичного виховання в природних умовах для зміцнення фізичного здоров'я дітей та рухової підготовленості?

Додаток Д

**Діагностичний матеріал для виявлення рівнів розвитку рухової
підготовленості за емоційно-ціннісним критерієм**

1. Індивідуальна бесіда з дитиною «Які рухливі ігри тобі подобаються?»

Мета: виявити ставлення дітей до рухливих, спортивних ігор, вправ

1. Чи є у тебе улюблені рухливі ігри?
2. Чи подобається тобі брати участь в рухливих іграх?
3. Які ігри ти знаєш?
4. Де ти більше граєш: удома або в дитячому саду?
5. Як ти думаєш, для чого людям потрібні рухливі ігри?
6. Для чого потрібно вивчати нові рухливі ігри?
7. Як ти вважаєш чи впливають рухливі ігри на твоє здоров'я?
8. Де краще проводити рухливі ігри (вдома, у лісі, на дачі, на вулиці)?

Спостереження за дітьми

Мета: виявити ставлення дітей до різних ігор, вправ, проводимих у природних умовах

Спостерігається:

1. Емоційний настрій від участі у іграх в природних умовах
2. Активність у іграх
3. Самостійність
4. Бажання приймати участь у іграх на повітрі.

Оцінювання:

Кожна повна правильна відповідь оцінюється 3 балами. Відповідь з незначною допомогою дорослого оцінюється 2 балами. Відповідь не повна і зі значною допомогою дорослого оцінюється 1 балом.

Тоді,

Високий рівень – 30–36 балів

Середній – 14–29 балів

Низький – 0–13 балів.

Додаток Е**Діагностичний матеріал для виявлення рівнів розвитку рухової підготовленості за гносеологічним критерієм****Питання для проведення бесіди «Що та знаєш про фізичне здоров'я та його збереження?»**

Мета: виявити знання дітей щодо фізичного здоров'я та його збереження

1. Як ти розумієш поняття «фізичне здоров'я?»
2. Що на твою думку треба робити, щоб бути здоровим?
3. Які засоби збереження фізичного здоров'я ти знаєш?
4. Що треба робити, щоб узимку не хворіти?
5. Яке значення мають рухливі ігри на повітрі у зміцненні фізичного здоров'я?
6. Яке значення має виконання фізичних вправ на повітрі у збереженні фізичного здоров'я?

Індивідуальна бесіда «Що ти знаєш про рухливі ігри?»

Мета: з'ясувати знання дітей щодо значення рухливих, спортивних ігор, вправ, проводимих у природних умовах, у зміцненні фізичного здоров'я і рухової підготовленості

1. Що треба робити, щоб бути здоровим?
2. Для чого потрібно робити ранкову гімнастику на повітрі?
3. Як впливають рухливі ігри на твоє здоров'я?
4. Які вправи треба робити, щоб бути спритним і швидким?
5. Які рухливі ігри допомагають стати сильнішим, гнучкішим, кмітливішим, швидкішим, витривалішим, спритнішим?
6. Яким словом можна назвати ігри «Піжмурки», «Латка», «Квач»? (ловітки)
7. Яким словом можна назвати ігри «Бадмінтон», «Хокей», «Футбол», «Городки»?

8. До яких ігор ти віднесеш стрибки на одній нозі, закидання м'ячів у рухому ціль, перетягування каната, ходьба на низьких ходулях, підстрибування та ловіння ласощів? (естафетні з елементами змагань).
8. Чи можеш розказати мирилку, лічилку, дражнилку, закличку, зговірку до гри?
9. В яких іграх передбачається розподіл на команди?
10. У яких іграх треба швидко бігати?
11. Яку фізичну якість треба показати в іграх «Снігурі та кіт», «Вудочка»? (Стрибки)
12. У яких іграх треба продемонструвати силу?
13. Як перелічені ігри впливають на твоє здоров'я?
14. Як перелічені ігри впливають на твою рухову підготовленість?

Оцінювання:

Кожна повна правильна відповідь оцінюється 3 балами. Відповідь з незначною допомогою дорослого оцінюється 2 балами. Відповідь не повна і зі значною допомогою дорослого оцінюється 1 балом.

Тоді,

Високий рівень – 55–60 балів

Середній – 35–54 бали

Низький – 0–34 бали.

Додаток Ж

**Діагностичний матеріал для виявлення рівнів розвитку рухової
підготовленості за мотиваційно-діяльнісним критерієм**

Питання для проведення бесіди «Як ти зміцнюєш своє фізичне здоров'я?»

Мета: виявити дії дітей щодо зміцнення здоров'я та розвитку рухової підготовленості

1. У які рухливі ігри ти граєш? Як часто? І де?
2. Чи виконуєш ти ранкову гімнастику?
3. Що ти робиш, щоб не хворіти узимку, навесні, восені?
4. Чи загартуєш ти свій організм водними процедурами, прогулянками на свіжому повітрі, прийомом сонячних процедур?

Критерії оцінювання рухової підготовленості старших дошкільників

Якісні показники бігу.

1. Невеликий нахил тулуба, голова прямо.
2. Руки зігнуті у ліктях, енергійно рухаються вперед і назад.
3. Енергійне піднімання стегна махової ноги (під кутом 60-70° до землі).
4. Опускання поштовхової ноги на землю з носка.
5. Ритмічний і легкий біг

Середні показники бігу на дистанції 10 та 20 м, с

Вік	Стать	Середні показники бігу					
		Дистанція 10 м			Дистанція 20 м		
		Високий 5	Середній 3	Низький 2	Високий 5	Середній 3	Низький 2
5р. бміс	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

Якісні показники стрибка в довжину з місця.

1. Правильне вихідне положення – «Старт плавця» (ноги напівзігнуті на ширині ступні, тулуб нахилений вперед, рука відведені назад у сторони).
2. Відштовхування обома ногами з повним їх випрямленням, з енергійним змахом рук уперед-угору.
3. 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.

Середні показники стрибка в довжину з місця, см

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

Середні показники метання набивного м'яча, м

Вік	Стать	Середні показники метання м'яча		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
5р. бміс.	Хлоп.	2,5	2,49-2,0	1,99
	Дівч.	2,3	2,29-1,5	1,49
6 років	Хлоп.	2,7	2,69-2,1	2,19
	Дівч.	2,5	2,49-1,7	1,69

Якісні показники метання.

1. Вихідне положення - стоячи боком у напрямі кидка, нога на відстані кроку.
2. Під час замахування правою рукою маса тіла переноситься на праву

ногу.

3. Замах рукою з-за спини через плече, спина трохи прогнута - "положення натягнутого лука".
4. Енергійний кидок м'яча з одночасним перенесенням маси тіла на ліву ногу з одночасним кроком уперед правою ногою, зберігаючи рівновагу

Додаток К

Таблиця 2.6.

Екран захворюваності за 2019-2020 рік

№	Прізвище, ім'я дитини	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	січень	лютий	Березень	Квітень	Травень	К-ть захворювань	
				КГ								
1	Чергінець Олена						ОРВІ				1	
2	Капкова Віка			ОРЗ	ОРЗ		ОРЗ				3	
3	Дідух Максим		АНГ		ОРЗ	ОРВІ		ОРЗ			4	
4	Чеботарьов Віктор					ОРЗ	ОРЗ	ОРЗ			3	
5	Тітович Максим		ОРЗ				ОРЗ				2	
6	Булан Веня		ОРВ І	ОРВІ		ОРЗ			ОРЗ		4	
7	Козлов Слава			ОРЗ	ОРЗ	ОРЗ	ОРЗ		ОРЗ		5	
8	Лопотетський Богдан				ОРЗ		ОРВІ				2	
9	Міхайльчук Настя				ОРВІ			АНГ			2	
10	Моєсененко Світлана			ОРЗ		ОРЗ		ОРЗ			3	
11	Паніна Мілана	АНГ						ОРЗ			2	
12	Раскопін Олег		ОРВІ							ОРЗ	2	
13	Валовий Євген		ОРЗ								1	
14	Сальник Андрій	АНГ					АНГ				2	
15	Синяк Тіма		ОРЗ			ОРЗ					2	
16	Питілова Настя		АНГ					ОРЗ			2	
17	Лагун Іван			ОРЗ						АНГ	2	
18	Стіць Емілія		ОРЗ		ОРЗ			ОРЗ			3	
19	Ковальчук Ольга						ОРЗ				1	

20	Ігнатенко Віталій		ОРВІ		АНГ		ОРЗ				3
21	Сосоєва Лілія					ОРЗ					1
22	Андрієнко Олег		ОРЗ				ОРЗ				2
23	Михайленко Віктор		ОРЗ				ОРЗ				2
24	Осіпова Катя								ОРЗ		1
25	Алфьоров Андрій					ОРЗ					1
Всього захворювань											49
ЕГ											
1	Міроненко Віка						ОРЗ				1
2	Мількова Олександра					ОРЗ	ОРЗ				2
3	Лавров Юрій					ОРЗ	ОРВІ				2
4	Брикалова Олена		ОРВ І	ОРЗ	ОРЗ	ОРЗ	АНГ	ОРЗ			5
5	Морозова Таня	ОРЗ		ОРЗ	ОРЗ	ОРЗ	ОРВІ	ОРЗ			6
6	Губин Микита			ОРЗ	ОРЗ	АНГ	АНГ		ОРЗ		5
7	Гришко Олексій		ОРВ І	ОРЗ	ОРЗ	АНГ	ОРВІ				5
8	Новоселцева Дарина					ОРЗ	ОРЗ	ОРЗ			3
9	Шишова Оксана	ОРЗ				ОРЗ	ОРЗ				3
10	Зикова Мирослава				ОРЗ	ОРВІ	ОРВІ				3
11	Смирнов Дмитро		ОРЗ		ОРЗ		АНГ	ОРЗ			4
12	Шалда Микола				ОРВІ	ОРЗ					2
13	Лугин Костя					ОРЗ		АНГ			2
14	Самонова Катя				ОРЗ	ОРЗ					2

15	Капкова Марина				ОРЗ			АНГ			2
16	Балухта Кирил				ОРЗ		ОРЗ				2
17	Романець Миша			ОРВІ			ОРЗ				2
18	Стихина Кароліна						ОРВІ				1
19	Тур Денис		ОРЗ					ОРЗ			2
20	Гнатюк Антон		ОРВ І								1
21	Мацуй Милана				ОРЗ						1
22	Матора Віка								ОРЗ		
23	Пластун Василіса	ОРЗ									1
24	Новиков Микита					ОРЗ					1
25	Махоня Павло									ОРЗ	1
Всього захворювань											57

Додаток Л

Порівняння рівнів розвитку рухової підготовленості дітей КГ та ЕГ із
захворюваністю

№ з/п	Ім'я, Прізвище	Рівень розвитку рухових умінь,	Захворюваність (березень, квітень), к-ть днів
КГ			
1	Чергінець Олена	середній	5
2	Капкова Віка	низький	10
3	Дідух Максим	середній	5
4	Чеботарьов Віктор	середній	4
5	Тітович Максим	високий	3
6	Булан Веня	низький	10
7	Козлов Слава	середній	5
8	Лопотетський Богдан	низький	9
9	Міхальчук Настя	середній	4
10	Моєсененко Світлана	високий	1
11	Паніна Мілана	високий	2
12	Раскопін Олег	середній	4
13	Валовий Євген	середній	4
14	Сальник Андрій	низький	7
15	Синяк Тіма	середній	5
16	Питілова Настя	високий	1
17	Лагун Іван	середній	4
18	Стіць Емілія	низький	8
19	Ковальчук Ольга	високий	-
20	Ігнатенко Віталій	середній	5
21	Сосоева Лілія	середній	1
22	Андрієнко Олег	високий	1
23	Михайленко Віктор	високий	1
24	Осіпова Катя	середній	1
25	Алфьоров Андрій	високий	1
ЕГ			
1	Міроненко Віка	високий	2
2	Мількова Олеся	середній	4
3	Лавров Юрій	середній	4
4	Брикалова Олена	низький	8
5	Морозова Таня	низький	9
6	Губин Микита	високий	1
7	Гришко Олексій	середній	5

8	Новоселцева Дарина	середній	4
9	Шишова Оксана	низький	7
10	Зикова Мирослава	середній	4
11	Смирнов Дмитро	високий	3
12	Шалда Микола	середній	4
13	Лугин Костя	низький	8
14	Самонова Катя	середній	5
15	Капкова Марина	середній	4
16	Балухта Кирил	низький	9
17	Романець Миша	середній	4
18	Стихина Кароліна	низький	10
19	Тур Денис	низький	8
20	Гнатюк Антон	середній	2
21	Мацуй Милана	високий	1
22	Матора Віка	середній	2
23	Пластун Василіса	середній	2
24	Новиков Микита	високий	1
25	Махоня Павло	високий	1

Додаток М

Рухливі ігри для проведення занять з фізичної культури на повітрі

Гуси-лебеді

Грають хлопчики й дівчатка. Великим гуртом. Під відкритим небом. На просторі.

Зібравшись, визначають, хто буде «маткою». Якщо не дійдуть згоди, то дівчатка стануть у ряд та й між собою полічать:

*Зоря-зірниця,
Красна дівиця,
По полю ходила,
Ключі згубила,
Місяць бачив —
Не сказав,
А сонце йшло,
Ключі знайшло.*

На кого випаде останнє слово, тому бути «маткою». Так само й «пастуха» вибирають. Або за взаємною згодою, або «матка» прокаже лічилку:

*Летіла сорока-білобока
І кричала: «Кра-кра-кра!»
А ти закривай очі,
Ми втікаємо з двора.*

Ще «матці» треба взнати, хто серед тих, що залишились, «вовк». Вона каже всім сісти. Потім підходить до кожного й легенько лоскоче соломинкою по його обличчю, губах. Хто засміється, той «вовк». А хто витерпить, до «гусей» прилучається. Якщо «вовків» набирається кілька, то «матка» їх перелоскочує ще й ще, аж поки хтось один зостанеться.

Він відходить убік чатувати на здобич. Пастух жене гусей у поле, а «матка» залишається вдома.

Гуси пасуться та поглядають туди, звідки прийшли. Ждуть, чи скоро «матка» покличе додому. Аж вона гукає: — Гуси, гуси, додому!

— За чим да за чим?

- Вовк за горою!
- А що він робить?
- Гуску скубе.
- Яку?
- Сіру, білу, пелехату. Тікайте, гуси, до хати!

Вони зриваються й біжать додому, а «вовк» переймає, ловить. Тільки «пастуха» остерігається, його не займає.

Як бачить «матка», що котрогось не вистачає, то питає «пастуха»:

- Де гуся?
- Продали,
- А де гроші?
- Квасу купили.
- А де квас?
- Попили.
- А де пляшка?
- Побили.
- А де склянки?
- В землю закопали.
- А бодай тебе чорти пасли! Жени ж знов та бережи гусей! Коли вже

«вовк» усіх переловить, то «матка» допитується в «пастуха» так само, як і раніше, а наприкінці каже:

- Ходімо шукати гусей!

А «вовк» десь там уже сидить. Біля нього рядком «гуси». Вони всі разом шиплять: Ш-ш-ш... «Матка» з «пастухом» підходить до «вовка» й питає:

- Здоров був, куме! Чи не бачив моїх гусей?
- Здрастуй, кума. А які твої гуси?
- Були сірі, були й білі, да з двору десь полетіли, ось уже третій день шукаю.

— І не бачив, і не знаю. Вони, мабуть, пішли по сірій та по білій доріжках.

— А що то в тебе шипить?

— Пиво вариться.

— Можна подивитися?

— Ключ загубив. «Матка» хоче йти, а «вовк» зупиняє:

— Постій, кумо, побалакаємо. «Гуси» зриваються кричати:

— Га-га-га!

— Що в тебе за гвалт? — питає «матка» «вовка».

— Та то мої молодиці ліплять паляниці. «Гуси» гелготять і руками б'ють.

— А що то кричить та лопотить?

— Прачки перуть, працями б'ють.

— Можна подивитися?

— Ключа нема.

Тут «гуси» схоплюються, беруться за руки й тупотять ногами.

— А що це там тупотить?

— Коні.

— Можна подивитись?

— Можна.

— Та які ж це коні! Це ж мої гуси! — вигукує «матка». — Оце моє й оце моє. Оце туючки всі мої. Щоб ти згинув, сірий вовче!

За цим словом дружно напускаються на «вовка». Всі разом дадуть йому доброго прочухана, якщо не вирветься та не втече.

Баранець

Гру можна проводити на спортивному майданчику або в залі. Обирається «баранець». Решта – його «хвостики». Баранець тримає скакалку або лозинку. Учасники гри утворюють ланцюжок, у якому першим стоїть «баранець».

За сигналом «хвостики» починають бігти за «баранцем», а той намагається доторкнутися лозинкою (скакалкою) до останнього в ланцюжку гравця. Для цього «баранець» то прискорює, то сповільнює біг, повертається то праворуч, то ліворуч або й зовсім зупиняється.

«Хвостики» намагаються не «відриватися» від свого ведучого й

стараються уникнути його дотику. Той, до кого баранець доторкнувся або хто «відірвався» від ланцюжка, вибуває з гри. Перемагає той, хто найдовше протримався «хвостиком». Потім він стає «баранцем».

Влучи м'ячом

Діти шикуються в коло на майданчику, у центрі стоїть дошкільник із маленьким м'ячом у руках. Він підкидає м'яч угору і називає ім'я будь-кого з дітей. Усі швидко розбігаються, а дитина, ім'я якої назвали, намагається спіймати м'яч. Як тільки вона спіймала або взяла м'яч, вона голосно вигукує: «Стій!». Усі зупиняються, а ведучий кидає м'яч у будь-кого, намагаючись влучити в ноги. Той, у якого влучили, стає ведучим. Якщо їй не вдається влучити у когось з гравців, то вона швидко піднімає м'яч, бере його в руки і знову вигукує «Стій!» дітям, які в цей час тікають від нього.

Якщо ведучому не вдається за три кидки в кого-небудь влучити, гра повторюється спочатку.

Влучи у мішень

Діти утворюють дві команди і стають на протилежних сторонах майданчика. Кожний гравець тримає в руках малий м'яч, всередині майданчика лежить великий м'яч.

Вихователь дає сигнал, після чого всі водночас кидають свої м'ячі у великий м'яч, намагаючись зсунути його на бік суперника. Коли м'яч буде зрушено, гравці збирають свої м'ячі й стають на місця; гра продовжується.

Виграє команда, яка більше разів зрушить м'яч суперника.

Пастух і вовк

Мета: удосконалювати навички бігу. Розвивати швидкість і спритність.

Хід гри. Вибирають «пастуха» і «вовка», решта дітей — «вівці». З одного боку майданчика (залу) креслять коло — «кошара для отари», а на протилежному — «пасовисько». Збоку майданчика — «лігво вовка». «Пастух» жене «овець» у «поле». У «полі» «вівці» розбігаються по майданчику, стрибають, «пасуться» (нахиляються). На слова вихователя «Тікайте від вовка!» «вівці» тікають у свою «кошару». «Вовк» ловить «овець», а «пастух» захищає їх

(ставить руки в сторо- пи перед вовком). Пійману «вівцю» «вовк» відводить до себе п «лігво». Гра закінчується, коли у «вовка» ш'їп.'і кількість «овечок» (за умовою).

Вказівки до гри. Вибирати «пастуха» і «вовка» можна лічилкою. «Вівця» вважається спійманою, якщо «вовк» доторкнувся до неї рукою.

Додаток Н**Комплекс занять для підвищення рухової підготовленості дітей старшого дошкільного віку на заняттях фізичної культури в природних умовах****Заняття 1.**

Завдання: вправляти дітей у бігу по прямій на швидкість, стрибках у глибину, пролізанні в обруч без опори на руки. Удосконалювати окомір, спритність.

Інвентар: 5 кубів висотою 20 см, три обручі діаметром 60 см, прикріплені до стояків, мотузок а повітряними кульками (4-5 шт.), м'ячі діаметром 15-20 см (5-6 шт. у ящику), 5 прапорців.

1. Ходьба в колоні з чіткими поворотами по кутах та зміною темпу (30 с) з підніманням ніг і рук (15 - 20 кроків). Біг у середньому темпі (35 с). Ходьба з перекатом з носка на п'ятку (15-20 с). Перешиковування в пари, ходьба парами зі зміною напрямку (30 с).

2. Подолання смуги перешкод: стрибки у глибину з коліс машини, поставлених на відстані 1 м (додаток Б); підкидання і ловіння м'яча двома руками (10 разів); біг змійкою між прапорцями, розставленими у шахматному порядку на відстані 1 м; пролізання у три обручі прямо з наступним діставанням двома руками повітряної кульки. Повторити 3 рази (щоб не було затримки, рухи починати з різних посібників).

Гра «Хто швидше до прапорця». Повторити 2-3 рази.

3. **Гра «Чия ланка швидше збереться».** Повторити 3-4 рази. Ходити врозтіч на носках і п'ятках (10-15 с), виконувати вправи на дихання (6-8 разів).

Заняття 2

Завдання: повторити комплекс загальнорозвиваючих вправ. Навчити відштовхуватись однією ногою під час стрибків у висоту з розбігу та удосконалювати навички підлізання під шнуром, метання торбинки з піском у горизонтальну ціль під час гри «Влучи в коло».

Інвентар: 2 стояки, шнур (8-10м), обруч, по 2 торбинки з піском (200 г) на кожну дитину, гумова тасьма (4-5 м).

1. Ходьба зі зміною темпу (40 с), ходьба з підніманням високо ніг, як конячка. Біг у повільному темпі (до 1 хв), ходьба.

Повторення вправ, які вивчались на занятті 1.

2. Стрибки у висоту з розбігу через гумову тасьму, натягнуту між двома стояками на висоті 15-20 см. Діти виконують стрибки з одного (4-5 разів) та з двох (5-6 разів) кроків, приземлюючись на обидві ноги. Стежити, щоб діти, відштовхуючись однією ногою, одночасно змахували руками вперед-угору.

Підлізання під шнуром, натягнутим між двома стояками на висоті 50 см. Після підлізання діти виконують два-три стрибки вгору на обох ногах. Одночасно вправу виконують 8-10 дітей. Повторити 6-8 раз.

Гра «Влучи в коло». Діти метають торбинку з піском із-за спини через плече правою і лівою рукою (6-8 раз), намагаючись влучити в обруч.

3. Ходьба з поступовим уповільненням темпу на носках, як лисичка (40 с).

Заняття 3

Завдання: розучити комплекс загальнорозвиваючих вправ. Закріплювати вміння відштовхуватись однією ногою під час стрибка у висоту з розбігу та ходити по колоді. Вчити узгоджувати свої дії з діями інших дітей під час гри «Трамвай».

Інвентар: 2 стояки, гумова тасьма (4 - 5м), колода, шнур (10-12 м).

1. Ходьба у середньому темпі (35 с), ходьба на носках і п'ятках (30 с). Біг у середньому темпі (35 с), ходьба.

Комплекс загальнорозвиваючих вправ: піднімання рук угору, повороти й нахили тулуба вперед, присідання, нахили тулуба в сторони, стрибки.

2. Стрибки у висоту з розбігу. Діти виконують стрибок з трьох (5-6 разів) і чотирьох (4-5 разів) кроків. Стежити за енергійним відштовхуванням однією ногою.

Ходьба по колоді лівим і правим боком, руки на поясі та в сторони під кожний крок. На кінці колоди виконати стрибок у глибину. Повторити 5-6 разів.

Гра «Трамвай» (тривалість 5-6 хв).

3. Ходьба (45 с) у повільному темпі з підніманням та опусканням рук через сторони.

Заняття 4

Завдання: розвивати вміння стрибати у висоту з розбігу, вести м'яч однією ногою у заданому напрямі. Закріплювати вміння кидати м'яч вгору і об підлогу, ловити його двома руками. Розвивати гнучкість, спритність, функцію рівноваги.

Інвентар: 4 куби висотою 30см, 10 м'ячів у корзині, 6 прапорців, 3 дуги висотою 60 см, тасьма, натягнута вище піднятої руки дитини, шнур (10 м), стояки для стрибків, мотузка з мішечками на кінцях.

1. Ходьба в колоні по одному і парами з високим підніманням колін, ходьба на носках з перекатом на п'ятку, руки за голову. Біг в колоні по одному й парами, з підстрибом і виносом рук вперед 5-6 кроків, чергуючи з ходьбою. 3-4 рази.

2. Використати груповий метод організації дітей. Кидання м'яча вгору, об підлогу, ловіння обома руками (10 разів); біг між прапорцями, тримаючи м'яч в руках, кидання м'яча вгору через віршовку і ловіння з іншого боку; ведення м'яча однією ногою до кошика.

Стрибки на куб, відштовхнувшись однією ногою. Діти зістрибують на позначене місце на відстані 50 см від основи куба (5 разів). Потім, сівши на колоду, рухаються з допомогою рук.

Стрибки у висоту з розбігу 3-4 м по черзі і під контролем педагога (8-10 разів).

Гра «Карасі і щука».

Гра-ходьба по колу із зміною напрямку за сигналом.

Заняття 5

Завдання: повторити комплекс загальнорозвиваючих вправ. Закріплювати вміння відштовхуватись однією ногою під час стрибка у висоту з розбігу та підлізання під шнуром. Розвивати спритність та швидкість під час гри «Карасі та щука».

Інвентар: 2 стояки, гумова тасьма (4-5м), шнур (10-12 м), 6 кубиків.

1. Ходьба між кубиками у середньому темпі із зміною напрямку (45 с). Ходьба з підніманням високо ніг, як чапля (25 с). Біг у повільному темпі (до 1,5 хв), ходьба.

Повторення вправ, які вивчались на занятті 4.

2. Стрибки у висоту (25 см) з розбігу. Діти виконують стрибки з п'яти (4-5 разів) та шести (5-6 разів) кроків.

Підлізання під шнур, натягнутий між двома стояками на висоті 50 см, лівим і правим боком. Після підлізання підняти руки через сторони вгору і виконати три стрибки на обох ногах. Повторити 6-8 разів.

Гра «Карасі та щука».

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

Заняття 6

Завдання: розвивати вміння правильно стрибати у висоту з розбігу. Удосконалювати навички кидання м'яча обома руками від грудей, ведення м'яча лівою і правою ногою, направляючи у ворота.

Інвентар: м'ячі діаметром – 20 см, шнур (10 м), натягнутий вище піднятої руки дитини, стояки для стрибків у висоту.

1. Ходьба в колоні по одному: парами, трійками, ходьба з перекатом з носка на п'ятку. Біг з підскоком і піднімання рук у чергуванні з ходьбою (3-4 рази).

2. Кидання м'яча від грудей вперед вгору через вірвовку і ловіння його обома руками.

Кидання м'яча об підлогу і ловіння його обома руками. Біг по звивистій доріжці (10 м), заочування м'яча у ворота і підповзання лівим і правим боком, ведення м'яча лівою і правою ногою, забиваючи у ворота з відстані 3-4 м.

Стрибки у висоту з розбігу 3-4 м. Записати максимальні показники стрибків у протокол.

Гра «Карасі і щука».

3. Ходьба по колу із зміною напрямку і темпу за сигналом (3-4 рази).

**Консультація для вихователів «Рухливі ігри»
(організація та проведення рухливих ігор з дітьми дошкільного віку)**

Наприкінці XIX – початку XX століття німецький філософ Ф. Шиллер висунув теорію гри. Прихильниками його теорії були філософи К. Гросс (Німеччина), Г. Спенсер (Англія), Летурно (Франція). Відповідно до цієї теорії людина розвивалася фізично й розумово завдяки праці, а трудовий процес виник із гри.

У житті суспільства «гра старша за працю», а «праця є дитя гри». Досить відомою є винайдена К. Гроссом формула: людина або тварина граються не тому, що вони молоді, – саму молодість надано їм для того, щоб гратись, тобто вправлялись у майбутньому самостійному житті.

Подальші спроби визначити сутність гри мали таке значення: наприклад, погляд на гру як на діяльність, породжувану прагненням одержати насолоду (теорія функціонального задоволення К. Бюлера), або як таку, що надає змогу реалізувати витіснені з життя бажання (З. Фрейд), чи навіть втекти від життя (А. Адлер). Голландський вчений Ф. Бойтендайк вказував на те, що дитина грається тому, що наділена особливою динамікою і особливим ставленням до дійсності.

Виникнення рухливих ігор відноситься до початкового періоду розвитку первісного суспільства. Найдавнішою формою фізичного виховання були колективні ігри, що мали натуралістичний, наслідувальний характер і майже повністю відтворювали трудовий процес. Граючи, первісні люди вчилися полювати, наслідувати дії мисливців. У цих іграх використовувалися предмети мисливського інвентаря та живі цілі. Пізніше відбулася подальша еволюція ігор: вони поступово втрачали наслідувальний характер, ставали імітаційними, символічними. Ігри як і раніше імітували трудовий процес, але живі цілі замінялися рухливими мішенями – опудалами, м'ячами, зробленими зі шкіри тварин і набитими вовною, а мисливський інвентар замінювався спеціальним,

ігровим. На останньому щаблі розвитку виникли ігри, які майже повністю абстрагувалися від праці. Гравці почали поділятися на команди, удосконалювався ігровий інвентар.

Ігри стали регламентуватися найпростішими правилами, з'явилися судді й глядачі. Процес розвитку фізичної культури поступово привів до виділення з ігор і відокремлення як самостійних фізичних вправ окремих рухів – таких як біг, метання, стрибки, плавання та ін. Також у цей період з'являються спеціальні місця для проведення змагань з гри в м'яч, тобто перші спортивні споруди.

Географія рухливих ігор у давньому світі дуже широка й охоплює практично всі місця проживання людини. Так, наприклад, у Месопотамії виготовляли палиці з очищеного стрижня листка фінікової пальми, що надалі використовували для гри в м'яч із битою, а потім для гри в кінне поло. У Персії для підготовки юнаків проводилися обов'язкові мисливські випробування на сміливість, змагання з кінного поло і гра індійського походження «шатрангшахматнах», що виховувала здібність до стратегічного мислення. До часу правління фараонів Середнього царства в Єгипті (II тисячоліття до н. е.) належать описи парних ігор з м'ячом. Про фізичну культуру в Індії можна довідатися з Вед і давньоіндійських епосів, які свідчать про атлетичні змагання, гру в м'яч із битою, гру на дошці чатуранга, яка стала прообразом сучасних шахів. У давній китайській фізичній культурі, що досягла розквіту в період династії Жоу (XI-III ст. до н. е.), народ, за винятком рабів, грав у гру – попередницю сучасного футболу – «чжуке». У Давній Греції ігри, в основному рухливі, використовувалися, головним чином, на заняттях з дітьми: були ігри з м'ячом (сферистика), колесом, ключкою, ціпком, у кості, перетягування, ігри з подолання опору партнера та утримання рівноваги, гойдалки тощо. Серед австралійських аборигенів також були поширені ігри: метання бумеранга й ціпка, ігри в м'яч, танці «корробі», в індіанців Америки – металеві ігри, ігри з м'ячом, яких нараховувалося більше десяти, причому найчастіше проводилися

вони протягом декількох днів і у них брали участь понад 100 осіб. В африканських племенах чоловіки грали з м'ячем і у воєнізованих іграх.

О.Леонтьєв у праці «Психологічні основи дошкільної гри» описує процес виникнення дитячої рольової гри в такий спосіб: під час діяльності дитини виникає протиріччя між бурхливим розвитком у неї потреби діяти із предметами з одного боку, і розвитком способів діяльності – з іншого. Дитина хоче сама виконувати певні дії (керувати автомобілем, пливати на човні тощо), але не може здійснювати ці дії тому, що не володіє і не може опанувати ті операції, які обмежені реальними предметними умовами цієї діяльності. Це протиріччя може розв'язатися у дитини тільки в єдиній діяльності – у грі.

Таким чином, гра є історичним утворенням: її виникнення обумовлене розвитком суспільства і пов'язаною з ним зміною становища дитини в системі суспільних відносин. Отже, гра є соціальною за своєю природою, походженням і змістом.

Інтерес до ігор пов'язаний, з одного боку, із задоволенням біологічної потреби у русі (кінезофілія), а з іншого, із прагненням пізнання навколишнього світу, спілкування з іншими людьми. Інтерес до ігор також змінюється у міру зростання і розвитку організму, в різних вікових групах проявляється зацікавленість до ігор певного типу.

Кожна рухлива гра має свої зміст, форму та методичні особливості проведення. *Зміст* її складають сюжет, правила та рухи, які входять до гри. *Сюжет* рухливої гри – це образний або умовний задум, план гри. *Форма* рухливої гри – це організація дій учасників, яка надає можливість широкого вибору способів досягнення поставленої мети (учасники можуть діяти індивідуально, групами або колективно, використовувати різноманітні шиккування). *Методичні* особливості залежать від змісту та форми гри.

Рухливим іграм притаманні:

- образність;
- самостійність дій, обумовлена правилами;
- творча ініціатива;

- використання ролей згідно із сюжетом;
- раптовість змін ситуації;
- елементи змагання;
- уміння розв'язувати ігрові конфлікти.

Важливим моментом у розумінні й використанні ігор є обізнаність із їхньою структурою. Кожна гра переслідує певну мету, яка вказує напрям розвитку дитини (*сенсорний, фізичний, соціальний, інтелектуальний, емоційний*); ситуацію гри, що включає місце, атрибути, статевий і віковий склад учасників; правила (або хід) гри тощо.

Усвідомити структуру і функції гри допомагають класифікації ігор, яких існує чимало.

Наприклад, класифікація ігор за мотиваційними критеріями акцентує увагу на об'єктах впливу гри і поділяє їх на:

- *психо-чуттєві* (сенсорні), які сприяють розвитку гостроти сприймання, мислення та пізнання навколишнього світу, що є основою для набуття знань і вмінь;
- *рухливі*, які сприяють тілесному розвитку дитини, формують такі необхідні здібності, як спритність, гнучкість, силу, швидкість, координацію рухів;
- *соціальні*, які сприяють соціалізації дитини в процесі спілкування, виконанню необхідних правил, виробленню моральних рис;
- *розважальні*, які використовуються для відпочинку, емоційного задоволення, естетичної насолоди.

Класифікація за змістово-процесуальними критеріями базується на шести способах здійснення ігор і включає такі їх види:

- рухливі;
- малорухливі;
- інтелектуальні;
- музичні;
- сюжетно-рольові;

- забави, атракціони;
- конкурси тощо.

Обидві класифікації ігор співвідносяться між собою, і назви груп, до яких одночасно належать ігри, допомагають в розумінні мотиваційного, змістового та процесуального аспектів гри.

Наприклад, реалізація функцій соціальних ігор може здійснюватись через рухливі, музичні, сюжетно-рольові, конкурсні ігри.

Класифікація рухливих ігор

1. Ігри вільні, творчі, в яких учасники самі намічають сюжет гри і самі його реалізують. У сюжетно-рольових іграх найголовнішою є роль, для здійснення якої використовується ігрова діяльність. Дитина отримує задоволення від власне процесу гри.

2. Організовані ігри зі встановленими правилами, головне в яких – розв'язання рухового завдання в різних ситуаціях, а ролі виступають як супутній атрибут. Правила гри формулюються до початку гри і їх дотримуються всі учасники. У свою чергу ці ігри поділяються на:

- прості, некомандні ігри, в яких кожний гравець, дотримуючись правил, відстоює власний інтерес. Правил небагато і вони прості;
- перехідні до командних, в яких гравці, відстоюючи власний інтерес, можуть вступати у тимчасове співробітництво з іншими гравцями. Немає сформованих до початку гри команд, але під час гри намічаються дві протидіючі сторони, кількість учасників в яких постійно змінюється,
- командні рухливі ігри, в яких гравці складають сформовані до початку гри окремі колективи – команди, кожна з яких колективно протидіє іншій. Підпорядкування особистих інтересів інтересам команди. Ускладнене суддівство, тому що більше обмежень у правилах.

Сюжетні ігри

Ігри цього виду будуються на основі досвіду дітей, їхніх уявлень та знань про оточуюче життя, професії (льотчик, пожежник, водій), засоби транспорту (автомобіль, літак, потяг), явища природи, спосіб життя і поведінку тварин. Деякі особливості поведінки тварин (хитрість лисиці, поведінки вовка, щуки,

швидкість рухів зайців, птахів), найбільш характерні моменти виконання трудових дій представниками різних професій, особливості рухів різних засобів транспорту служать основою для розгортання сюжету та встановлення правил гри. Сюжет гри і правила обумовлюють характер рухів гравців. Діти, наслідуючи конячку, бігають, високо піднімаючи коліна, стрибають, як зайчики, залізають на драбину, як пожежники.

У сюжетних іграх виконувані рухи мають імітаційний характер. У деяких сюжетних іграх дії гравців визначаються сюжетом («У ведмедя у бору», «Гуси», «Зайці і вовк»). Однією з особливостей сюжетних рухливих ігор є можливість впливати на дітей через образи, ролі, які вони виконують, через правила, яким підкоряються всі.

Сюжетні рухливі ігри переважно колективні, кількість гравців може бути різною (від 5 до 25), і це дозволяє широко використовувати ігри в різних умовах і з різною метою. Сюжетні рухливі ігри широко використовуються в усіх вікових групах дитячого садка.

Безсюжетні ігри

Безсюжетні ігри типу квача, перебіжок дуже близькі до сюжетних – в них лише немає образів, які діти наслідують, усі інші компоненти ті ж самі: наявність правил, ролей (квача), взаємопов'язані ігрові дії всіх учасників. Ці ігри ґрунтуються на простих рухах, частіше – біг разом із ловленням та хованням.

Безсюжетні ігри вимагають від дітей більшої самостійності, швидкості та спритності рухів, орієнтації в просторі, ніж сюжетні. Це пояснюється тим, що ігрові дії в них пов'язані не з розігруванням сюжету, а з виконанням конкретного рухливого завдання. Умови виконання такого завдання визначаються правилами.

У безсюжетних іграх («Кеглі»; «Кільцекид») діти виконують складні рухи: кидання, прокочування, ловлення м'яча. Завдяки цим іграм діти поступово оволодівають навичками й уміннями діяти з різними предметами (м'ячами, кульками, кільцями), у них розвиваються окомір, координація рухів, спритність.