

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра
Довженка

кафедра теорії та методики дошкільної освіти

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ В ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО
ВІКУ ЗАСОБОМ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР

Виконала:

Гладій Оксана Василівна
магістрантка спеціальності
012 Дошкільна освіта
ОПП Дошкільна освіта

Науковий керівник:

кандидат педагогічних наук,
старший викладач

В. В. Любива

Допущено до захисту
«25» листопада 2021 р.

Завідувач кафедри

_____ **І. В. Корякіна**
(підпис) (прізвище, ініціали)

Дата захисту: «21» грудня 2021 р.

Національна оцінка _____
Кількість балів: _____ Оцінка ECTS _____

Підписи членів ДЕК:

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	9
1.1. Народні рухливі ігри та їх функції у фізичних вправах на спритність для дітей дошкільного віку	9
1.2. Психолого-педагогічні та фізичні особливості розвитку якостей дітей дошкільного віку, а саме спритності	17
1.3. Проблеми дослідження розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку в теорії та практиці фізичного виховання	25
Висновок до першого розділу	33
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	36
2.1. Рівень фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку	
2.2. Розробка системи дій для удосконалення рівня розвитку спритності дітей дошкільного віку засобом народних рухливих ігор	46
2.3. Контрольний експеримент дослідження	64
Висновок до другого розділу	73
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	75
ДОДАТКИ	89

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні, під час відродження національної системи освіти, дуже важливо брати участь у процесі формування традиційних характеристик українських дитячих ігор. Мудрість українських народних ігор дуже глибока і має великий освітній потенціал. Вони дуже подобаються дітям, а їх форма та зміст найбільше відповідають менталітету українців.

Час змінює зміст гри і створює безліч різних опцій, лише їхня рухлива база залишається незмінною. Гра увійшла в життя дітей досить рано – на першому році життя. Т. Любенець писав, що граючись дитина, може жити або живучі грати. Народні ігри для старших дошкільнят можна розділити на кілька категорій. До першої категорії належать рухливі ігри з текстовим діалогом. До другої категорії належать карусельні ігри зі співом. Текст цих ігор ознайомив дітей із звичаями та трудовим процесом українського народу. Наступна група включає розважальні ігри, що відображають національні звичаї.

Педагогіка наголошує на тому, що батьки та вихователі повинні піклуватися про фізичний розвиток своїх дітей та заохочувати дітей до фізичних вправ різними способами. «З фізкультурою дружити - здоровим жити», – наголошує прислів'я. Бо чим більше у житті дитини фізичних навантажень тим краще у неї буде здоров'я. Якщо дитина багато рухається в неї відбуваються фізичний, психічний та розумовий розвиток повноцінною мірою, також покращуються робота серцево-судинна, дихальна система та опорно-руховий апарат.

Зміст і форма народних рухливих ігор дуже прості і ними можуть користуватися діти різного віку. Вони є універсальними інструментами у фізичному вихованні та розвитку для дітей старшого дошкільного віку.

Вивченням народних ігор на розвиток фізичних якостей займалися такі відомі науковці як: Сократ, Платон, Арістотель, Ж-Ж Руссо, Й. Хейзінг,

К. Ушинський, А. Макаренко, Д. Ельконін, Л. Виготський, М. Кляйн, Ж. Піаже, В. Джеймс, З. Флойд, К. Юнг, Л. Виготський, П. Лесгафт, В. Горіневський, Ю. Аркін.

Видатний педагог А. Макаренко надає великого значення виховній функції ігор - це школа з підготовки до життя та праці. Ігри дають дітям можливість поводитися незвично в реальних ситуаціях. К. Ушинський стверджував, що в іграх діти не тільки шукають розваги, але й прагнуть до самоствердження через розваги та важливі заходи. Гра - це діяльність, вона надає дитині ключ до розуміння свого «Я», а також є першим кроком у вихованні дитини.

Аналіз літератури з психології та педагогіки показує, що проблема фізичного виховання дітей дошкільного віку і перспектива вивчення цієї проблеми. Це дало підставу до вибору теми магістерської роботи: **«Розвиток спритності в дітей молодшого дошкільного віку засобом народних рухливих ігор»**.

Об'єкт дослідження: фізичний розвиток дітей дошкільного віку.

Предмет дослідження: народні рухливі ігри як засіб розвитку спритності дітей молодшого дошкільного віку.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити вплив народних рухливих ігор на розвиток спритності дітей молодшого дошкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури з проблем фізичного розвитку дітей дошкільного віку.
2. Обґрунтувати вплив народних рухливих ігор на фізичний розвиток дітей дошкільного віку.
3. Здійснити діагностику первинного рівня фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку.
4. Експериментально перевірити вплив народних рухливих ігор на фізичний розвиток дошкільників.

Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів:

- **теоретичні:** вивчення, аналіз та узагальнення методичної, педагогічної і психолого-педагогічної літератури і щодо впливу народних рухливих ігор на розвиток фізичних якостей спритності та швидкості дітей дошкільного віку;

- **практичні:** бесіди, порівняння, спостереження, анкетування, педагогічне дослідження.

Наукова новизна й теоретична значущість: виконано аналіз методів народних рухливих ігор; розроблено систему роботи щодо розвитку спритності та швидкості дітей дошкільного віку засобами народних рухливих ігор.

Експериментальна база: дослідження проводилось на базі Комунальної організації (установи, закладу) Шосткинський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №8 «Оленка» Шосткинської міської ради.

Апробація результатів дослідження.

Гладій О. В. Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку засобом українського фольклору *Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психолого-педагогічний супровід розвитку особистості дитини в умовах закладу дошкільної освіти і сім'ї», 25 листопада 2020 року, м. Умань (тези) С. 112-115.*

Гладій О. В. Українські народні традиції як засіб формування національного менталітету в дітей дошкільного віку. *Матеріали щорічної звітної наукової конференція учнів та здобувачів вищої освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка із заочною формою участі, 11-12 березня 2021 р. (тези) С. 401-402.*

Гладій О. В. Фольклор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку *Матеріали III Всеукраїнської студентської науково-практичної інтернет-конференції «Дошкільна освіта України в контексті інтеграції до*

європейського освітнього простору» 18-19 березня 2021 року. С. 76-80 (стаття).

Гладій Оксана До проблем формування основ здорового способу життя в дітей старшого дошкільного віку. *Матеріали XIX Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Особливості організації життєдіяльності дитини у сучасному дошкіллі»*, 29 квітня 2021 року, м. Умань (тези) С. 44-47.

Гладій О. В. Виховання патріотизму в дітей старшого дошкільного віку засобом українського фольклору *Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції «Патріотичне виховання особистості в умовах сучасного освітнього простору: досвід, тенденції та проблеми»*, 12-13 листопада 2020 року на базі Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського.

Практична значущість: розроблена система роботи для розвитку спритності в дітей дошкільного віку засобами народної рухливої гри.

Структура роботи. Магістерська робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку літератури, додатків. Повний обсяг магістерської роботи становить 122 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР НА РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Народні рухливі ігор та їх функції у фізичних вправах на спритність та швидкість для дітей дошкільного віку

Наукові дослідження довели, що на дітей має впливати безперервна освіта матеріальної та духовної культури свого народу. Це головним чином для повного розкриття природних здібностей дитини, розвитку її талантів та визначення расових особливостей. Це головним чином для повного розкриття природних здібностей дитини, розвитку її талантів та визначення расових особливостей.

З огляду на це, підвищення спортивної ефективності тісно пов'язане із впровадженням на практиці народних спортивних елементів з освітніми, розвивальними та культурними цінностями.

Народна спортивна культура включає такі види спортивної діяльності та способи їх використання, які історично розвивалися завдяки фізичному, психологічному та фізіологічному впливу непрофесійної діяльності на розвиток людини, повну адаптацію до умов навколишнього середовища та підготовку до роботи. У зв'язку з цим необхідно вказати на педагогічне значення народного спорту, його основні компоненти (зміст, форма, характеристики методу) роблять його одним із ефективних інструментів, який може бути використаний у всіх частинах системи фізичного виховання.

В епоху Київської Русі джерелом досліджень думок народної освіти щодо зростання дітей були етнографічні матеріали, і можна заглибитися в такі історичні сфери. Без цих матеріалів наука все ще не змогла б зрозуміти ці історичні галузі [54].

Рухливі ігри виникли з глибини народної педагогіки. З самого раннього віку діти виростили з красивими, яскравими народними іграшками,

потішками, іграшками та іграми. У житті старших дітей народні ігри мають різний спортивний зміст, включаючи різні ігрові пісні та вірші. Гра входить в життя дитини досить рано - на першому році життя. Т. Лубенець писав що граючи дитина живе, і, живучи, грає.

Діти різного віку можуть знаходити ігри відповідно до своїх уподобань. При його виборі слід враховувати вік дитини та чітко визначати мету кожної гри. Для дітей молодшого віку (першого та другого років життя) основне використання - один артист (або з двома дітьми). Наприклад, в українську народну гру «Горошок» грають з дітьми до двох років.

Під час процесу повторного відтворення діти відповідали на запитання з текстом забавлянки та повтореними словами.

З дитиною третього року ви можете гуляти з групою в 5-6 чоловік у народних іграх. Текст у грі дуже простий, зазвичай заклички: «Дощику-дощику», «Вода холодна», «Зозулю-кавулю», «Вийди, вийди сонечко». Діти до п'яти років вже можуть використовувати для співу більш складні хороводні ігри з текстами.

Народні ігри для старших дошкільнят можна розділити на кілька категорій. Першій категорії належать рухливі ігри з текстом-діалогом. До другої категорії відносяться хороводні ігри із співом. Текст цих ігор ознайомлює дітей із звичаями та трудовим процесом українського народу.

Наступна група включає ігри із розважальним характером, що відображають національні звичаї. Це ігри «Ягілочка», «Чий вінок кращий?», «Ходить Гарбуз по городі», «Як у нас біля воріт», «Ой є в лісі калина», «Ой на горі жито» і так далі [25].

Для народних ігор можна влаштувати ще й окреме заняття: пояснити значення професій, про які згадується в тексті гри, запам'ятати текст гри, призначити ролі, провести діалог та грати. (Гра «Бондар», гра «Шевчик»).

Вранці на прогулянці проводяться народні хороводні ігри, та в другій половині дня. Вони також є частиною заняття з всіх розділах програми і ними бажано завершити заняття, щоб покращити настрій дітей. Без

хороводних ігор не було б ні народних свят, ні розваг. В. Скуратівський казав що для того щоб це життєдайне джерело не було заблоковано його пульсуючий водоспад завжди виключає духовну тягу і приносить нам радість та здоров'я. Він повинен бути палким охоронцем наших найкращих народних традицій. Серед них дитячі ігри займають особливе місце, і вони природно виховують дітей [19].

Українські народні ігри практично не вивчалися, за винятком праць вчителів та етнологів наприкінці XIX століття (перша половина XX століття), (М. Маркевич, 1860; П. Чубинський, 1877; С. Ісаєвич, 1887; П. Іванов, 1890; П. Покровський, 1894), їх зусилля описують багато народних ігор, які поширені в різних регіонах України. Однак, як правило, у роботах цих авторів бракує психології та методів викладання, а також більше аналізу викладання ігор. Більшість авторів обмежуються описом детермінованих персонажів, що відображає особливості народних ігор у різних назвах та описах сюжетів.

Наші предки щиро вірили, що існують боги, які керують світом, особливо вшановували тих, від кого з нетерпінням чекає щастя. Прихід весни вітається весняними піснями (гаївками), хорові пісні тісно пов'язані з іграми та танцями. Перехід сонця від літа до осені відзначається святом Івана Купали - днем «очищення вогню». Ці ігри присвячені Матері-Землі, богу, який випромінює грім і блискавку. Спів, танці та ігри мають практичну основу для звеличання богів - щоб догодити навколишньому природному середовищу, щоб забезпечити його процвітання та добробут.

Під впливом часу обрядова діяльність предків втратила своє ритуальне значення, залишивши лише розважальні заходи для молоді та дітей. Збори дітей та дорослих супроводжуються ігровими заходами, найпоширенішими видами є біг, стрибки, стрільба з лука, бій, метання списа та хороводи у виконанні жінок та дітей. Під час гри люди відволікали свою увагу від повсякденного життя, а гра уникала сумнівів людей та недовіри до власної сили.

З часом зміст гри змінювався, створюючи безліч різних варіантів, але основи спорту залишаються незмінними. У гру входять різні природні види рухів: ходьба, біг, стрибки, метання, скелелазіння, вправи з предметами, тому це незамінний засіб для фізичних вправ дітей. Ігровий світ дуже різноманітний: рухливі ігри, сюжетні ігри, народні ігри, рольові ігри, спортивні ігри, імітаційні, командні, ігри-естафети, веселі ігри, змагальні ігри та інші.

Зарубіжні філософи, психологи та вчителі надають великого значення грі та ігровій діяльності. Вчені наголошували на розвитку та освітньому значенні ігор, вказували на їх можливості в пізнанні людини, показували вплив розвитку творчої особистості в процесі ігрової взаємодії та акцентували увагу на ролі ігор у пізнанні людиною своїх здібностей.

Арістотель надає велике значення іграм, оскільки вони дають людям можливості для розваг та відпочинку. У грі він бачить ресурси, що сприяють духовній рівновазі та створюють гармонію між душею та тілом. Платон вважав, що боги дарували людям приємне відчуття гармонії та ритму. Тому людина знаходить задоволення в ігровій діяльності та завдяки цьому засвоює природні атрибути [54].

Видатні філософи Сократ, Платон та Арістотель також надавали великого значення розробці ігор для фізичного розвитку дітей. Пізніше відомий філософ і мислитель XVIII ст. Ж-Ж Руссо також вважає, що основою фізичного виховання повинні бути рухливі ігри, особливо на свіжому повітрі [17].

Ігри - це серцевина дозвілля. Як величезна культурна спадщина, ігри збагачують дозвілля та розваги людей, збагачують дозвілля людей та відтворюють цілісність людського існування. Видатний голландський мислитель у XV столітті. Й. Хейзінг стверджує, що поняття «грати людину» виражає ту саму основну функцію, що і «створення особистості» [53].

Гра для дітей – життя, у якому процес самовиховання активний та результативний. Основний зміст гри (тобто ігрова діяльність дітей) дозволяє

дітям вільно та природно осмислювати та пізнавати навколишній світ. У грі вона отримує багато можливостей виявити особисту творчість, особисту діяльність та показати свій потенціал. Тільки гра забезпечує дитині свободу дій та вибору, і у нього немає духовного рабства. Ігри надають дітям можливості для не насилля та повного розвитку їхніх природних сил та готують його до життя.

Вітчизняні психологи та педагоги також надають іграм великого значення та наголошують на важливій ролі ігор у вихованні дітей. У своїй роботі К. Ушинський звертає увагу на значення ігор у розвитку моралі та добровільності особистості, визначає діагностичний та прогностичний характер ігор, порушує питання, що дають можливість вчителям мати теорію і практику ігор. «У грі дитина живе, і сліди цього життя глибоко залишаються в неї, ніж сліди дійсного життя, у яке вона не може поки що ввійти через складнощі її явищ та інтересів», «... у грі дитина випробовує свої сили й самостійно розпоряджається своїми створеннями».

К. Ушинський стверджував, що в іграх діти не лише шукають задоволення, але й прагнуть до самоствердження через веселі та важливі заходи. У грі дитина шукає життя, почуття та дії. Гра - це різновид діяльності, вона забезпечує ключ до розуміння дитиною свого «я», а також є першим кроком у вихованні дитини.

Видатний педагог А. Макаренко надає великого значення навчальній функції ігор - це школа підготовки до життя та праці. Ігри надають дітям можливість поводитися незвично в реальних умовах. У грі діти активно виявляють особисте ставлення до того, що відбувається, і вчаться вільно відстоювати свою думку. Цінність ігор полягає не тільки в тому, що діти виконують роль творців і максимально демонструють свій потенціал, але ігри також допомагають підтримувати фізичне та психічне здоров'я гравців. Це може максимізувати ефект виховання особистості в міжособистісній взаємодії. Є елемент рольової гри у всіх колоніальних випадках, М. Горького,

комуна Ф. Дзержинський: головоломки, імпровізовані ігри, розважальні ігри тощо [25].

У 1860-х р. ідея прогресивної педагогіки відображена в журналі «Дитячий садок», який висвітлює завдання та освітнє значення рухливих ігор. Журнал писав, що в грі діти знайомляться з новими словами та супутніми предметами в житті. Видатні вчителі М. Пирогова, а згодом Є. Водовозова, П. Каптерева та інших наголошували, що у фізичному вихованні дітей рухливі ігри - це діяльність, яка відповідає їх віковим потребам і є всебічним розвитком.

Н. Крупська наголосила на надзвичайному значенні рухливих ігор для виховання у дітей соціальних навичок та вміння керувати собою. У 1950-х р. почали видавати методичні посібники про рухливі ігри.

Серед сучасних вчених та вчителів ми можемо назвати їх Є. Вільчковський, А. Кенеман, Д. Хухлаєв, які вивчали значення рухливих ігор для загального розвитку дітей. Проводили дослідження Т. Осокіна, Є. Тимофєєва, Л. Артемова та ін [35].

Д. Ельконін писав про значення ігор в особистому житті. Він визначає гру як «діяльність, що встановлює соціальні відносини між людьми поза межами умов безпосередньої утилітарної діяльності».

Відомі чотири рівні розвитку дитячих ігор, які визначив Д. Ельконін.

Перший рівень - це ігрова діяльність дітей, яка відтворює поведінку дорослих і націлена на іншу людину, а саме ігри, що передбачають найпростішу форму людського спілкування.

Другий рівень - ігрова дія, система, яка послідовно відновлює діяльність дорослих від початку до кінця.

Третій рівень - пов'язаний з вибором і виступом дорослого персонажа в грі.

Четвертий рівень передбачає здатність гнучко змінювати стратегії поведінки та переходити від одного персонажа до іншого під час розробки

одного і того ж сюжету гри, контролюючи не тільки своїх власних героїв, але й поведінку інших людей, розігруючи цілу сюжетно-рольову виставу.

Д. Ельконін дійшов висновку, що на першому етапі гри діти можуть лише простежити вивчення своєї предметної діяльності; другий етап відображає систему взаємин між людьми; третій етап включає соціальну поведінку гравців Дотримання правил і соціальних відносин між людьми.

Л. Виготський також підкреслив парадокс гри:

1. Діти діють на лінії з найменшим опором (щоб отримати задоволення), але вчаться діяти на лінії з найбільшим опором. Гра ліберальна.

2. Зазвичай діти переживають і дотримуються правил, не відмовляючись від того, чого хочуть, і існує спосіб максимізувати задоволення в іграх, які підкоряються правилам. Ігри дають дітям нову форму бажання, навіть якщо бажання пов'язані з героями та правилами гри. У грі можливе найвище досягнення дитини, і завтрашній день стане справжнім рівнем та мораллю дитини.

Багато психологів вивчали вміння грати в ігри, зокрема М. Кляйн, Ж. Піаже, В. Джеймс, З. Флойд, К. Юнг та Л. Виготський. З психологічної точки зору, ігри особливо важливі в дитячій психології та ранньому формуванні характеру [39].

Відомий російський педагог П. Лесгафт (1837-1909) створив оригінальну систему фізичного виховання в Росії. Велику частину в ній складають рухливі ігри. За словами П. Лесгафта, гра є видом спорту, який допомагає дітям підготуватися до життя. Це самостійна діяльність, яка розвиває особистий ентузіазм дитини, покращуються моральні якості. Як зазначав педагог, кожна гра повинна мати певну мету, і форма гри повинна досягти цієї мети. Поступово гра повинна ускладнюватися за змістом та правилами.

П. Лесгафт рекомендує вводити варіанти гри - нові умови, вправи, рухи. Педагог зосереджує розподіл ролей та дій в руках гравців. Важливо,

щоб діти ставились до правил як до законів, які кожен свідомо та добровільно дотримується.

Він вважає, що рухливі ігри є цінним засобом всебічного виховання особистості дітей та розвитку моральних якостей (чесності та дисципліни). Він також зазначив, що систематичність проведення рухливих ігор сприяє розвитку у дітей здатності контролювати свою поведінку та тренувати своє тіло. Гра навчить дітей спритності та швидкості в рухах; дотримуватися правил і володіти собою.

Російський радянський учений В. Горіневський (1857-1937) дотримувався нових соціально-історичних умов. Він вважає, що рухливі ігри - це основна рухова діяльність та засіб всебічної освіти дітей дошкільного віку. Педагог наголошував на важливості вибору ігрового сюжету, придатного для потреб сучасного соціального життя дітей. Він вважає, що в процесі рухливих ігор у дітей будуть розвиватись та виховуватися морально-вольові якості, тому ігри є засобом формування дитячої особистості. Він також висунув суворі вимоги до технології проведення рухливих ігор, вимагаючи емоцій вихователів, естетики дій, поводження з особистістю дітей та неухильного дотримання правил гри. Педагог вводить запитання про гру з елементами змагання, які зрозумілі дітям.

Ю. Аркін (1873-1948) вважає, що рухливі ігри є потужним і важливим засобом для розвитку зростання дітей. Він гадав, що рухливі ігри в основному використовуються для розвитку та вдосконалення опорно-рухового апарату, щоб приносити радість у життя дітей та сприяти зміцненню організму. Гра вчить дітей дисципліні та почуттю порядку. Однак, щоб гра мала позитивний вплив на дитину, необхідно надати відповідні вказівки. Вибір гри повинен враховувати вікові особливості дитини та комплексний вплив на організм дитини; головне - вміти спокійно пояснювати та правильно розподіляти ролі, брати участь у змаганнях та підбивати підсумки, якщо це необхідно [43].

Таким чином, у міру зростання та розвитку дитини змінюється структура та діяльність її внутрішніх органів, фізичні проблеми та інші проблеми, що буде викликати у неї інтерес та поведінку. Тому умови життя, організацію виховання та навчання дітей слід змінювати. Головною діяльністю дітей є рольові ігри, гра з правилами, які в грі відображають не тільки дії та дії з предметами, але й стосунки між людьми. За винятком праць відомих педагогів та етнологів кінця XIX століття (перша половина XX століття), погано вивчені дослідження українських народних ігор (М. Маркевич, 1860; П. Чубинський, 1877; С. Ісаєвич, 1887) Роки; П.Іванов, 1890; П. (Покровський, 1894), їхні зусилля описують багато народних ігор, поширених у різних регіонах України. Народні ігри мають метафоричний характер, і кожна гра відображає події чи випадок, знайомі дітям за змістом. Люди не можуть переоцінити значення народних ігор для розвитку мови дітей, оскільки це збагачує словниковий запас дітей багатими метафорами.

1.2. Психолого-педагогічні та фізичні особливості розвитку якостей дітей дошкільного віку, а саме спритності

Народні ігри створюють люди, так як і казки, прислів'я та загадки, передаються з покоління в покоління. Їх зміст відображає національну психологію кожної країни: «У всіх країнах існує велика кількість ігор, які певною мірою відображають життя людей».

Перші записники та збирачі українських народних ігор з'явився у XIX столітті. Це етнографічні праці Н. Маркевича, П. Чубинського, О. Богдановича. Насьогодні в Києві створений Клуб друзів гри, його учасники брали участь у 10-річному етнографічному опитуванні (1973-1983) для збору та запису українських народних ігор. Їм вдалось зібрати та опублікували понад 400 українських народних ігор.

В. Сухомлинський високо цінує гру, яка є величезним світлим вікном, через яке живильні думки та концепції навколишнього світу проникають у

духовний світ дитини. Ігри - це іскра, яка вселяє цікавість. Народні ігри – це історія народу, оскільки вони відображають соціальне життя кожної епохи.

У вступі до ігрової збірки «Літала сорока по зеленім гаю» український письменник Василь Довжик назвав гру народною творчістю: «Хитра ж річ, ця народна гра! Ви думаєте - така витівка, коли нічого робити, щоб заощадити час, а її розвага - це мистецтво. А в неї є власні погляди на людей, батьківщину, доброту та думки про вас та світ. Оскільки мистецтво - це спосіб зрозуміти себе і світ, а сама гра написана і закодована в генах дії не лише за допомогою народних знань, але й наших та ваших національних особливостей» [52].

Крім того, дуже важлива соціалізація приватних рухливих ігор. Дослідники довели, що в давнину дорослі не контролювали дитячі ігри та розваги. Малюки вчаться грати, граючи зі старшими дітьми. Дівчата та хлопці з молодості навчилися самостійно грати в ігри та набули поведінкового досвіду дитячого суспільства та автономних навичок, які є необхідними умовами адаптації до соціального середовища. Тому, коли вчителі постійно керують дітьми в рухливих іграх, добровільно призначають виконавців керівниками, ділять гравців на команди або дозволяють самодержавству визначати, яка команда починає гру першою, позитивне освітнє значення цієї гри сильно втрачається [5].

Вуличні ігри - це теж своєрідний «дитячий садок». Батьки великої родини завжди в полі, а діти об'єднуються, щоб грати в самостійних осередках. В. Скуратовський писав: «Для багатьох дітей такий вид розваг є не лише формою дозвілля, але і школою, де вивчаються перші літери науки. Зрештою, не кожному пощастило взяти участь чотирирічний парафіяльний курс».

За допомогою народних ігор діти опановували перший елемент грамоти, запам'ятовували поезію, скоромовки та лічилки. Деякі ігри також розвивають математичні навички (класики, деркач, цурка, клітка тощо) [13].

Для розвитку функції мислення дітей дошкільного віку найважливішими є ігри зі спритністю та швидкістю руху, що включають рухові завдання, що передбачають реагування на різні ситуації та швидко мінливі ситуації. Виховне значення рухливих ігор полягає у комплексному розвитку всіх психічних функцій та якостей дітей: гостроти сприйняття та сприйняття, концентрації уваги, робочої пам'яті, уяви, мислення, емоцій та якості волі.

Рухливі ігри дуже цінні для дітей дошкільного віку будь-якого віку для розвитку здатності регулювати свій емоційний стан. Маючи відповідні вказівки для загального навчального процесу дітей дошкільного віку, особливо їхньої ігрової діяльності, вчителі допоможуть сформувати стабільне емоційне поле для кожної дитини та сформувати позитивні морально-вольові риси для дитини [38].

Як фольклорний жанр народні ігри мають специфічні характеристики. Це групові ігри, які можуть вмістити від 10 до 20 дітей і більше дітей, а їх структурні особливості можуть об'єднати всіх дітей, які хочуть грати. У народні ігри можна грати в будь-якому середовищі: у приміщенні та на галявині, у дворі та біля водойми, на траві та на річці.

Народні ігри багатогранні. Одна і та ж гра в різних регіонах України має різний приспів і повторення. Ви легко можете знайти це в таких іграх, як «А ми просо сіяли», «Мак», «Калина».

Особливістю народних ігор є навчальний зміст, який подається у ігровій формі. Народні ігри мають метафоричний характер, і кожна гра відображає події або випадок, знайомий дитині за змістом. Люди не можуть переоцінити значення народних ігор для розвитку мови дітей, оскільки вона збагачує словниковий запас дітей багатими метафоричними словами. За структурно більшість народних ігор - це прості, одновимірні та цілісні ігри, що поєднують слова, дії та пісні [51].

Народна педагогіка знає безліч ігор, що сприяють фізичному розвитку дітей: «Лебідь Гусак», «Пізмутьки», «Третє місце зайве», «Мисливець і

качка», «Кавач», «Курка», «Естафета» "Чекай. Їх цілі досягаються за допомогою різних дій: ходьба, стрибки, біг, метання предметів або перенесення предметів.

З самого раннього віку діти захоплюються темою, способами руху та функціональним значенням іграшок. Опановуючи рухи та виконуючи їх самостійно, дитина відокремлюється від дорослого, він помічає, що він дорослий, але не розуміє соціальних відносин дорослого, їх соціальних функцій та соціального змісту діяльності. Тому діти діють у напрямку власних побажань і об'єктивно ставлять себе в позицію дорослих. Тому стосунки з дорослими та зміст їхньої діяльності мають емоційно-ефективну спрямованість, а інтелект є результатом емоційно-ефективних переживань.

Цінність ігор не обмежується появою у дітей нових змістових мотивацій та завдань, ініційованих ними. Поява нової форми психологічної мотивації в іграх має вирішальне значення. Ігри дуже важливі для побудови доброзичливого колективу, самостійного виховання, позитивного ставлення до роботи та корекції відхилення поведінки окремих дітей. Це і є вплив ігор на психологічний розвиток дітей та їх формування. Ігрова діяльність - це особлива сфера людської діяльності, в якій вона не переслідує жодних інших цілей, а лише отримує задоволення від вираження власних фізичних та розумових зусиль.

Для кожної рухливої гри зручно підбирати цікаву та легкодоступну інформацію для дітей, щоб вони були ознайомлені з її походженням та історією застосування протягом певного періоду календаря етикету. Розповідаючи дітям цікаві легенди, вірування та історії про походження та звичаї ігор, розширювався кругозір дітей, а вихователі допомагали пробудити їм інтерес до контексту народних ігор.

У народних іграх вихователям чи спортивним тренерам слід використовувати відповідні загадки, історії та уривки з народних казок. Використання народних пісень, різноманітних лічилок для вибору головних героїв гри, народних прислів'їв та приказок для узагальнення гри та

розуміння конкретних фольклорних атрибутів мають великий вплив на формування етнографічного світогляду дітей щодо участі у рухливих іграх.

Тільки завдяки правильному навчальному керівництву можна реалізувати позитивний вплив народних рухливих ігор на дитячий організм. У дошкільній освіті народні рухливі ігри є засобом гармонійного розвитку особистості, і найбільший їх вплив залежить від найкращих навчальних умов її організації:

- систематичності проведення ігор упродовж дня;
- оптимального поєднання прийомів і методів педагогічного керівництва грою у її підготовчій, основній і заключній частинах;
- використання педагогічних методів, адекватних значенню кожного з етапів керівництва грою [40].

Ігри дуже рано увійшли в життя дітей. В умовах сучасних дошкільних навчальних закладів буде дуже зручно грати в такі народні ігри, метою яких є розвиток у дітей здатності спостерігати, запам'ятовувати, орієнтуватися та виконувати правила природної поведінки. У більшості випадків організація не вимагає попередньої підготовки. Особливо, для дітей у віці від трьох до чотирьох пішохідні народні ігри дуже зручні. Текст слів у іграх простий, це переважно заклички: «Дощику, дощику», «Вода холодна», «Зозулю-кавулю», «Вийди, вийди, сонечко», «Гайку, гайку»; рухливі хороводні ігри: «Курочка-чубарочка», «Кізонька», «Подоряночка».

У той же час для старших дошкільнят у такі ігри можна органічно грати під час подорожей на природі, а щоденні прогулянки можна орієнтувати відповідно до сезону. У таких видах народних ігор діти вчаться розпізнавати різні природні явища та предмети, не лише отримуючи інформацію про взаємозв'язки та взаємозалежність у природі, а й отримуючи знання та уявлення про національну культуру та історію нашої нації. Використання народних ігор допомагає встановити зв'язок між знаннями, набутими в природному середовищі, та їх застосуванням. Правильно, з точки зору навчання, організовані народні ігри формують свободу діяльності та дій

у дітей дошкільного віку. Це пов'язано із взаємоповагою, розумінням природи, потребою в красі та гармонії природи, з розвитком почуттів любові й турботливого ставлення до її об'єктів. Незалежно від пори року, справжні наслідки для здоров'я відіграватимуть народні ігри на свіжому повітрі. Він може зміцнити м'язи, поліпшити діяльність дихальної та серцево-судинної систем, збільшити рухливість суглобів, міцність зв'язок, стимулювати обмінні процеси, позитивно впливати на нервову систему та підвищувати стійкість організму до застуди [12]

Дія гри є одним із важливих засобів фізичних вправ для дітей дошкільного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню важливих видів спорту, загальному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дітей, позитивному моральному та моральному вихованню. Наголошуючи на універсальності цього виховного методу, Макаренко писав, що ігри дуже важливі для життя дитини. Він має таке саме значення, як діяльність, робота та послуги дорослих. Як дитина в грі, її спосіб роботи буде іншим, тому майбутнє рольове навчання в основному відбуватиметься в грі. Правильний вибір рухливих ігор позитивно вплине на фізичний розвиток дітей дошкільного віку.

Рухливі ігри можуть задовольнити зростаючі потреби дітей у фізичному русі та допомогти збагатити їх спортивний досвід. За допомогою ігор дошкільнята закріплюють і вдосконалюють різні навички основних рухів (ходьба, біг, стрибки, рівновага тощо). Швидкі зміни середовища під час гри навчать дітей використовувати свої дії відповідно до конкретних ситуацій. Все це позитивно впливає на вдосконалення рухових навичок.

Цінність рухливих ігор також полягає в тому, що вони сприяють розвитку у дітей важливих фізичних якостей, таких як швидкість, спритність, витривалість тощо. Народні ігри можна класифікувати за такими групами:

- дидактичні,
- рухливі з обмеженим мовленнєвим текстом,
- рухливі хороводні ігри,

- ігри мовленнєвої спрямованості,
- обрядові та звичаєві ігри;
- ігри історичної спрямованості;
- ігри з відображенням трудових процесів та побуту народу.

Дидактичні ігри – це ігри розумової спрямованості, які потребують використання раніше набутих знань, кмітливості, активної мислительної діяльності. Народні дидактичні ігри можуть легко і легко навчити дитину, ловлячи те, чого вона навіть не звертає уваги на навчання. У скарбничці народної педагогіки проводяться педагогічні ігри для будь-якого віку. Наприклад, для найменших: «Кую-кую чобіток», «Гу-ту-ту, варю кашу круту», «Сорока-ворона»; для старших: «Чорне та біле», «Фарби», «Краска», «Дід Макар», «Фанти», «Бірка», «Кури» і так далі.

Значну групу становлять народні рухливі ігри з обмеженим мовленнєвим текстом. У них текст подається як лічилка, примовка, перегукування. Це ігри «Панас», «їду, їду», «Звідки ти?», «Жмурки», «Горю-дуб», «Котилася бочка...», «На чім стоїш?», «Іваночку, покинь схованочку», «Зайчик і Бурчик», «Бочечка», «Квочка», «Ірву, ірву горішечки».

Хоровод супроводжується текстами. На стійці реєстрації - слова, дії - прості (ходити), ви можете співати і бігати за словами. Серед таких ігор найвідоміші: «Огірочки», «Галя по садочку ходила», «Подольночка», «Перепілочка», «Ой ягіл, ягілочка», «Іде, іде дід». Ритуали та ігри на замовлення передають типові події з життя українського народу: збирання, косіння, великодні та купальські ігри, калиту, веснянки [37].

Історичні та соціально орієнтовані ігри відображають природу епохи, коли вони були засновані. У їх вмісті є антикваріат. Для нас гравці - «господар», «король», «король», «принцеса». Це ігри: «Король», «У короля», «Воротарчик», «Пускайте нас», «Нема пана дома», «У відьми», «Дзвін», «Прослужив я в пана рік», «Кружок».

Побутові ігри відображають у своєму змісті повсякденне життя людей («Жили у бабусі...», «Ой сусіди, сусідоньки», «Здрастуй, сусіде», «Куй-куй,

ковалі...», «Як було у баби...»). Чимало серед них ігор з сюжетами про сімейне життя: «Батько», «Батько й діти», «Горщечки», «Гладушки», «Сімейка».

В. Скуратовський також описав українські народні ігри. Діти грали в гилку, завіяло, квача, квочку. Вибравши стежку, кожен викручував собі п'яткою ямку. Діти ставали вздовж ямок, крайній котив м'яча, і в чийй ямці він зупинявся, той мав вийняти його й поцілити когось із однолітків, які втікали навсібіч. Прوماхнувся — маєш пасти свиню, тобто котити м'яча. Коли роса впала і земля нагрілася, вони почали грати в скраклі, поки матері не кликали дітей їсти. В. Скуратовський писав, що чим більше я думаю про це, тим переконливіші висновки, до яких я роблю - усі або більшість дитячих ігор - це лише форма дозвілля - вони поєднують спритність із фізичними вправами, спритністю на кмітливість, гнучкість та оригінальність, наполегливість та витривалість. Розвивати пам'ять, концентрацію, зосередженість, здатність приймати раптові та відповідні рішення, тверду волю, колективну обізнаність та почуття взаємодопомоги.

У народні ігри можна грати в будь-якому середовищі: у приміщенні та на галявині, у дворі та біля водойми, на траві та на річці. Народні ігри багатогранні. Одна і та ж гра в різних регіонах України має різний хор і повторення [46].

Таким чином, дія гри є одним із важливих засобів вправ для дітей дошкільного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню важливих видів спорту, загальному фізичному розвитку та здоров'ю дітей, активному моральному вихованню. Фізичне виховання для дітей дошкільного віку - це системний вплив на дитячий організм для поліпшення їх форми та розвитку функцій, зміцнення їх здоров'я, розвитку рухових навичок та фізичної підготовки. Тому цілеспрямований розвиток рухових навичок слід починати з дошкільного віку. Тільки в цьому випадку можна забезпечити дітей необхідним фізичним здоров'ям. Процес розвитку рухових навичок дітей дошкільного віку базується на їх фізичних особливостях та здібностях. До

цього потрібно ставитися по-різному залежно від віку, стану здоров'я, стану фізичного здоров'я та психологічних особливостей дітей у віці 3–6 років.

1.3. Проблеми дослідження розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку в теорії та практиці фізичного виховання

Термін «фізичні якості» відображає спортивні здібності людини, які базуються на природній схильності людини. Фізичні якості розвивається в процесі виховання спортивних характеристик людини та цілеспрямованої підготовки, що визначає його здатність успішно виконувати певні спортивні заходи. Наприклад, щоб подолати величезний зовнішній опір, спочатку потрібно мати належну силу м'язів; для подолання коротких відстаней за найкоротший час потрібна спритність; довгострокові ефективні фізичні вправи вимагають витримки; великі амплітудні вправи вимагають гнучкості. Щоб організувати спортивні заходи розумно, відповідно до зміни умов, вони повинні бути гнучкими та спритними.

У спеціальній літературі ви можете зустріти терміни «фізичні якості», «рухові якості» або «фізичні можливості». Вони впливають на певні аспекти спортивних здібностей людини. Не вдаючись у деталі теоретичного обговорення термінів, ми вважаємо їх еквівалентними.

Фізичні якості мають ще два терміни: «розвиток фізичних якостей» та «виховання фізичних якостей». Розглянемо один і той же процес, різні автори захищають той чи інший вибір. Якщо ми вживаємо слово «розвиток» для позначення змін фізичних показників якості, спричинених характером програмування, не відступаючи від фактів. Термін «виховання фізичних якостей» означає зміни, спричинені спеціальними втручаннями, цілеспрямованою роботою та прогнозуванням результатів. Тобто освіта - це процес управління розвитком та вдосконаленням фізичної підготовленості [44].

Більша частина фізичної підготовленості людини змінюється нерівномірно в процесі розвитку особистості. В окремі роки темпи зростання тієї чи іншої якості дуже високі. Ці вікові групи можуть чергуватися з роками мінімального приросту якості або навіть зниження показників. Термін «сенситивний» увійшов до спеціальної літератури, тому він повинен бути знайомим майбутнім фахівцям, оскільки означає особливо чутливий або «сенситивний» період, пов'язаний з розвитком фізичної підготовленості [50].

Навчання вправ та виховання фізичних якостей — це дві тісно пов'язані складові фізичного виховання. Неможливо навчитися без повторення вправ. Повторні виконання неминуче вплинуть на розвиток певних фізичних якостей. Якщо розглядати їх окремо, це залежить від прагнення до більш поглибленого аналізу всіх аспектів фізичного виховання.

Важливо відзначити, що найбільш тісний позитивний зв'язок між фізичними якостями спостерігається у дітей до статевого дозрівання. При цьому, чим нижчий рівень розвитку фізичної підготовленості, тим тісніші позитивні відносини між ними, і навпаки.

Основним фактором, що впливає на розвиток фізичних якостей, є фізична активність, яку люди отримують під час фізичних вправ. Фізична активність є мірою впливу рухової діяльності людини на організм і супроводжується підвищенням його функціонального рівня (щодо стану спокою).

Про кількість фізичних вправ можна судити за частотою серцевих скорочень, частотою та глибиною дихання, серцевим викидом та ударним об'ємом, кров'яним тиском тощо. Деяка інформація про вчителя також може наводити такі показники, як інтенсивність поту, почервоніння, блідість, порушення координації та інші показники. Всі ці показники відображають внутрішнє навантаження. Зовнішні навантаження включають його обсяг і міцність. Інтенсивність навантаження - це обсяг роботи, виконаної за одиницю часу. Він характеризує інтенсивність впливу певної вправи на тіло.

Тільки за умови точного та кількісного дозування можна досягти ефективності у покращенні фізичної якості. Тобто в кожному випадку необхідно забезпечити певний обсяг і міцність, щоб максимізувати якість перед розробкою. Це навантаження називається впливом.

Інтенсивність можна регулювати наступними способами:

- Швидкість руху;
- Прискорення;
- Координаційна складність вправ;
- Тренуйте ритм, кількістю повторень за одиницю часу;
- Величина напруження, виражена у відсотках від особистих рекордів під час конкретної вправи;
- Амплітуда руху (чим більша амплітуда, тим більша інтенсивність навантаження);
- Стійкість до навколишнього середовища (місцевості, вітру, течій тощо);
- Величину додаткового навантаження;
- Психічна напруженість під час фізичних вправ [49].

На розвиток рухових навичок дітей впливають два фактори: природні та вікові зміни в організмі (форма та функціональна адаптація) та структура спортивної діяльності, включаючи всю організацію занять спортом та самостійну спортивну діяльність.

Цілеспрямований розвиток рухових навичок слід починати з дошкільного віку. Тільки в цьому випадку можливо забезпечити дітей необхідним фізичним здоров'ям. Процес розвитку рухових навичок дітей дошкільного віку здійснюється відповідно до їх фізичних особливостей та здібностей. Це вимагає диференційованого підходу з урахуванням віку, стану здоров'я, фізичного здоров'я та психологічних особливостей дітей у віці 3–6 років.

Завдяки правильному вибору фізичної вправи та методів її реалізації вона може мати навчальний вплив на розвиток певних якостей. Так, завдання

для старших дошкільників стрибнути з місця якомога далі сприяє формуванню у них швидкісно-силових якостей; коли дітям потрібно приземлитися у відведеному місці (синя, жовта або зелена стрічка 40, 60, 80 см від місця відштовхування), основна увага приділяється розвитку спритності.

Швидкість – це здатність людини виконувати різноманітні дії (фізичні вправи, трудові операції) у мінімальний для даних умов відрізок часу. Рівень розвитку цієї якості визначається станом опорно-рухового апарата (ступенем розвитку м'язової системи), рухливістю, силою, врівноваженістю процесів збудження і гальмування центральної нервової системи [16, 17].

Дошкільний вік є найбільш сприятливим для швидкісного розвитку. Відповідна залежність короткочасного навантаження на можливість біологічної функції дітей зумовлена високою збудливістю механізму іннервації, що регулює діяльність опорно-рухового апарату. Дуже динамічні зміни нервових процесів, унікальні для дітей дошкільного віку, можуть спричинити швидкі зміни скорочення та розслаблення м'язів, тим самим максимізуючи швидкість руху. Тому швидкісний розвиток дітей дошкільного віку пов'язаний із вдосконаленням загальних рухових навичок. Однак до шкільного віку, враховуючи анатомо-фізіологічні здібності дітей, особлива увага приділялася розвитку швидкості [22].

Виконання рухів на максимальній швидкості значною мірою залежить від розвитку інших якостей (спритності, сили, гнучкості). Тому розвиток швидкості у дошкільників пов'язаний з удосконаленням усього комплексу рухових якостей. Однак у дошкільному віці, враховуючи анатомо-фізіологічні здібності дітей, розвитку швидкості приділяють особливу увагу.

Багато дослідників (Д. Букреєва, В. Фарфель) вважають, що максимальна частота навантажень головним чином визначається швидкістю переходу центру рухового нерва із збудженого стану в загальмований стан, і навпаки. Іншими словами, здатність відтворювати максимальну частоту руху безпосередньо пов'язана з активністю нервових процесів. З поглибленим

розвитком диференціації нервових процесів дошкільного віку це, очевидно, є результатом збільшення частоти рухів рук старших дітей.

Розвитку швидкості можна сприяти, здійснюючи вправи з максимальною мотивацією. Тому, щоб поліпшити цю якість, необхідно вибирати дії, якими дитина раніше оволоділа. Тоді основна увага та енергія дитини буде спрямована не на метод, а на швидкість руху. Збільшення швидкості досягається виконанням на максимально можливій швидкості руху в цілому, а також збільшенням швидкості окремих його елементів (закидання м'яча при киданні в рухому ціль, штовхання та удари м'яча під час стрибка у висоту тощо). Різні рухливі ігри допомагають вирішити такі завдання. У цей період дитина повинна швидко реагувати на рухи партнера і виконувати певні дії відповідно до створеної ситуації (швидкості реакції) [32].

На збільшення швидкості ефективно впливають вправи, які стимулюють дітей дошкільного віку до швидких рухів. Сюди входять: біг на короткі дистанції з найвищою швидкістю, стрибки та швидке виконання загальнорозвиваючих вправ. Однак лише тоді, коли діти виконують рухи легко і вільно, їм потрібно сконцентруватися на прискоренні рухів.

Найпоширенішим способом збільшення швидкості є біг. Цей вид вправ широко використовується в ранкових вправах, спортивних змаганнях, епізодичних рухливих іграх, естафетах та інших ігрових діях, де діти змагаються між собою. Знову біжи раціонально. Суть полягає в тому, що дитина вдруге долає задану відстань, але якомога швидше. Однак довжина відстані або тривалість удару повинні забезпечувати, щоб його швидкість не зменшувалась до кінця руху. Інтервал відпочинку між повторними вправами повинен дати можливість дитині відновитись відносно повністю.

Експериментальним шляхом (Е. Вільчковський, С. Орещук, В. Шпитальний) були визначені оптимальні дистанції для бігу з максимальною швидкістю для дітей 3-6 років, а також періоди пауз відпочинку між його повтореннями. Так, для дітей 3 років рекомендується дистанція 15 м, 4 років

– 20 м, 5 років – 25 м, 6 років – 30-35 м. В іграх естафетного характеру старші дошкільники часто виконують біг »човниковим» способом (15-20 м в один і другий бік). У більшості дітей швидкість наприкінці дистанції не зменшується, а пульс після подолання її відновлюється до вихідних величин у межах 2-3 хв. Зазначену паузу можна вважати оптимальною для відпочинку дітей після виконання вправ даної інтенсивності [27].

Однією з важливих складових цієї якості є швидкість реакції дітей на рух. Її часто використовують у повсякденному житті дітей, де їм потрібно швидко реагувати на надзвичайні ситуації та приймати правильні рішення: негайно зупинитися, прискорювати вправи, змінювати напрямок тощо [35].

До найпоширеніших методів розвитку швидкості реакції у дошкільників відносять багаторазові повторення рухових дій за раптовим сигналом чи зміною ситуації. Наприклад, початок бігу за сигналом вихователя (змах прапорцем, рукою, мовна команда), зміна руху за командою вихователя, раптова зупинка під час ходьби або бігу за музичним акордом. Більшість рухливих ігор, пов'язаних з динамічними вправами (біг, стрибки, метання), сприяють удосконаленню рухової реакції дітей, бо тут постійно виникають нестандартні ситуації, у яких потрібно швидко орієнтуватися.

Серед старших дошкільників використання змагальних методів у фізичному вихованні та рухливих іграх може сприяти швидкому розвитку. Елемент змагання робить їх емоційними та допомагає мобілізувати їх потенціал для дії через прагнення до перемоги. Оскільки дитина демонструє максимальну швидкість реакції, точність і швидкість дій під час гри, цей метод може підвищити ефективність цієї якості [17].

Спритність – це здатність людини чітко виконувати рухи у складних координаційних умовах. Координаційна складність рухових дій є одним з основних критеріїв спритності. До другого критерію відносять точність рухів, до якого входить точність просторових, часових та силових характеристик [16,17].

Більшість дослідників (В. Зацірський, В. Філін та ін.) дійшли висновку, що фізіологічний механізм розвитку спритності та працездатності, спираючись на активність нервових процесів і тісно пов'язану з координаційною здатністю центральної нервової системи та її пластичністю, остання забезпечує формування складних координат та їх здатність швидко перемикатися на основі встановлення нових тимчасових зв'язків.

Природний процес розвитку здатності розумно контролювати час і простір через його опорно-руховий апарат починається в ранньому дитинстві. Формування основної форми вправ найсильніше до шкільного віку. Розвиток спритності дітей у віці 3-6 років є вирішальним для підготовки їх до школи. Лесгафт, засновник Національної теорії спортивного футболу, вважає, що одним з основних напрямків у вихованні дітей є свідоме виконання якомога більшої фізичної праці в найкоротші терміни з найменшими зусиллями, при цьому чітко та потужно. Показати свої здібності.

Протягом дошкільного віку дитина значно покращила координацію довільних вправ. Рухова поведінка дітей дошкільного віку (у кожній з наступних вікових груп) стає все чіткішою та точнішою. Наприкінці дошкільного віку, після належних тренувань, діти оволоділи здатністю до напруження м'язових зусиль і покращили регуляцію кори головного мозку. Тому протягом цього періоду були створені необхідні передумови для оптимального розвитку гнучкості, тим самим покращуючи координацію діяльності дітей у різних типах рухів [45].

На розвиток спритності дітей дошкільного віку впливають різноманітні фізичні вправи: загальнорозвиваючі, основні рухи (стрибки, метання, вправи для балансування тощо), види шикунів та перешикувань, які вимагають знань належної координації рухів. Різні вправи широко використовуються на заняттях з фізичної культури, ранковій гімнастиці та ходьбі, що може значно збагатити досвід фізичних вправ дітей та сприяти їх скоординованому

розвитку. Оскільки ця навичка автоматизована, цінність цих вправ як засобу розвитку спритності буде значно зменшена.

Розвиток спритності дошкільнят охоплює безліч напрямків. Поки різні вправи є новими, вони можуть сприяти вдосконаленню цієї якості. У цьому випадку рекомендується під час загально розвиваючих вправ частіше міняти вихідну позицію, щоб запобігти стандартним (монотонним) повторенням, особливо у людей похилого віку, предмети (гімнастичні палиці, скакалки, м'ячі тощо) слід виконувати частіше тренування. Для поліпшення сприйняття дітьми власних рухів та постави тіла, а також для розрізнення м'язових відчуттів рух слід також використовувати ширше, оскільки на цій основі у дитини буде розвиватися здатність контролювати свої рухи.

Координація вправ ускладнена, а вимоги до точності їх виконання підвищені - це один із важливих способів підвищення спритності. У кожній наступній віковій групі, враховуючи вдосконалення координаційних здібностей дітей, також зростають вимоги до якості виконання рухів. Діти повинні чіткіше виконувати стрибки, метання, вправи на рівновагу та лазіння - ці основні рухи можуть мати певні технічні труднощі.

Ефективним способом розвитку спритності дітей є вправи з різкими змінами ситуацій, швидка реакція на різкі зміни обставин та прийняття найкращих рішень на основі конкретних вправ. Як універсальний інструмент для розвитку всіх аспектів цієї якості, рухливі ігри мають найбільшу зручність. В умовах раптово мінливих ігрових дій дітей висуваються відповідні вимоги до виконання різноманітних психофізіологічних функцій: сенсомоторна реакція, прийом та обробка інформації, кінестетичне сприйняття, оперативне мислення, увага та формування динамічного стереотипу і процесу вдосконалення (О. Запорожець) [46].

Таким чином, на розвиток спритності дітей дошкільного віку впливають різні фізичні вправи: загальний розвиток, основні рухи (стрибки, метання, вправи на рівновагу тощо), типи складання та перестановки, а також знання правильної координації рухів. Спорт, ранкові вправи та ходьба

широко використовуються в різних видах спорту, що може значно збагатити досвід фізичних вправ дітей та сприяти їх скоординованому розвитку. Найпоширеніший спосіб підвищення швидкості реакції у дошкільнят передбачає повторювані дії, коли видається раптовий сигнал або ситуація змінюється. Наприклад, починайте біг за сигналом вихователя (прапори, жести, словесні команди), змініть рух за допомогою команд вихователя і раптово зупиніться під час ходьби або бігу з музичними акордами. Більшість рухливих ігор, пов'язаних з динамічними вправами (біг, стрибки, метання), допомагають поліпшити реакцію дітей на рух, адже в деяких особливих ситуаціях потрібно швидко орієнтуватися.

Висновок до першого розділу

Під час гри діти будуть зосереджені, що є початком виховання сильної волі. Дитина, яка пристращується до ігор, стає більш терплячою, оскільки вона ніколи не скаржиться на біль при падінні або травмуванні внаслідок нещасного випадку. В інших випадках через цей біль вона проллє багато сліз. Граючи, діти можуть легко зрозуміти і запам'ятати ігри, і ці розвиваються якості, в свою чергу, допомагають виконувати більш складні завдання. На дітей має впливати постійне виховання матеріальної та духовної культури свого народу. Це головним чином потрібно для повного розкриття природних здібностей дитини, розвитку її талантів та визначення расових особливостей. Тому система освіти загалом, і процес фізичного виховання зокрема, повинні бути національними. З огляду на це, підвищення ефективності фізичного виховання тісно пов'язане із впровадженням на практиці елементів народної фізичної культури, що мають освітню та культурну цінність.

До факторів, що впливають на фізичний та психологічний розвиток дітей старшого дошкільного віку, належать: природні фактори, розум дітей, воля та моральні якості, природне середовище (клімат та географічні умови, може впливати на спортивну діяльність), соціальне середовище (суспільство,

вихователі, однолітки), вроджені індивідуальні особливості (фізична будова-тип тіла, функція) та отримані через індивідуальні особливості (спортивний досвід, мотивація). Найкращі та правильно організовані спортивні заходи дитини створюють відповідні передумови для майбутнього дорослого життя та довгострокового створення нормальних функцій організму в житті.

Комплексні фізичні вправи для дітей дошкільного віку передбачають оптимальний розвиток рухливих (фізичних) якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. Рівень їх розвитку значною мірою визначає сформованість рухових навичок та ефективність їх успішного використання в різних життєвих ситуаціях. Якісний аспект рухової поведінки виникає у немовлят у базовій формі, безумовною, тобто вона в значній мірі «закодована» у людини з народження. Дошкільнята мають фізичні потреби у фізичних вправах, і вони дуже люблять фізичні вправи. Позитивні емоції, інтерес та задоволення, що викликають фізичні вправи, поступово переходять у звичку регулярних фізичних вправ. З часом ця звичка стає постійно зростаючим постійним попитом. Велике значення народних рухливих ігор на заняттях з фізичної культури, на прогулянках під час режимних моментів сприяє постійному розвитку та вдосконаленню рухових якостей, заохочує дітей виконувати різноманітні вправи.

Тобто якщо залучити до режиму дня дошкільників українські народні ігри ми зможемо ознайомлювати дітей з обрядами, природними явищами, танцями, побутом, національною культурою нашого народу але й одночасно зможемо розвивати у дітей дошкільного віку розвивати всі фізичні якості. Дуже добру з культурою народу діти знайомляться під час сюжетно-рольових ігор бо саме в основі цих ігор лежить на сам перед її життєвий досвід її бачення навколишнього світу (побуту дій інших людей, основні манери поведінки тварин та птахів). Саме під час цих ігор діти копіюють рухи та дії які характерні для того чи іншого об'єкта гри (мишка ховається від котика, лисичка ловить зайчика і так далі). Підчас сюжетних ігор діти вчаться спілкуватися та грати разом з іншими дітьми відповідно до того як

цього вимагають правила гри. В наступних сюжетних іграх можна розказати зміст гри для того щоб діти послухали слова які промовляються, а вже потім розподілити ролі між собою. На відміну від несюжетної гри які подаються емоційно. Педагог надає дітям вже готовий зміст, послідовність дій гри, розташування гравців та інвентарю та правила гри. Для того щоб зрозуміти як діти засвоїли правила гри їм задається кілька питань для закріплення.

У грі вихователі даватимуть вказівки дітям, які порушують правила або допускають помилки. Розмовляйте, не зупиняючи дитину. Гра зупиниться лише тоді, коли більшість учасників допустили серйозну помилку, і їм потрібно додатково пояснити будь-які положення правил. Ігрова діяльність захоплює емоції дітей, і вони не будуть відчувати втому. Тому для того, щоб дошкільнята не втомлювались, потрібно вчасно зупинити гру або зменшити інтенсивність вправ. У грі вихователь дає вказівки дітям, які порушують правила або допускають помилки. Зауваження під час гри варто робити не зупиняючи дітей. Гра зупиниться варто лише в тому випадку, коли більшість учасників допустить серйозну помилку, і їм потрібно додатково пояснити будь-які положення правил. Ігрові заходи захоплюють емоції дітей, і вони не будуть відчувати втоми. Тому, щоб діти дошкільного віку не втомлювались, потрібно вчасно зупинити гру або зменшити інтенсивність вправ.

Для регулювання фізичної активності в грі використовують різні методи: збільшення або зменшення тривалості гри, повторення всієї гри або кількості етапів, зменшення або збільшення відстані бігу дітей та ускладнення правил гри, уточнення правил та аналіз помилок. Тривалість гри залежить від навчальних завдань, які ставить вихователь, умов гри (прогулянка, заняття), віку дітей та кількості дітей. Дуже важливим для дитини є об'єктивна оцінка під час гри з боку вихователя, яка дуже добре впливає на виховання моральних і волевих якостей, тому потрібно доступно пояснювати своє ставлення до того чи іншого вчинку дитини. Це попереджує негативні прояви у поведінці дошкільників, зменшує надто емоційну збудженість, запобігає бажання деяких дітей здобути перемогу нечесно.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Рівень фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку

Урядом України прийнято Державну національну програму «Освіта» («Україна XXI століття»). Одним з найголовніших принципів цієї програми є національна спрямованість освіти, що є органічним поєднанням національної історії і традицій, збереженням та збагаченням культури українського народу. Реалізація цього принципу в дошкільній освіті передбачає залучення дітей з раннього віку до витоків народної культури. Фізична культура є невід'ємною частиною загальнонародної культури, тому організовуючи фізичне виховання дошкільників слід збагачувати цей процес фольклорним матеріалом.

Дослідження можливості впровадження українського фольклору в фізичне виховання дітей дошкільного віку проводилося протягом 2019–2018 р. р.

Педагогічний експеримент було організовано на базі Комунальної організації (установи, закладу) Шосткинський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №8 «Оленка» Шосткинської міської ради. Для проведення експериментальної роботи були визначені дві групи дітей 4-5 року життя: група А (28 дітей: 16 хлопчиків та 12 дівчаток) та група Б (27 дітей: 13 хлопчиків та 14 дівчаток). В обох групах виховувалися діти одного віку – від трьох до п'яти років, рівень стану їх здоров'я (всі діти відносяться до основної групи здоров'я), фізичної підготовленості був приблизно однаковим. Крім того у експерименті брали участь вихователі усіх груп дитячого садка та батьки досліджуваних дітей.

Констатувальний експеримент проводився в двох напрямках:

- вивчався та аналізувався рівень фізичної підготовленості дітей;
- з'ясовувався обсяг знань вихователів та батьків про традиції фізичного виховання;

Метою етапу констатації було визначення рівня сформованості навичок основних рухів у дітей молодшого дошкільного віку. Для цього використовувалися широко відомі й достатньо апробовані в теорії і методиці фізичного виховання тести оцінки рівня фізичної підготовленості, яким було надано ігрового забарвлення: біг на 10 м із ходу («Подарунок білочці»), стрибок в довжину з місця («Білочка стрибає з гілочки на гілочку»), метання на дальність прямою рукою зверху («Білочка дарує дітям шишки»). Ці рухи були обрані тому, що вони є найбільш складними за програмою даної вікової групи. Ми вважали: якщо діти засвоять у грі складні рухи, то менш складні (ходьба, вправи в рівновазі, повзання) не викличуть у них під час навчання будь-яких утруднень.

Ігрове тестування було обрано з декількох причин. По-перше, ігрова форма виконання вправ найбільш відповідає віковим можливостям молодших дошкільників. По-друге, на користь тестового обстеження можна висунути такі аргументи:

- 1) тест – це багатофункціональний метод, який об'єднує контроль і навчання;
- 2) тестування дозволяє звести до мінімуму суб'єктивність дослідника і об'єктивно оцінити рівень виконання руху;
- 3) тестування урізноманітнює заняття з фізичного виховання, викликає у дітей інтерес до виконання рухових дій;
- 4) тести виявляють «зону помилки» і дозволяють визначити шляхи її наступного усунення (рекомендації щодо організації обстеження фізичного розвитку дітей Е. Вільчковського, В. Шишкіної, Е. Степаненкової та ін.).

Кожна дитина мала змогу виконати тест три рази. Найкращий результат фіксувався в карті фізичної підготовленості дитини. Отримані результати підлягали обробці за допомогою методів математичної статистики. Це дало нам можливість обрахувати рівні сформованості навичок конкретних основних рухів. А на цій основі (узагальнюючи отримані показники) визначити рівні фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку. Обрахунок проводився за формулами:

$$\text{Середнє арифметичне: } M = \frac{m_1 + m_2 + m_3 + m_x}{n} \dots\dots\dots(2.1.)$$

де

M – середнє арифметичне;

m – варіанта (показник конкретної дитини);

n – кількість дітей.

$$\text{Відхилення від середнього арифметичного: } d = m_1 - M$$

Середнє відхилення від середнього арифметичного:

$$\delta = \sqrt{\frac{\sum d m_1}{n}} \dots\dots\dots(2.2.)$$

Середній рівень сформованості навички певного руху визначався за формулою:

$$M \pm \delta, \text{ високий рівень} - M + \delta, \dots\dots\dots(2.3.)$$

$$\text{низький рівень} - M - \delta \dots\dots\dots(2.4.)$$

Обстеження проводилось на прогулянці на спортивному майданчику дошкільного закладу впродовж вересня–жовтня. Перед виконанням тестових рухових завдань було проведено невелику розминку, яка включала спокійну ходьбу, що поступово переходить в легкий безперервний біг упродовж 1–1,5 хвилин, дихальні вправи.

Аналізу підлягали не лише кількісні показники виконання рухів, які порівнювалися з середніми показниками в Україні (дані Е. Вільчковського), але й їх якісні показники (техніка рухів). Розглянемо особливості проведення обстеження та отримані показники основних рухів.

Біг включено до програми дитячого садка з 3 року життя. Це пояснюється тим, що основна характеристика техніки бігу, а саме фаза польоту, відсутня. Отже, біг на відмінність від ходьби передбачає наявність чергування опорного і безопорного положення ніг, більш енергійного руху рук та темпу. Саме ці особливості і є якісними показниками бігу.

Для проведення бігу було створено необхідні умови: на біговій доріжці встановлювалися прапорці на лініях умовного старту та фінішу від яких повинні були починати та закінчувати рух діти. За 2-3м далі від стартової лінії та на 2-3м до фінішної лінії помічалися лінії реального старту та фінішу. Така організація виконання бігу попереджає втрату часу на старті і зниження швидкості перед фінішем.

За командою «Марш!» діти з високого старту повинні бігти від прапорця до прапорця. Під час перетинання реального старту та реального фінішу відповідно включався і виключався секундомір. По черзі пробігали дистанцію всі діти. Потім давалася друга спроба, під час якої діти бігли в тому ж порядку.

Критеріями оцінки виступали: час бігу в кожній із спроб, положення тулуба, координація рук і ніг, наявність фази «польоту», прямолінійність бігу. Ці кількісні і якісні показники фіксувалися у протоколі. Результати обстеження представлено у таблиці **2.1**.

Аналіз результатів, представлених в таблиці свідчить про незначні розбіжності у кількісних показниках дітей обох груп та їх збіг з програмними показниками. Якісні характеристики бігу наступні: спостерігається короткий крок (18,2 %), значне розведення рук в

сторони, іноді притискання рук до тулуба (34,5 %). Більшість дітей бігають на напівзігнутих ногах, опора йде на п'ятку з поступовим перекочуванням на носок (49,1 %). Все це викликано анатомо-фізіологічними показниками даного віку: слабкість м'язів опорно-рухового апарату не дозволяє дитині відштовхуватися з повним випрямленням ніг у колінному суглобі і виконувати постановку ноги на носок. Дотримання основних вимог до бігу зафіксовано у 13,9% хлопчиків та у 15,5% дівчаток.

Таблиця 2.1.

**Показники бігу на 10м у дітей 4 року життя
на констатувальному етапі експериментального дослідження
(у %)**

Група	Стать	Якісні показники техніки (% випадків)		Результат (в сек)			
		Середні показники в Україні	Результати обстеження	Середні показники в Україні		Результати обстеження	
				m ± M	δ	m ± M	δ
	Хлопчики	13,2	12,5	3,81	0,06	3,80 ± 0,05	0,37
	Дівчата	15,3	16,6	4,05	0,07	4,06 ± 0,05	0,42
	Хлопчики	13,2	15,4	3,81	0,06	3,83 ± 0,06	0,36
	Дівчата	15,3	14,3	4,05	0,07	4,03 ± 0,08	0,43

Як бачимо з таблиці, кількісні показники у дівчаток дещо вищі. Це пояснюється тим, що «фаза польоту» у них формується значно раніше, чим у хлопчиків (С. Лайзане, Є. Палаускенє, Т. Попова).

Метання предметів відноситься до одноактних локомоторних рухів. Метання предметі на дальність прямою рукою зверху є найбільш раціональним для молодших дошкільників (З. Нестерова).

Обстеження дальності метання слід проводилося на асфальтовій доріжці довжиною 15-20м. Доріжка спонукає до більшої точності кидка

в заданому напрямі. Заздалегідь вона розмічалася (крейдою) поперечними лініями через кожні 0,5 м. На кінцях лінії з обох боків доріжки ставилися порядкові цифри, що відображають число метрів від лінії кидка. Розмічена відстань була у півтора рази більше середнього вікового показника дальності метання. Заздалегідь всім дітям показували, як потрібно виконувати рух. Дитина проводила три кидки мішечка вагою 200 г. кожною рукою, у протоколі фіксувався кращій. Результати обстеження представлено у таблиці 2.2.

Критеріями оцінки метання виступали: кількісні показники виконання метання правою і лівою рукою, а також якісні показники окремих елементів техніки руху: вихідне положення; наявність замаху; перенесення центру тяжіння під час замаху на ногу, що, знаходиться ззаду; перенесення центру тяжіння під час кидка на ногу, що стоїть попереду; енергійність кидка з подальшим супроводом рукою предмету (мішечка).

Таблиця 2.2

**Показники метання вдалину у дітей 4 року
на констатувальному етапі експериментального дослідження
(у %)**

Група	Стать	Результат (в м)							
		Права рука				Ліва рука			
		Середні показники в Україні		Результати обстеження		Середні показники в Україні		Результати обстеження	
		m ± M	δ	m ± M	δ	m ± M	δ	m ± M	δ
	Хлопч.	3,46 ± 0,12	0,71	3,48 ± 0,11	0,70	2,59 ± 0,12	0,71	2,60 ± 0,12	0,70
	Дівчата	2,91 ± 0,18	1,0	2,90 ± 0,18	0,99	2,38 ± 0,01	0,77	2,36 ± 0,01	0,76

Хлопч.	3,46 ± 0,12	0,71	3,45 ± 0,10	0,69	2,59 ± 0,12	0,71	2,61 ± 0,10	0,70
Дівчата	2,91 ± 0,18	1,0	2,92 ± 0,16	1,10	2,38 ± 0,01	0,77	2,35 ± 0,02	11,5

Розглянемо результати, наведені у таблиці. Кількісні показники відповідають вікові. Що стосується якісних показників техніки, то було виявлено наступне: діти приймають або неправильне вихідне положення, або зовсім його не приймають (метання виконується із ходу) – 72,7 %; у більшості дітей відсутній широкий замах, тому кидок виконується з неповним випрямленням руки (45,4 %); траєкторія польоту не завжди у необхідному напрямку, тому що під час замаху лікоть дуже відводиться в сторону (36,4 %); спостерігається різниця як в кількісному, так і в якісному відношенні між кидками правою і лівою рукою (90,9 %).

Значні порушення у техніці метання можна пояснити тим, що правильну навичку у цьому віці сформувати неможливо. У дітей недостатньо розвинені такі рухові якості як сила та спритність. Саме вони обумовлюють координацію рухів рук, ніг, тулуба під час виконання метання (Е. Вільчковський, Ф. Казарян, О. Козлов).

З незначним порушенням техніки метання вдалину правою рукою здійснили 12,5 % хлопчиків та 5,3 % дівчаток. Відповідно показники лівої руки такі: 5,3 % і 1,6 %. Слід зазначити, що ніхто з дітей молодшого дошкільного віку не зміг виконати метання правою й лівою рукою без грубих помилок.

Стрибки відносяться до рухів ациклічного характеру. Характерною особливістю стрибка є «фаза польоту». Виконання стрибка в довжину з місця вимагає узгодженої роботи різних груп м'язів, наявність певного рівня координації рухів і сили м'язів опорно-рухового апарату.

Для проведення стрибків було створено необхідні умови: Підготовлена яма з піском, рулетка для замірювання відстані стрибка. Для підвищення активності та інтересу дітей на певній відстані (трохи далі за середній результат) розміщено три прапорці (дитині пропонували стрибнути до найдалшого з них). Перед початком стрибків дітям показували рух. Результати замірялися від носочків ніг на початку стрибка до п'ят в кінці стрибка.

Таблиця 2.3

**Показники стрибків в довжину з місця у дітей 4 року життя
на констатувальному етапі експериментального дослідження
(у %)**

Група	Стать	Якісні показники техніки (% випадків)		Результат (в см)			
		Середні показники в Україні	Результати обстеження	Середні показники в Україні		Результати обстеження	
				m ± M		m ± M	δ
	Хлопчики	36,6	37,5	54,2 ± 1,77	2,8	54,0 ± 1,76	2,6
	Дівчата	38,1	33,3	49,8 ± 1,85	1,2	49,9 ± 1,83	1,1
	Хлопчики	36,6	8,5	54,2 ± 1,77	2,8	54,0 ± 1,69	2,7
	Дівчата	38,1	35,7	49,8 ± 1,85	1,2	50,0 ± 1,48	1,5

Критеріями оцінки виконання стрибків виступали: кількісні показники – довжина стрибка та якісні показники, які фіксувалися за основними елементами цього руху – підготовка до стрибка (тулуб злегка нахилений вперед, руки в міру відведені назад); відштовхування (енергійний поштовх одночасно двома ногами, замах руками вперед-вгору у момент відштовхування); політ (на початку польоту ноги зігнуті, перед приземленням виносяться вперед); приземлення (м'яке приземлення на прямі ноги з перекочуванням з п'яти на носок, збереження рівноваги).

Спостереження за діями дітей під час стрибків показало, що молодші дошкільники не завжди займали правильне вихідне положення (ноги не паралельно) – 20 %, при відштовхуванні у деяких з них не було синхронного поштовху обома ногами (почергове відштовхування) – 12,7 %, був відсутній енергійний замах руками назад–вперед (25,4 %). Більшість з них приземлювалися на прямі ноги (в першу чергу ті дошкільники, які не відвідували груп раннього віку) – 14,5 %.

Більша частина дітей виконували стрибок в довжину з місця більш упевнено (рух знайомий з третього року життя). Проте були зафіксовані наступні недоліки: під час вихідного положення вони недостатньо згинали ноги, низько опускали голову, робили слабкий замах руками під час відштовхування, приземлення було м'яким, але нестійким (63,6 %).

Узагальнені результати обстеження дітей подані у таблиці **2.3**.

Як бачимо з таблиці середні результативні показники дітей обох груп майже не відрізняються і відповідають середнім програмним показникам рухів. Однак, правильно виконали даний рух 38,0 % хлопчиків і 34,5 % дівчаток. Як бачимо, дівчатка мають деяку перевагу у показниках виконання стрибка (різниця досягає 3,5 %). Це пояснюється тим, що координаційні здібності дівчаток цього віку дещо кращі у порівнянні з хлопчиками (за даними Е. Вільчковського, Є. Леві-Гориневської, Т. Осокіної, М. Фонарьова).

На основі узагальнення отриманих результатів були визначені групи дітей за рівнями фізичної підготовленості.

До групи з середнім рівнем фізичної підготовленості були віднесені діти, кількісні показники яких співпадали з віковими нормами: біг – в межах 3,75-4,12 сек; стрибки – в межах 47,95-52,43 см; метання – в межах 2,1-3,07м (права рука) та 1,76–2,29 м. (ліва рука). Техніка рухів цих дітей мала певні помилки, але не більше однієї.

До групи з високим рівнем фізичної підготовленості були віднесені діти, чиї показники в основних рухах перевищували середні, а техніка їх виконання майже не мала помилок.

До групи з низьким рівнем фізичної підготовленості були віднесені діти, чиї показники в основних рухах були нижчими за середні. Техніка виконання вказаних рухів характеризувалася суттєвими помилками: під час бігу (короткий крок, значне розведення рук в сторони, притискання рук до тулуба, напівзігнуті ноги, опора на п'ятку з поступовим перекочуванням на носок); у стрибках (низько опущена голова, слабкий замах руками та недостатньо зігнуті ноги під час відштовхування, несинхронне відштовхування обома ногами, приземлення на прямі ноги й нестійке); у метанні вдалину (неінтенсивний замах, неправильне положення руки під час замаху, кидок в'ялий, дії корпусу ніг та рук не узгоджені). Результати розподілу дітей на групи за рівнями сформованості навичок основних рухів у таблиці 2.4.

Аналіз результатів, представлених в таблиці, свідчить про те, що рівень сформованості навичок основних рухів дітей обох груп майже однаковий. Середні показники у групах, які беруть участь у експерименті, складають відповідно: високий рівень – 10,7% та 7,4% дітей; середній рівень – 32,1% та 40,7% дітей; низький рівень – 57,2% та 51,9% дітей. Оскільки різниця в показниках є статистично незначущою, то група А була визначена як експериментальна (ЕГ), а група Б – як контрольна (КГ).

Таблиця 2.4

**Рівні сформованості навичок основних рухів у дітей 4 року
життя
на констатувальному етапі експериментального дослідження
(у %)**

Рівні Групи		Високий		Середній		Низький	
		Кільк.	%	Кільк.	%	Кільк.	%
	Хлопч. (16)	2	12,5	5	31,2	9	56,3
	Дівчат. (12)	1	8,3	4	33,3	7	58,3

	Хлопч. (13)	1	7,6	6	46,2	6	6,2
	Дівчат. (14)	1	7,2	5	35,7	8	57,1

Отже, слід зазначити, що за результатами констатувального експерименту рівень сформованості навичок основних рухів майже 50% обстежених дітей не відповідає віковим нормативам, а це вимагає покращення роботи з формування навичок основних рухів.

2.2. Розробка системи дій для удосконалення рівня розвитку спритності дітей дошкільного віку за допомогою народних рухливих ігор

Розробляючи зміст формувального експерименту, ми намагалися органічно поєднати у процесі фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку сучасні наукові досягнення та традиційні шляхи етнопедагогіки, зокрема український фольклор. Освітня робота проводилася відповідно до загально-педагогічних принципів: науковості, свідомості й активності, систематичності, послідовності, доступності, наочності й індивідуалізації.

Не менше уваги ми приділяли. Зупинимось на їх реалізації більш детально.

Принцип народності виховання визначає як основу виховання традиції і національно-культурні цінності, господарський, духовний досвід народу.

Орієнтація на національні вартості веде до відновлення й оздоровлення духовного коріння людини, сприяє формуванню її історичної пам'яті та національної гідності, зміцнення статусу рідної мови. Формування Я-образу дитини у процесі навчально-виховного процесу передбачає поєднання у його свідомості національного та загальнолюдського.

Принцип природовідповідності виховання означає, що виховання повинне ґрунтуватися на науковому розумінні взаємозв'язку природних і соціокультурних процесів, узгоджуватися із загальними законами розвитку природи і людини, формувати у дитини відповідальність за власний розвиток, за екологічні наслідки своїх дій і поведінки.

Метою, яка визначає зміст принципу природовідповідності, вважає О. Киричук, виховання життєво активного, гуманістично спрямованого громадянина, який би у своїй життєтворчості керувався національно–культурними і вселюдськими цінностями.

Згідно з принципом природовідповідності ми у своїй діяльності керувалися чинниками природного розвитку дитини. Розбудовуючи педагогічну систему роботи з запровадження українського фольклору у фізичне виховання дітей молодшого дошкільного віку, ми передбачали:

- розвиток успадкованих потенційних можливостей дитини – фізичних, психічних, соціальних, духовних;
- індивідуальну психолого-педагогічну допомогу дітям у реалізації первинних базових потреб (безпеці, самоактуалізації, самореалізації тощо);
- підтримку вихованця в автономному духовному творчому будівництві («не адаптивній активності» за В. Петровським).

Отже, дотримання принципу природовідповідності насамперед передбачає психолого-педагогічну діагностику природних потенцій розвитку дитини, вивчення тих чинників, які зумовлюють психофізичний розвиток дитини.

Крім того необхідним є моніторинг соціальних умов індивідуального розвитку: у сім'ї (культурно–педагогічні та етнопедагогічні традиції виховання), в освітньому закладі (створення умов для всебічного розвитку дитини), в інформаційному просторі (інтенсивність взаємодії дитини із засобами масової інформації та комунікації, які несуть інформацію про національну культуру, зокрема фольклор).

Принцип культуровідповідності виховання припускає, що виховання повинне ґрунтуватися на загальнолюдських цінностях і будуватися відповідно до традицій і норм етнічної культури і регіональних особливостей, залучати людину до культури етносу, суспільства, миру в цілому.

Краєзнавчий принцип означає виховання патріотизму, формування пошани до свого будинку, рідного краю, залучення вихованців до традицій, національно–культурної і педагогічної спадщини українського народу. Він вимагає уточнення, конкретизацію, розкриття та підтвердження наукових понять прикладами з навколишнього середовища.

Ефективність експериментальної методики фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку з використанням українського фольклору перевірялось шляхом педагогічного експерименту, який проводився у трьох напрямках і охоплював різні групи досліджуваних.

Перший напрям полягав у підвищенні обізнаності у проблемі вихователів дошкільного навчального закладу шляхом залучення до роботи

семінару–практикуму «Використання засобів етнопедагогіки у фізичному вихованні дітей раннього віку». Зміст семінару-практикуму передбачав проведення теоретичних занять (ознайомлення із багатовіковою народною мудрістю виховання здорової дитини: національними засобами, методами і формами збереження та зміцнення здоров'я дітей, з методикою фізичного виховання дітей другого і третього років життя) та формування навичок добору змісту та планування різних форм роботи з фізичного виховання з використанням засобів етнопедагогіки.

Другий напрям полягав у формуванні знань родинного фізичного виховання у батьків. Для них було підготовлено інформаційні листки на тему «Традиційні засоби і методи збереження здоров'я матері й дитини в період вагітності», «Народні традиції виховання дитини в сім'ї», в яких розкривалися основні традиції збереження здоров'я дитини, накопичені українським народом протягом багатьох століть та подавалися конкретні

поради щодо використання засобів етнопедагогіки у сімейному фізичному вихованні малюків.

Третій напрям експериментальної роботи полягав у впровадженні різних форм і жанрів фольклору у процес фізичного виховання дітей третього року життя. Була розроблена система роботи з фізичного виховання, яка включала:

- гігієнічні заходи з використанням народного художнього слова;
- комплекси ранкової та гігієнічної гімнастики після сну за сюжетом народних казок, пісеньок та забавлянок;
- заняття з фізичної культури, побудовані на матеріалі народних ігор та сюжеті народних казок, забавлянок, пісеньок;
- спортивні розваги на матеріалі народних рухливих ігор та ігрових вправ, які супроводжувалися художнім словом.

Дослідження корифеїв фізичного виховання дітей свідчать, що фізичні вправи істотно впливають на підвищення емоційного тону дітей дошкільного віку. Під час занять фізичними вправами в дитини поліпшується настрій, з'являється почуття радості, задоволення. Отже, фізичні вправи при правильному психолого–педагогічному підході є потужним оптимізувальним фактором, а також засобом оздоровлення й усебічного розвитку дитини (Е. Вільчковський, Г. Кенеман, Т. Осокіна, Е. Степаненкова, В. Шишкіна та ін.). Також науково доведено, що фольклор є одним з найвпливовіших засобів урізноманітнення процесу фізичного виховання шляхом знаходження нових форм розвитку творчо–рухової ініціативи дітей (О. Богініч, І. Кліш, С. Мудрик, М. Стельмахович та ін.). Виходячи з цих положень, ми здійснювали планування та організацію різних форм роботи з фізичного виховання з застосуванням різних форм і жанрів українського фольклору.

Плануючи форми оздоровчої роботи, зокрема, ранкову гімнастику, ми виходили з положення, що ефективність виконання малюками фізичних вправ значно поліпшується, якщо їх виконання відбувається на позитивному

емоційному тлі, яке може забезпечити використання фольклорних надбань українського народу.

Включення фольклору до змісту ранкової гімнастики відбувалося з врахуванням таких вимог:

– дітям мають бути добре знайомі запропоновані для виконання фізичні вправи, а фольклорний матеріал (забавлянки, примовки, загадки, казки, лічилки, скоромовки тощо) – відповідати віковим особливостям;

– показ та виконання рухів вихователем повинно бути яскравим й образним;

– педагог має враховувати, з одного боку, розвивальний характер навчального матеріалу, а з іншого – національний колорит фольклорного матеріалу.

50 % комплексів ранкової гімнастики проводилося нами у сюжетній формі з використанням українського фольклору. Таке планування вимагало проведення значної попередньої роботи. Більшість забавлянок, пісеньок, примовок ми розучували під час різних видів занять. Так, на іграх–заняттях з розвитку мовлення «Покладемо Ганю спати», «Ганнуля-чистюля», «До Ганнусі прийшли друзі» та ін. Діти разом з вихователем промовляли забавлянки, примовки, співали українських народних колискових пісень. У вільний час дітям читалися казки, забавлянки, примовки.

Ще однією формою ознайомлення виступало розігрування змісту фольклорних творів. Розігрування забавлянок проводилося у вільний час, переважно індивідуально чи з двома-трьома дітьми, а наприкінці року – з підгрупами дітей. Розігрування завжди супроводжувалося наочністю й активною діяльністю дітей.

Широко застосовувався такий прийом як сюжетна розповідь, яка спонукала дітей до імпровізації у передачі образів. Спостереження за діями дітей під час ранкової гімнастики з включенням фольклору дозволило встановити, що рухи малюків стають більш виразними, пластичними та ритмічними.

Аналогічно будувалися та планувалися комплекси гігієнічної гімнастики після сну. Вправи виконувалися переважно у ліжку, епізодично застосовувався музичний супровід. Гігієнічна гімнастика поєднувалася з загартовуючими оздоровчими заходами, зокрема елементами фітотерапії.

Українська етнопедагогіка оздоровлення накопичила значну кількість рецептів фітотерапії, частину з них під контролем медичної сестри дитячого садка ми запровадили у оздоровчу роботу. Так, в міжсезоння після пробудження та проведення вправ діти йшли вологою доріжкою, яка була змочена відваром м'яти, що містить ментол та підсилює відчуття охолодження, що запускає у дію механізми терморегуляції. Перед прогулянкою діти отримували вітамінні чаї (з шипшини, малини, липи), а перед сном полоскали рота відварами звіробою, шалфею, ромашки лікарської, що сприяло підвищенню імунітету малюків. Фітопроцедури ми супроводжували приказками та прислів'ями. Наприклад: Їж часник і цибулю – не візьмеш недугу. Жарок день – піди в тінь. Затхле повітря і брудна вода для здоров'я біда. Здоров'я не купиш – його розум дарує. Від переїдання люди помирають частіше, ніж від голоду. Солодко їсти та пити, по лікарях ходити. Ранок зустрічай гімнастикою, вечір проводжай прогулянкою. Турбота про здоров'я – найкращі ліки. Здоров'я маємо–не дбаємо, а втративши – плачемо. Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив. Гроші загубив – небагато загубив, час загубив – багато загубив, а здоров'я загубив – усе загубив. Хто здоровий, той і молодий. Чистота – дві третини здоров'я. Праця – здоров'я, лень–хвороба. Фізкультура і праця здоров'я несуть. В здоровому тілі здоровий дух. Здоровим бути здорово. Рухайся більше – проживеш довше. Здорове тіло – продукт здорового розуму. Рух – це здоров'я, це – життя. Обід без фруктів, що свято без музики.

Основною формою організованого фізичного виховання дітей у закладах дошкільної освіти традиційно є фізкультурні заняття. Мотиви виконання активних дій дошкільниками на заняттях різноманітні. Л. Сварковська довела, що у дітей раннього віку переважає мотив емоційної

привабливості: користь від скоєних дітьми рухів незмінно вище, якщо вони виконують їх охоче і радісно. Завдяки вправі, що має певну назву (наприклад, загально-розвивальна вправа «Колобок»), діти уявляють образ того або іншого персонажа і намагаються якнайкраще, виразніше передати його. Образ допомагає також якісно виконувати основні рухи («Хитра лисиця» – ходьба на носочках, «Хоробрий півник» – ходьба з високим підніманням колін та ін.).

За експериментальною програмою кожне друге заняття в групі третього року життя будувалося з елементами фольклору. Фізичні вправи в поєднанні з фольклором у структурі заняття розташовувалися в певному порядку, що зумовлений фізіологічними і психологічними особливостями дитячого організму. Ми планували наступні види фольклорних занять з фізичної культури: сюжетні фізкультурні заняття з додаванням елементів фольклору. Ці заняття проводилися у формі «рухової» розповіді з «вплетенням» елементів фольклору. Так, наприклад, у заключній частині фізкультурного заняття «У бабусі Олені» виконувалася ходьба в поєднанні з речитативом:

Тапці ручки, тапці,
Підем о до бабці,
Дасть нам бабця пиріжки,
Ще й на тісто замішки.

На заняттях використовували до 5–6 елементів фольклору, в залежності від сюжету і завдань заняття.

Творчо–рухові заняття, засновані на одному з видів усної народної творчості – забавлянках, казках. Найчастіше це були казки про тварин, наприклад «Теремок», «Колобок», «Рукавичка» та ін. Особливо доцільно використовувати сюжет казок під час виконання основних рухів. Наприклад, «Колобок покотився по стежині» – катання м'ячів двома руками на відстань 3,5 метра. «Котиться, котиться колобок, а назустріч йому ведмідь» – повзання на долонях і ступнях (Додаток 6).

При проведенні фізичних вправ використовувалися 10–15 забавлянок «рухового характеру», 4–5 видів малих фольклорних форм, або сюжет однієї–двох казок. Так, наприклад, при виконанні загальнорозвивальні вправи «Півники» (в. п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі: нахил вперед, махи руками) використовували забавлянку:

Два півника, два півника

Горох молотили...

Під час виконання вправ ми пропонували дітям промовляти слова знайомих текстів. Тому ми добирали нескладні, ритмічні забавлянки, в яких відображено словами певний рух, дію.

Музично–ритмічні заняття, засновані на українських народних піснях і танцях, іграх і хороводах. Вони проводилися разом із музичним керівником і будувалися на імітаційних музично–ритмічних рухах та народних пісеньках «День-день, добрий день», «У нашого Омелечка невелика сімечка», «Ту-ту-ту, вари кашу круту», «Зробим коло, погуляймо», «Вийди, вийди, сонечко», «Дощику, дощику», «Гарний танець гопачок» та ін.

Ігрові фізкультурні заняття, побудовані на українських народних рухливих іграх. Це означає, що для всіх частин заняття, виходячи з завдань, які вони вирішують, добиралися рухливі ігри та вправи. Слід зазначити, що всі народні ігри, які дійшли до нас з найдавніших часів, доцільно використовувати тільки в групах дошкільного віку. Тому добираючи зміст для занять даного типу, ми спиралися на програмні ігрові вправи, надаючи їм сюжетного спрямування та супроводжуючи забавлянками, пісеньками.

Театралізовані фізкультурні заняття з використанням імітаційних, мімічних і пантомімічних вправ та ігор–драматизацій. Провідним прийомом навчання дітей на цих заняттях виступала імітація: легко, безшумно «зістрибують пташки з гілки»; перевалюючись, широко розставляючи ноги, йде «незграбний клишоногий ведмідь»; весело, завзято, високо піднімаючи ноги, крокує «півник–золотий гребінець». Під час виконання мімічних і пантомімічних рухів діти намагалися передати шляхом виразних рухів м'язів

обличчя і всього тіла образ певного персонажа. Наприклад, зображували зайчика, коли хитра лисиця обманом виганяє його з хатинки або показували, як весело танцюють мишенята у бабусиній хаті, як крадеться кіт та ін.

У інсценуваннях й іграх-драматизаціях діти виконують різні ролі, наслідуючи і копіюючи дії людини, зображуючи тварин і птахів. Наприклад, заняття «Будуємо хатинку для звірят», «Зайчикові слізки», «Колобок». Для змісту цього типу занять найбільш підходять, на наш погляд, пісні–казки. Це музично–поетичні твори, в яких навколишній світ розкривається за допомогою фантастичних образів і тварин. Твори цього жанру з дорослого фольклорного середовища ввійшли в дитяче світосприйняття і стали повністю дитячим продуктом. Ми проводили заняття за змістом українських пісень-казок «Два півника», «В нашої бабусі два веселих гуся», «Танцювали миші по бабиній хижі», «Козуню-любуню, пристань до мене» «Ой зібралась звірина з цілої громади», «Танцювала риба з раком» та ін.

Традиційні заняття з використанням елементів фольклору, які пожвавлюють процес навчання, урізноманітнюють його.

Інтегровані фізкультурні заняття з елементами фольклору. Інтегрувалися, в першу чергу, заняття з ознайомлення з природою та заняття з розвитку рухів: «Сонечко», «Котики вербові», «Дощику, дощику», «Вітерець» та ін. На цих заняттях переважали імітаційні вправи, а народне слово супроводжувало не тільки рух, але й опис природних явищ.

У вправах, які були засвоєні під час фізкультурних занять, діти вправляються під час активного відпочинку (спортивні розваги та самостійна рухова діяльність). Спортивні розваги ми планували щомісяця та надавали їм фольклорного забарвлення. Оскільки основний зміст розваг складають рухливі ігри та забавки, то ми намагалися об'єднати їх певним сюжетом «Бабусина скриня», «Коза-дереза», «Зайчик-чеберяйчик», «Пішла киця по водицю» та ін. А для ігрових вправ добирали фольклорний віршований або пісенний супровід.

Організовуючи ігрову діяльність, ми, по-перше, збільшили кількість рухливих ігор та ігрових вправ протягом дня, а по-друге, дібрали до кожної ігрової вправи віршований супровід (зразки рухливих ігор, які супроводжувалися забавлянками, а також тексти забавлянок представлено у Додатку 8. Так, під час ігрової вправи «Ніжки тупотять» читали віршик:

Топчу, топчу ряст, ряст,

Бог здоров'я дасть, дасть.

І ще буду топтати,

Щоб на той рік діждати.

Віршовані тексти добиралися й до сюжетних ігор.

У грі «Зайчики» читався віршик, під який розгортався сюжет:

Станьте в коло, раз, два, три.

Першим зайцем будеш ти.

Довговухий в гречку – скік,

В просі заєць – сірий бік.

Всі ховайтесь зайці в ліс:

За ку На заняттях з фізичної культури та на прогулянці ми використовували ігри більшої рухової активності ніж під час режимних моментів і між заняттями, а саме ігри які називаються: «Вовк і хорти», «Горіхи», «Горобчики-стрибунці», «Добридень, сусіде!», «Запорожець на січі», «Злови вітер», «Кіт і миша», «Лисонько, де ти?», «Чаклун», «Через ліс».

Для швидкості під час режимних моментів та між заняттями ми проводили такі ігри: «Вовк у рові», «Квочка», «Кіт і миша», «Ковбаса», «Колінка», «Колір», «Куці-баба», «Ластівка», «Море хвилюється», «Панас», «Пеканка (жмурки)», «Птахи», «Сірий вовк», «У зайчика».

На заняттях з фізичної культури та на прогулянці ми застосовували ігри більшої рухової активності, а саме: «Бузьки», «Ворота», «Горюдуб»,

«Отамане», «Лисиця і заєць», «Птахи і Зозуля», «Сіра кішка», «Третій зайвий», «Хлібчик», «Ястріб і квочка».

Залучення дітей до народних рухливих ігор відбувалося під час режимних моментів, фізичної культури, між заняттями та на прогулянках.

Рухливі якості розвивалися також відповідно до навчальної програми дошкільного навчального закладу «Дитина». В цій програмі народні рухливі ігри не виділяються як самостійні елементи роботи, а поглинаються іншими видами ігор у середовищі робіт з покращення основних рухових якостей. Переважно застосовуються в таких видах рухливих ігор, як ігри – естафети та ігри – забави.

Під час режимних моментів та між заняттями, ми проводили ігри середньої та низької рухової активності, для спритності ми використовували такі ігри: «Ввічлива» зарядка», «Вовк і лисичка», «Зайчики», «Коники», «Повітря, стій; вітре, йди!», «Сорока-ворона», «Теплий — холодний», «У річку, гоп!», «Цапки», «Чапля і жабенята», «Збери хмари», «П'ять камінців», «Чий вітерець сильніший», «Чур, не я», «Шило».

Перед тим як запропонувати дітям дошкільного віку певну народну гру, ми знайомили їх з її походженням, атрибутами та дійовими особами, розповідали, як у цю гру грали в давнину. Цю інформацію ми намагалися дібрати до кожної гри, а ще відшукували уривки оповідань, народних казок, прислів'їв, приказок та загадок. Ось наприклад перед грою «Птахи і Зозуля» ми загадували загадку:

«Може скрізь вона літати,

Бо нема своєї хати.

Яйця іншим підкидає,

Скільки кому жити – знає!» (Зозуля). Також перед грою ми могли заспівати народних пісень.

Дітям також було цікаво ознайомитися з традиційними атрибутами народних рухливих ігор, які застосовувалися в минулому. Розповідали дітям, про те, що раніше м'яч виготовляли з коров'ячої вовни і скочували між

долонь, а для того, щоб зробити м'яч більш пружним, його змочували водою. Цей м'яч називають фетровим м'ячем, і оскільки він занадто важкий, в нього в основному грають старші діти або дорослі. Спеціально для дітей шерсть скочували в клубок і покривали шкірою. Такі кульки дуже м'які і називалися ремінними. Крім вовни, також використовуються пір'я, пух і очеретове волосся.

Для підведення підсумків гри ми інколи використовували народні приказки та прислів'я: «Дерево міцне корінням, людина — друзями», «Друга шукай, а найдеш – тримай», «Друг не той, хто медом маже, а хто правду каже», «Нових друзів май, а старих не забувай» тощо. Цей вид виховного підсумку справляв на дітей набагато сильніше враження, ніж дратівливе моральне виховання.

Народна педагогіка ділить дитячі ігри на дві категорії: спонтанні (виникають спонтанно або наслідують дорослих) та розважальні (з готовими іграми, які люди створюють і змінюють протягом століть). Тому в реальній роботі з дітьми дошкільного віку ми деколи творчо використовували народні ігри та модифікували їх відповідно до вимог дітей.

Тому навички та продумані методи проведення народних рухливих ігор та розваг можуть забезпечити не лише освітні ефекти, а й пізнавальні та оздоровчі ефекти, спонукало залученню дошкільнят до вивчення витоків національної культури та духовності, а також зробило їх неквапливими розваги більш барвисті.

Підготовка та вибір народних рухливих ігор відбувався у відповідності до програми. Також неодмінно враховувались елементи роботи відповідно певної вікової групи дошкільників: загальний ступень розумового та фізичного розвитку дітей, рівень розвитку їхніх фізичних якостей, стан здоров'я дітей; пора року, показники режиму дня, місце для гри, а також інтерес кожної дитини.

Народні рухливі ігри великої рухової активності в основному використовувалися на заняттях з фізичної культури. Проводили їх в основній

частині заняття з усією групою дітей. Для заключної частини використовували ігри малорухливі, для того щоб заспокоїти стан дітей.

Також рухливі народні ігри проводили під час прогулянок, за годину до денного сну та після, в цей період проводили ігри будь - якої активності. Але обов'язково враховували стан погоди, пору року та температуру зовнішнього середовища. Узимку проводили ігри малої рухової активності, а влітку під час денної прогулянки проводили народні ігри високої рухової активності, але вже перед сном активність зменшували щоб дитина краще та швидше заснула.

З дітьми будь-якого дошкільного віку з ранку та після денної прогулянки проводили не менше чотирьох – п'яти ігор взимку і п'ять – сім рухливих ігор влітку. Чималу частину дня діти дошкільного віку проводять на вулиці тому і змога для проведення організованої та самостійної ігрової діяльності значно збільшується.

Для проведення народних рухливих ігор намагалися підготувати обладнання та майданчик. Народні ігри зазвичай не вимагають складного обладнання. Як тимчасові матеріали зазвичай використовувались запаси: палички, гальку, горіхи, квасоллю тощо. Спеціальне обладнання включало: м'ячі, гілочки тощо. Ігрові матеріали відповідали таким вимогам: безпечні у використанні, розміри та вага відповідно до вікових особливостей дитини. Після того як відбувалося пояснення змісту і правил гри, перед грою, роздавався інвентар. Іноді їх розміщували в спеціально відведених місцях, і діти забирали їх під час гри.

Розмітку на дитячому майданчику робили заздалегідь, або під час пояснення гри та розміщували гравців. Визначаючи межі майданчика, ми не забували про безпеку дітей, тому їх тримали на відстані 3 метрів від стін або інших об'єктів.

Перш ніж почати пояснювати гру, ми розташовували дошкільнят так, щоб вони добре чули та бачили вихователя. Якщо діти вже стояли в колі до початку гри, ведучий знаходилась серед гравців. Якщо розділяти гравців на

дві команди і розташовували їх поруч на великій відстані, ми зближували команди при поясненні, а потім відновлювали їх у початкові позиції. У цьому випадку пояснення ігрової ситуації, стояла на бічній межі й зверталася до тієї чи іншої команди. Під час процесу пояснення намагалася не ставити дітей обличчям до сонця чи вікон. У народних іграх постійно є необхідність вишиковувати дітей в коло, шеренги, колони змінювати шикування і переходити від одного перешикування до іншої.

В організації гри найважливішим є вибір ведучого, що вимагає активності, оригінальності та ініціативи. Як основний методом вибору ведучих та лідера ми використовували лічилки за допомогою яких ми швидко організували дітей. Лічилки є чіткими та ритмічними:

Один, два, три, чотири,
 Коза дзвонить у дзвін.
 Коза біжить, кричить,
 Зніміть, будь ласка, дзвоник.

З самого ранку
 Миється на ганку:
 Курка, півень, цуценя,
 Кішка, коза та ягня.
 У кого немає часу на вмивання
 - Він іде жмуритись.

Кролик перейшов місток.
 Довгі вуха, короткий хвіст,
 І ти нікуди не втікай,
 Починай рахувати
 Раз, два, три – виходь ти

Коли діти вимовляють кожне слова лічилки, вони по черзі вказують на гравців. Хто має останнє слово, стає ведучим, або навпаки - виходьте з кола.

Також як метод вибору ведучого ми використовували жеребкування. Частіше він використовувався, тоді коли дітей потрібно було розділити на дві групи. Наприклад, діти погоджуються з двома найбільш майстерними гравцями. Решта – розділяється на пари. Пари складаються із рівних гравців, які домовляються про назву кожного. Розподілом членів команди можуть бути різні способи, засновані на дитячій ініціативі та самоорганізації. Цей метод дуже важливий у навчанні, оскільки дозволяє визнати колективне бажання, як правило, вибрати найбільш достойних. Зазвичай це робиться, коли діти не знають одне одного і не можуть швидко вибрати гравців, які їм найбільше потрібні. За результатом попередньої гри.

Кожен описаний метод вибору ведучого має свої переваги та недоліки, тому ми їх використовували як взаємозамінні в процесі навчання. Щоб розподілити дітей на команди. Розподілом членів команди ми використовували різні методи, засновані на дитячій ініціативі та самоорганізації.

1 метод. Ділили порядковий номер на кількість команд: перша-друга-третя тощо. Оскільки діти ще не засвоїли форму чисел, цей метод групування ми не застосовували в дитячому садку, бо діти ще не засвоїли цю форму лічби;

2 метод. За вибором капітана. Спочатку гравець вибирав капітана, а потім капітан будував свою команду шляхом досягнення згоди зі своїми однолітками. Цей метод групового розподілу застосовували, коли діти добре знають один одного і завдяки досить високому рівню розвитку голосу та спілкування можуть швидко досягти домовленості;

3 метод. Було створено постійну приватну команду рухливих ігор.

4 метод. Розділення на команди шляхом попарної угоди керівник команди таємно вибирає кожне слово-пароль серед інших учасників гри, наприклад, один вибирає слово «горіх», а інший - «яблуко». Діти, які хочуть взяти участь у грі, складають пару, вони підходили до них і запитували:

“Яблука чи горіхи?”. Назвавши слова, дитина перейшла до керівника групи, що представляє його.

У деяких командних іграх ми встановлювали право на перший крок. Ми встановлювали, яка команда починатиме гру:

- відповідно до результатів попередніх матчів;
- мали право вибору команди та необхідного обладнання для стадіону більш структурованим способом;
- протистояння між лідерами;
- відповідно до певного типу членів команди результат змагання (фізичний чи інтелектуальний). Наприклад, розгадування головоломок, влучення м'яча в ціль, біг вперед у призначене положення тощо;
- проходження лотерею. Використовували дві різної довжини, але однакова товщина палички. Умовою було, що гра починається, а чий капітан команди витягне коротку паличку. Гравець затискав дві палиці в кулаках, щоб вирівняти зовнішні кінці. Команда, керівник якої витяг коротшу з двох, має право зробити перший крок;
- відгадували, в якій руці знаходиться предмет (галька, обгортковий папір, каштани, дрібні іграшки тощо), парна або непарна кількість прихованих предметів, вгадували сторону монети тощо;
- на основі поваги (наприклад, хлопчики та дівчатка грають разом, виявлення поваги до них є знаком того, що вони починають гру першими, або перевага сильнішої команди послаблюється).

Капітан призначав ролі в команді, встановлював послідовність завдань, стежили за дисципліною та дотримувались правил. Капітан обирався відповідно до вимог або за загальною згодою членів команди.

Щоб розпочати гру, ми робили кілька вступних речей. Спочатку, знайомили дітей з самою грою. Починали розповідь з історії приблизного часу виникнення гри. Спочатку ми пробували пограти з дітьми кілька разів та давали необхідні вказівки щодо самої гри. Якщо гра містила зображення певних тварин, ми розповідали інформацію про кожного з цих тварин, щоб

діти могли краще орієнтуватися, що робити. З дітьми робили певні справи: різні атрибути, малюнки для виготовлення обладнання. Під час гри ми зосереджувала увагу дітей на змісті, стежили за точністю дій та давали короткі вказівки, щоб емоції та дружба між гравцями зростали. Пояснюючи нову гру за допомогою лічилки, діти не вивчали її слова заздалегідь, сподіваючись випадково потрапити на перешкоду. Цей прийом надавав дітям велике задоволення і позбавляв від нудних трафаретів.

Народні рухливі ігри використовуються у всіх видах фізичної активності. На підготовчому етапі заняття, ігри використовуються для організації та підготовки дітей до виконання основних завдань занять:

основна частина – це були ігри, призначені для закріплення та вдосконалення складних рухових рухів;

заклучна частина - ігри з малою потужністю, які допомагали полегшити фізіологічний тягар дитини.

Українські народні спортивні ігри імітують багато видів спортивної діяльності та дають простір для розвитку основних природних видів спорту. Тому вони можуть бути ефективним засобом для засвоєння модулів та частин програм, таких як спорт та спортивні ігри.

З метою регулювання фізичної активності в грі використовувалися різноманітні методи:

- зменшення або збільшення тривалості гри та кількості повторень всієї гри або різних її етапів, зменшення або збільшення площі (зала, майданчик) для гри;

- скорочення або збільшення відстань, яку пробігають діти;

- правила гри (введення двох-трьох ведучих) та кількість перешкод, які дитина повинна була подолати, ускладнення;

- вводячи короткі перерви або уточнюючи аналіз помилок.

Коли діти слухали ритмічне поєднання слів і дій, вони легко запам'ятовували лічилки, повторюючи гру. Пояснюючи нову гру, коротко описували процес гри, пояснювали роль ведучого, прослуховували діалог і

продовжили призначення ролі. Ця розповідь не була одноманітною. Для пояснення гри використовували спокійний голос. Іноді голос під час пояснення гри підвищували або знижували, щоб привернути увагу дітей до тієї чи іншої точки змісту.

Для кращого засвоєння гри ми включали в пояснення виставу. Пояснювали зміст гри лише тоді, коли дитина вперше грала в гру. Якщо ми повторювали гру, то досить було тільки нагадати, описати основні моменти гри, включаючи самих дітей. Гру починали організовано та своєчасно. Його затримка значно зменшує перед ігровий стан і зменшує бажання дітей грати.

Гра починалася з налаштування сигналу (команда, свисток, плескіт долоні тощо). Пізніше ми уважно стежили за грою і спрямовували діяльність дітей у конкретне русло. Під час гри вказували гравцям на технічні та тактичні помилки. Найкращим вважається подавати дітям сигнал до кінця гри, тоді коли вона принесла задоволення, але не втомила їх. Для попередження закінчення гри ми використовували такі слова: «Залишилось три хвилини», «Давайте пограємо в м'яч». Ми не закінчували гру несподівано щоб не спричинити негативну реакцію гравців.

В кінці гри (особливо при високій рухливості) діти будуть поступово уповільнюватись під час ходьби, що сприяє зменшенню фізичних вправ. Потім були підведені результати, і для цього ми створили спокійне середовище. У процесі визначення результату гри не тільки враховували швидкість певної дії, але й якість її виконання. Про результат гри повідомляли стисло. Оголошуючи результат, вказували на помилки в ігровій технології та тактиці, вказували спосіб виправлення помилок. Пам'ятали про позитивні та негативні моменти в грі та звертали увагу на найкращих гравців.

Сам процес гри є дуже складний: він залежить не тільки від віку дитини та умов роботи, а й від здатності дитини готуватися до групової гри та навичок керівника гри. Проведення ігри - це процес навчання, не завжди передбачуваний. Відповідний досвід дітей, вміння спостерігати та аналізувати поведінку гравця в грі, а також правильно аналізували та

оцінювали їхні здатності діяти як керівник команди допоможе вдосконалити навички управління іграми.

В ході експериментальної роботи ми спостерігали за поведінкою дітей, їх відношенням до занять фізичними вправами і констатували, що позитивні зміни відбувалися. Так, малюки з задоволенням стали брати участь у всіх заходах фізичного виховання, вивчили багато віршованих текстів і з задоволенням їх промовляли, їх рухи стали більш виразними, образними, тому що більшість вправ, завдяки віршованому або музичного супроводу, набували імітаційного характеру.

З метою аналізу результатів формувального етапу експериментального дослідження та перевірки ефективності впровадженої нами системи роботи був організований контрольний етап експериментального дослідження, результати якого представлено у наступному параграфі.

2.3. Контрольний експеримент дослідження

Для визначення рівнів фізичної підготовленості дітей, а саме рівня розвитку спритності та сформованості навичок в основних рухах (біг, стрибки, метання) були використані рухові тестові завдання, аналогічні етапу констатувального експерименту. Обстеження дітей проводилося з дотриманням тих самих умов. Результати обстеження представлені в таблицях 2.5; 2.6; 2.7; 2.8.

Контрольний зріз щодо визначення особливостей виконання бігу всіма дітьми, які брали участь у експерименті, показав, що як кількісні, так і якісні показники даного руху покращилися. Проте між показниками дітей КГ та ЕГ існують значні розбіжності. Так, кількість хлопчиків, які виконують біг без помилок збільшилася в ЕГ у 2,5 разів, а в КГ – у 1,5 разів. Приріст показників у ЕГ в 1,7 рази більше.

Такими ж суттєвими є й показники дівчаток: збільшення показників в ЕГ склало 2, в КГ – 1,5 разів. Приріст показників в 1,3 рази більше.

І хлопчики і дівчата з ЕГ покращили прямолінійність бігу, рухи стали більш ритмічними, природними, координованими (узгодження рухів рук і ніг).

Таблиця 2.5

Порівняльні показники бігу на 10 м. у дітей 3–4 років на контрольному етапі експериментального дослідження (у %)

Група	Стать	Якісні показники техніки (% випадків)		Результат (в сек)			
		Конст. етап	Контр. етап	Конст.етап		Контрольн.етап	
				m ± M	δ	m ± M	δ
ЕГ	Хлопчики	12,5	31,3	3,80 ± 0,05	37	3,80 ± 0,05	0,40
	Дівчата	16,7	33,3	4,06 ± 0,05	0,42	4,02 ± 0,05	0,35
КГ	Хлопчики	15,4	23,0	3,83 ± 0,06	0,36	3,79 ± 0,05	0,35
	Дівчата	14,3	21,4	4,03 ± 0,08	0,43	4,0 ± 0,06	0,41

Такі ж суттєві зміни відбулися й у техніці метання. Про це свідчать дані, наведені в таблиці 2.6.

З таблиці видно, що кількісні зміни відбулися у обох групах, проте найбільш суттєве збільшення притаманне дітям ЕГ. Відповідно вони складають: у хлопчиків – 1,6; у дівчаток – 1,07, тоді як в КГ відповідні показники дорівнюють у хлопчиків – 0,9, у дівчаток – 1,01.

Отже середній приріст кількісних показників дітей ЕГ складає 25 %, а в КГ – 10,4 %.

В цілому можна зафіксувати наступну залежність: у дівчаток ЕГ показники метання лівою рукою змінилися в сторону суттєвого збільшення, а у дівчаток КГ вони залишилися майже на тому ж рівні.

Отже різниця в кількісному відношенні між кидками правою і лівою рукою стала ще більшою. Це пояснюється тим, що під час вправлення у виконанні метання у більшій мірі увага зверталася на дії правої руки.

Таблиця 2.6

Порівняльні показники метання у дітей 3–4 років за результатами експериментального навчання на контрольному етапі експериментального дослідження (у %)

Група	Стать	Результат (в м)							
		Права рука				Ліва рука			
		Констат.етап		Контрольн.етап		Констат.етап		Контрольн.етап	
		m ± M	δ	m ± M	δ	m ± M	δ	m ± M	δ
ЕГ	Хлопч.	3,48 ± 0,11	0,70	4,82 ± 0,23	1,61	,60 ± 0,12	0,70	3,43 ± 0,17	0,71
	Дівч.	2,90 ± 0,18	0,99	3,78 ± 0,11	0,76	2,36 ± 0,01	0,76	2,77 ± 0,01	0,48
КГ	Хлопч.	3,45 ± 0,10	0,69	3,94 ± 0,11	0,99	2,61 ± 0,10	0,70	3,11 ± 0,2	0,84
	Дівч.	2,92 ± 0,16	1,10	3,55 ± 0,2	0,85	2,38 ± 0,01	11,5	2,53 ± 0,03	0,77

В обох групах змінилася й якість виконання даного руху: майже всі діти навчилися приймати правильне вихідне положення, у більшості дітей ЕГ кидок виконується з повним випрямленням руки, а це відбилося на траєкторії польоту предмета.

Аналіз навчання дітей стрибків в ЕГ та КГ показав наступне: техніка стрибка покращилася в обох групах (у 78 % дітей ЕГ і у 56 % КГ); всі діти навчилися приймати відповідне вихідне положення, у них з'явився

енергійний поштовх одночасно двома ногами, проте замах руками у більшості дітей КГ залишився майже без змін – відсутня злитність у рухах рук і ніг. Проте приріст якісних показників у дітей обох груп незначний: Відповідно у хлопчиків ЕГ і КГ – в 1,4 та в 1,0 й у дівчаток – в 1,5 та в 1,1, тобто показники дітей ЕГ за результатами експериментального навчання с середньому на 25% краще. В КГ це покращення становить 15% (Таблиця 2.7).

Таблиця 2.7

Порівняльні показники стрибків у дітей 3-4 років за результатами експериментального навчання на контрольному етапі експериментального дослідження (у %)

Група	Стать	Якісні показники техніки (% випадків)		Результат (в см)			
		Констат. етап	Контрольн. етап	Констат.етап		Контрольн.етап	
				m ± M	δ	m ± M	δ
	Хлопчики	36,5	50,0	54,0 ± 1,76	12,6	60,5 ± 1,55	0,9
	Дівчата	38,1	58,3	49,9 ± 1,83	11,1	56,8 ± 1,71	2,0
	Хлопчики	36,7	38,5	54,0 ± 1,69	12,7	57,0 ± 1,60	1,3
	Дівчата	38, 0	42,8	50,0 ± 1,48	11,5	50,9 ± 1,34	1,9

Як бачимо з таблиці у кількісних показниках відбулися наступні зміни: середні показники дітей ЕГ покращилися на 30 %, а дітей КГ – 10 %.

На основі узагальнення результатів контрольного експерименту були визначені групи дітей за рівнями сформованості навичок основних рухів. Для віднесення дітей до певного рівня були використані такі ж самі критерії, що й на етапі констатації. Результати розподілу дітей на групи за рівнями сформованості навичок основних рухів представлено у Таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Порівняльні результати рівнів фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку (ЕГ та КГ, у %; констатувальний та контрольний етапи)

Групи		Високий		Середній		Низький	
		Конст.етап	Контрольн. етап	Конст.етап	Контрольн. етап	Конст. етап	Контрольн. етап
		%	%	%	%	%	%
ЕГ	Хл.	12,5	31,3	31,2	0,0	6,3	8,7
	Дів.	8,3	25,0	33,3	1,7	8,3	3,3
КГ	Хл.	7,6	15,4	46,2	1,5	6,2	3,0
	Дів.	7,2	14,4	35,7	2,8	7,1	2,8

Результати тестування на визначення рівня розвитку спритності в дітей (ЕГ та КГ, у %)

	ЕГ			КГ		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Метання м'яча в ціль	25%	39%	36%	16%	23%	61%
Стрибків з поворотом	27%	42%	31%	12%	29%	59%
Середнє арифметичне	26%	40,5%	33,5%	14%	26%	60%

Після проведення наступного тестування ми отримали такі результати. В ЕГ групі високий рівень розвитку спритності становить – 26%, середній рівень – 40,5% і низький рівень – 33,5%, також ми з'ясували що в КГ групі

високий рівень становить – 14%, середній рівень – 26%, низький рівень 60%. Отримані данні розвитку спритності ЕГ та КГ груп ми відобразили в діаграмі (Рис. 2.3.2.).

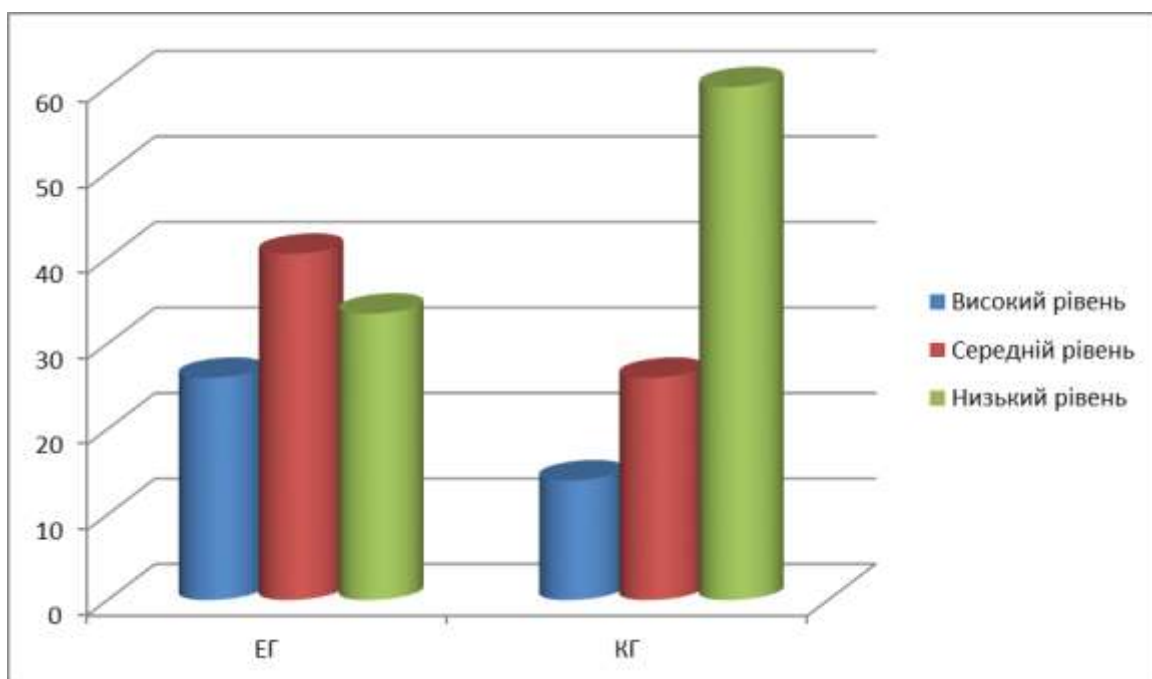


Рис. 2.3.1 Результати контрольного визначення рівня розвитку спритності в ЕГ та КГ дітей

Після проведення контрольного тестування ми виявили що загалом після проведення формувального етапу спритності дітей виросла

	ЕГ			КГ		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Показники 1 тесту з розвитку спритності	15%	27,5	57,5%	11,5%	17%	71,5%
Показники 2 тесту з розвитку спритності	25%	44,5%	30,5%	15,5%	39%	45,5%

Середнє арифметичне спритності	20%	36%	44%	13,5%	28%	58,5%
--------------------------------	-----	-----	-----	-------	-----	-------

Проаналізувавши спритність на початку дослідження та в кінці нашого дослідження ми отримали такі середньо арифметичні данні в ЕГ групі високий рівень становить – 20%, середній рівень – 36%, низький рівень становить – 44%. В КГ групі високий рівень став – 13,5%, середній рівень – 28%, низький рівень – 58,5%. Середньо арифметичні данні швидкості ми відобразили в діаграмі (Рис. 2.3.4.).

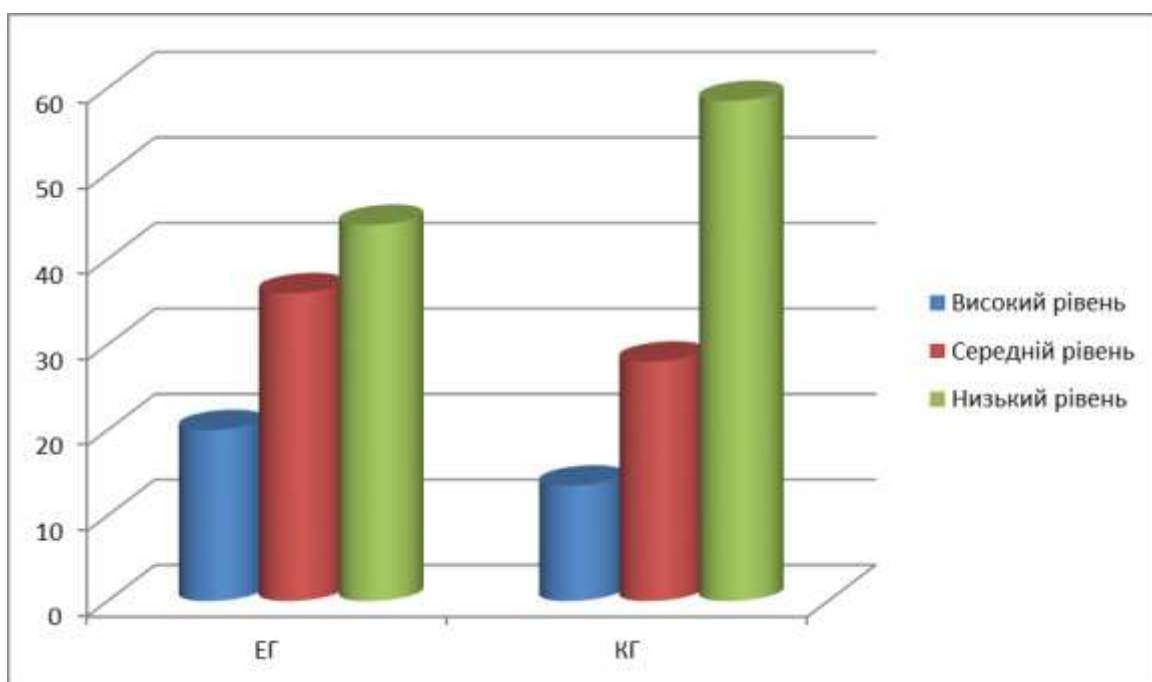
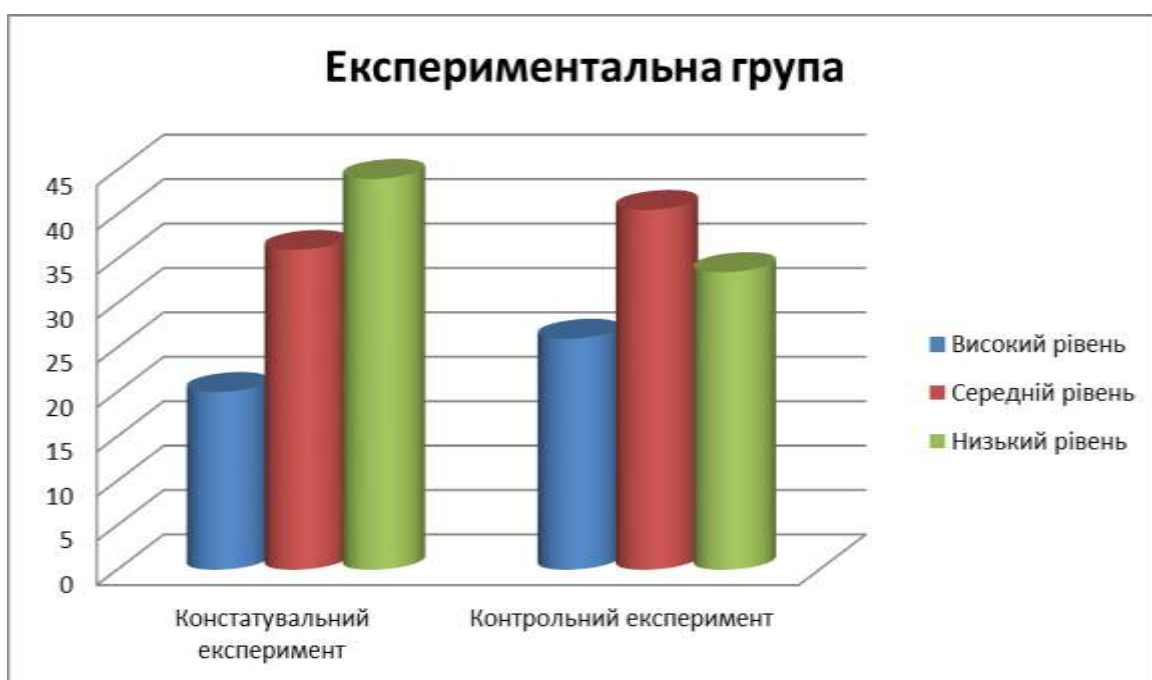


Рис. 2.3.2. Середньо арифметичні данні спритності.

Порівняльна таблиця

	Констатувальний експеримент						Контрольний експеримент					
	ЕГ			КГ			ЕГ			КГ		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Спритність	20	36	44	13,5	28	58,5	26	40,5	33,5	14	26	60
	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%



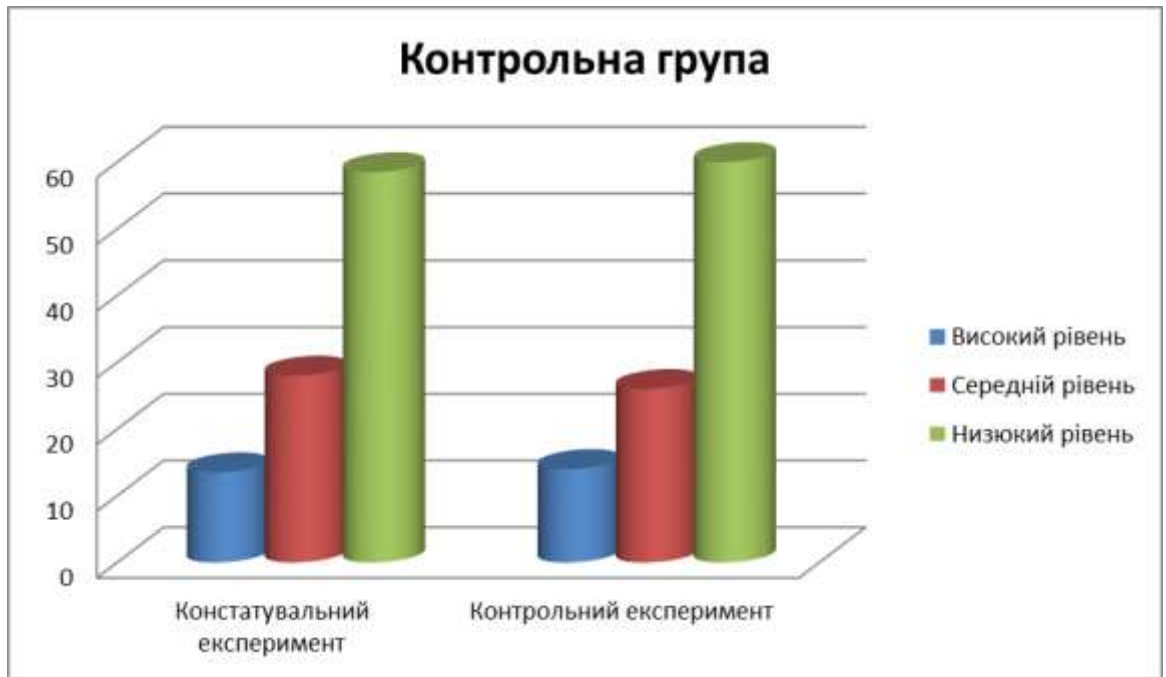


Рис. 2.3.3. Порівняння рівня розвитку спритності в констатувальному експерименті та контрольному експерименті

Аналізуючи дані варто відмітити, що рівень розвитку спритності в ЕГ у високому рівні збільшився з 20% до 26%, середній рівень з 36% до 40,5%, низький рівень зменшився з 44% до 33,5%. В КГ високому рівні з 13,5% збільшилося до 14%, середній рівень з 28% до 26%, в низькому рівні з 58,5% до 60%.

Отже проаналізувавши всі данні отримані під час проведення експериментальної частини ми отримали показники які вказані вище можемо зробити висновок що розроблена нами методика є ефективною, і допомагає дітям дошкільного віку удосконалити таку рухову якість як спритність за допомогою народних рухливих ігор під час занять з фізичної культури, режимних моментів, прогулянок та між заняттями. Результати контрольного експерименту свідчать і про результативність експериментального навчання основних рухів з використання фольклору у процесі фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку. Кількість дітей, яких ми віднесли до високого рівня

сформованості навичок основних рухів збільшилась у ЕГ на 50 % у порівнянні з КГ. Суттєві зміни відбулися й у кількісному складі групи з низьким рівнем: в ЕГ кількість дітей зменшилася на 32%, а в КГ – на 18 %. В групі дітей з середнім рівнем перерозподіл незначний, але більш показовий він все ж таки у ЕГ: збільшення становить 14 %, тоді як в КГ – 11 %.

Висновки до другого розділу

Дослідження проводились на базі Комунальної організації (установи, закладу) Шосткинський дошкільний навчальний заклад (ясла-садок) №8 «Оленка» Шосткинської міської ради., у якому брали участь 18 дітей. Результати дослідження показують, що необхідно впроваджувати в навчальний процес інноваційні ігри для вдосконалення базових рухових навичок та позитивного впливу на фізичний розвиток та емоційний стан дітей старшого дошкільного віку.

Впровадження елементів новизни шляхом включення нових методів організації дитячої діяльності, знань та фізичних вправ, поглиблення та розширення діапазону відомих рухів, або вдосконалення методів нанесення матеріалів за нових умов - один із найкращих способів активізувати дітей старшої дошкільної групи на заняттях.

Організація та проведення занять за допомогою національних рухливих ігор може не тільки сприяти розвитку та поліпшенню фізичних якостей, але й сприяти вихованню позитивних характеристик, вивченню звичаїв і традицій народу, але вчить любові й поваги до рідного краю, та до праці. Рухливі ігри за народним календарем є потужною рушійною силою естетичного, морально-естетичного та культурного виховання дітей дошкільного віку. Їх навчальне значення полягає в тому, що вони є результатом освітніх зусиль людей протягом минулого століття і передаються з покоління в покоління як важливий освітній інструмент. Використання українських народних

рухливих ігор з дітьми дошкільного віку дуже корисно для здоров'я, гігієни, освіти та виховне значення. В іграх діти зміцнюють організм: розмірковуванням над накопиченим досвідом; закріпленням і поглибленням знань; ознайомлення із світом в процесі діяльності; сповненням нових почуттів; уявою та уявленнями.

Діти розвиваються в іграх. Поле зору продовжує розширюватися, і розвивати здатність до спостереження, мудрості, аналізу, узагальнення та правильної оцінки часових та просторових характеристик руху.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

На основі проведеного аналізу наукових джерел визначено сучасні духовні цінності фізичної культури, до яких належать: генерування здорового способу життя та зміцнення здоров'я; гармонійний фізичний розвиток; наукові знання, що описують суть фізичної культури; програмно–нормативні основи фізичної культури; ефективне здійснення трудової, військової та змагально-розважальної діяльності; естетичні ідеали та етичні норми.

Українська народна обрядовість насичена багатьма звичаями та традиціями, що показують загальне позитивне ставлення українського народу до цінностей фізичної культури. У період росту та розвитку людини чільне місце в сімейній обрядовості українців займали такі духовні цінності фізичної культури, як генерування здорового способу життя та зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток та тілесна краса.

Календарна обрядовість українців спрямовувалась на генерування здорового способу життя, зміцнення здоров'я та гармонійний фізичний розвиток, забезпечувала ефективне здійснення змагально-розважальної діяльності та на цій основі, реалізовувала таку цінність фізичної культури, як ефективне здійснення трудової діяльності.

Основними цінностями фізичної культури, відображеними в українській прозовій усній народній творчості, є ефективне здійснення військової, змагальної та трудової діяльності. Ціннісний аспект фізичної культури в українській прозовій усній народній творчості розглядається через призму описів проявів фізичних якостей, описів різновидів змагань та описів важливості людського здоров'я.

Контрольний етап експериментального дослідження підтвердив доцільність використання на заняттях з фізичного виховання в умовах

закладу дошкільної освіти усної народної творчості, в контексті утвердження цінностей фізичної культури. Система роботи з впровадження українського фольклору у практику роботи з фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку виявилася ефективною, що підтверджується на контрольному етапі експериментального дослідження: кількість дітей, яких ми віднесли до високого рівня сформованості навичок основних рухів збільшилась у ЕГ на 50 % у порівнянні з КГ. Суттєві зміни відбулися й у кількісному складі групи з низьким рівнем: в ЕГ кількість дітей зменшилася на 32%, а в КГ – на 18 %. В групі дітей з середнім рівнем перерозподіл незначний, але більш показовий він все ж таки у ЕГ: збільшення становить 14 %, тоді як в КГ – 11 %. Тоді як на констатувальному етапі експериментального дослідження рівень сформованості навичок основних рухів майже 50% обстежених дітей не відповідав віковим нормативам.

Варто відмітити, що рівень розвитку спритності в ЕГ у високому рівні збільшився з 20% до 26%, середній рівень з 36% до 40,5%, низький рівень зменшився з 44% до 33,5%. В КГ високому рівні з 13,5% збільшилося до 14%, середній рівень з 28% до 26%, в низькому рівні з 58,5% до 60%.

Використання фольклору в процесі фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку має відбуватися з дотриманням специфічних принципів: народності виховання, орієнтації на національні цінності, природовідповідності, культуровідповідності та краєзнавчості. В освітньому процесі мають враховуватися індивідуальні особливості дітей дошкільного віку.

У процесі фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку основною формою роботи традиційно є фізкультурні заняття. Впровадження нами різних форм і жанрів фольклору у процес фізичного виховання дітей третього року життя передбачало такі форми роботи: гігієнічні заходи з використанням народного художнього слова; комплекси ранкової та гігієнічної гімнастики після сну за сюжетом народних казок, пісеньок та забавлянок; заняття з фізичної культури, побудовані на матеріалі народних

ігор та сюжеті народних казок, забавлянок, пісеньок; спортивні розваги на матеріалі народних рухливих ігор та ігрових вправ, які супроводжувалися художнім словом.

Отримані результати засвідчують, що гіпотеза дослідження підтвердилася, визначені завдання дослідження реалізовані, мета досягнута, одержані наукові висновки мають важливе значення для практики дошкільного виховання.

Розроблена нами система роботи може бути впроваджена вихователями різних типів ЗДО з метою фізичного виховання дошкільників, а також використовуватися для професійної підготовки студентів спеціальності «Дошкільна освіта».

Оскільки дане наукове дослідження не вичерпує усіх аспектів означеної проблеми, то подальші наукові розвідки стосуватимуться розробки спеціалізованих методик використання засобів усної народної творчості під час реалізації різних форм фізичного виховання; узагальнення систематизованих прикладів зв'язку фізичної культури та української усної народної творчості у формі збірників; підготовки сучасних посібників для вихователів з використанням матеріалу про цінності фізичної культури з окремих жанрів української усної народної творчості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аванесова В. Н. Воспитание и обучение детей в разновозрастной группе. Москва, 1979. 176 с.
2. Азитова Г. Ш. Воспитание культуры здоровья у школьников в условиях сельской школы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 «*Общая педагогика, история педагогики и образования*». Казань, 2006. 209 с.
3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 3–е изд., доп., перераб. Москва, 1987. 64 с.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Москва, 1998. 341 с.
5. Андреева Н. А. Взаимодействие ДООУ и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста : дис ... канд. пед. наук : 13.00.07. «*Теория и методика дошкольного образования*» Екатеринбург, 2005. 193 с.
6. Андриющенко Т. К. Теоретико–методичні засади формування здоров'язберезувальної компетентності в дітей дошкільного віку : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.08. Умань, 2015. 504 с.
7. Андриющенко Т. К. Формування здоров'язберезувальної компетентності в дітей дошкільного віку : монографія. Умань, 2014. 384 с.
8. Анохина И. А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни : метод. реком. Ульяновск, 2007. 80 с.
9. Антонова Т. В. Роль общения в регулировании общения детей дошкольного возраста в игре : автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «*Педагогическая и возрастная психология*». Москва, 1983. 23 с.
10. Апанасенко Г. Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. *Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья*. Санкт Петербург, 1993, с. 49–60.
11. Арнаутова Е. П. Основы сотрудничества педагога с семьёй дошкольника. Москва, 1994. 235 с.

12. Ахвердова О. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 9. с. 12–18.
13. Бабюк Т. Й. Наступність у вихованні здорового способу життя старших дошкільників і молодших школярів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2013. 237 с.
14. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) наук. кер. А. М. Богущ. *Спецвип. журн. «Вихователь-методист дошкільного закладу»* Київ, 2012. 30 с.
15. Байер К. Здоровый образ жизни. Москва, 1997. 368 с
16. Башавець Н. А. Теоретичні основи формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців-економістів : *монографія* Одеса, 2011. 418 с.
17. Бедрань Р. В. «Культура здоров'я» як наукова категорія *зб. наук. праць*. Херсон, 2016. Вип. LXX. Т. 1. С. 76–80.
18. Бедрань Р. В. Виховання культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Випуск 2 (109). Серія : Педагогіка. Одеса, 2016. С. 12–16.
19. Бедрань Р. В. До проблеми виховання культури поведінки дітей старшого дошкільного віку : *матеріали всеукр. науково–практ. конф. «Моніторинг якості професійної підготовки майбутніх педагогів у вищій школі: теорія і практика»*, м. Одеса, 29–30 жовтня 2015 р. С. 6–8.
20. Беспалько В. П. Основы теории педагогических систем Воронеж, 1977. 304 с.
21. Бех І. Д. Компетентнісний підхід у сучасній освіті URL: www.ipv.org.ua/component/content/article/8-beh/56-2012-09-04-22-32-01.html (дата звернення: 13.08.2019)
22. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини : *кол. монографія* Київ, 2006. 220 с.

23. Богініч О. Оздоровчу ідеологію – в життя малят *Дошкільне виховання*. 2006. № 7. С. 7–9.
24. Богініч О. Л. Сучасні пріоритети фізичного розвитку дітей *Дошкільне виховання*. 2005. № 7. С. 12–14.
25. Богуш А. Методика ознайомлення дітей з довкіллям у дошкільному навчальному закладі : *підручник для ВНЗ* Київ, 2010. 408 с.
26. Богуш А. М. Екологія емоційно–психічного здоров'я у системі взаємодії дорослих і дітей. *Дошкільне виховання* 2014. № 5. С. 9–12.
27. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України *Основи здоров'я і фізична культура*. 2008. № 11–12. С. 6–7.
28. Болотов В. А. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе *Педагогика*. 2003. № 10. С. 8–14.
29. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье Москва, 1990. 206 с.
30. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье. Ленинград, 1987. 125 с.
31. Бутенко Б. И. Новое в понимании здоровья *Теория и практика физической культуры*. 1988. № 7. С. 20–23.
32. Быкова Н. Г. Формирование культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении «открытого» типа : дис ... канд. пед. наук : 13.00.01 Москва, 2005. 187 с.
33. Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья *Дошкольное воспитание*. 2006. № 3. С. 118.
34. Воропай О. Звичаї нашого народу: *Етнографічний нарис*. Київ, 1993. 590 с.
35. Выготский Л. С. Собрание сочинений. В 6–ти томах. *Детская психология* Москва, 1984. Т. 4. С. 234–236.
36. Гавриш Н. Калейдоскоп інформаційно–ігрової творчості дітей. *метод. реком щодо використання коректурних таблиць* Київ, 2012. 256 с.
37. Гавриш Н. В. Цікава філософія для дітей : *методичний посібник*

для творчих педагогів і батьків дошкільного і молодшого шкільного віку
Київ, 2011. 128 с.

38. Гоноболин Ф. Н. Психология Москва, 1973. С. 121–125.

39. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник Київ, 1997.
376 с.

40. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування
культури здоров'я школярів : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.01 Харків, 2004.
414 с.

41. Горчак С. И. К вопросу о дифиниции здорового образа жизни
Здоровый образ жизни. Социально–философские и медико–гигиенические
проблемы. Кишинёв, 1991. с. 36–75.

42. Давидюк В. Ф. Походження українського фольклору: Конспект
лекцій. Луцьк, 2006. 120 с.

43 Денисенко Н. Оздоровчі технології – в освітній процес Дошкільне
виховання. 2009. № 9. С. 7–9.

44. Денисенко Н. Ф. Освітній процес має бути
здоров'язберезувальним Дошкільне виховання. 2007. № 7. С. 8–10.

45. Денисенко Н. Ф. Формування свідомого ставлення до здоров'я
Дошкільне виховання. 2008. № 9. С. 3–5.

46. Денисенко Н. Ф. Формування у молодших дошкільників свідомого
ставлення до власного здоров'я : навч.–метод. посіб. Київ, 2010. 95 с.

47. Державна програма «Діти України» Офіційний вісник України.
2001. № 4. С. 65–82.

48. Дея О. І. Ігри та пісні. Весняно–літня поезія трудового року. Київ,
1963. 671 с.

49. Дибіна О. В. Педагогічна діагностика компетентностей
дошкільнят. Для роботи з дітьми 5–7 років : посібник Москва, 2008. 273 с.

50. Диканова Е. Г. Культура здоров'я в образовательном пространстве
: учеб. пос. Волгоград, 2003. 100 с.

51. Дитина : Програма виховання і навчання дітей від двох до семи

років Керівник В. О. Огнев'юк. Київ, 2016. 304 с.

52. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку Тернопіль, 2008. 184 с.

53. Дубогай О. Теоретичні та методичні аспекти особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей *Дошкільна освіта*. 2005. № 2 (8). С. 15–18.

54. Дзюба І М. Культурна спадщина і культурне майбуття. *Наука і культура. Україна: Щорічник* Київ, 1990. Вип. 24. С. 92 – 106.

55. Жаровцева Т. Г. Теоретико–методичні засади підготовки майбутніх фахівців дошкільної освіти до роботи з неблагополучними сім'ями : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» Одеса, 2007. 43 с.

56. Жданова С. Ю. Представления о здоровье в связи с возрастом *Вектор науки ТГУ*. 2011. № 3(6). С. 202–204.

57. Запорожец А. В. О значении ранних периодов детства для формирования личности ребенка *Современные проблемы дошкольного образования и педагогические технологии : сборник научных трудов*. Смоленск, 1998. С. 3–10.

58. Зданевич Л. В. Збереження здоров'я дитини на засадах принципу природовідповідності Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини Умань, 2013. Ч. I. С. 79–85.

59. Змановский Ю. Ф. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей *Труды 4 Международной научно–практической конференции* Дубна, 1994. С. 8–54.

60. Иванюшкин А. Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека *Вест. АМН СССР*. 1982. Т.45. № 4. С. 29–33.

61. Изуткин А. М. Социология медицины Киев, 1981. 184 с.

62. Іванашко О. Є. Психологічний аналіз усвідомлення здорового способу життя дітьми дошкільного віку : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 Рівне, 2001. 20 с.

63. Каган М. С. Системный подход и гуманитарное знание : избр. статья Ленинград, 1991. 384 с.
64. Казначеев В. Проблемы, перспективы валеологии, её фундаментальные основы *Валеология*. № 4. 1996. С. 90–97.
65. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Соняшник» Тернопіль, 2014. 144 с.
66. Каменская Т. В. Развитие культуры здоровья детей дошкольного возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 2007. 276 с.
67. Каптерев П. Ф. Эвристическая форма обучения в народной школе Антология педагогической мысли России второй половины XIX – начала XX в. Москва, 1990. С. 218–221.
68. Касьянова Л. Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 Екатеринбург, 2004. 219 с.
69. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. Весняний цикл. Вінніпег–Торонто, 1962. Т. III. 372 с.
70. Кириленко С. В. Соціально–педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 Київ, 2004. 215 с.
71. Ковалёв Г. А. Три парадигмы в психологии – три стратегии психологического воздействия *Вопросы психологии*, 1987. № 3. С. 41–50.
72. Кожанов В. В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно–ориентированного физического воспитания *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 2 С. 74–77.
73. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: бібліотека з освітньої політики Київ, 2004. 112 с.
74. Кононко О. Л. Виховуємо здорову особистість Матеріали Міжнар. наук.–практ. конф. «Сучасне дошкілля: реалії та перспективи», Київ, 16 жовтня 2008 р. Київ, 2008. С. 16–20.
75. Кононко О. Л. Плекаймо у дітей життєдайне самоствалення /

Дошкільне виховання. 2002. № 2. С. 3–7.

76. Кононко О. Л. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі»: концептуальні засади *Вихователь–методист дошкільного закладу*. 2014. № 8. С. 4–23.

77. Кононко О. Л. Самосвідомість у житті дошкільника Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання у закладах освіти : *Зб. наук. праць. Наукові записки РДГУ*. Вип. 29. Рівне, 2004. С. 4–6.

78. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок. Київ, 2005. 80 с.

79. Концепція формування позитивної мотивації на здорові спосіб життя у дітей та молоді *Завуч*. 2004. № 28(214). С. 23–28.

80. Костюк Г. С. Навчально–виховний процес і психічний розвиток особистості Київ, 1989. 608 с.

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

82. Кравцова Г. Л. Условія формування культури здоров'я младших школьників *Сборник статей и тезисов II Международной научно–практической конференции «Проблемы и перспективы воспитания здорового человека Тирасполь, 5–6 ноября 2010г. Ч. 1*. Бендеры, 2010. С. 129–133.

83. Краткий психологический словарь Под общ. ред. А. В. Петровского Ростов–н/Д, 1998. 512 с.

84. Крутій К. Освітній простір дошкільного навчального закладу: *монографія : у 2–х ч*. Київ, 2009 Ч. 1. 302 с.

85. Крутій К. Л. Предметно–розвивальне середовище як чинник супроводу діяльності дітей *Дошкільна освіта*. 2008. № 2(20). С. 9–20.

86. Кудрявцева Е. Н. Здоровье человека: проблемы, суждения *Вопросы философии*. 1987. № 12. С. 98–109.

87. Кузеля З. Дитина в звичаях і віруваннях українського народу. *Матеріали до українськоруської етнології*. Львів., 1996. Т. IX. 144 с.

88. Куртова Г. Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2008. Вип. 55. С. 168–170.

89. Ладивір С. Жити і діяти разом з дитиною *Дошкільне виховання*. 2013. № 10. С. 6–8.

90. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя : дис... канд. пед. наук: 13.00.07 Інститут проблем виховання АПН України. Київ, 2000. 203 с.

91. Левінець Н. В. Впровадження здоров'язберігаючих технологій як актуальний напрям сучасної дошкільної освіти *Вісник Інституту розвитку дитини*. Вип. 16. *Серія: Філософія, педагогіка, психологія : зб. наук. праць*. Київ, 2011. С. 116–120.

92. Левінець Н. В. Здоров'язбережувальний освітній простір дошкільного навчального закладу *Личность в едином образовательном пространстве: сб. науч. ст. I Международного образовательного форума* Запорозьє, 2010. Ч. 3. С. 235–238.

93. Левінець Н. В. Моделювання здоров'язберігаючого середовища дошкільного навчального закладу: сучасні підходи: URL: <http://www.ird.npu.edu.ua/files/leviniec.pdf>. (дата звернення 13.07.2019)

94. Леонтьев А. Н. Психологические вопросы формирования личности ребенка в дошкольном возрасте Москва, 1959. 137 с.

95. Лернер П. С. Проектирование образовательной среды по формированию профорієнтаційно значимых компетентностей учащихся *Школьные технологии*. 2007. № 5. С. 86–92.

184

96. Лісневська Н. В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» Київ,

2016. 24 с.

97. Лохвицька Л. В. Організація здоров'язберігального середовища в дошкільних навчальних закладах *Вісник Глухівського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Випуск 16.* Глухів, 2010. С. 124–127.

98. Маджуга А. Здоровьесберегающие образовательные технологии и формирование валеологической культуры личности *Alma mater.* 2005. № 2. Москва С. 59–60.

99. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей *Психолог.* 2002. № 1(1). С. 4–6.

100. Мамардашвили М. Сознание и цивилизация Москва, 1990. С. 107–121.

101. Мандюк А. Б. Деякі особливості поглядів на здоров'я в українських народних прислів'ях та приказках. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10.* Львів, 2006. С. 272 – 273.

102. Мандюк А. Б. Цінності здорового способу життя в традиційній народній культурі українців *Спортивний вісник Придніпров'я: науково–теоретичний журнал ДДІФК.* Дніпропетровськ, 2006. №2. С. 150–152.

103. Мандюк А. Б. Відображення фізичних спроможностей людини в прозовому фольклорі українців. *Теорія і методика фіз. вих. і спорту.* Київ, 2007. № 2. С. 19 – 22.

104. Мандюк А. Б. Деякі згадки прояву фізичних можливостей людини в українській міфології. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту.* Вип. 11. Львів, 2007. С. 269.

105. Маркевич М. А. Обычаи, поверья, кухня и напитки малороссиян Киев, 1992. 192 с.

106. Маркович Л. Проблема здорового способу життя. *Палітра педагога.* 2007. № 8. С. 64–66.

107. Меличева М. В. Формирование культуры здоровья дошкольников

в процессе сотрудничества педагогов и родителей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. 2006. 265 с.

108. Митина Е. П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра. *Начальная школа*. 2006. № 6. С. 56–59.

109. Нестеренко В. В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя : дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2003. 231 с.

110. Оздоровча робота в дошкільному навчальному закладі : *навч. посіб.* уклад. Г. І. Григоренко, Н. Ф. Денисенко та ін. Запоріжжя, 2006. 99 с.

111. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ упоряд. Л. А. Швайка. Харків, 2011. 319 с.

112. Приступа Є. Народна фізична культура українців. Львів, 1995. 254 с.

113. Приступа Є., Слимаківський О., Лук'янченко М. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: *методологія, теорія і практика*. Дрогобич, 1999. 43 с.

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

115. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» О. О. Андриєтті, О. П. Голубович та ін.: Мандрівець, 2013. 104 с.

116. Семенов О. Український фольклор: *Навч. посіб.* Глухів, 2004. 254 с.

117. Соколова В. К. Весенне–летние календарные обряды русских, украинцев и белорусов. Москва, 1979. 286 с.

118. Сявавко Е. І. Українська етнопедагогіка в її історичному розвитку. Київ, 1974. 150 с.

119. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори. Київ, 1949. 418 с.

120. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді:

проблеми і перспективи Київ, 2000. 207 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Українські народні ігри для розвитку спритності у дітей дошкільного віку

«Чий вітерець сильніший»

Діти об'єднуються в пари. Учасники кожної пари стають одне напроти одного навколо столу. На столі гумовий м'яч — це «дощова хмара». За сигналом вихователя кожен дме на «хмару», намагаючись зіштовхнути її в бік суперника.

«Збери хмари»

Діти утворюють дві команди по п'ять осіб. Перед кожною командою на підлозі лежить гумовий м'яч — «дощова хмара». Гравці кожної команди по черзі «доводять» свою «хмару» до будиночка (намальоване крейдою коло або обруч). При цьому діти пересуваються рачки і, дмухаючи на «хмару», направляють її в заданому напрямку. Торкатися м'яча руками під час гри заборонено.

«Повітря, стій; вітре, йди!»

Варіант 1. Після слів вихователя: «Повітря, рухайся, вітре, приходь!» діти рухаються по груповому приміщенню, здіймаючи вітер. А після слів: «Повітря, стій, вітре, йди!» діти завмирають.

Варіант 2. Діти уявляють себе флюгерами. Після слів вихователя: «Буря», — гравці кружляють на місці, а коли звучить команда: «Штиль», — завмирають і не рухаються до наступної команди. Той, хто поворушився або неправильно виконав команду, вибуває з гри. Перемагає той, хто найдовше протримався в грі без помилок.

«Теплий — холодний»

Вихователь розповідає, що північний вітер сердитий, холодний. Як ми називаємо такий вітер? (Вітрисько, буря, ураган, шторм.) А південний вітер — лагідний, тихий, теплий. Як ми називаємо південний вітер? (Вітерець.) Вихователь обирає двох ведучих. Один із них — південний вітер. Йому на руку пов'язують червону стрічку. Другий — північний вітер. Йому на руку пов'язують синю стрічку. Решта дітей вільно ходять або бігають по майданчику. За командою вихователя: «Вітер», — на майданчик вибігає північний вітер і намагається торкнутися рукою («заморозити») якомога більше гравців. Вони завмирають. Водночас південний вітер намагається «розморозити» їх, торкнувшись рукою.

«Злови вітер»

Вихователь: Сьогодні до нас завітав добрий вітер. Він хоче погратися і для цього приніс нам дарунки. (Вихователь дістає вітрячки для кожної дитини і запитує, що це.) А що ми можемо робити за допомогою вітрячка? (Ловити вітерець.) Нумо спробуємо». Діти намагаються зловити вітер. Вихователь читає вірш: Вітер, вітер, вітерець, Найпрудкіший ти гонець. Хмарки в небі ти ганяєш, Усе бачиш, усе знаєш. Дмеш у полі і у лісі, Граєш на дахах і в стрісі, У щілини заглядаєш, Усе бачиш, усе знаєш. Вітер, вітер, вітерець, Найпрудкіший ти гонець.

«П'ять камінців»

У цю гру можна грати на пляжі, на дивані, на підлозі. Вихователь розкладає перед дітьми п'ять невеликих гладких камінчиків. Шостий камінчик дитина бере в руку і підкидає вгору. Поки камінчик у повітрі, дитина має встигнути схопити один із тих камінців, що лежать, а потім цією самою рукою піймати той, який підкинула. У руці дитини опиняються два камінці. Один із них вона знову підкидає, а тим часом хапає в руку ще один.

Гра триває, доки всі камінчики не опиняться в дитини в кулаці. Дитина підкидає всі їх разом і намагається піймати на тильному боці долоні. Скільки камінців піймала — стільки балів отримала. Потім грає наступна дитина і так далі.

«Цапки»

Діти стають у коло разом з ведучим. Той витягує вперед одну руку долонею вниз. Кожен із гравців ставить під долоню свій вказівний палець. Ведучий промовляє один із варіантів слів. Під моїм дахом Зібралися миші, Заєць, білка, жаба. Цап! Під моїм дахом Жили-були миші. Чижик, котик, жаба, цап! Коли ведучий промовляє останнє слово, він стискає пальці в кулак. Діти мають встигнути прийняти пальці. Чий палець схопив ведучий, той вибуває з гри. Коли лишаються двоє гравців, вони міняються ролями.

«Чур, не я»

Гравці в парах стають обличчям одне до одного. Витягують руки вперед і з'єднують свої долоньки з долоньками сусіда. Злегка штовхаючи одне одного в долоні, діти намагаються змусити партнера втратити рівновагу. Долоньки на мить можна ховати за спину. Хто зрушить зі свого місця, той і пограв.

«Добридень, сусіде!»

Гравці об'єднуються у дві команди і стають обличчям одне до одного на відстані близько 1 м. Гравець першої команди починає гру: стає на одну ногу і скаче в напрямку другої команди. Не зупиняючись, він звертається до одного з гравців тієї команди: «Добридень, сусіде!». Той відповідає: «Здрастуй!», — і стрибає за ним до його команди. Там до них приєднується ще один гравець, і вони стрибають уже втрюх. Такі дії повторюють усі учасники команд. Гра закінчується, коли всі діти опиняються в єдиному «ланцюзі».

«Лисонько, де ти?»

Діти стають кружка, повертаються спиною до центра кола і заплющують очі. Ведучий ходить усередині кола і непомітно для дітей за допомогою дотику призначає когось із них лисицею. Інші діти — миші. За сигналом вихователя усі діти розплющують очі. Ведучий кличе: «Лисонько, де ти?». Дитина-лисиця не повинна видавати себе ні словом, ні рухом. Ведучий кличе ще раз. На третій раз лисиця відповідає «Я тут» і починає ловити дітей-мишей. Мишеня, яке присіло навпочіпки, ловити не можна. Упіймані миші залишають гру.

«Ввічлива» зарядка»

Усі діти разом з вихователем стають кружка. Ведучий показує різні рухи — фізкультурні, танцювальні, жартівливі. Діти повинні їх повторювати лише в тому випадку, якщо вихователь перед показом скаже слово «будь ласка!». Хто з дітей помиляється, виходить всередину кола і виконує завдання вихователя, наприклад: усміхнутися, сказати комплімент комусь із дітей, подарувати повітряний поцілунок, привітатися без слів за допомогою лише жестів тощо.

«Чаклун»

За допомогою лічилки обирають «чаклуна».

Раз, два, три!

Раз, два, три!

Біжимо ми як вітри,

А чаклуном будеш ти!

Чаклун наздоганяє дітей. Кого наздожене й торкнеться, той «зачаклований». «Зачаклований» завмирає на місці. Інші діти намагаються доторкнутися до нього — «роз чаклувати», а чаклун пильнує його та

намагається «зачаклувати» інших. Гра закінчується, якщо «зачаклована» більшість дітей або «чаклун» дуже стомився.

«Кіт і миша»

Тут таке правило, що «кіт» – хлопчик, «миша» – дівчина. Тримуються міцно за руки, йдуть неквапливо по колу та промовляють: А до нори, мишко, до нори, А до золотої комори. Мишка - у нірку, А котик - за ніжку: – Ходи сюди! А що ж то за мишка - Не втече, А що ж то за котик - Не дожене! Мишка у нірку, А котик - за ніжку: – Ходи сюди, ходи сюди ! Коли піднімають руки вгору, «мишка» тікає від «кота». Він кидається за нею, але перед ним опускають зчеплені руки , не дають вискочити. Як прорветься та спіймає «мишку», то ті, хто не утримав, виходять на середину кола і гра продовжується.

«У річку, гоп!»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: дві шеренги стають одна проти одної на відстані 3-4 метрів. Вчитель подає команду:

- У річку гоп! – всі стрибають вперед.

- На берег гоп! – всі стрибають назад.

Часто вчитель падає однакову команду декілька разів. У такому випадку всі залишаються на своїх місцях. Наприклад:

- У річку гоп! – всі стрибають вперед.

- У річку гоп! – всі стоять на місці. Хто стрибнув, той вибуває з гри.

Гра продовжується до останнього гравця.

«Горіхи»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: один хлопчик, який вважає себе вовком, ховається, а решта дітей десь поблизу рвуть траву і примовляють: ”Вирву, вирву

горішечка. Не боюсь вовка ані трішечки. Вовк за горою, а я-за другою. Вовк в жупані, я ж у кафтані!” Тут зі свого сховища вискакує вовк і женеться за дітьми. З того, кого він наздожене, знімає якусь деталь одягу. Коли Вовк усіх переловить і в нього назбирається чимало речей, діти починають вимінювати їх. Гра розвиває: швидкість, уважність, спритність.

«Запорожець на січі»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Інвентар: шапка, шаровари.

Правила гри: На майданчику позначається СІЧ (прямокутник 9х6м) Посередині пересувається запорожець, який намагається спіймати когось із куреня (тих, хто перебігає з одного табору в інший). Спіймані стають 55 запорожцями і допомагають у ловлі або виходять з гри. Для запорожця використовують шапку, шаровари.

«Коники»

Місце проведення: спортивний майданчик, спорт зал.

Правила гри: учні групуються в шеренги по двоє, взявшись за руки, за ними стає третій (наїзник), беручи за вільні руки крайніх коників. Під звуки музики екіпажі починають ритмічно рухатися один за одним. Вчитель несподівано подає сигнал, після якого всі гравці роз'єднують руки і розбігаються по майданчику. Наїзники намагаються ловити своїх коників (торкаючись рукою), щоб відновити ті ж двійки. Якщо вони протягом певного часу впораються з цим завданням, їх оголошують переможцями.

«Зайчики»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри. «Зайчик» стає в середину кола, береться за голову і робить хворобливий вигляд. Діти рухаються по колу і співають:

Ішов. ішов зайчик по воду,

Та й вдарився чолом у воду,
 (рух і спів прискорюються)
 Котрі були в батеньки,
 Котрі були в матінки,
 На базар ходили
 І ніжки помили.
 То в ті, то в ті ворота,
 А наші ворота позамиканії,
 Жовтим піском засипанії.

Правила гри: на кінець пісні танцюють майже всі, в тому числі і заєць, але в той же час він вибирає момент і пробивається крізь ланцюг, а всі його ловлять. Хто спіймає – стає зайцем, і гра продовжується.

«Сорока-ворона»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

У грі беруть участь п'ять дійових осіб: сорока та четверо сороченят. Троє трудящих, а одне ледаче!

Сорока варить кашку, а діти – одне дрова рубає, друге – воду носить, третє – піч топить, а четверте, ледаче, лежить на долівці, вимахує ногами, робити не хоче, чухається та позіхає. Діти співають:

Сорока – ворона на припічку сиділа.

Дітям кашу варила,

Ополоником мішала, діток годувала:

- Оцьому дам, оцьому дам і цьому дам, а цьому не дам.

Цей дрова не рубав.

Води не носив,

Хати не топив,

Шуги, шуги, полетіли.

На голівку сіли.

Правила гри: за словами «діток годувала» піднімають сороченята до матері по їжу, наставляють обидві долоні. Ледаче прибігає перше й відштовхує інших сороченят. Мати дає їжу діткам, що працювали, приказуючи «Оцьому дам, оцьому дам і цьому дам». А ледачому не дає нічого, кажучи: «а цьому не дам».

Під словами «хати не топив» хтось з дітей заплеще в долоні, щоб сполохати сороку з дітьми. Сполохані сороки вимахують крилами (руками), тікають із середини кола на своє попереднє місце. А діти співають : Шуги, шуги... На середину виступає нова партія дійових осіб.

«Вовк і хорти»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

У грі бере участь парна кількість дітей. Гравці утворюють чотири колони, в яких четвірки беруться за руки. На команди ведучого «Вліво!», «Вправо!» учасники повертаються на 90°, стрибком перешиковуюються у шеренги. Під час поворотів руки роз'єднуються. Утворюються при цьому ряди.

Гру розпочинають двоє дітей: «Хорт» переслідує «Вовка», їм забороняється бігати попід руки, розривати ряди. Ловити дозволяється на вільних «вуличках».

Усі співають:

Ой, дзвони дзвонять,
Хорти вовка гонять,
По болотах, очеретах,
Де люди не ходять

Правила гри: вовк вважається спійманим, коли хорт торкається його рукою.

«Шило»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

П'ятеро - шестеро дітей стають тісним колом докупі головами, а один ходить навколо і за спиною котрогось кидає на землю хустинку - "шило.". Гравець повинен вхопити її і з нею оббігти навколо та стати на своє місцем. Хто залишився без місця, той носитиме шило.

Правила гри: але, якщо хустинка лежить, а він не бачить, то гравець, котрий кинув її, обійшовши круг, піднімає хустинку, торкається нею по спині. Торкаючись, обходить круг, стає на його місце, а той - іде носити шило.

«Чапля і жабенята»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

1. Поки «чапля» спить, всі гравці стрибають на зігнутих ногах, і імітуючи рухи «жабенят». Як тільки «чапля» прокидається, кричить і починає ловити «жабенят». Перше спіймане «жабеня» стає «чаплею».

Правила гри: 1. «чапля» доганяє «жабенят» великими кроками, але обов'язково на прямих ногах (не згинаючи в колінах) і тримаючись (очки однією рукою) за гомілку ніг.

2. «Жабенята» втікають від «чаплі», стрибаючи присівши. Хто стане на весь зріст, той стає «чаплею».

3. «Жабеня», яке вистрибнуло за майданчик, вважається програвшою.

«Вовк і лисичка»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Інвентар: естафетна паличка.

Опис гри.

Хлопчики беруться за плечі так, щоб один одному дивився у потилицю. Один хлопчик - вовк сидить і копає ямку дрючечком, а інші ходять кругом і приказують:

Двічі , тричі обкручусь,

Вовку в вічі подивлюсь.

Хлопчик, що попереду , - це лисичка – приказує:

- Вовче, вовче, дай води.

А вовк відказує:

- Піди до верби.

Лисичка йому теж:

- Боюся жаб,

- Так потопчи.

Лисичка з своїми лисенятами топчуть: ТУЦ, ТУЦ.

Привила гри: тоді вовк перестає копати колодязь, встає і біля ямки ловить лисенят, а лисиця не дає, і все ж таки переловить. На цій гра закінчується.

«Через ліс»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Інвентар: прапорці.

Опис гри.

На майданчику проводять дві лінії на відстані 25 кроків одна від одної. Це два "кони", між якими розкинулося "поле". На середині поля креслять прямокутник: десять кроків у довжину і чотири - в ширину. Його умовно називають "лісом". Кути лісу позначають мітками або прапорцями? Учасники гри обирають ведучого, який іде в ліс. Решта стають у шеренгу, на лінії одного з конів. Звідси по двоє перебігають на протилежний кін, обов'язково перетинаючи ліс. Ведучий, бігаючи лісом, намагається заквачити когось з гравців. Якщо це йому вдається, він міняється ролями з тим, кого заквачили.

Правила гри: ведучого змінює той, хто не втік від нього. А хто ловив, той приєднується до гравців, які. що не перебігали.

«Горобчики-стрибунці»

Місце проведення: подвір'я, майданчик, галявина.

Опис гри.

На майданчику креслять коло , всередині якого розміщується «кішка»; всі гравці – «горобчики»- перебувають за його межами. Горобчики безперервно вскакують у коло і вискакують з нього. Кішка намагається заквачти того , хто затримався всередині кола.

Правила гри: той, кого заквачили, стає кішкою, а сама вона займає місце серед горобчиків.

ДОДАТОК Б

**Таблиці для виявлення рівня розвитку спритності та швидкості
(середні показники)**

Таблиця 2.1. 1

Середні показники частоти рухів кистю руки

Вік	Стать	Середня частота рухів за 5 с		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
1	2	3	4	5
3 роки	Хлоп.	20	19-13	12
	Дівч.	20	19-15	14
3р. 6міс.	Хлоп.	21	20-14	13
	Дівч.	21	20-16	15
4 роки	Хлоп.	22	21-15	14
	Дівч.	23	22-17	15
4р. 6міс.	Хлоп.	23	22-16	15
	Дівч.	24	23-18	17
5 років	Хлоп.	25	24-21	20
	Дівч.	26	25-21	20
5р. 6міс.	Хлоп.	26	25-22	21
	Дівч.	27	26-22	21
6 років	Хлоп.	28	27-23	22
	Дівч.	29	28-23	22
6р. 6міс.	Хлоп.	29	28-24	23
	Дівч.	30	29-25	24

Таблиця 2.1.2

Середні показники стрибків на місці у дошкільників

Вік	Стать	Середні показники стрибків на місці (за 5 с)		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
3 роки	Хлоп.	10	9-6	5
	Дівч.	9	8-6	5
3р. бміс.	Хлоп.	11	10-8	7
	Дівч.	11	10-8	7
4 роки	Хлоп.	12	11-9	8
	Дівч.	12	11-9	8
4р. бміс.	Хлоп.	13	12-10	9
	Дівч.	13	12-10	9
5 років	Хлоп.	15	14-11	10
	Дівч.	14	13-11	10
5р. бміс.	Хлоп.	16	15-12	11
	Дівч.	16	15-13	12
6 років	Хлоп.	17	16-13	12
	Дівч.	18	17-15	14
6р. бміс.	Хлоп.	19	18-16	15
	Дівч.	20	19-16	15

Таблиця 2.1.3

Середні показники метання м'яча в ціль у дошкільників, балів

Вік	Стать	Середні показники метання м'яча в ціль		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
		Бали: 5	3	2
3 роки	Хлоп.	7	6-4	3
	Дівч.	6	5-3	2
3р. бміс.	Хлоп.	8	7-5	4
	Дівч.	7	6-4	3
4 роки	Хлоп.	8	8-6	5
	Дівч.	9	7-5	4
4р. бміс.	Хлоп.	10	9-6	5
	Дівч.	9	8-5	4
5 років	Хлоп.	11	10-7	6
	Дівч.	10	9-6	5
5р.бміс.	Хлоп.	12	11-8	7
	Дівч.	11	10-7	6
6 років	Хлоп.	13	12-9	8
	Дівч.	12	11-8	7
6р. бміс.	Хлоп.	14	13-10	9
	Дівч.	13	12-9	8

Таблиця 2.1.4

Середні показники стрибків з поворотом у дошкільників

Вік	Стать	Середні показники стрибків з поворотом, градусів					
		Рівні: високий	середній	низький	високий	середній	низький
		Бали: 5	3	2	5	3	2
3 роки	Хлоп.	175	174-140	139	165	164-130	129
	Дівч.	165	174-130	129	160	159-130	129
3р. бміс.	Хлоп.	185	184-145	144	185	184-140	139
	Дівч.	180	179-140	139	180	179-135	134
4 роки	Хлоп.	195	194-150	149	195	194-145	144
	Дівч.	200	199-155	154	195	194-140	139
4р. бміс.	Хлоп.	210	209-155	154	215	214-150	149
	Дівч.	215	214-160	159	205	204-145	144
5 років	Хлоп.	225	224-160	159	230	229-160	159
	Дівч.	230	229-165	164	215	214-155	154
5р.бміс.	Хлоп.	235	234-170	169	235	234-165	164
	Дівч.	240	239-175	174	225	224-170	169
6 років	Хлоп.	245	244-180	179	245	244-180	179
	Дівч.	250	249-190	189	250	249-185	184
6р. бміс.	Хлоп.	260	259-195	194	265	264-200	199
	Дівч.	265	264-200	199	270	269-210	209

ДОДАТОК В**Консультація для вихователів****«Фольклор у фізичному вихованні дошкільнят»**

Особливо актуальним для українського народу в сьогодні є збереження національних традицій, української мови, сакрального мистецтва, що становить код нації. Фольклор – це народна поетична творчість, частина набутку народної спадщини минулого, творчість народу. У фольклорі виражені етичний та естетичний ідеали народу, найважливіші принципи народної педагогіки. Як складова слов'янської словесності, фольклор містить чимало спільного з усною народною творчістю неслов'янських народів – фінів, литовців, румунів. Однак, український фольклор, сформований на трипільській культурі у 6-4 ст. до н.е., є найбагатшим.

У традиційному народному побуті міцно пов'язане художнє явище, що дістало у фольклористів назву дитячий фольклор. Як суттєва частина загальнонаціональної народної творчості від народних обрядів і вірувань з глибини віків бере початок дитячий фольклор. Певною мірою продовжуючи існувати і в наш час, в різних своїх жанрах він відбиває динаміку життя дитини від колиски до юності та загальне людське життя в усьому розмаїтті його форм.

Український дитячий фольклор – це найцікавіший, доступний багатофункціональний матеріал для виховання дітей дошкільного віку, сутність якого полягає в наданні дитині перших відомостей про оточуюче середовище, передачі суспільних моральних цінностей і культури свого народу через прості форми фольклорного матеріалу. За своєю природою дитячий фольклор є скерованим на вдосконалення потреб дитини у спілкуванні з батьками, ровесниками, іншими людьми, а також спрямованим на самопоглиблення, саморозвиток та виховання практичного життєвого досвіду особистості. Фізичне виховання, засноване на використанні фольклорних здобутків народу, має універсальний характер, може ефективно

використовуватися в роботі з дітьми різного віку та ступеню розвитку. Вплив засобами дитячого фольклору активізує центри уваги, пам'яті, мислення, мовлення, водночас гармонізує особистість. Фольклорний матеріал орієнтує дитину на успішність навчання та здоровий спосіб життя. Однак, зрозуміло, що виховний ефект використовуваного дитячого фольклору в виховному процесі досягається завдяки спеціальному добору фольклорного навчального матеріалу, його систематизації.

Метою фізичного виховання дітей дошкільного віку засобами національного дитячого фольклору є становлення духовного світу особистості, створення умов для формування внутрішньої потреби суб'єкта у неперервному вдосконаленні та в реалізації своїх індивідуальних здібностей та творчих можливостей. Навчити свою дитину глибоко сприймати, естетично повноцінно осмислювати фольклорні твори, міркувати над її психологією, навіть філософією, співвідносити почуте чи самостійно виконане з власними уявленнями і загальнолюдськими цінностями на матеріалі українського дитячого фольклору є головним завданням батьків.

Українці, на думку багатьох дослідників, психологів, фольклористів (зокрема Є. Онацького, М. Цимбалістого, М. Шлемкевича, О. Кульчицького, Д. Чижевського, а також М. Костомарова, І. Нечуя-Левицького, В. Липинського та ін.), характеризуються такими ознаками, як: інтравертність вищих психічних функцій у сприйнятті навколишньої дійсності; прояв сентиментальності, чуттєвості, любові до природи; анархічний індивідуалізм, що виявляється в різних формах цілеспрямованості до власної волі. До позитивних національних рис українців дослідники відносять працьовитість, гостинність, тяжіння до освіти, прагнення до духовного життя, повагу до дорослих, мужність, здоровий оптимізм, прагнення до незалежності, статичність у сімейних стосунках. Сім'я для українців – то святий вузол, яким сполучаються люди в суспільстві, хранителька національних звичаїв і традицій, вихователька дитини як творчої особистості. Виховання – це, насамперед, засвоєння кожною особистістю духовної культури рідного

народу, його національного духу, способу життя. Слово «виховання» в українців, очевидно, пішло від «ховати», тобто уберегти від небезпеки, хвороби, «лихих» очей, поганого впливу. Від родини йде життя людини.

У народній педагогіці дитина – це неоціненна частка природи. Вихованням дитини займалася вся сім'я і вплив сім'ї на дитину був унікальний, а багато в чому й незамінний. Традиційно складалося так, що батьки несли головну відповідальність за виховання дітей, організацію життя родини, виконували соціально важливу роль найперших вчителів. Перебуваючи в сімейному колі, дитина була предметом виховання і водночас суб'єктом засвоєння традиційних норм співжиття та родинних взаємин. Особистість дитини формувалась у природних умовах, вихователі тут – найближчі й найдорожчі для дитини люди, з якими вона постійно спілкується і яким повністю довіряє. Тому існує тісний зв'язок дитячої поезії та фольклору з обрядами дорослих і молоді.

Сьогодні особливо актуальним стає те, щоб батьки впливали на дітей передусім своєю особистістю. Недаремно народна мудрість твердить: «Який батько, такий і син». Лише зразкові, працьовиті, духовно багаті, інтелектуально і культурно розвинені батьки мають позитивний вплив на дітей.

Про актуальність закладення основ «азбуки виховання особистості» саме в сім'ї писав В. Сухомлинський: «У дитинстві закладається людський корінь. Жодної людської рисочки природа не відшліфує – вона закладає, а відшліфовувати – батькам». Отже, виховання в сім'ї є першоосновою розвитку дитини як особистості. Стаття 59 Закону України «Про освіту» покладає на батьків відповідальність за фізичне здоров'я і психічний стан дітей, створення належних умов для розвитку їх природних здібностей.

Народні традиції – це приклад гармонії життя з законами добра і краси. Протягом століть вони сприяли вихованню таких людських якостей, як толерантність, доброзичливість, повага до старших. Вони є тією доброю

основою, на якій зростає національна свідомість, гідність і самоповага, а разом з тим і розуміння, толерантність та повага до інших народів.

Весь календарний та сімейний обрядові цикли несуть в собі компоненти становлення особистості через етнопедагогічні ситуації, які спонукають індивіда до самовдосконалення, творчості, сприяють самопізнанню, самоутвердженню, самовихованню, самоконтролю, відповідальності (В. Гауак, В. Стефанік, В. Юрченко). Тому народні звичаї і традиції мають посісти важливе місце у вихованні дітей як у сім'ї, так і в навчально-виховних закладах різних рівнів.

Виховуючи дитину рідною мовою, національною культурою, ми вводимо її у світ народного життя, народної пісні, тим самим передаємо нащадкам, а, отже, зберігаємо, наші національні традиції, обряди, ритуали, міфи, легенди – моральні норми. Це той скарб, на якому слід закладати підґрунтя як сімейного виховання, так і освітнього процесу, особливо дітей раннього і дошкільного віку. Використовуючи ігровий фольклор, ми впливаємо на емоційний, музичний, фізичний, загальний розвиток малят в природній для них ігровій діяльності, тим самим допомагаємо дітям пізнавати оточуючий світ та самих себе.

Виховний ефект залежить від відношення особистості до твору мистецтва, зацікавленості в тому чи іншому виді діяльності. Тому, виховуючи дошкільнят, важливо використовувати спеціально підібрані фольклорні твори, які, впливаючи на афективну сферу дитини, здатні розвивати у неї вищі психічні функції – мислення, волю, мотивацію.

Висвітлюючи роль українського фольклору у вихованні та фізичному розвитку дошкільнят, а також простежуючи взаємодію між загальним розвитком дітей дошкільного віку і формуванням їх емоційного, інтелектуального й духовного світу та становленням особистості, варто ще раз наголосити на тому, що дитячий фольклор дає дитині перші відомості про навколишній світ та надає можливості знайти себе в ньому.

Виховання засобами українського фольклору створює умови для формування внутрішньої потреби у неперервному вдосконаленні, фізичного розвитку, реалізації творчих можливостей та становленні духовного світу особистості на національній основі.

У процесі організації виховання і навчання дітей дошкільного віку значну роль відіграє постійна підтримка дитячої уваги, оптимальний режим зміни видів діяльності, активізація пошукової діяльності малят, в ході якої відбувається розвиток образного мислення, формування природних нахилів, здібностей, природної пам'яті. Пам'ять, зберігаючи і накопичуючи фольклорний матеріал, впливає на формування дитячого сприйняття та індивідуального смаку, розвиває інтелект, сприяє творчому і загальному розвитку дошкільнят.

Отже, завдання батьків та педагогів— довести до дитини свою любов в щирому та доброзичливому, але не нав'язливому понятті через пісні, жарти, загадки, скоромовки, обрядівки. Тому базування процесів фізичного виховання та навчання дітей дошкільного віку на народних традиціях, національному дитячому фольклорі є актуальним і важливим психолого-педагогічним аспектом.

Рухливі ігри з елементами фольклору**А МИ ПРОСО СІЯЛИ, СІЯЛИ**

Дівчата й хлопці розділяються на дві групи порівну. Перша група співає, друга відповідає.

І А ми просо сіяли, сіяли,

Ой дід ладо, сіяли, сіяли.

II А ми просо витопчем, витопчем,

Ой дід ладо, витопчем, витопчем.

І А чим же вам витоптать, витоптать?

Ой дід ладо, витоптать, витоптать?

II А ми коней випустим, випустим,

Ой дід ладо, випустим, випустим.

І А ми коней виловим, виловим,

Ой дід ладо, виловим, виловим.

II А чи же вам виловить, виловить?

Ой дід ладо, виловить, виловить?

І А шовковим поводом, поводом,

Ой дід ладо, поводом, поводом.

II А ми повід викупим, викупим,

Ой дід ладо, викупим, викупим,

І А чим же вам викупить, викупить?

Ой дід ладо, викупить, викупить?

II А нам треба дівчинку, дівчинку, (або: хлопчика, хлопчика)

Ой дід ладо, дівчинку, дівчинку.

І А яку вам дівчинку, дівчинку?

Ой дід ладо, дівчинку, дівчинку?

II А нам треба Галочку, Галочку,
Ой дід ладо, Галочку, Галочку.

I А в нас Галя дурочка, дурочка,
Ой дід ладо, дурочка, дурочка.

II А ми її виучим, виучим,
Ой дід ладо, виучим, виучим.

I А чим же вам виучить, виучить?
Ой дід ладо, виучить, виучить?

II А шовковим поводом, поводом,
Ой дід ладо, поводом, поводом.

I До нашого гурту прибуло, прибуло,
Ой дід ладо, прибуло, прибуло.

II Від нашого гурту відбуло,
відбуло, Ой дід ладо, відбуло, відбуло.

I А в нашому гурті скачуть, скачуть,
Ой дід ладо, скачуть, скачуть.

II А в нашому гурті плачуть, плачуть,
Ой дід ладо, плачуть, плачуть.

ПЕРЕПІЛКА

Діти беруться за руки і роблять коло.
Посередині стоїть дівчинка — «перепілка».

Всі співають:

А в перепілки да головка болить.
Тут була, тут була перепілочка,
Тут була, тут була краснопірочка.

«Перепілка» держиться за голову.

А в перепілки да очиці болять.
Тут була, тут була перепілочка,
Тут була, тут була краснопірочка.

«Перепілка» береться за очі.

А в перепілки підшви болять.

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була, тут була краснопірочка.

«Перепілка» ударяв себе по підшвах.

А в перепілки да животик болить.

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була, тут була краснопірочка.

«Перепілка» держиться за живіт.

А в перепілки да ушиці болять.

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була, тут була краснопірочка.

«Перепілка» держиться за вухо.

А в перепілки да умер мужичок.

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була, тут була краснопірочка.

«Перепілка» плаче.

А в перепілки да ожив мужичок.

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була, тут була краснопірочка.

«Перепілка» танцює.

Ти, перепілко, не корись, не корись.

Старшому, меншому поклонись, поклонись,

Куди хоч, перескоч, тільки трави не толоч.

«Перепілка» кланяється комусь з кола, і той стає «перепілкою».

КРУЖОК (ЦАРІВНА)

Хлопці й дівчата, узявшись за руки, стають у кружок, вибирають

«царя» й «царівну».

«Царівна» перебуває в крузі, «царевич» — за кругом. Усі співають:

Ой у городочку царівна, царівна,
 А за городочком царів син, царів син.
 Приступи, царенко, близенько, близенько,
 Поклонись царівні низенько, низенько.
 Приступи, царенко, ще ближче, ще ближче,
 Поклонись царівні ще нижче, ще нижче.
 Пророби царівні вороточка, вороточка,
 Вивези царівну з городочка, з городочка.
 Одведи царівну кругом ряду, кругом ряду
 Та й постав царівну у ряду, у ряду.

«Царевич» виконує всі обов'язки, які йому приспівують, бере «царівну» за руку і ставить у ряд поруч із собою. Потім вибирають другого «царя» й «царівну».

ПОДОЛЯНКА

Діти водять хоровод, а один, що стоїть у колі, робить рухи, що відповідають змісту пісні.

Десь там, десь там подолянка була,
 Десь там, десь там молоденька була.

Отут вона впала,

До землі припала.

Устань, устань, подоляночко,

Промий очки, як скляночки,

Та візьмися в бочки,

Та поскачи скочки.

Скачи, скачи понад бродом,

Як рибонька попід льодом.

Візьми собі панну, которую крайню,

Візьми собі панича, которого крайнича.

Той, що посередині, вибирає когось з кола замість себе, і гра продовжується.

ЗАЙЧИК

Діти стають у коло, беруться за руки, а між ними — «зайчик»

(обов'язково хлопчик).

Діти ходять і співають:

Городили зайчика

Тинком, льонком,

Та нікуди зайчику

Та не вискочити,

Та нікуди зайчику

Та не виплигнути.

А в нас ворота

Позамиканії,

Жовтим піском

Позасипанії!

При цьому «зайчик» починає бігати, щоб де-небудь вискочити, а діти стають щільніше, щоб не пропустити. Коли вже «зайчик» якось вискочить, тоді всі діти його ловлять. Хто піймає — сам став «зайчиком». Якщо піймає дівчинка, то заміняють хлопчиком, бо за правилами гри дівчинка не може бути «зайчиком».

ГРУШКА

Діти стають у коло, беруться за руки й співають. Посередині

«грушка» — хлопець або дівчина.

Як послала мати

Грушки садити.

Моя грушка отака, отака,

Бийте, дівки, гопака, гопака.

Як послала мати

Грушки поливати.

Моя грушка отака, отака,
Бийте, дівки, гопака, гопака.

Як послала мати

Грушки наглядати.

Моя грушка отака, отака,
Бийте, дівки, гопака, гопака.

Як послала мати

Грушки трусити.

Моя грушка отака, отака,
Бийте, дівки, гопака, гопака.

При цьому «грушку» починають трясти, потім піднімають угору.

ГРУШКА

Найменшу з дівчат — «грушку» — підкидають на руках і співають:

А вже наша грушка цвіт полів ненька, цвіт полів ненька.

А вже наша грушка от така, от така, от така.

А вже нашій грушці пора цвісти, пора цвісти.

А вже нашій грушці пора родити, пора родити.

А вже нашу грушку пора трусити, пора трусити.

При цьому «грушку» трясуть.

ЗАЇНЬКО

Дівчатка та хлопчики стають у коло, побравшись за руки. Обраний

«заїнько» ховається в кущі, а всі його просять:

Заїнько, заїнько, зайди к нам,

Сіренький, сіренький, зайди к нам,

Ой да кося, зайди к нам.

«Заїнько» виходить з кущів і стає серед кола.

Тоді діти знову співають:

Заїнько, заїнько, лягай спати,

Заїнько сіренький, лягай спати.

«Заїнько» лягає. Тоді знову приспівують:

Заїнько, вставай,

Сіренький, вставай,

Ой да кося, вставай.

«Заїнько» встає. Тоді його просять умитись, взутись, причесатись.

«Заїнько» робить усе, що йому загадують, і, нарешті, кажуть:

Заїнько, заїнько, вдар тропачка,

Сіренький, сіренький, вдар тропачка.

Ой да кося, вдар тропачка.

«Заїнько» танцює й вибирає іншого на свою роль а сам стає в коло.

КІТ І МИША

Дітлахи беруться за руки й стають у коло (танок), а двоє: «кіт» — хлопець і «миша» — дівчина — усередині. Коли танок піднімає руки вгору,

«миша» тікає від «кота». А коли «кіт» намагається проскочити за

«мишею», — руки опускають.

А до нори, миша, до нори,

А до золотої комори.

Мишка у нірку,

А котик за ніжку:

— Ходи сюди.—

А що ж то за мишка —

Не втече;

А що ж то за котик —

Не дожене.

Мишка у нірку,

А котик за ніжку:

— Ходи сюди, ходи сюди.

Якщо «котові» вдасться спіймати «мишку»,— міняються ролями.

ЩІТКА

Хлопці й дівчата стають один за одним і кладуть руки на плечі попереднього. Першим стоїть найменший. Ведучий ходить навколо цього

ряду й співає:

— Ой щі-щітка маленька,

Скажи, скажи, де твоя ненька.

— На морковці сиділа, сиділа,

Дрібний мачок дзюбала, дзюбала.

Ой дзюб, дзюб, дзюбанець,

По три копи гребінець,

По чотири — щітки,

Кошелькові дітки.

При цьому ведучий бере останнього за руку і вже вдвох обходять ряд, співаючи. Так повторюється, аж поки залишиться найменший. Тоді всі

гуртом підкидають його.

ГОРЮ-ДУБ

Усі стають по двоє — пара за парою. Один — «горю-дуб» — попереду на віддалі й співає:

Горю, горю, палаю,

Кого схочу, спіймаю.

Раз, два, три! Біжіть!

Перша пара біжить до «горю-дуба» і, розірвавши руки, намагається оббігти його з двох боків і знов з'єднатися. Якщо «горю-дуб» когось спіймав, то стає з ним позад усіх, а хто залишився без пари — стає «горю-дубом».

КВОЧКА

«Шуліка» сидить, порпаючись у землі. «Квочка» з «курчатами», що тримаються одне за одного, підходить до нього.

— Що ти робиш?

— Пічку копаю.

- Нащо тобі пічка?
- Запалити вогник.
- Нащо тобі вогник?
- Приставити горщик.
- Нащо тобі горщик?
- На окріпчик.
- Нащо тобі окріпчик?
- Твоїм дітям очі випарювати.
- Нащо, за що?
- Щоб не лізли в городчик.
- Позакладай, то й не будуть лізти.
- Я закладаю, а вони лізуть.
- Закладай диллями, ломаччям, хворостом, вилами, рогачами, коцюбами, столом, мисником, ложками, мисками, скатертиною.
- Я закладаю, а вони лізуть! Я закладаю, а вони лізуть!

Кидається на «курчат».

- Гай, гай, гай! Квок!.. Квок!.. Квок!..

Спіймавши «курча», «шуліка» одводить його до себе і знов кидається.

Переловивши всіх, «шуліка» став «квочкою».

ВОВК І ЛИСИЧКА

«Вовк», присівши, копає ямку, решта — «лисичка» з «лисеньятами» — ходять навколо нього й приказують:

Тричі, двічі обкружусь,

Вовку в вічі подивлюсь.

Потім «лисичка», що йде попереду, перемовляється з «вовком»:

- Ворче, вовче, дай води!
- Піди до верби!
- Боюся жаб!
- Так потопчи!

Усі починають тупотіти ногами, а «вовк» тим часом намагається спіймати «лисенят».

КІТ І МИШІ

«Миші» стають у ряд та тримають одне одного за пояс. «Кіт» попереду.

— А багацько у стозі мишей?

— Копа.

— А не бояться кота?

— Ні.

— Кіт обернеться — мишу зловить!

— А чорта з'їсть!

При цьому «кіт» намагається розвернутись і спіймати одну з «мишей», що стоять у кінці ряду, але ряд вивертається в протилежний бік, відтягуючи й «кота». Якщо «котові» вдасться схитрувати і піймати «мишу», він ставить її за собою. Гра продовжується.

КОЗИ

«Коза», йдучи з дому, наказує «козенятам»:

Сидіть, дітки, дома,

Я піду в ліс по дрова.

Вам каші наварю,

Молока принесу.

Вони сідають купкою й чекають.

Приходить «вовк».

— Що ви, дітки, робите?

— Граємось! Скачемо! Кашу їмо!

— А де ж ваша мамка?

— Пішла в ліс по дрова.

— Ваша мамка дика з'їла гнилого індика!

*При цьому кидається на «козенят». Кого піймає, той стає «вовком».
«Коза» проганяв його й знов наказує;*

Сидіть, дітки, дома,
Я по травичку піду,
Вам суничок назбираю!
Гра починається спочатку.

ШЕВЧИК

— Діти стають у коло й співають. Посередині «шевчик» імітує слова пісні.

— А чи бачив ти, як шевчик шкіру в воді мочє?

— Ой так, так, братику, шкіру в воді мочє.

— А чи бачив ти, як шевчик шкіру натягає?

— Ой так, братику, так шкіру натягає.

— А чи бачив ти, як шевчик черевички шиє?

— Ой так, братику, так черевички шиє.

— А чи бачив ти, як шевчик гвіздки забиває?

— Ой так, братику, так гвіздки забивав.

— Чи бачив ти, як шевчик у свято танцює?

— Ой так, так у свято танцює.

КУЦІ-БАБА

У цю гру звичайно грають діти взимку у великій хаті. Одному з граючих зав'язують очі хусткою, ставлять на порозі і питають:

— Бабо, бабо! На чім ти стоїш?

— На глах-лободах.

— А що ти їси?

— У мене каша на полиці.

— А мені ж даси?

— Чорта з'їси!

Тоді ударяють його рукою і всі тікають. Якщо «куці-баба» когось упіймає — тому зав'язує очі. А якщо ні — продовжується гра.

— А чия то, бабо, каша на полиці стоїть?

— Моя.

— А я виїм.

— А я з киємі

— А я утечу.

— А я дожену.

— А я в ополонку.

— А я за головку.

І знов ударяють і розбігаються. Якщо «куці-баба» нікого не зловить, повертається на своє місце.

— Бабо, бабо? Чиє то поросятко по смітнику ходить?

— Моє.

— Коли ти його заколеш?

— Завтра.

— А мені ж даси?

— Чорта з'їси.

Якщо і цього разу «куці-баба» нікого не спіймав, завершують гру.

— Ти, бабо, 'сліпа?

— Сліпа, синочку, сліпа.

— Що ж тобі дати?

— Дай, синочку, борошенця на галушечки.

Хтось насипав «куці-бабі» у жменю піску абощо.

ПАНАС

Одному з дітей зав'язують хусткою очі, ставлять його біля порога й говорять:

Панас, Панас!

Не лови нас.

На тобі коробочку груш,

Та мене не ворущ.

По цьому розбігаються. Якщо «Панас» когось піймає, міняється з ним ролями.

МАРИНКА

Двоє дівчаток викреслюють невелике коло і за ним втикають дві палички. Стають кожна біля своєї, і одна починає:

— Де ти стоїш?

— На ринку.

— Що продаєш?

— Маринку.

— Що хоч?

— Сім кіп галушок

І зі сливами пиріжок.

При цьому оббігають коло, і, хто швидше повернеться на своє місце, починає знову.

ЗВІДКИ ТИ, БАРАНЕ?

— Звідки ти, баране?

— З Велятина, мій пане!

— Що там діють, баране?

— П'ють та грають, мій пане!

— Чи ти грав, баране?

— Ніде було, мій пане!

— А під столом, баране?

— Довгі роги, мій пане!

— Притни роги, баране!

— Болять ноги, мій пане!

— Мاستи мастю, баране!

- Не є сала, мій пане!
- Я тобі дам, баране!
- А що за нього, мій пане?
- Твоє серце, баранеї
- Много просиш, мій пане!
- Ай що даєш, баране?
- Роги круті, мій пане!
- Давай очі, баране!
- Ні, толову, мій пане!
- Давай сюди, баране!
- От, на тобі, мій пане!

При цьому «баран» б'є «пана» в черево і тікав. Хто з хлопців зловить його, той сам стає «бараном», а «баран» — «паном»

БУЛА В ЛІСІ?

- Була в лісі?
- Була.
- Рубала дрова?
- Рубала.
- Бачила вовка?
- Бачила.
- А боялась його чи ні?
- Ні.

При цьому махають хустинкою перед очима. Якщо не кліпне, то й не боїться, а кліпне — боїться.

ДРІБУ, ДРІБУ, ДРІБУШЕЧКИ

Двоє дітей беруться за руки і, швидко обертаючись, приговорюють:

Дрібу, дрібу, дрібушечки,
Наїлася петрушечки.

Гей, гей, до води,
 Наїлася лободи.
 Дрібу, дрібу, дрібушечки,
 Наїлися галушечки.
 А від води пішки,
 Наїлись лемішки.

ДРІБ, ДРІБ СОЛІ

Дріб, дріб солі,
 На камені бочка,
 Петрова дочка не робітничка,
 Вигнала бичка за ворітечка.
 Бичок не пасеться, мичка не прядеться.
 Став бичок пастись, стала мичка прядисть.

ВІДЬМА

Діти, міцно узявшись за руки, створюють коло й співають. «Відьма»

ходить поміж ними й б'є їх по руках.

Ходить відьма по бору, по бору
 І рве траву лебеду, лебеду,
 Ой що ж вона рве,
 Три беремочки кладе,
 Ой ти, відьмо, ой ти, лиса,
 Пріч од мене!

Тоді «відьма» грудьми навалюється на стиснуті руки, щоб розірвати коло. Якщо вона не вирветься, починається ера спочатку. Якщо ж розіб'є руки й утече, усі кидаються навздогін. «Хто піймав — сам став «відьмою».

ІРВУ, ІРВУ ГОРІШЕЧКИ

«Вовк» десь ховається, а діти, рвучи траву, примовляють:

Ірву, ірву горішечки,,
Не боюсь вовка нітрішечки.

Вовк за горою,

А я за другою.

Вовк у жупані,

А я в сарафані.

Усі розбігаються, а «вовк» доганяє й забирає шапку (хустку). Коли всіх переловить, кожен викупує своє, даючи взамін фантик.