

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Глухівський національний педагогічний університет**  
**іменні Олександра Довженка**

**Кафедра теорії і методики дошкільної освіти**

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА**

**Тема: ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ**  
**АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В РОДИНІ**

**Виконала:** Векшина В. О.  
магістранта спеціальності  
012 Дошкільна освіта  
ОПП Дошкільна освіта

**Науковий керівник:**  
кандидат наук з фізичного  
виховання і спорту, доцент  
**Н. О. Хлус**

Допущено до захисту  
«24» листопада 2021 р.

**Завідувач кафедри**

\_\_\_\_\_ І. В. Корякіна

Дата захисту: «  » \_\_\_\_\_ 2021 р.

Оцінка \_\_\_\_\_

Підписи членів ЕК:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Глухів 2021 р.

## ЗМІСТ

	стор.
<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В РОДИНІ</b> .....	8
1.1. Роль і місце рухової активності в соціально-біологічному розвитку дітей старшого дошкільного віку.	8
1.2. Рухова активність в ранні вікові періоди і її місце в побудові процесу фізичного виховання дітей .....	12
1.3. Основні підходи до оптимізації рухової діяльності дітей дошкільного віку. Принципи нормування рухової активності дітей старшого дошкільного віку.....	15
1.4. Педагогічні умови рухового режиму дітей старшого дошкільного віку .....	28
<i>Висновки до розділу 1</i> .....	36
<b>РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА З ПЕРЕВІРКИ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В РОДИНІ</b> .....	38
2.1. Визначення рівня прояву рухової активності дітей старшого дошкільного віку .....	38
2.2. Система роботи з реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині.....	57
2.3. Аналіз результатів дослідницько-експериментальної роботи щодо оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині....	70
<i>Висновки до розділу 2</i> .....	76
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	78
<b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ</b> .....	80
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	84
<b>ДОДАТКИ</b> .....	92

## ВСТУП

Однією з найважливіших проблем сучасного суспільства є суттєве погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку. Аналіз численних досліджень цієї проблеми свідчить, що близько 60 % дітей, які народжуються в Україні мають функціональні відхилення в стані здоров'я, і тільки близько 40 % дітей можна вважати цілком здоровими [33]. До переліку найбільш важливих факторів, що характеризують ситуацію, що склалася, називають зниження загального рівня життя і соціальної захищеності населення, порушення сталості зовнішнього середовища, погіршення стану здоров'я і дефіцит рухової активності дітей, недостатня кваліфікація педагогів і масова безграмотність батьків у питаннях збереження, зміцнення і формування здоров'я дітей [5, 79]. Особлива роль у вирішенні існуючих проблем здоров'я дітей та виникаючих у зв'язку зі змінами в соціально-економічному житті суспільства належить науковим дослідженням, які розкривають ефективні механізми оздоровлення людини.

Соціально-економічні та політичні перетворення в країні надають сприятливий вплив на розвиток системи дошкільної освіти. Подолання колишніх ідеологічних заборон і обмежень, всебічна інформація про різні сфери людської діяльності в країні і в європейському світі сприяють висловленню педагогічної думки, відкривають простір для новаторських пошуків і експериментів [4]. Саме в цій обстановці в даний час склалися три організаційні системи фізкультурно-оздоровчої освіти дітей дошкільного віку. Перша система – в закладах дошкільної освіти, яка складалася протягом тривалого часу і є найбільш розробленою, друга – в спеціальних закладах дошкільної освіти, які займаються за програмами фізкультурно-оздоровчого напрямку, третя – в родині, де фізичне виховання дітей є або має бути частиною загального сімейного виховання [3]. Система фізкультурної освіти дітей дошкільного віку вимагає спеціальних знань і умінь. На наш погляд, це пов'язано з тим, що родини, в яких проживають і виховуються діти, досить неоднорідні, що проявляється в соціально-економічних умовах їх життя, в

освітньому рівні батьків, в їх інформованості з проблем фізичного виховання [7].

Внаслідок цього увесь процес фізичного виховання дитини в умовах родини поставлений в залежність від знань і умінь батьків, які, як показує практика, повинні володіти педагогічними технологіями контролю за фізичним станом дитини на наступних після народження етапах життя [47]. Проте батьки не володіють необхідним обсягом знань, недооцінюють важливості фізичної культури як визначального фактора зміцнення здоров'я своєї дитини і недостатньо усвідомлено підходять до процесу фізичного виховання, при цьому зменшуючи і свою роль в цьому процесі.

Таким чином, родина, яка спочатку повинна закладати в дитині основні поняття і уявлення про здоров'я, здоровий спосіб життя, сьогодні не готова виконувати цю функцію. Таким чином, в результаті зазначених негативних тенденцій в родинній ланці виховання виникла проблема невідповідності фізичної підготовленості дітей їх фізичному розвитку [24]. Дані протиріччя актуалізують наукове обґрунтування і пошук нових підходів до вирішення найважливішої проблеми – підвищення рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку в умовах родини з метою зміцнення їх здоров'я і повноцінного фізичного та інтелектуального розвитку.

Проте нами не було виявлено наукових робіт, які досліджують педагогічні умови фізичного виховання дітей дошкільного віку в умовах родини, що свідчить про недостатню педагогічну розробленість даної проблеми. Це і зумовило вибір теми магістерського дослідження – **“Педагогічні умови оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині”**.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та дослідити реалізацію педагогічних умов, що забезпечують процес оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині.

**Об'єкт дослідження** – процес оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині.

**Предмет дослідження** – педагогічні умови, що забезпечують оптимізацію рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині.

**Гіпотеза дослідження** – оптимізація рухової активності в дітей старшої дошкільного віку в родині буде успішною за таких педагогічних умов:

- урахування рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку;
- систематична взаємодія з родинами з питання оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку;
- використання педагогічних прийомів, спрямованих на підвищення рухової активності дітей з різним рівнем рухової активності.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати стан проблеми у психолого-педагогічної літератури щодо реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині.

2. Діагностика рівня прояву рухової активності дітей старшого дошкільного віку;

3. Розробити та перевірити ефективність системи роботи щодо реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині;

4. Розробити практичні рекомендації з реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині.

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

**Теоретична значимість** магістерської роботи полягає в розробці основних положень фізичного виховання дитини в родині, що базуються на сучасних уявленнях значення родини у вирішенні завдань фізичного виховання і розвитку дитини старшого дошкільного віку. В основу покладено

теоретичне обґрунтування система роботи реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині. Отримані знання збагачують дисципліну “Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку”, а саме розділ “Фізичне виховання в родині”, створюють певну перспективу подальшого дослідження процесу оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині.

**Практична значимість роботи полягає в тому що:** дослідження заключається в тому, що використання розробленої системи роботи щодо реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині, дозволить оптимізувати рухову активність, підвищити рівень фізичної підготовленості дитини. Розроблена система роботи реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині доступна для батьків, вихователів. Матеріали і результати дослідження можуть бути використані в роботі викладачами факультетів дошкільної освіти закладів вищої освіти при навчанні здобувачів вищої освіти.

**Апробація результатів магістерського дослідження.** Основні теоретичні положення магістерської роботи оприлюднені в наукових доповідях на XVI Міжнародній студентській науково–практичній конференції “Формування сучасного освітнього середовища: теорія і практика” (м. Полтава, 18-19 березня 2021 року); XI Міжнародній Інтернет (заочної) науково-методичної конференції “Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної терапії та ерготерапії” (м. Харків, 05 квітня 2021 року); III Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції “Дошкільна освіта України в контексті інтеграції до Європейського освітнього простору”, (м. Глухів, 10-11 березня 2021 року); щорічній звітній науково-практичній конференції здобувачів середньої, фахової передвищої і вищої освіти, аспірантів, молодих учених (м. Глухів, 11-12 березня 2021 року).

Результати магістерського дослідження апробовано на засіданнях кафедри теорії і методики дошкільної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

**Публікації.** Основні положення магістерської роботи викладено у 3 наукових статтях, з яких 2 – у всеукраїнських виданнях, 1 – у університетському виданні.

**Обсяг і структура магістерської роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, практичних рекомендацій, висновків, додатків і списку використаних наукових джерел. Робота викладена на 120 сторінці, ілюстрована 1 рисунком, та 25 таблицями. Список використаних наукових джерел містить 85 найменувань.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В РОДИНІ

#### 1.1. Роль і місце рухової активності в соціально-біологічному розвитку дітей старшого дошкільного віку

У світі сучасних уявлень про здоров'я зростає значення раціонально організованого фізичного виховання людини в процесі його розвитку, так як біологічною основою фізичної культури є рух – найважливіший фактор процесів зростання, розвитку та вдосконалення організму. У сучасних дослідженнях зазначається, що в руховій активності людини приховані великі можливості для розвитку і мобілізації фізичних здібностей, які займають значну роль в розвитку індивіда і суспільства [6]. У зв'язку з цим ставимо важливим завданням – виявити роль фізичної активності в процесі життєдіяльності людини.

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

На думку В. К. Бальсевича, методологічною основою пізнання сутності феномену фізичної активності повинен бути еволюційний підхід, який дасть можливість ефективно вивчити фізичні можливості та резервні можливості людського організму на основі врахування соціально-біологічних



закономірностей [8]. Науковець підкреслює, що порівняльне вивчення природного, інтенсивно стимулюється розвитком фізичної активності людини, дозволить знайти підходи до розробки оптимальних рухових режимів. Таким чином, недослідженість проблеми фізичної активності як соціально-біологічного явища в різних галузях науки в значній мірі стримує створення ефективних методик і педагогічних умов забезпечення фізичної активності людини на всіх етапах її індивідуальної еволюції [7].

Отже, в таких умовах буде досить складно забезпечити процес розвитку фізичного потенціалу дітей дошкільного віку, тобто саме того віку, який найбільш сенситивний для розвитку практично всіх фізичних якостей. Втрачені в цей час можливості важко компенсувати в наступних періодах індивідуальної еволюції людини. Слід підкреслити, що в цей же віковий період може бути сформована усвідомлена мотивація фізичного вдосконалення, навички піклуватися про своє здоров'я і оптимальний режим рухової активності [6]. Крім того, усвідомлена мотивація могла б надалі сприяти активному пошуку свого місця в різноманітних формах організованої або самостійної рухової активності, спрямованої на розвиток свого фізичного потенціалу [19].

Таким чином, з позицій досліджуваної нами проблеми, необхідно підкреслити, що існуюча в даний час система фізичного виховання в закладах дошкільної освіти та в родині не передбачає будь-яких особливих умов для фізичної підготовки дітей цього вікового періоду. Внаслідок цього з системи виховання загальної культури особистості практично випадає найважливіша ланка, найвідповідальніший період виховання фізичної культури [11, 21]. Разом з тим відомо, що грамотно організований в дошкільному віці режим рухової активності стає нормою життя, постійною потребою дорослої людини. На наш погляд, рішенням зазначеної проблеми буде проведення цілеспрямованої роботи в галузі розробки програмно-методичного забезпечення для батьків, що висвітлює педагогічні та

методичні особливості фізичного розвитку і виховання дітей дошкільного віку в умовах родини [21].

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

Загальновідомий факт, що рухова активність вдосконалює фізичні кондиції, підвищує працездатність людини. Він підтверджений неодноразово в експериментальних дослідженнях та спостереженнях [9, 30]. Не менш відомо, що науково-технічна революція веде до зменшення частки важкої фізичної праці і на виробництві, і в побуті, а, отже, до постійного зниження частини активної рухової діяльності. В умовах сучасного виробництва і загальної підвищеної інтенсивності темпу життя зросли вимоги до фізичного здоров'я людини [8, 36].

На думку В. К. Бальсевича, сучасне розуміння фізичного здоров'я ґрунтується на уявленнях про комплекс біосоціальних властивостей людини, що забезпечують її активне і ефективне функціонування в середовищі. При цьому головною метою процесу формування фізичного здоров'я людини є високі показники функціонування і адаптивних можливостей всіх систем її організму. Слід зазначити, що формування потенціалу адаптивних можливостей з різним ступенем інтенсивності відбувається в процесі усього життя людини. Одним з провідних стимулів цього процесу є рухова активність [6, 8].

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

Таким чином, рухова активність – це біологічна потреба організму в русі, від ступеня задоволення якої залежить рівень здоров'я дитини, її фізичний і загальний розвиток. Розглядаючи питання про значення рухової

активності в соціально-біологічному розвитку дитини, слід підкреслити, що дитина має високу пластичність всіх компонентів життєдіяльності, що забезпечують взаємодію організму із навколишнім та соціальним середовищем [6]. Людина накопичує руховий досвід завдяки відсутності жорсткої генетичної програми, яка обмежує прояв рухової функції. У зв'язку з цим, за визначенням Н. А. Фоміна, Ю. Н. Вавилова, накопичення і збагачення рухового досвіду дитини з метою використання “рухового багатства” на наступних етапах життєдіяльності є біологічно виправданим. Таким чином, на наш погляд, накопичення дитиною великої кількості рухових умінь і навичок, які в значній мірі перекривають вроджені рухові задатки завдяки високій пластичності мозку і подовженого періоду біологічного дозрівання, може бути досягнуто завдяки цілеспрямованому фізичному вихованню [8]. Керуючись вищезазначеним положенням, що мають велике значення для теми нашого дослідження, слід також зазначити, що людина здатна забезпечувати формування організму не тільки на основі спадково закладеної програми і в результаті щоденних впливів зовнішнього середовища. “Тривале дитинство робить з людини віртуоза в фізичному та інтелектуальному сенсі”, – писав Е. Еріксон.

Щодо досліджуваної нами проблеми слід зазначити, що в галузі фізичної культури основним завданням, яке вирішує механізм соціального успадкування, є не тільки передача абстрактних знань, а й навчання конкретним умінь і навичок, і на їх основі забезпечує перетворення організму людини, досягнення нею високого рівня фізичного розвитку і здоров'я [6, 10]. Але без особистої безпосередньої участі педагога в соціальному успадкуванні ефективна передача знань в цій галузі буде неможливою. Таким чином, специфічні особливості людини, а саме тривалий, відкритий зовнішнім впливам період дитинства, а також пластичність функцій і структур, високі потенційні можливості моторики зростаючого організму дозволяють забезпечити високу ефективність засвоєння фізичної культури за рахунок механізму соціального успадкування [2, 12].

На відміну від сприйняття інших форм культури, засвоєваних в наступних періодах розвитку особистості, фізичну культуру дитина на ранніх етапах свого розвитку опановує безпосередньо від своїх перших вихователів завдяки навчанню. До зазначених фундаментальних вимогах визначальне значення для теми нашого дослідження, слід вважати значення того, що ефективність механізмів соціального наслідування поруч із зазначеними біологічними особливостями дитячого організму безпосередньо пов'язана з вражаючою сприйнятливістю соціального досвіду [14, 22]. З огляду на той факт, що конкретні знання не можуть бути передані від одного покоління до іншого генетично, стає очевидним, що біологічні особливості, що впливають на формування різноманітних якостей особистості людини, таких, як емоційність, інтелект, здоров'я поза соціального середовища не розвивається, а, отже, не має ні значення, ні сенсу [14, 16].

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

Відомо, що рухова активність – необхідна умова життя. Процес еволюційного розвитку людини визначив нормальне функціонування всіх її органів і систем в умовах активної рухової діяльності. Слід зазначити, що вчення про природу рухової діяльності людини формується тривалий час. Воно доповнюється і продовжує розвиватися і в теперішній період. Численні закономірності розвитку дитини обумовлені зовнішніми впливами навколишнього середовища [14, 31, 32]. Встановлено, що істотним фактором, який забезпечує глибокі перетворення організму дитини з раннього періоду її вікового розвитку, є м'язова діяльність, яка постійно тренує і вдосконалює механізми регуляції, спрямовані на відновлення функцій різних органів і систем, а також рівня “дієздатності” людини в цілому [36].

Визначальне значення для формування рухових режимів мають дослідження І. А. Аршавського, які доводять особливе значення рухової діяльності дитини в розвитку її організму та формування біологічного

фундаменту. В міру розвитку організму природна потреба в рухах має тенденцію до зниження, чому значною мірою сприяють особливості виховання і способу життя [39, 40].

Таким чином, стимулювання рухової діяльності, виховання потреби в заняттях фізичними вправами, регулювання обсягу рухів, на думку В. І. Усакова, мають велике значення “... адже головною з втрат, які несе людство в зв’язку з недоліками в організації фізичного виховання дітей, є відсутність значної в усі вікові періоди потреби в руховій активності”. Виходячи з вчення про кінезофілію, зазначається своєчасним торкнутися протилежного явища – гіпокінезії, яке супроводжує сучасну людину, а також є однією з головних тем і предметом обговорення на сторінках великої кількості публікацій медико-біологічного характеру [38, 44]. В медичній літературі використовується узагальнений термін “гіпокінезія” (від грец. *huro* – зниженням і *kinesis* – рух), який включає весь комплекс симптомів, що характерний в організмі в умовах дефіциту рухової активності. Дослідження науковців свідчать про те, що виключення кінезофілії з життя руйнує, дезорганізовує організм на всіх його рівнях – від клітинного до цілісного. Разом з тим соціальна обумовленість згасання кінезофілії і виникнення гіпокінезії очевидні. Але, на думку науковців, профілактикою гіпокінезії може слугувати активний руховий режим [42, 44].

Аналізуючи питання про значення рухової активності в створенні процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку необхідно зупинитися на вікових особливостях рухової функції людини. Встановлено, що дозрівання окремих органів і систем організму протягом індивідуального життя людини відбувається нерівномірно. Суть цієї теорії полягає в тому, що в процесі індивідуального розвитку дитини раніше всього дозрівають фізіологічні системи, які забезпечують виживання організму після народження [48, 58].

Таким чином, дошкільному віку притаманні безперервність і нерівномірність зростання, розвиток і випереджальне дозрівання життєво

важливих функціональних систем. Вирізнивши головні закономірності розвитку дитини, обумовленості зовнішніми впливами навколишнього середовища необхідно відзначити одну з провідних проблем у вченні про онтогенез – теорію критичних (сенситивних) періодів, що має велике значення в практичній діяльності, пов'язаної з вихованням, навчанням дітей дошкільного віку [75, 83].

Як відомо, ще Фрейд підкреслював важливість раннього досвіду в розвитку особистості і зазначав існування критичних періодів в розвитку поведінки. Поряд з цим були виділені такі періоди і в навчанні. Науковці зазначають, що в критичні періоди підвищується чутливість до тих чи інших змін зовнішнього середовища, причому як до дії факторів, так і оптимальних умов. Крім того, знання сутності, значення та меж критичних періодів – найважливіша умова прогресу педагогіки, психології та медицини, без яких не можна будувати виховання і навчання дитини [32, 33].

Заслуговує на увагу вчення про критичні періоди і зв'язок з проблемою розвитку рухових якостей людини. Н. А. Фомін, Ю. Н. Вавилов стверджують, що першим критичним періодом в розвитку рухової функції є вік від 3 до 3,5 років, коли спостерігається прискорений розвиток фізичних якостей. Визначення сенситивних періодів у розвитку дитини, а також розуміння закономірностей фізичного і психічного розвитку в онтогенезі дозволяє розробляти адекватні потребам організму програми виховання і навчання дітей, що має величезне соціальне значення [41, 55, 65].

Короткий контент-аналіз наведених літературних джерел дозволяє зробити висновок про те, що вчення про сенситивні періоди розвитку дитини переконливо доводить залежність формування рухових умінь і навичок у дітей від достатнього рівня біологічної зрілості. Аналіз науково-методичної літератури показав виняткову роль рухової активності в забезпеченні життєдіяльності дитини на кожному віковому етапі її життя, виявлення значної цінності рухової активності як інстинктивної потреби в рухах, ефективність механізмів соціального наслідування рухової функції [70, 73].

Таким чином, з огляду на ці фундаментальні положення і виходячи з вищезазначеного виникає можливість і необхідність створення певних умов для оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку в умовах сімейного виховання. Крім того, виявлені закономірності і положення педагогічного і спеціального наукового знання склали методологічну основу програми фізичного розвитку і виховання дитини в родині.

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

Відомо, що програма зростання і розвитку дитини повноцінно реалізується не тільки у відсутності факторів, а й з обов'язковим впливом на організм факторів творчої, стимулюючої спрямованості. Таким найбільш потужним і активним впливом є рухова активність, що формується на самих ранніх етапах індивідуального розвитку біологічного здоров'я людини [76].

Рух, за Н. А. Бернштейном – "... майже єдина форма життєдіяльності, шляхом якої організм не просто взаємодіє із середовищем, а й активно впливає на нього, змінюючи або прагнучи змінити його в потрібному йому відношенні" [10]. Питання про потребу в русі досі залишається дискусійним. Деякі науковці ставлять на перше місце біологічну зумовленість – потребу в рухах і її вікову динаміку [25, 34, 49]. Наслідком такого підходу є прагнення визначити "природні" вікові норми рухової активності дітей без спеціального обліку умов їх життя і виховання. Є й інша концепція, яка заслуговує на особливу увагу, яка стверджує, що потребу в рухах не можна розглядати як функцію віку, обумовлену відповідними анатомо-фізіологічними змінами організму. Вона сильно варіюється в залежності від особливостей фізичного виховання дітей, від рівня їх рухової підготовленості, від форми роботи з дітьми з фізичного виховання [63, 80]. На думку авторів, це ставить перед педагогами вимогу послідовно розвивати потребу в рухах. Все зазначене, на наш погляд, робить виключно важливим визначення основних підходів до оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку.

Вивчення значення фізичної культури в житті дітей старшого дошкільного віку, значення фізичного виховання для формування їх особистості широко представлено в працях багатьох науковців [13, 17, 37, 81]. У працях висвітлюються різнобічні аспекти фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми старшого дошкільного віку. У них розкривається значення фізичного виховання, загартування, обговорюються питання вдосконалення оздоровчої роботи в закладах дошкільної освіти, встановлюються нормативні показники антропометричних та функціональних даних для різних вікових груп (вага, зріст, життєва ємкість легень, динамометрія), а також рівня фізичної підготовленості (швидкість, гнучкість, сила, спритність, витривалість) [50, 57].

В інших працях подано загальна характеристика формування особистості дитини в дошкільному віці, аналізуються особливості вікових груп, через які вона проходить в своєму розвитку, розкривається структура діяльності дітей на кожному з етапів [55, 80].

Питання фізичного виховання і оздоровчої роботи з дітьми старшого дошкільного віку представлено в дослідженнях, які притаманні конкретним формам виховання в родині та закладах дошкільної освіти [64, 68]. Науковці зазначають взаємозалежність фізичного, трудового, морального та естетичного виховання, а також показують вплив фізичної підготовки, гігієнічних навичок та здоров'я дітей на рівень різнобічного розвитку дитини.

Аналізуючи науково-методичну літературу зазначаємо, що вона різноманітна за тематичною спрямованістю, за глибиною і діяльністю висвітлених основних аспектів раціонального рухового режиму дітей дошкільного віку. В одних працях вирішуються теоретичні питання, котрі пов'язані з віковими, статевими та індивідуальними особливостями рухової активності дітей дошкільного віку [69, 72]. В інших даються практичні рекомендації та конкретні методичні вказівки по організації раціонального рухового режиму дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти



[23, 52, 60, 77]. Висвітлюються в науково-методичній літературі проблеми фізичного виховання дітей дошкільного віку, оптимізація їх рухової активності в родині. Найчастіше ці питання розглядаються не спеціально, а в межі аналізу спільних завдань, проблем, умов сімейного виховання [11, 51, 56]. Слід також зауважити, що різні аспекти проблеми фізичного виховання в умовах родини розглядаються у відриві від соціально-демографічних характеристик мікро- і макросередовища виховання дитини, поза зв'язком з умовами життя та побуту родини, в якій дитина росте, при повному ігноруванні способу життя і ціннісних орієнтацій її батьків.

Відомо, що родина – це унікальний первинний соціум, який не може дублювати громадські виховні інститути в здатності давати дитині відчуття психологічної захищеності, а також, надавати глибокий, що триває протягом усього життя, вплив на її особистість [59, 61, 85].

Крім того, численні дослідження, які проведені В. І. Усаковим, переконливо доводять, що резервні можливості родини у вихованні дітей значні. Ці висновки підтверджують дослідження, проведені вітчизняними і зарубіжними фахівцями [35, 43]. Науковці аналізують результати конкретно-соціологічних досліджень, місця та значення рухової активності в життєдіяльності дітей дошкільного віку, вивчають умови та фактори її фізичного виховання [66, 67]. Автори відзначають, що систематичне виховання, спрямоване на формування активного відношення дитини до занять фізичними вправами, є вираженням інтересу родини до здорового розвитку дитини та виховного значення для гармонійного розвитку її особистості та родинних стосунків [18, 21].

Провідні науковці стверджують, що діяльність батьків з фізичного вихованням безсумнівно дає позитивні результати, що виражаються в підвищенні рухової активності дітей та в зміцненні їх здоров'я [20, 24]. Крім того, на думку авторів, в фізичній активності батьків відбиваються їхні погляди і ставлення до виховання взагалі і до фізичного виховання зокрема.

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

На думку В. А. Шишкіної, рухову активність слід розглядати як засіб всебічного розвитку дитини [81, 82]. Встановленим фактом вважається, що анатомічне розташування рухового аналізатора поряд з мовною моторною зоною прямо позначається на розвитку мови. Особливо яскраво це проявляється в ранньому дошкільному віці.

В працях деяких дослідників вказується, що для повноцінного психомоторного розвитку необхідний певний руховий режим: чим вище рухова активність дитини, тим краще розвивається її мова. При цьому наголошується особливий вплив рухів кистей рук, які активізують кору великих півкуль, стимулюють розвиток мовленнєвого центру [26, 28]. Академік М. М. Амосов назвав рух "первинним стимулом" для розуму дитини [2].

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

Таким чином, рухову активність дітей дошкільного віку, слід розглядати не ізольовано, а в контексті загального гармонійного розвитку дитини, як необхідної умови підвищення рівня її здоров'я і фізичних кондицій. Проте для гармонійного розвитку дитини, реалізації потреби в русі, підвищення та оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку в родині повинні бути створені певні умови. Слід зазначити, що в даний час накопичений досить

значний досвід, що стосується питань вивчення рухової активності дітей дошкільного віку [27, 54]. У них викладено дані про добовий обсяг рухової активності у дітей різного віку, висвітлено шляхи пошуків найбільш раціональних рухових режимів, а також представлені дані, які характеризують вікові, статеві та індивідуальні особливості рухової активності дітей дошкільного віку.

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

До числа соціальних факторів, що впливають на рухову активність дитини, слід віднести, перш за все, режим дня з різноманітними поєднаннями динамічних і статичних компонентів [1]. У роботах ряду авторів відзначається залежність рухової активності від сезонних явищ, кліматичних умов, від рівня постанови фізичного виховання в закладах дошкільної освіти, в родині [45, 60].

За дослідженнями В. А. Шишкіної, М. А. Рунової рівень рухової активності і фізіологічна потреба організму в русі визначаються не тільки віком, але й ступенем самостійності дитини, станом здоров'я, індивідуальними особливостями центральної нервової системи [66, 81]. Залежність рухової активності від організації соціальних умов перебування дитини в закладі дошкільної освіти та в родині відзначена в роботі Е. Я. Степанівка.

У дослідженнях В. А. Шишкіної показано, що більша або менша рухова активність дітей дошкільного віку визначається, головним чином, запропонованим руховим режимом, який, в свою чергу, забезпечується організацією різних форм рухової діяльності, як організованих, так і самостійних. У зв'язку з цим в дослідженнях М. А. Рунової підкреслюється, що вміло організована рухова активність сприятливо впливає на здоров'я і освоєння дітьми дошкільного віку різноманітних рухів, рухливих ігор та фізичних вправ [66, 81]. Оволодіння подібними рухами, в свою чергу,

збагачує зміст самостійності рухової діяльності дітей. Перенесення сформованих знань, умінь і рухових навичок з організованих форм рухової діяльності в самостійну діяльність має велике значення. Л. А. Таллер зазначає, що необхідна кількість рухів можна виконати тільки на організованих формах роботи з фізичного виховання, а рівень рухової активності в самостійної діяльності залежить від раціонального використання фізкультурного інвентарю та обладнання, від професіоналізму педагога [75].

Науковець Е. С. Вільчковский пропонує підвищити обсяг рухової активності дітей дошкільного віку за рахунок збільшення кількості організованих форм роботи з фізичного виховання, а також за рахунок включення рухових компонентів в заняття з різних видів діяльності [20, 23].

Науковці Н. Т. Терехова, М. А. Рунова, підкреслюють, що одним з резервів оптимізації навчально-виховного процесу є здійснення індивідуально-диференційованого підходу, який дозволяє забезпечити максимальний розвиток кожної дитини, мобілізацію її рухової активності та самостійності. Сутність цього підходу полягає в цілеспрямованому і активному керівництві вихованням окремої особистості, формуванням її творчої індивідуальності в умовах колективного навчання при поєднанні фронтальних, групових, індивідуальних форм роботи і методів педагогічного впливу [68, 69].

У галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку питання індивідуально-диференційованого навчання розглядається в процесі рухової діяльності (як самостійної, так і організованої) при вивченні провідних показників, що характеризують розвиток рухового аспекту дітей: основні рухи, рухові якості, загальна рухова активність [19, 70].

У багатьох дослідженнях найчастіше виділяються три групи дітей за характером загальної рухової активності, що тісно пов'язано з особливостями проявів центральної нервової системи [84]. М. А. Рунова зазначає, що можливо і більш детальне ділення дітей на підгрупи (аж до індивідуальних показників), але в умовах групового виховання це

нераціонально. Автор підкреслює, що освіта дітей з урахуванням трьох рівнів рухової активності задовольняє потребам практики, а також в загальній формі відображає ті істотні відмінності, які є між ними [71]. В умовах родини саме індивідуальний підхід виступає як найбільш актуальний і в той же час найменш досліджений, внаслідок чого практично відсутні данні про можливі варіанти диференційованого навчання рухам, а також оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку як найбільш прийняттого методу організації процесу фізичного виховання в умовах родини [66, 69].

Свій погляд на підвищення рухової активності дошкільників в процесі ігрової та рухової діяльності пропонують Т. Н. Осокіна, Е. А. Тимофєєва [15, 62, 78]. Науковці звертають увагу на можливості позитивного впливу предметно-просторового середовища на гармонійний і здоровий розвиток особистості дитини, а також для оптимізації рухової діяльності дітей [7, 40, 51].

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє визначити основні підходи до оптимізації рухової діяльності дітей дошкільного віку в умовах родини [56, 61]:

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

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

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

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

Поряд з безсумнівним розумінням важливості створення оптимального рухового режиму, наявність низького рівня рухової активності дітей дошкільного віку в умовах закладів дошкільної освіти та родини констатується в великій кількості досліджень [17, 23, 46 ,81]. Причиною цього, на думку авторів, є недосконалість рухового режиму, недостатність цілеспрямованого керівництва руховою діяльністю дітей дошкільного віку. Проте діти дошкільного віку, котрі виховуються в умовах родини, позбавлені й цього – на сьогоднішній день немає будь-якої програми фізичного розвитку і виховання в родині.

Аналіз науково-методичної літератури підтверджує необхідність вивчення і розробки науково обґрунтованих раціональних рухових режимів дітей дошкільного віку в умовах сімейного виховання з метою забезпечення кожній дитині оптимального рівня рухової активності [56, 74].

Ми вважаємо, що основним способом оптимізації рухової діяльності дітей дошкільного віку в умовах родини має бути організований педагогічний процес на базі програмового забезпечення, що дозволяє цілеспрямовано розвивати і вдосконалювати рухові функції з урахуванням індивідуального розвитку і виховання дитини. Це стає можливим за умови врахування принципів нормування рухової активності, чіткої організації і керівництва руховою діяльністю в умовах родини.

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

Численними дослідженнями, які проведені останнім часом підтверджено, що здоров'я людини значною мірою залежить від функціональних можливостей основних систем життєзабезпечення [35, 76]. Разом з тим для нормального функціонування людини протягом усього життя необхідна певна рухова активність.

На думку Е. С. Вільчковського, надзвичайно важливим є визначення індивідуальної норми рухової активності, яка забезпечила б високий рівень здоров'я і фізичного розвитку дитини [19].

Науковою передумовою для розробки норм рухової активності служить напрямок, суть якого полягає в тому, що рухова активність, будучи незамінним фактором життєдіяльності людини, надає найбільш сприятливий вплив на організм, що росте тільки в межах оптимальних величин. Як недолік, так і надлишок рухів призводять до патологічних зрушень в організмі. На думку автора, “норма” – це науково обґрунтований захід рухової активності, в основу якої може бути покладено принцип оптимальної кількості рухів [22].

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

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

Згідно з даними Е. С. Вільчовського, до показників обсягу фізичного навантаження слід віднести: кількість занять по фізичному вихованню в день,

на тиждень; загальний сумарний час, витрачений на виконання фізичних вправ протягом дня, тижня; кількість однойменних рухів, виконаних на одному занятті; відстань, яку здолали за одне заняття; час здоланих різних відстаней в одному занятті. До показників інтенсивності відносять швидкість виконання тієї чи іншої вправи [20, 23 ].

В працях Г. П. Юрко показана залежність інтенсивності м'язового навантаження від підбору фізичних вправ, їх складності і поєднання, частоти повторення [83]. Крім того, при підборі і використанні фізичних вправ для нормування фізичного навантаження автор пропонує орієнтуватися на найбільш доступний і досить інформативний показник навантаження – частота серцевих скорочень (ЧСС). ЧСС відображає вплив фізичного навантаження на організм дитини і має прямий зв'язок з характером енергозабезпечення м'язової діяльності [84].

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

Таким чином, в основу визначення нормативних показників рухової активності дітей дошкільного може бути покладено принцип оптимальності фізичних навантажень відповідно до функціональних можливостей організму. Необхідно підкреслити, що оптимальна величина рухової активності буде змінюватися в залежності від віку та статі дитини, так як біологічна потреба в рухах у них різна.

Рухове навантаження як подразник, на думку Е. С. Вільчовського, необхідно дозувати з урахуванням індивідуальної чутливості до неї організму, добової і сезонної ритміки, вікових особливостей, кліматично-географічних, соціальних факторів [19, 24]. Це положення збігається з



даними В. А. Шишкіної, А. Г. Сухарева, які також відзначають, що потреба в рухах схильна до коливань протягом року [73, 81]. Сезонні коливання рухової активності дітей багато в чому залежать від природних ритмів (тривалість світлового дня, інтенсивність ультрафіолетового опромінення, температура повітря), які визначають інтенсивність обміну речовин, функціональний стан організму. Слід також відзначити тенденцію до збільшення індивідуальних мінімальних і максимальних показників рухової активності зі збільшенням віку дітей в усі пори року [74, 82]. Слід зауважити, що постановка фізичного виховання в умовах родини, закладу дошкільної освіти може змінювати повсякденну рухову активність дітей, знижуючи або збільшуючи її.

У дітей старшого дошкільного віку добова рухова активність регулюється переважно біологічними мотиваціями, що формуються на основі спадкових механізмів [81]. Згідно з даними В. І. Усакова, слід виділяти чотири проміжки часу збільшення фізичної активності дітей: до обіду (8–9 і 12–13 годин та 15–16 і 20–21 годину). З огляду на те, що саме в ці години діти найбільш фізично активні, слід підбирати для них такі види рухів, які найбільш сприятливо позначаються на їх фізичному і психічному здоров'ї.

Таким чином, в основу визначення нормативних показників рухової активності дітей дошкільного віку може бути покладено принцип дозування фізичного навантаження з урахуванням добової і сезонної ритміки. Разом з тим рухова активність може бути виміряна. Так науковець В. А. Шишкіна пропонує дати кількісну характеристику рухової активності за кількістю природних рухів, за обсягом виконаної при цьому роботи, за відсотковим співвідношенням динамічного і статичного компонентів в режимі дня і за часом, витраченому на виконання окремих фізичних вправ [81]. З фізіологічних показників, які супроводжують рух, автори пропонують використовувати ЧСС та величину витрат енергії.

Г. П. Юрко пропонує оцінювати руховий режим на підставі комплексу показників: часу рухової діяльності дітей з відображенням її змісту і якості в різні режимні моменти, які визначаються за допомогою методу індивідуального хронометражу; обсягу рухової діяльності з використанням методу крокометр для кількісної оцінки рухової активності; інтенсивності рухової діяльності методом пульсометрії (підрахунок ЧСС, уд/хв) при виконанні різних видів м'язової діяльності [84].

Науковець М. О. Рунова, зазначає, що обсяг, тривалість і інтенсивність рухової активності дітей дошкільного віку залежать від віку, статі і пори року. Разом з тим всі три показники рухової активності розглядаються в єдності і залежать від створення певних умов і від цілеспрямованого педагогічного керівництва в організованій і самостійній діяльності дітей [68, 69].

В результаті спеціальних досліджень Е. С. Вільчковського встановлені орієнтовні норми рухової активності дітей. Так, у дітей 3-4 років обсяг рухової діяльності (за крокоміром кількість рухів) дорівнює від 11 до 13,5 тисяч кроків в теплу пору року і від 9 до 10,5 тисяч кроків в холодну. Як видно з наведених даних, рухова активність дитини змінюється в залежності від сезону: в зимовий період вона знижується, а влітку підвищується приблизно на 30 % в порівнянні з середніми величинами [22]. Разом з тим, досліджуючи показники рухової активності дітей дошкільного віку, М. О. Рунова підкреслює важливість забезпечення рухового режиму не тільки за обсягом, але і за часом рухової діяльності дітей в різні режимні моменти [66].

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

Комплексне оцінювання основних показників рухової активності, яка наведена у таблиці, за думкою М. О. Рунової, спричинить об'єктивну

характеристику, а також виявить їх взаємозв'язок з характером і змістом рухової діяльності дітей [68].

Таблиця 1.1.

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

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

Автор пропонує з представлених орієнтовних показників рухової активності створити раціональний руховий режим для дітей молодшого дошкільного віку, враховуючи, що показники обсягу рухової активності дітей в першій половині дня можуть перевищувати показники в другій половині дня в два рази [68]. Це пов'язано з організацією навчально-виховного процесу дітей в закладі дошкільної освіти (в першу половину дня діти не сплять).

З іншого боку, підвищити рухову активність дітей у другій половині дня, на думку М. О. Рунової, можливо, включаючи в режим додаткові фізкультурно-оздоровчі заходи, що забезпечують дітей оптимальним рівнем рухової активності протягом всього часу перебування їх в закладі дошкільної освіти [68].

Слід зазначити, що в деяких дослідженнях оцінку рухової активності дітей дошкільного віку пропонується проводити з урахуванням рівня їх рухливості – великої, середньої і малої (табл. 1.2.).

Таблиця 1.2.

**Показники рухової активності дітей старшого дошкільного віку**

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

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

**1.4. Педагогічні умови рухового режиму дітей старшого дошкільного віку**

Аналізуючи науково-методичну літературу, що стосується проблемі оптимізації рухової активності дітей дошкільного віку, ми зіткнулися з

відсутністю методичних положень и рекомендацій, що стосуються питання оптимізації рухового режиму в умовах родини.

Значна частина досліджень присвячено вивченню, організації оптимального рухового режиму дітей різних вікових груп в закладах дошкільної освіти [22, 68]. Очевидно, що фізичне виховання дітей в умовах родини сприяє створенню дещо іншої моделі способу життя, де яскраво виражено власний звичний ритм й особливості, які повинні бути враховані при організації та побудові оптимального рухового режиму дітей дошкільного віку в родині. Слід відзначити педагогічні умови, що забезпечують оптимальний руховий режим дітей дошкільного віку в умовах родини.

Відомо, що руховий режим складається з організованої і самостійної діяльності дітей. При цьому певну частину рухового режиму складають фізичні вправи, спеціально підібрані для формування систем і функцій організму, вправи корекційно-оздоровчої роботи [17, 31, 49]. Розробляючи оптимальний руховий режим, необхідно, з одного боку, задовольнити біологічну потребу дітей в руховій активності, а з іншого боку, раціональне поєднання всіх форм роботи з фізичного виховання, підібраних з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей, дозволить скласти комплекс оздоровчо-освітніх і виховних заходів [53].

Таким чином, основна мета оптимізації рухового режиму полягає в тому, щоб освітнє і оздоровче середовище, що оптимізує рухову активність дітей, сприяло зміцненню їх здоров'я, формуванню інтересу до різних видів діяльності і потреби в рухах [66]. При цьому колектив закладу дошкільної освіти або батьки в умовах родини мають право на свій розсуд, враховуючи умови (матеріально-технічну базу, стан здоров'я, рівень фізичного розвитку дітей), скласти свою модель рухового режиму. Так, в працях В. А. Шишкіної, М. В. Мащенко запропонована приблизна система фізкультурно-оздоровчої роботи для дітей старшого дошкільного віку (табл. 1.3).

Таблиця 1.3.

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

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

Руховий режим представлений за обсягом рухової активності в межах 5,5–6 тис. кроків тривалістю 4 години на день. Розглядаючи запропонований руховий режим, слід відмітити, що, на наш погляд, одного або двох занять з фізичної культури на тиждень недостатньо [82]. Крім того, запропоновані рухливі ігри на прогулянці в організованій формі, на думку авторів, слід проводити 3–4 рази за тиждень, а в самостійності рухової діяльності дітей їх пропонують застосовувати щодня. Тим часом відомо, що знання і вміння, рухові навички, сформовані у дитини в організованих формах рухової діяльності, успішно переносяться в повсякденне життя, в самостійну діяльність [82]. На нашу думку, виникає суперечність між кількістю запропонованих організованих форм рухової активності і можливою якістю засвоєного матеріалу в кінцевому результаті.

Модель рухового режиму дітей старшого дошкільного віку на підставі показників години рухової діяльності дітей з відображенням змісту й якості в різні режимні моменти представлена в працях М. О. Рунової [66] (табл. 1.4).

*Таблиця 1.4.*

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

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

З метою оптимізації рухової активності автор пропонує включити додаткові види занять рухового характеру, а також нетрадиційні форми і методи їх проведення: оздоровчий біг, індивідуальну роботу з дітьми з розвитку рухів і регулювання рухової активності дітей під час на прогулянки, лікувальну фізичну культуру. Разом з тим заняття з фізичної культури автор пропонує проводити два рази на тиждень, що, на наше переконання, недостатньо [68]. Відомо, що для отримання кумулятивного тренувального ефекту, що виражається в підтримці або розвитку необхідних фізичних

якостей, потрібно, щоб повторне виконання навантаження проводилося на основі попередньої, і з оптимальним часовим інтервалом між навантаженнями 24–28 години. При більш тривалому інтервалі ТКЕ слабшає і виявляється зниженим [67].

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

Інтерес, на наш погляд, представляє модель рухового режиму запропонована М. О. Руновою [67] (табл. 1.5).

*Таблиця 1.5.*

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

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



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

На перший план автор висуває фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня. До них віднесені загальновідомі види рухової діяльності: ранкова гімнастика, рухливі ігри та фізичні вправи під час прогулянок, фізкультурні хвилинки на заняттях з розумовим навантаженням і т.д. Далі відзначені навчальні заняття як основна форма навчання руховим навичкам і розвитку оптимальна рухова активність. На третє місце відводиться самостійної рухової діяльності, яка, на думку М. О. Рунової, є важливим джерелом активності і саморозвитку дитини. Однак тривалість її залежить від індивідуальних особливостей дітей, що передбачає цілеспрямоване педагогічне керівництво з врахуванням їх рівня рухової активності дітей. Важливе значення в представленій моделі рухового режиму відводиться фізкультурно-масовим заходам [69].

Аналізуючи представлені моделі рухових режимів, слід ще раз підкреслити, що у всіх літературних джерелах запропоновано методичні положення і рекомендації, що стосуються проблеми оптимізації рухового режиму в закладах дошкільної освіти [69]. З іншого боку, в доступній нам літературі даних про організацію та структуру оптимального рухового режиму в умовах родини ми не виявили. Таким чином, відсутність науково-методичної та спеціальної літератури саме в цьому аспекті дослідження

проблеми дозволяє зробити висновок про недостатню міру її вивченості і зосереджують нашу увагу саме в цій області.

Як зазначає Е. С. Вільчковский, О. І. Курок руховий режим в родині – це частина загального режиму, що включає в себе всі форми занять фізкультурно-оздоровчого характеру [24]. Ми вважаємо, основні компоненти рухового режиму дітей в умовах закладу дошкільної освіти та родини принципово відрізнятися не повинні. Проте, з огляду на низький рівень знань в галузі фізичної культури батьків, модель рухового режиму, запропонована О. І. Курком, з урахуванням деяких зауважень, в умовах родини, на наше переконання, буде найбільш оптимальною з точки зору нормування фізичного навантаження і раціональної побудови основних компонентів рухового режиму [24] (табл. 1.6).

*Таблиця 1.6.*

**Модель оптимального рухового режиму для дітей  
старшого дошкільного віку в родині**

<b>Форми роботи</b>	<b>Частота проведення</b>	<b>Тривалість рухової активності, хв.</b>
Ранкова гімнастика	щодня	6 хв. x 7 = 42 хв.
Фізкультурне заняття	4–5 разів на тиждень	15–20 хв. x 5 = 75–100 хв.
Фізкультурні хвилинки	щодня	2 хв. x 7=14 хв.
Рухливі ігри на прогулянці	Щодня вранці і ввечері	6-8 хв. x 14 = 84–112 хв.
Фізичні вправи на прогулянці	Щодня вранці і ввечері	6–8 хв. x 14 = 84–112 хв.
Гімнастика після денного сну	щодня	4 хв. x 7= 28 хв.
Елементи спортивних вправ на прогулянці	щодня на прогулянці	10 хв. x 7 = 70 хв.
Загартування	щодня (в різних формах)	10-20 хв. x 7 = 70–140 хв.
Спортивне дозвілля	1 раз на місяць	30 хв.
<b>Всього</b>	<b>9 год. 20 хв. – 10 год.</b>	

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

### ***Висновки до першого розділу***

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє визначити основні підходи до оптимізації рухової діяльності дітей дошкільного віку в умовах родини:

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

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

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

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

Аналізуючи представлені в першому розділі магістерської роботи рухові режими дітей дошкільного віку можна зробити наступні висновки:

1. Загальні рухові режими повинні забезпечувати оптимальний рівень рухової активності і відповідати біологічним і фізіологічним потребам організму, що росте.

2. Оптимальний руховий режим повинен виконуватися в межах фізіологічних можливостей організму дитини, сприяти гармонійному розвитку всіх його органів і систем.

3. Руховий режим як досліджувана частина життєдіяльності дітей повинен бути доведений до рівня динамічного стереотипу з постійним підкріпленням його у вигляді щоденного повторення фізичних вправ, інших елементів фізичної культури і таких засобів фізичного виховання, які

забезпечують високий рівень позитивного емоційного тону і природної мотивації до рухової активності.

4. Оптимальний руховий режим повинен відображати не тільки біологічні закономірності, а й специфічні закономірності педагогічного процесу, а також загальні соціальні закономірності спрямованого функціонування фізичної культури в цілісній системі чинників гармонійного розвитку особистості.

Таким чином, підбиваючи підсумок літературному огляду, можна стверджувати, що на сторінках періодики, в науково-методичній та спеціальній літературі досить переконливо показане велике значення і важливість рухової активності в забезпеченні життєдіяльності дитини на кожному віковому етапі життя, в побудові процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку. Крім того, широко висвітлені питання провідних закономірностей розвитку дитини, обумовленості зовнішніми впливами навколишнього середовища, представлені в фундаментальних дослідженнях І. А. Аршавського, П. К. Анохіна. Разом з тим розкрита залежність формування рухових умінь і навичок у дітей від певного рівня біологічної зрілості дитини. До того ж розглянуті і проаналізовані основні підходи до підвищення рівня рухової активності дітей дошкільного віку, оптимізації їх рухових режимів. Причому, велика частина досліджень містить рекомендації, які стосуються переважно до фізкультурної освіти дітей дошкільного віку в умовах закладу дошкільної освіти.

Разом з тим до цього часу ще немає достатньо повних даних про рівень здоров'я і фізичного розвитку дітей дошкільного віку, які не охоплені суспільною системою дошкільного виховання і освіти; не проведено порівняльні дослідження фізичного стану дітей дошкільного віку – вихованців закладу дошкільної освіти і дітей, які не відвідують заклади дошкільної освіти. Необхідні експериментальні дослідження, спрямовані на розробку оптимальних організаційно-методичних умов фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в родині.

## РОЗДІЛ 2

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДОСЛІДНИЦЬКА РОБОТА З ПЕРЕВІРКИ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В РОДИНІ

#### 2.1. Визначення рівня прояву рухової активності дітей старшого дошкільного віку

Вирішення поставлених завдань здійснювалося за допомогою наступних методів дослідження : теоретичний аналіз і узагальнення відомостей наукової та методичної літератури, педагогічні методи дослідження (педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, хронометраж), соціологічні методи дослідження (анкетування), методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі закладу дошкільної освіти (ясла-садок) “Дзвіночок” м. Полтава. Дослідження здійснювалося від вересня 2020 р. до листопада 2021 р.

В дослідженні взяли участь 35 дітей старшого дошкільного віку, з яких було створено дві групи та їх батьки. Одна група – контрольна (n=18), яка займалася за освітньою програмою “Дитина”. Друга – експериментальна група (n=17), яка займалася також за освітньою програмою “Дитина” та розробленою системою роботи реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині.

Дослідження відбувалося в чотири етапи:

*Перший етап (вересень 2020 р – листопад 2020 р)* – підготовчий, пов’язаний з теоретичним аналізом науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми, вивченням програмно-методичного забезпечення оздоровчої фізичної культури в структурі виховання дітей дошкільного віку в родині, в закладі дошкільної освіти. На цьому етапі розроблялися вихідні положення дослідження, були визначені предмет, мета, основні завдання дослідження, сформована наукова гіпотеза.

*На другому етапі (листопад – грудень 2020 р)* тривав констатувальний

етап експерименту, де було проведено опитування (анкетування) батьків, з метою визначення умов фізичного виховання та розвитку дітей старшого дошкільного віку в родині; діагностика рівня сформованості рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Розроблена система роботи реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині.

*Третій етап дослідження (грудень 2020 р – травень 2021 р).* проведено формувальний та контрольний етапи педагогічного експерименту, спрямованого на перевірку системи роботи реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині.

*Четвертий етап (вересень – листопад 2021 р.)* – підбиття підсумків проведеного дослідження, математична обробка отримання результатів, формулювання висновків та оформлення магістерської роботи.

### **Діагностика рівня прояву рухової активності дітей старшого дошкільного віку**

Основною метою констатувального етапу експерименту було вивчити рівень сформованості рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Завдання констатуючого етапу експерименту:

1. Підібрати діагностичні матеріали для вивчення рівня сформованості рухової активності дітей старшого дошкільного віку.
2. Виявити рівень сформованості рухової активності у дітей старшого дошкільного віку.
3. Визначити участь батьків у формуванні рухової активності дітей старшого дошкільного віку в умовах родини.

Для оцінювання рухового режиму в повсякденній практиці визначають загальну тривалість рухового компонента за період коли дитина не спить. Для вивчення рівня сформованості рухової активності дітей старшого дошкільного віку були використані наступні методики:

1. Крокометрия – вимірювання загального обсягу рухової активності в ЗДО (нормативні показники за Т. С. Грядкіною) (Додаток А);

2. Крокометрия – вимірювання обсягу рухової активності на занятті з фізичної культури (за нормативними показниками М. О. Рунової) (Додаток Б);

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

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

4. Опитування батьків (Додаток Е, Є).

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

- прояв інтересу до освоєння нових рухів,
- сформованість уявлень про зміст спортивних ігор, правила.
- бажання включатися в рухову діяльність, організовану педагогом, іншими дітьми і власне ініціювати рухову діяльність.

Рівні рухової активності за період перебування дітей в ЗДО (за нормативними показниками за Т. С. Грядкіною) представлено в таблиці 2.1.



Таблиця 2.1.

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

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

Обсяг рухової активності на занятті з фізичної культури (нормативні показники за М. О. Руновою) представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Обсяг рухової активності на занятті з фізичної культури  
(нормативні показники за М. О. Руновою)**

Рівні рухової активності	Кількість кроків на фізкультурному занятті	Показники
Високий рівень	1400—1500 кроків	Діти з великою зацікавленістю уважно слухають вихователя, пояснення прагнуть кращого результату. Усі завдання виконували сумлінно та з великою зацікавленістю.
Середній рівень	1300-1400 кроків	Діти із задоволенням включаються у всі фізичні вправи, рухливі ігри, але під час виконання вправ на швидкість сідають на стільці або на підлогу, не бажаючи брати участь. На прохання вихователя взяти участь діти відмовляються, посилаючись на втому.
Низький рівень	1000 – 1300 кроків	Діти мають погану координацію рухів та не стійку (розсіяну) увагу, тому у них не все виходить.

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

Таблиця 2.3.

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

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

Дані критерії дозволили нам визначити рівні прояву рухової активності дітей старшого дошкільного віку, на підставі яких були виділені загальні групи рухливості:

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

*Середній рівень.* Діти дуже рухливі, але не відрізняються особливою спритністю і координацією рухів, часто не уважні під час виконання фізичних вправ. Імпульсивні, не організовані, збудливі. Не вміють виконувати рухові завдання в помірному темпі і часом не доводять їх до кінця, роблять багато безладних рухів (погойдування, півприсід, підстрибування і т.д.). Синдром дефіциту уваги заважає їм зосередитися, слухати пояснення дорослого і послідовно виконувати елементи різних видів рухів.

*Низький рівень.* Цим дітям властива одноманітна малорухлива діяльність з переважанням статичного компонента. Часто вони не впевнені в своїх можливостях, відмовляються виконувати важкі завдання. При виникненні труднощів пасивно чекають допомоги з боку вихователя, повільні, образливі.

Особливості рухової активності дітей старшого дошкільного віку ми визначали за методом крокометрія, де визначалася кількість рухів виконаних на фізкультурних заняттях та загальна кількість кроків під час перебування дітей в закладі дошкільної освіти. Дані з крокометрії ми порівнювали з нормативними показниками рухової активності за Т. С. Грядкіною. На заняттях з фізичної культури – 1400–1500 кроків (за М. О. Руновою).

Загальна кількість за добу перебування в закладі дошкільної освіти – 11 тисяч кроків (за Т. С. Грядкіною).

Умови проведення: в звичайній обстановці в денний час (з 8.00 до 17.00). Кількісний вимір рухової активності здійснювалося з використанням методу крокометра, що дозволяє виміряти обсяг рухової діяльності. За допомогою крокометра, який містився в спеціальній кишені і кріпився на широкому поясі у дитини на боці, визначалося число кроків, зроблених дитиною протягом дня. Крокомір дозволяє фіксувати основні рухи, в яких бере участь більшість великих м'язових груп (кроки при ходьбі і бігу, присідання, підскоки, нахили і т.д.).

2. Хронометрія. За допомогою хронометрії ми фіксували час, витрачений на рух в різних формах роботи з дітьми: ранкова гімнастика; фізкультурні заняття; фізкультурні розминки; рухливі ігри; гімнастика після сну; самостійна діяльність.

Дані за хронометрією ми порівнювали з нормативними показниками рухової активності 2-2,5 години (за Т. І. Осокіною) (Додаток В).

3. Для дослідження рухової активності дітей старшого дошкільного віку застосовували метод педагогічного спостереження, який проводився під час прогулянки, фізкультурному занятті і в самостійній діяльності дітей. Під час спостереження розглядалися такі питання:

- чи знають особливості стану здоров'я вихованців та планують заняття фізичними вправами відповідно до цих особливостей.
- чи контролюють фізичне навантаження дітей за зовнішніми ознаками втоми.

В ході бесіди з вихователями обговорювалися теми питань: чи знають програму, відповідно до якої реалізується фізичне вдосконалення дітей; які умови створюються вихователями для підвищення рухової активності дітей; керуються чи вихователі режимом рухової активності дітей; чи враховують вихователі конкретні рухові навички дітей.

Для вивчення інтересу дітей ми використовували метод бесіда. Дітям старшого дошкільного віку задавалися наступні питання: Чи подобається дітям приходити в наш заклад дошкільної освіти? Які рухливі та спортивні ігри більше любите? Чи подобаються вам заняття з фізичної культури? Які вправи ви виконуєте з задоволенням?

Під час проведення констатувального етапу експерименту були отримані наступні дані, які характеризують отримані рівні дітей, що беруть участь в дослідженні.

Під час використання методу крокометрії ми визначали кількість рухів виконаних під час проведення фізкультурних занять та загальну кількість кроків за час перебування дітей в закладі дошкільної освіти. За час перебування в закладі дошкільної освіти загальна кількість рухової активності за нормативними показниками має становити 11 тисяч кроків (за Т. С. Грядкіною). Отримані дані представлено в таблиці 2.4.

*Таблиця 2.4.*

**Показники рівнів прояву рухової активності дітей старшого дошкільного віку протягом дня методом крокометрії (за Т. С. Грядкіною)**

Рівні рухової активності	Високий рівень (11 тисяч кроків)		Середній рівень (9-10 тисяч кроків)		Низький рівень (8-9 тисяч кроків)	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=18)	2	10	10	57	6	33
ЕГ (n=17)	2	12	10	61	5	27

Кількість дітей старшого дошкільного віку в КГ з високим рівнем (11 тисяч кроків) 2 дітей (10 %), середній рівень 10 дітей (57 %), низький рівень – 6 дітей (33 %); в ЕГ з високим рівнем (11 тисяч кроків) 2 дітей (12 %), середній рівень 10 дітей (61 %), низький рівень – 6 дітей (27 %). Ці діти відрізнялися урівноваженою поведінкою, хорошим емоційним тонусом. Вони виявляли зацікавленість до засвоєння нових рухів. Діти мали хороший рівень розвитку фізичних якостей. Для них характерна різноманітна самостійна рухова діяльність, насичена іграми і вправами різного ступеня інтенсивності.

Якщо дітям пропонувалося виконувати нелегкі завдання, вони не зверталися за допомогою до вихователя, а самостійно намагалися подолати перешкоду. Завдання виконували правильно і якісно, але спостерігалось не достатнє володіння технікою виконання основних рухів.

Середній рівень рухової активності (9–10тисяч кроків): діти з середнім рівнем рухової активності з задоволенням включалися в усі вправи, але не завжди проявляли належні зусилля і не завжди доходили до кінця гри. Виконуючи всі рухові функції, не порушували правил, але особливого інтересу не проявляли, часто відволікалися. Протягом усього дня діти були активні. Невелика загальмованість спостерігалася лише в другій половині дня.

На низькому рівні освоєння прояву рухової активності (8–9 тисяч кроків): інтерес до рухливості у дітей старшого дошкільного віку низький, часто діти переключалися на інші види діяльності. Діти невпевнено виконували складні вправи, не завжди були уважні, рідко дотримувалися правила гри. За цілий день перебування дітей в закладі дошкільної освіти виявлялася пасивність, млявість і не бажання включатися в рухливі ігрові ситуації. Ці діти із задоволенням малювали, грали в настільні та рольові ігри. В результаті рухова активність дітей погано розвинена, і перебувала на низькому рівні.

*Таблиця 2.5.*

**Показники рівнів прояву рухової активності дітей старшого дошкільного віку під час занять з фізичної культури за методом крокометрії (за М. О. Руновою)**

Експериментальні групи	Рівні рухової активності					
	Високий рівень (1400–1500 кроків)		Середній рівень (1300–1400 кроків)		Низький рівень (1000–1300 кроків)	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=18)	2	13	11	60	5	27
ЕГ (n=17)	2	10	9	55	6	35

Під час проведення занять з фізичної культури обсяг підвищення рухової активності за нормативними показниками становить 1400–1500 кроків за заняття (за М. О. Руновою). Отримані дані представлено в таблиці 2.5.

Високий рівень 1400–1500 кроків. Діти з великою зацікавленістю слухають уважно пояснення вихователя, прагнуть до кращого результату. Всі завдання діти виконували сумлінно і з великою зацікавленістю. Діти допомагали вихователеві, підтримували дисципліну під час занять. Дивлячись на цих них, діти із середнім рівнем рухової активності активно включалися в ігрові вправи та змагальні естафети. Деякі діти швидко пробігали свою дистанцію і вставали вперед дітей, щоб виконати вправу знову.

Середній рівень 1300–1400 кроків. Вони з задоволенням включалися в усі фізкультурні вправи, рухливі ігри, але під час естафет деякі діти сідали на стільчики або на підлогу, не бажаючи брати участь. На прохання вихователя взяти участь, діти відмовлялися, спираючись на втому. Деякі діти виконували кидки м'яча в ціль (кошик) добре, але намагалися один одного зачепити та штовхнути, балувалися та відволікали увагу інших дітей від вихователя.

Низький рівень 1000–1300 кроків. Дітям нелегко давалися складні вправи: стрибки на місці з почерговим підніманням правої і лівої ноги з наступним хлопком над головою. Під час ігор з м'ячем у цих дітей погано вироблена координація рухів та окомір. Їм важко дається виконання вправи кидка м'яча в кошик з-за голови. Деякі діти відмовлялися їх повторювати, деякі часто відволікалися і були не уважні. Діти з низьким рівнем рухової активності мають погану координацію рухів і нестійку (розсіяну) увагу, тому у них не все виходило.

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

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

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

- ранкова гімнастика +
- фізкультурні заняття +
- фізкультурні розминки –
- рухливі ігри +
- гімнастика після сну –
- самостійна діяльність. +
- на прогулянці –

Дані за методом хронометрії ми порівнювали з нормативними показниками рухової активності 2–2,5 години (Додаток В). Результати хронометрії показали, що діти старшого дошкільного віку, протягом дня, мало задіяні в руховій активності. Не всі форми роботи відповідають нормативним показникам й так само виконуються. Загальна рухова активність в різних формах дорівнювалася 1 год. 50 хвилин. Ранкова гімнастика як одна з форм рухової активності дітей старшого дошкільного віку, є важливим фактором у виконанні всіх рухових функцій.

Під час спостереження було помітно, що діти не мають бажання виконувати ранкову гімнастику. При її виконанні діти автоматично виконували чіткі вказівки вихователя, без залучення ігрових елементів, музичного супроводу та без отримання дітьми позитивних емоцій. Загальний час рухової активності дітей старшого дошкільного віку під час прогулянці повинен становити не менше 60–70 % від її тривалості.

Слід пам'ятати, що педагог, організовуючи рухову діяльність дітей старшого дошкільного віку, повинен знати, що хлопчикам цього віку найбільш сприятливий режим великої рухової активності, а для дівчаток – режим середньої рухової активності. У зв'язку з цим, педагог повинен визначити, коли в режимі дня дітям з підвищеною потребою в рухах



(хлопчикам), слід надати можливість для додаткових занять фізичними вправами, і чим в цей час будуть зайняті інші діти. Частково цю проблему можна вирішити раціональним розміщенням зони рухової активності в груповій кімнаті та через систему занять в спортивних секціях.

Отримані в результаті проведення спостереження дані представлено в таблиці 2.6. Аналізуючи дані, отримані в результаті проведення спостереження, можна відзначити, що 11 % дітей старшого дошкільного віку (4 дітей) мають високий рівень рухової активності.

*Таблиця 2.6.*

**Результати спостереження і оцінювання різноманітності рухів в самостійній руховій діяльності дітей старшого дошкільного віку**

**(за В. А. Шишкіною, М. М. Дедулевич)**

Експериментальні групи	Рівні самостійної рухової діяльності					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=18)	3	11	10	59	5	30
ЕГ (n=17)	3	12	10	62	4	26

Ці діти самостійні у виборі та проведенні рухливих ігор, вони частіше за інших самі організують ігри, вільно використовують запропоноване обладнання. Добре знають правила і ігрові ролі, спостерігаючи за рухами дітей, намагаються відтворити їх по-своєму, творчо підходять до розвитку ходу рухливих ігор. Діти активно вступають у взаємодію з однолітками, люблять демонструвати власні рухи, намагаються навчити ігровим діям інших. Як правило, ці діти емоційно реагували на гру, були активні і радісні.

Під час спостереження середній рівень рухової активності показали 59–62 % дітей старшого дошкільного віку. Ці діти відрізнялися невмінням виконувати рухи в помірному темпі і небажанням займатися спокійними видами діяльності. Цим дітям була характерна зайва рухливість, метушливість, агресивність. Синдром дефіциту уваги заважав їм

зосередитися, слухати пояснення дорослого і послідовно виконувати елементи різних видів рухів.

Значна частина – 26 – 30 % дітей старшого дошкільного віку – проявили низький рівень рухової активності в самостійній руховій діяльності. Рухи дітей були невпевнені та одноманітні. Вони намагалися наслідувати рухи однолітків, але не проявляли особливого інтересу до рухливих ігор, були без емоційні. Включалися в гру тільки з вказівки вихователя. Важко було у дотриманні правил рухливих ігор та ігрових ролей. Діти не проявляли інтересу до колективних ігор, вони вважали за краще грати в поодиночку або удвох. Важко було у виборі ігор, спостерігаючи за іграми однолітків. Для них характерна нерішучість, сором'язливість, замкнутість, плаксивість, образливість.

Результати всіх діагностичних методик під час констатувального етапу експерименту представлені в таблиці 2.7.

*Таблиця 2.7.*

**Результати діагностичних методик під час констатувального етапу експерименту**

Методики дослідження рівнів рухової активності	Рівні рухової активності			
	Групи	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Крокометрія. Рухова активність протягом дня в ЗДО (нормативні показники за Т. С. Грядкіною)	КГ	10 %	57 %	33 %
	ЕГ	12 %	61 %	27 %
Крокометрія. Рухова активність під час занять з фізичної культури (нормативні показники за М. О. Руновою)	КГ	13 %	60 %	27 %
	ЕГ	10%	55 %	35 %

Спостереження за руховою активністю (за методикою В. А. Шишкіною, М. М. Дедулевич)	КГ	11 %	59 %	30 %
	ЕГ	12 %	62 %	26 %
Хронометраж (нормативні показники за Т. І. Осокіною)	КГ	13 %	60 %	27 %
	ЕГ	12 %	61 %	27 %

Співвідношення рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку під час констатувального етапу експерименту представлено в таблиці 2.8.

*Таблиця 2.8.*

**Співвідношення рівнів прояву рухової активності дітей старшого дошкільного віку (констатувальний етап експерименту)**

Групи	Рівні рухової активності		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень
ЕГ (n=17)	10 %	65 %	25 %
КГ (n=18)	12 %	61 %	27 %

Щодо загального рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку отримали наступні показники: в КГ високий рівень – 10 %, середній – 65 %, низький – 25 % дітей, в КГ високий рівень – 12 %, середній – 61 %, низький – 27 %. Як ми бачимо, що і КГ і ЕГ за показниками майже однакові.

**Дослідження участі батьків в оптимізації рухової активності дітей в умовах родини**

З метою вивчення участі батьків у формуванні рухової активності дітей в умовах родини було проведено анкетування (Додаток Е, Є). В рамках дослідження були оброблені дані анкетного опитувальника 35 родин що мають дитину старшого дошкільного віку. За даними анкетного опитування,

в більшості випадків стан здоров'я і фізичного розвитку дітей батьки оцінюють як задовільний. Виявляючи матеріальні передумови фізичного виховання дітей, ми вивчили спортивну інфраструктуру середовища сімей – наявність поблизу від будинку спортивних майданчиків, місць для ігор та активного відпочинку, спортивних споруд. Аналізуючи умови для фізкультурно-спортивної діяльності дітей в умовах родини виявилось, що практично у всіх опитаних спортивний майданчик знаходиться поблизу будинку, де вони проживають. Велика частина родин мають гарні умови для виїзду за місто як в літній, так і в зимовий періоди. Вищенаведені дані свідчать про задовільні матеріальні умови для фізкультурних занять дітей за місцем проживання і для сімейної рекреації на природі, а також про відсутність у них будь-яких розладів у стані здоров'я, що перешкоджають занять фізичною культурою і спортом.

Досліджуючи фактори, що впливають на фізичне виховання дітей дошкільного віку, ми вивчили фізичну підготовку і активність батьків, а також їхнє ставлення до фізичного виховання дітей. З'ясувалося, що в минулому спортом займалися більш половини опитаних батьків дітей. Спортивний досвід батьків в значній мірі залежить від рівня їх освіти. Ми вже відзначали, що з числа опитаних переважає кількість батьків з вищою освітою. Можна припустити, що однією з причин активного залучення до фізичної культур і спорту є період навчання у ЗВО, тобто роки студентського життя. Значна частина батьків (43 %) усвідомлюють важливість фізичної культури в зміцненні здоров'я, вдосконалення людини, але самі в організованих формах або індивідуально не займаються. Фізкультурно-спортивні вміння та активність батьків цікавлять нас в значенні для фізичного виховання дітей.

Отримані результати показали, що серед виділених дев'яти основних груп якостей, які батьки хочуть сформувати у своїх дітей в процесі їх виховання і напередодні вступу до школи, фізичний розвиток займає значне місце, як і показники інтелектуального розвитку та психічного здоров'я. При

цьому виявилось, що батьки оцінюють фізичний розвиток, вміння читати і писати, постояти за себе в якості мети виховання вище, ніж матері (табл. 2.9).

Таблиця 2.9.

**Ціннісні орієнтації батьків у вихованні дітей,  
напередодні їх вступу до школи, %**

Цінності	Мати	Батько
Вміння читати, писати	44,4	80
Товариськість	61,1	40
Вміння постояти за себе	22,2	66,6
Фізичний розвиток, фізична підготовленість і здоров'я	61,1	86,6
Інтелектуальний розвиток	72,2	26,6
Психічне здоров'я, врівноваженість	66,6	26,6
Дружелюбність	5,5	20
Конкурентоспроможність	16,6	26,6
Здатність до творчості	28,5	13,3

Відповідно до думки батьків, найбільш дієвим факторами, що впливає на розвиток інтересу дитини та її залучення до фізичної культури, є спільні заняття з дитиною (76 %), відвідування спортивних свят, змагань та розваг, особисті спостереження дитини (71 %), особистий приклад батьків (61 %). Такий фактор, як бесіда про важливість фізичної культури в житті людини і засобах масової інформації, батьки поставили на останнє місце. Слід зазначити, що практично всі батьки бажають, щоб їх дитина в майбутньому відвідувала заняття в спортивній секції або інші організовані форми занять з фізичної культури. В якості основного мотиву для залучення дитини в спортивне життя батьки вважають – бажання зміцнити їх здоров'я і підвищити рівень фізичного розвитку (табл. 2.10).

З'ясувалося, що батьки добре розуміють завдання фізичного виховання, надаючи велике значення таким цілям, як його вплив на гармонійний

розвиток дитини, на характер і вольові якості, на виховання впевненості в собі.

Таблиця 2.10.

**Мотиви, що визначають залучення дитини в організовані заняття фізичною культурою і спортом (% батьків)**

Мотиви	На думку	
	батька	матері
Має значення для здоров'я і загального фізичного розвитку	71,4	81,8
Впливає на гармонійний розвиток дитини	57,1	36,3
Впливає на формування характеру, вольових якостей	85,7	63,6
Сприяє вихованню дисципліни	–	9,1
Розвиває впевненість в собі	28,5	63,3
Фізична культура і спорт є складовими частинами способу життя дитини	28,5	–
Розвиває вміння спілкуватися в колективі	14,2	–
Дає можливість змагатися з іншими	14,2	9

Виходячи з того, що фізичне виховання – це невід'ємний компонент загального виховання, формування гармонійно розвиненої особистості дитини, ми досліджували зусилля батьків, спрямовані на фізичний розвиток і підготовленість дітей. З'ясувалося, що батьки цілеспрямовано витрачають на всі види занять з дітьми в середньому одну годину, а матері – від однієї години до трьох. Необхідно зазначити, що в таких спеціальних заняттях в родині переважає діяльність, що сприяє загальному розвитку дитини: читання, малювання, перегляд мультфільмів, розмови. Проте, рухливі ігри, загартовуючі процедури, елементи спортивних вправ (катання на ковзанах, лижах, велосипеді, плавання) займають значне місце в режимі дня дітей (табл. 2.11).

Відомо, що для розвитку дітей, зміцнення їх здоров'я, виховання дисциплінованості та інших якостей особистості велике значення має оптимальний організований режим дня. Ставлення батьків до фізичного

розвитку дітей серйозно впливає на види рухової активності, що потребують уваги та контролю з боку дорослих.

Таблиця 2.11.

**Розподіл видів діяльності батьків з дітьми, %**

№	Вид діяльності	Думка батьків
1	Гра з іграшками	71,4
2	Малювання	76
3	Ліплення	23,8
4	Читання	85,7
5	Спів, заняття музикою	9,5
6	Рухливі ігри	85,7
7	Догляд за тваринами, квітами	14,2
8	Хатні роботи	9,5
9	Настільні ігри	14,2
10	Перегляд і прослуховування мультфільмів, радіо	19

Найбільш показовими, на наш погляд, є заняття ранковою гімнастикою, оскільки дитина дошкільного віку може регулярно виконувати вправи в цій формі тільки в родині, де батьки спеціально приділяють увагу її фізичному розвитку. Так, при вивченні рухової активності дітей з'ясувалося, що 45,4 % дітей дошкільного віку систематично займаються ранковою гімнастикою і фізичними вправами, а 54,6 % роблять це нерегулярно. Однак іншим видам рухової активності, що вимагає контролю дорослих – катання на велосипеді, лижах, прогулянки та ігри на свіжому повітрі, – батьки приділяють більше уваги і виконують ці обов'язки систематично.

Представляють інтерес джерела інформації про форми і методи фізичного виховання дітей, якими користуються батьки. З'ясувалося, що до спеціальної літератури, журналів, підручників звертаються менше половини опитаних батьків.

Тим часом, знання з галузі фізичного виховання з джерел, які не потребують цілеспрямованого пошуку (тобто від знайомих, близьких, з передач по телебаченню), є найбільш поширеними (69,2 %). Однак є батьки, які не цікавляться теоретичними знаннями і виходять з особистого досвіду (27,2%).

При вивченні активності батьків у турботі про фізичне виховання дитини розглядалися також чинники, які представляють її підвищення. Більшість батьків відзначають брак часу для цілеспрямованих занять з дитиною, в наслідок чого, в якості причин батьки вказують на те, що практично весь час йде на турботу про родину та вирішення побутових проблем, на тривалість робочого часу і завантаженість на роботі (табл. 2.12).

*Таблиця 2.12.*

**Причини, що заважають батькам займатися  
фізичним вихованням дитини, %**

Причини	Батьки	
	Мати	Батько
Брак часу	58,3	62,5
Турбота про сім'ю, вирішення побутових проблем	44,4	14,2
Тривалий робочий день, велика завантаженість на роботі	16,6	87,5
Втома після робочого дня	14,2	25
Брак знань і умінь	25	5,5
Немає бажання і інтересу, лінощі	22,2	–
Відсутність вольових зусиль	8,3	–

Таким чином, аналізуючи місце і значення фізичної культури в життєдіяльності родини дітей дошкільного віку, можна зробити висновок про те, що найбільший вплив на інтерес дитини до занять фізичними вправи подають особистий приклад батьки, їх спільні заняття з дитиною, використання особистого досвіду в галузі фізичної культури, отриманого в студентські роки. Разом з тим з досліджуваних питань важливим, з точки



зору нашого дослідження, ми вважаємо рівень компетентності батьків в галузі фізичного виховання. Аналіз причин, наведених батьками, виявив недостатню поінформованість (30 %) опитаних батьків в питаннях практичного застосування всього арсеналу засобів фізичної культури для виховання своєї дитини. Тим часом, відомо, що освітній аспект, який дозволяє батькам поповнювати і поглиблювати свої теоретичні знання в галузі фізичної культури і мати можливість практично застосовувати ці знання в умовах родини, має велике значення. Крім того, тільки в результаті практичної діяльності людина здатна реально усвідомити і перевірити ефективність засвоєних знань. Внаслідок цього, з огляду на виявлені особливості і фактори формування способу життя родини, з'являється можливість і необхідність створення певних педагогічних умов, що визначають високий рівень здоров'я і фізичних кондицій дітей старшого дошкільного віку через проведення системи роботи щодо реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині.

## **2.2. Система роботи з реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині**

Запропонована система роботи – це створення системи педагогічних умов та освітньо-виховних механізмів в умовах родини, яка дозволяє зміцнити здоров'я дітей, навчити елементарним рухам, розвинути фізичні якості в сенситивний віковий період, створити умови для реалізації потреби в руховій активності, обумовленої як біологічно, так і соціально. Система роботи передбачає створення здоров'язбережувального середовища дитини в родині, яка визначає основні напрямки роботи і забезпечує її функціонування через сучасні інформаційні та освітні технології в кожній конкретній родині, виходячи з її особливостей. Здоров'язбережувальне середовище в родині слід розглядати як комплекс природних і спеціально організованих умов

життєдіяльності дитини, спрямований на збереження, зміцнення і розвиток її здоров'я, творчого, психічного і фізичного потенціалу через різноманітні педагогічні впливи. Здоров'язбережувальне середовище складають такі чинники:

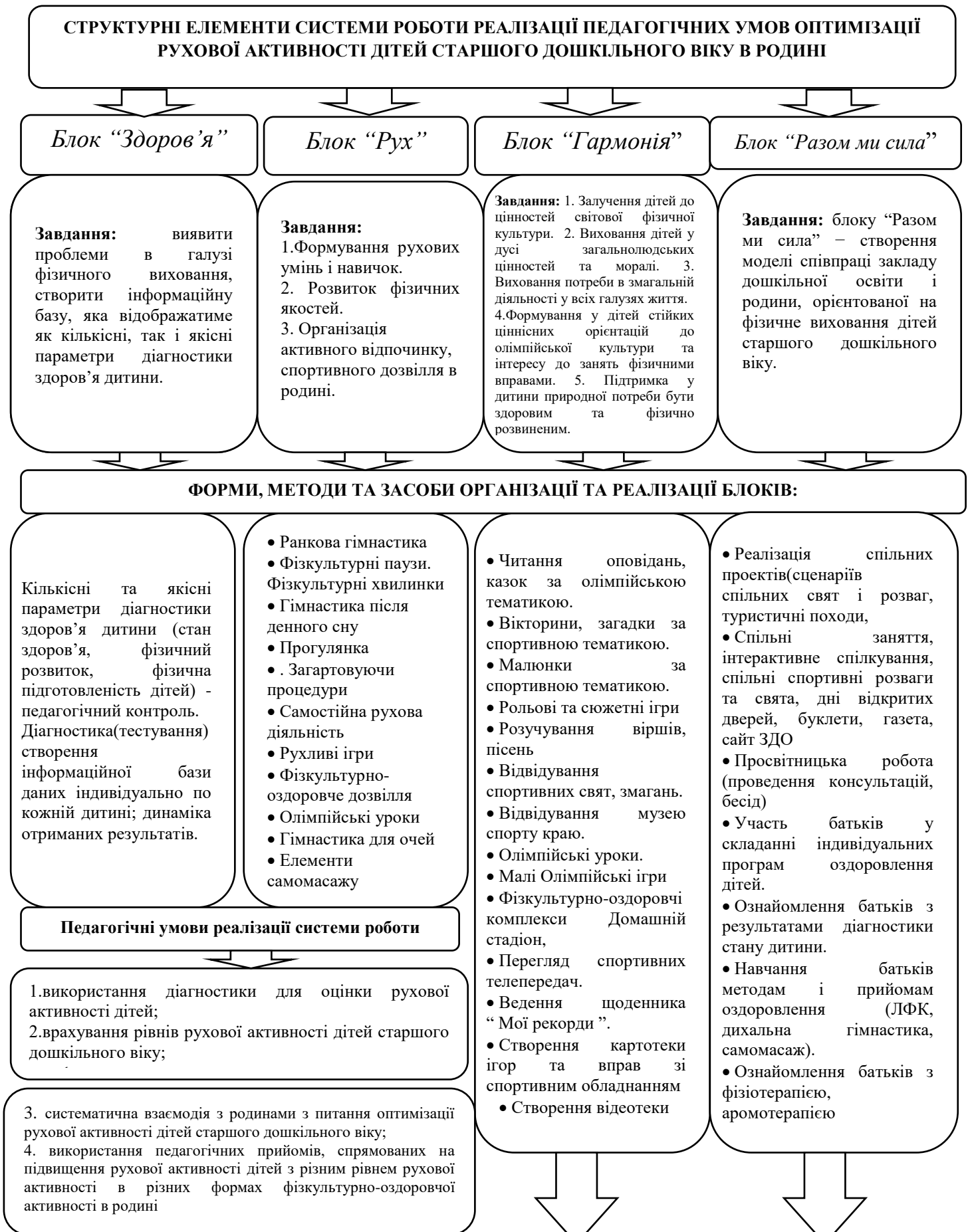
- повноцінне харчування (збалансоване, дієтичне);
- екологія (підтримка оптимальних санітарно-гігієнічних умов приміщень);
- система охорони здоров'я (діагностики здоров'я, оздоровчі програми, створення інформаційної бази даних здоров'я);
- раціональна рухова активність (діагностика фізичних кондицій);
- знання про механізми зміцнення здоров'я (валеологічна підготовка батьків);
- менталітет дитини (програма олімпійського виховання і освіти);
- морально-психологічний клімат (створення комфортного соціально-психологічного середовища дитини в родині);
- комфортне середовище (сучасний дизайн, естетика середовища).

Процес формування рухової активності дітей в умовах родини буде ефективний за реалізації таких педагогічних умов:

1. використання діагностики для оцінки рівня рухової активності дітей;
2. врахування рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку;
3. систематична взаємодія з родинами з питання оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку;
4. використання педагогічних прийомів, спрямованих на підвищення рухової активності дітей з різним рівнем рухової активності в різних формах фізкультурно-оздоровчої активності в родині.

Для реалізації педагогічних умов нами була розроблена система роботи, яка складалася з чотирьох основних блоків, які створюють здоров'язбережувальне і розвиваюче середовище в родині, за допомогою

яких можливо чітко визначати мету, етапи, педагогічні умови та напрямки діяльності батьків.



**ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В РОДИНІ**

**Мал. 1. Система роботи з реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині**

Метою системи роботи реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині є зміцнення здоров'я і всебічний розвиток фізичних і психічних здібностей дітей дошкільного віку засобами фізичного виховання у відповідності до її задатків, а також забезпечення оптимального рухового режиму, позитивного психологічного настрою через створення здоров'язбережувального середовища в родині.

Система роботи дозволяє вирішити такі завдання:

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

Система роботи складається з чотирьох основних блоків (мал. 1), які створюють здоров'язбережувальне і розвиваюче середовище в родині, за допомогою яких можливо чітко визначати цілі, етапи, педагогічні умови та напрямки діяльності батьків.

Методологічна основа системи роботи – положення дошкільної педагогіки і психології, що підкреслюють значущість рухової активності в морфо-функціональному і нервово-психічному розвитку дитини, їх залежність від комплексу біологічних факторів і педагогічних впливів. Цілі

*Зміст і структура блоку “Здоров'я”*

Мета блоку “Здоров'я” – збереження, зміцнення і відновлення здоров'я дитини в процесі фізичного виховання в родині. Досягнення мети може бути забезпечене створенням цілеспрямованого комплексу, що включає в себе організаційні, профілактичні і лікувальні заходи. Здоров'я, як найважливіша цінність людини, є фундаментом, на базі якого задовольняються всі його

життєві потреби. У зв'язку з цим стан здоров'я дітей на дошкільному етапі життя має принципово важливе значення.

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

Блок “Здоров'я”. Основне завдання – виявити проблеми в галузі фізичного виховання, створити інформаційну базу, яка відобразить як кількісні, так і якісні параметри діагностики здоров'я дитини. Основним механізмом отримання об'єктивної інформації про зміни, що відбуваються в стані здоров'я, фізичному розвитку і фізичної підготовленості дітей в процесі їх життєдіяльності є педагогічний контроль, запропонований Є. С. Вільчковским [22]. Отримуючи об'єктивні результати про стан фізичного розвитку дітей, можна отримувати динаміку показників, за якими згодом можна судити не тільки про стан, а й про перспективи зростання і розвитку дитини взагалі. Динаміка показників може бути отримана в результаті здійснення етапного і поточного контролю. Об'єктивні показники розвитку фізичного стану дитини в сукупності можна розглядати як необхідний мінімум, що характеризує нормальний розвиток дитини протягом дошкільного віку. Оцінити отримані результати можливо за допомогою розроблених Є. С. Вільчковским оцінних таблиць фізичного розвитку, функціональної і фізичної підготовленості дітей [23]. У нього входить: діагностика (тестування); створення інформаційної бази даних індивідуально по кожній дитині; динаміка отриманих результатів; індивідуальні норми, розраховані відповідно до темпів розвитку дитини, виходячи з його вихідного результату по кожному тесту. Оцінити результати діагностики фізичного стану дітей можуть батьки самостійно, оскільки умови, методика і процедура діагностування особливих труднощів не викликають.

Таким чином, показники фізичного розвитку і підготовленості дитини дають можливість батькам слідкувати за динамікою її розвитку і проектувати виховний і освітній процес в родині.

#### *Зміст і структура блоку “Рух”*

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

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

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

*Таблиця 2.13.*

#### **Форми організації фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку**

Форми роботи	Місце в режимі дня
1. Ранкова гімнастика	Щодня
2. Фізкультурні паузи. Фізкультурні хвилинки	Щодня (під час занять)
3 Гімнастика після денного сну	Щодня
4. Прогулянка	Щодня
5. Загартовуючі процедури	Щодня в різних формах
6. Самостійна рухова діяльність	Щодня, в режимі дня
7. Рухливі ігри	Щодня
8. Фізкультурно-оздоровче дозвілля	1-2 рази на тиждень
9. Олімпійські уроки	1 раз на тиждень

10. Гімнастика для очей	3 рази на тиждень
11. Елементи самомасажу	3 рази на тиждень

Форми роботи з фізичного виховання з дітьми старшого дошкільного віку є комплекс фізкультурно-оздоровчих і виховних заходів, основу яких складає рухова діяльність (табл. 2.13).

До них відносяться: фізкультурні заняття; фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (ранкова гімнастика, фізкультхвилинки, гімнастика після денного сну, рухливі ігри та фізичні вправи на прогулянці, загартовуючі заходи); самостійна рухова діяльність; активний відпочинок (туристичні прогулянки, фізкультурне дозвілля). Всі форми сприяють комплексному вирішенню завдань фізичного виховання. Кожна з форм вирішує свої специфічні завдання і має своє специфічне призначення: навчальне (заняття з фізичної культури), організаційне (ранкова гімнастика), стимулювання розумової працездатності (фізкультхвилинки), активний відпочинок (фізкультурне дозвілля).

Структура блоку “Рух”:

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

2. Фізкультурні хвилинки і паузи: розглядаються як засіб попередження стомлення, відновлення розумової працездатності; проводяться на початковому етапі втоми. Пропонуються прості і знайомі дітям вправи, а

також зручні для виконання на обмеженій площі. Комплекс фізкультурних хвилинок з 2–4 вправ. Визначається схема їх застосування в режимі дня дитини в родині. Пропонуються варіанти проведення фізкультурних хвилинок і пауз: в формі загальнорозвивальних вправ; в формі рухливих ігор; в формі дидактичних ігор з рухом; в формі танцювальних вправ; в формі виконання рухів під віршований текст; в формі будь-якої рухової дії або завдання; в формі імітаційних рухів.

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

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

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

6. Самостійна рухова діяльність: розглядається як засіб зміцнення здоров'я, поліпшення фізичного розвитку, діяльності серцево-судинної, дихальної систем, розвитку моторики, фізичних якостей. Закріплюється час для самостійної рухової діяльності в режимі дня. Забезпечується достатнє місце для рухів; оптимальна кількість, різноманітність.

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



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

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

10. Гімнастика для очей – 3 рази на тиждень.

11. Елементи самомасажу – 3 рази на тиждень.

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

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

Завдання:

1. Залучення дітей до цінностей світової фізичної культури.
2. Виховання дітей у дусі загальнолюдських цінностей та моралі.
3. Виховання потреби в змагальній діяльності у всіх галузях життя.
4. Формування у дітей стійких ціннісних орієнтацій до олімпійської культури та інтересу до занять фізичними вправами.
5. Підтримка у дитини природної потреби бути здоровим та фізично розвиненим.
6. Виявлення та розвиток задатків і здібностей дитини в різних видах діяльності.

Блок передбачає створення умов для отримання знань дітьми про цінності, значущості фізкультурно-спортивної діяльності і про те широке

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

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

1. Читання оповідань, казок за олімпійською тематикою.
2. Вікторини, загадки за спортивною тематикою.
3. Малюнки за спортивною тематикою.
4. Рольові та сюжетні ігри, засновані на русі і мають спортивну та оздоровчу мету.
5. Розучування віршів, пісень за спортивною тематикою.
6. Відвідування спортивних свят, змагань.
7. Відвідування музею спорту краю.
8. Олімпійські уроки.
9. “Малі Олімпійські ігри” в родині за участю всіх її членів (батьків, братів, сестер, друзів).
10. Фізкультурно-оздоровчі комплекси “Домашній стадіон”, м'ячі, санки, велосипеди, лижі, бадмінтон, городки.
11. Перегляд спортивних телепередач.
12. Ведення щоденнику “Мої спортивні досягнення”.
13. Створення картотеки ігор та вправ зі спортивним обладнанням для спільних занять з дітьми вдома.
14. Створення відеотеки: “Зимові види спорту”, “Літні види спорту”, “Скоро олімпіада”, “Граємо в бадмінтон”, “Ігри з м'ячем”.

Взаємозв'язок блоків дозволяє батькам грамотно і творчо будувати виховну роботу в родині.

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

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

Завдання:

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

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

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

4. Участь батьків у складанні індивідуальних програм оздоровлення дітей.

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

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

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

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

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

Батькам необхідно успішніше організувати рухову діяльність своїх дітей відповідно до урахуванням їх віку та індивідуальних особливостей. Батьки повинні займати позицію активного учасника, своїм прикладом показувати дітям, що заняття фізичними вправами необхідні для здоров'я. У домашніх умовах батьки повинні виділяти коло основних предметів для самостійної рухової активності дітей старшого дошкільного віку. Необхідно обладнати місце для самостійної рухової активності дітей, звільнивши ділянку кімнати. На основі різних рухів радимо батькам придумати веселі рухливі ігри з дітьми, які можна об'єднати одним сюжетом, наприклад, який можна запозичити з літературних творів, казок, знайомих малюкові. Запропонуйте дитині походити “як ведмідь”, пострибати “як зайчик”, а ось Колобок тікає від вовка “по містку” (пройти по дощечці або між двома шнурами, або Колобок, втікаючи, проповзає “під поваленим деревом” (натягнутим шнуром, скакалкою або поставленим вертикально обручем). Можна придумувати різні нескладні рухові вправи, що дозволяють рівномірно розподілити навантаження на все тіло дитини. Батьки під час спільних або самостійних ігор можуть використовувати музичний супровід: включати пісеньки улюблених мультфільмів. Під кінець ігор слід змінити характер музичного супроводу на спокійний і розслаблюючий, щоб дитину було легше переключити на інший вид діяльності. Під час рухливих ігор та вправ слід стежити за навантаженням, так як зайва фізична активність веде до

перевтоми малюка, надмірного збудження його нервової системи. В такому випадку, необхідно ненав'язливо запропонувати більш спокійні вправи, або “перемкнути” увагу дитини на більш спокійний вид діяльності. Наприклад, після гри “Кішки-мишки”, запропонувати мишці пройти повз кішку дуже тихо, щоб не розбудити її. Або Колобок, втікши від усіх звірів, повинен вибратися з лісу дуже тихо, щоб не шуміли гілки, щоб лисиця не почула його. Батьки, стежачи, щоб дитина не впала і не розбилася, вони ні в якому разі не повинні обмежити її активність, а навпаки, їм слід всіляко сприяти їй. Не варто, в цілях безпеки дитини забороняти активні ігри. Навчїть малюка правильно зістрибувати, приземляючись на носочки, зберігати рівновагу, правильно триматися під час лазіння за рейки гімнастичної драбинки, і цим ви забезпечите його безпеку, вбережете від травм. Адже рух допомагає дитині правильно розвиватися, як фізично, так і психологічно, пізнавати навколишній світ, відчувати нові емоції. Батькам необхідно пам'ятати про те, що навантаження для малюка повинні бути регулярними і збільшуватися поступово, по мірі фізичного розвитку дитини, а запропоновані рухи не повинні бути складними не тільки в плані навантаження, але і в плані виконання. Тільки в такому випадку рух буде приносити малюкові радість і задоволення. Можна займатися по 20–30 хвилин, проте кожного дня. Бажано, щоб заняття фізичними вправами або рухливі ігри з дітьми проходили на свіжому повітрі, або в добре провітреному приміщенні. Необхідно подбати про те, щоб одяг дитини не заважала її рухам, був зручний, відповідав температурі навколишнього середовища. Звичайно ж, повністю взяти під контроль рухову активність дитини батькам складно. Слід зауважити, що рухова активність кожної дитини індивідуальна. Здорову дитини не потрібно змушувати займатися фізичною культурою – вона сама потребує руху і охоче виконує всі нові і нові завдання. Якщо ж у дитини немає бажання займатися, слід проаналізувати причини такого негативного ставлення до занять і в подальшому створювати більш сприятливі умови. Підвищення самостійної діяльності дітей може розглядатися як одне з дієвих засобів збереження

здоров'я дитини, поліпшення її фізичної підготовленості, збагачення рухового досвіду, збільшення творчого і пізнавального потенціалу.

### **2.3. Аналіз результатів дослідницько-експериментальної роботи щодо реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині**

Мета контрольного етапу експерименту: визначити динаміку рівня розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку.

Завдання контрольного етапу експерименту:

1. провести повторну діагностику рівня розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку КГ та ЕГ;
2. математична обробка даних діагностики контрольного етапу експерименту;
3. зробити порівняльний аналіз результатів констатувального і контрольних етапів експерименту.

На даному етапі використовувалася та ж діагностика, що і на констатувальному етапі експерименту. Під час проведення контрольного етапу експерименту були отримані наступні дані, які характеризують отримані рівні дітей, що беруть участь в дослідженні.

При повторній діагностиці рівнів рухової активності методом крокометрії за Т. С. Грядкіною було визначено загальну кількість кроків за час перебування дітей в закладі дошкільної освіти. Отримані дані представлено в таблиці 2.14.

*Таблиця 2.14.*

#### **Показники рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку протягом дня методом крокометрії на контрольному етапі експерименту (за Т. С. Грядкіною)**

Рівні рухової активності	Високий рівень (11 тисяч кроків)		Середній рівень (9-10 тисяч кроків)		Низький рівень (8-9 тисяч кроків)	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
Показники						

КГ (n=18)	2	12	11	62	5	26
ЕГ (n=17)	6	37	10	57	1	6

За результатами проведеної діагностики методом крокометрії ми отримали такі показники у КГ низький рівень мають 5 дітей (26 %), середній рівень – 11 дітей (62 %), високий рівень – 2 дітей (12 %). В ЕГ після впровадження системи роботи реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині відбулися значні покращення показників: низький рівень мають 1 дитина (6 %), середній рівень – 10 дітей (57 %), а високий рівень покращився більше двох разів (з 14 % до 37 %) в порівнянні з констатувальним етапом експерименту – 6 (37 %). г

Під час проведення контрольного етапу експерименту при повторній діагностиці показників рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку під час занять з фізичної культури методом крокометрії за М. О. Руновою були отримані такі дані, які представлено в таблиці 2.15.

*Таблиця 2.15.*

**Показники рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку під час занять з фізичної культури за методом крокометрії на контрольному етапі експерименту (за М. О. Руновою)**

Експериментальні групи	Рівні рухової активності					
	Високий рівень (1400–1500 кроків)		Середній рівень (1300–1400 кроків)		Низький рівень (1000–1300 кроків)	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=18)	3	14	8	62	7	24
ЕГ (n=17)	6	30	10	57	1	5

За результатами даної діагностики ми бачимо, що високий рівень рухової активності дітей старшого дошкільного віку під час занять з фізичної культури за методом крокометрії на контрольному етапі експерименту покращився в обох групах. В КГ відбулися незначні покращення в порівнянні

з констатувальний етапом експерименту: низький рівень мають 7 дітей (24 %), середній рівень – 8 дітей (62 %) та високий рівень має 3 дитини (14 %). В ЕГ відбулися значні покращення показників рухової активності: низький рівень має всього 1 дитина (5 %), середній рівень підвищився у 10 дітей (57 %), а високий мають 6 дітей (30 %), що значно краще в порівнянні з констатувальним етапом експерименту.

При повторній діагностиці на контрольному етапі експерименту отримані дані під час проведення спостереження за методикою В. А. Шишкіної, М. М. Дедулевич відображено в таблиці 2.16.

*Таблиця 2.16.*

**Результати спостереження і оцінювання різноманітності рухів в самостійній руховій діяльності дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту(за В. А. Шишкіною, М. М. Дедулевич)**

Експериментальні групи	Рівні самостійної рухової діяльності					
	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кіл.	%	Кіл.	%	Кіл.	%
КГ (n=18)	3	15	10	56	5	21
ЕГ (n=17)	7	40	9	56	1	4

За результатами повторного проведення діагностики за методикою В. А. Шишкіної, М. М. Дедулевич можна зробити висновок: в КГ відбулися покращення порівнюючи з констатувальним етапом експерименту: низький рівень мають 5 дітей (21%), середній рівень – 10 дітей (56 %) та високий рівень має тільки 3 дитини (15 %).

В ЕГ відбулися значні покращення показників самостійної рухової діяльності: низький рівень має всього 1 дитини (4 %), середній рівень підвищився у 9 дітей (56 %), а високий мають 7 дітей (40 %), що найкраще в порівнянні з показниками самостійної рухової діяльності дітей старшого дошкільного віку на констатувальному етапі експерименту.

Результати дослідження методик відображені в таблиці 2.17.



За результатами виконання діагностичних методик дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту були отримані наступні результати: ЕГ: з високим рівнем 42 %, з середнім рівнем – 53 %, з низьким рівнем – 5 %. КГ: з високим рівнем – 14 %, з середнім рівнем – 65 %, з низьким рівнем – 21 %.

Таблиця 2.17.

**Результати виконання діагностичних методик  
під час контрольного етапу експерименту**

Методики дослідження рівнів рухової активності	Групи	Рівні рухової активності		
		Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Крокометрія. Рухова активність протягом дня в ЗДО (нормативні показники за Т. С. Грядкіною)	КГ	12 %	62%	26 %
	ЕГ	37 %	57 %	6 %
Крокометрія. Рухова активність під час занять з фізичної культури (нормативні показники за М. О. Руновою)	КГ	14 %	62 %	24 %
	ЕГ	38 %	57 %	5 %
Спостереження за руховою активністю за методикою В. А. Шишкіною, М. М. Дедулевич	КГ	15 %	64 %	21 %
	ЕГ	40 %	56 %	4 %
Хронометраж (нормативні показники за Т. І. Осокіною)	КГ	14 %	62 %	24 %
	ЕГ	37 %	57 %	6 %

Результати дослідження рівнів рухової активності у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі експерименту подані в таблиці 2.18.

Таблиця 2.18.

**Співвідношення рівнів прояву рухової активності дітей старшого дошкільного віку(контрольний етап експерименту)**

Групи	Рівні сформованості рухової активності		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень
ЕГ (n=17)	42 %	53 %	5 %

КГ (n=18)	14 %	65 %	21 %
-----------	------	------	------

Порівняльний аналіз динаміки рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку на констатувальному і контрольному етапах дослідження представлений в таблиці 2.19.

*Таблиця 2.19.*

**Порівняльний аналіз динаміки рівнів прояву рухової активності дітей старшого дошкільного віку на констатувальному та контрольному етапах експерименту**

Групи	Рівні рухової активності					
	Констатувальний етап			Контрольний етап		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень	високий рівень	середній рівень	низький рівень
ЕГ (n=17)	10 %	65 %	25 %	42 %	53 %	5 %
КГ (n=18)	12 %	61 %	27 %	14 %	65 %	21 %

За результатами констатувального та контрольного етапів експерименту робимо висновок, що наша розроблена система роботи реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині дала позитивний результат. Щодо загального рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі отримали наступне: в КГ високий рівень – 42 %, середній – 53 %, низький – 5 % дітей, в КГ високий рівень – 14 %, середній – 65 %, низький – 21 %, що говорить про ефективність нашої роботи.

Проведена експериментально-дослідна робота спрямувала позитивний вплив на рівень рухової активності дітей експериментальної групи, на їх поведінку. Була відзначена загальна врівноважена активність протягом всього дня, гарний настрій, інтерес до різних видів діяльності. Вся експериментальна робота, проведена в старшій групі, справила позитивний вплив на всі три показники рухової активності (кількість локомоцій,

тривалість, інтенсивність). В експериментальній групі збільшилася кількість дітей із середньою рухливістю та високою рухливістю, зменшилася кількість дітей з низькою рухливістю. У контрольній групі зміни були незначними.

### **Дослідження участі батьків в оптимізації рухової активності дітей в умовах родини на контрольному етапі експерименту**

На констатувальному етапі експерименту за допомогою анкетування досить детально було вивчено участь батьків в оптимізації рухової активності дітей в умовах родини. На формувальному етапі експерименту з батьками дітей експериментальної групи була проведена система роботи реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині. На контрольному етапі експерименту після проведення бесід та опитування з батьками з'ясували, що майже всі діти експериментальної групи (96,3 %) систематично займаються ранковою гімнастикою і фізичними вправами (на відміну від констатувального етапу експерименту 45,4 %). Усі родини, які брали участь в експерименті, свій вільний час витрачають на різноманітні види рухової активності (катання на велосипеді, ходьба на лижах, прогулянки та ігри на свіжому повітрі) батьки приділяють більше уваги і виконують ці обов'язки систематично.

### ***Висновки до другого розділу***

Наше наукове дослідження присвячене реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині. Таким чином, рухова активність повинна вважатися найважливішим показником рухового розвитку дітей дошкільного віку. Для здійснення оптимальної рухової активності дітей необхідно правильно і грамотно організувати руховий режим, мета якого полягає в тому, щоб задовольняти природну біологічну потребу дітей у русі, домагатися підвищення рівня здоров'я дітей, забезпечувати оволодіння руховими вміннями та навичками.

У другому розділі експериментального дослідження було проведено дослідницько-експериментальну роботу щодо реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині, в якій виявили рівень прояву рухової активності у дітей старшого дошкільного віку та визначили участь батьків у формуванні рухової активності дітей старшого дошкільного віку в умовах родини, впровадили в освітній процес закладу дошкільної освіти систему роботи реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині, яка сприяла покращенню рівня рухової активності у дітей старшого дошкільного віку

Система роботи реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині вирішувала основні завдання : створення умов, що забезпечують покращення та зміцнення здоров'я, навчання дітей старшого дошкільного віку основним рухам, розвиток фізичних якостей та створення умов для здійснення потреби в руховій активності.

Система роботи складається з чотирьох основних блоків, які створюють здоров'язбережувальне і розвиваюче середовище в родині, за допомогою яких можливо чітко визначати цілі, етапи, педагогічні умови та напрямки діяльності батьків.

В практичній частині було здійснено аналіз стану рухової активності дітей старшого дошкільного віку в експериментальній і контрольній групі. В ході експерименту, що констатує ми виявили 3 рівня рухової активності дітей. Щодо загального рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі отримали наступне: в КГ високий рівень – 42 %, середній – 53 %, низький – 5 % дітей, в КГ високий рівень – 14 %, середній – 65 %, низький – 21 %, що говорить про ефективність нашої роботи. Встановлення рівнів сформованості рухової активності дітей старшого дошкільного віку і складання на їх системи роботи реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині.

Таким чином, дослідницько-експериментальна робота з реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині дала нам позитивні результати щодо покращення рівня рухової активності. Батьки та діти старшого віку оволоділи більш глибокими уявленнями про рухову активність та способи покращення їх в умовах родини.

## ВИСНОВКИ

Рухова активність – це природна потреба в русі, задоволення якої є найважливішою умовою всебічного розвитку і виховання дитини. Простіше кажучи, рухова активність – сумарна величина різноманітних рухів за певний проміжок часу. На параметри рухової активності впливає велика кількість чинників, вельми важливими тут є фізичне виховання і оптимальний режим дня, раціональне чергування праці і відпочинку, заповнення вільного часу дитини фізично активним дозвіллям.

1. Вивчення та аналіз наукової та методичної літератури показав, що рухова активність дітей старшого дошкільного віку – сукупність довільно регульованих рухів, що мають умовно-рефлекторну основу, що виражаються в прагненні до підтримки життєвого рівноваги організму дитини з навколишнім світом, що виявляються в рухових уміннях і фізичних якостях, обумовлена, як генетично, так і щепленими потребами і мотивами.

2. На основі аналізу стану проблеми педагогічних умов підвищення рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині, в закладі дошкільної освіти, методики організації оптимальних рухових режимів виявлена необхідність розробки оптимальних організаційно-методичних умов фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку в родині.

3. Розроблено систему роботи реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині. Сенсом даної системи є підвищення ефективності сімейного фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку, а також створення необхідних соціально-педагогічних умов, що визначають здоров'я, повноцінний фізичний та інтелектуальний розвиток дітей в родині.

4. Розроблено систему роботи реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині, основу якої складає оптимальний руховий режим. Виявлені закономірності і положення загально педагогічних і спеціально-наукових знань склали методологічну основу систему фізичного розвитку і виховання дитини в родині. Система

роботи визначає напрямки роботи, механізми її реалізації та функціонування в умовах сімейного виховання.

5. Проведене дослідно-експериментальне дослідження рівня прояву рухової активності у дітей старшого дошкільного віку в умовах родини показало свою ефективність: на початку експерименту в ЕГ високий рівень – 10%, середній рівень – 65 %, низький рівень рухової активності мали 25 % дітей старшого дошкільного віку, в КГ високий рівень – 12 %, середній рівень – 61%, низький рівень – 27 %; на кінець експерименту в ЕГ високий рівень – 42 %, середній рівень – 53 %, низький рівень рухової активності мали 5 % дітей старшого дошкільного віку, в КГ високий рівень – 14 %, середній рівень – 65 %, низький рівень – 21 %.

6. Таким чином, гіпотеза дослідження, про те, що оптимізація рухової активності у дітей старшої дошкільного віку в родині буде успішною за таких педагогічних умов: урахування рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку; систематичної взаємодії з родинами з питань оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку; використання педагогічних прийомів, спрямованих на підвищення рухової активності дітей з різним рівнем рухової активності, була доведена, мета дослідження досягнута, поставлені завдання послідовно вирішені.

## ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

### щодо організації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині

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



- Необхідно регламентувати перегляд телепередач за часом (не більше 40 хвилин – 1 години) і за змістом (ввечері слід уникати збуджуючої тематики).

#### 11. Дихальна гімнастика.

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

систематично повторюйте їх, щоб дитина міцно засвоїла вивчені вправи. Чудово, якщо ви підбадьорите дитину, покажете яка вона міцна, спритна і сильна. Проявити інтерес у дитини до занять допоможе демонстрація його вмінь перед іншими членами родини або однолітками. Так поступово у дитини розвинеться впевненість у своїх силах і бажання вчитись далі, засвоювати нові, більш складні ігри і рухи.

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

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

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

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

- Висіння тільки на руках у дошкільному віці небезпечне, оскільки воно дає надмірне навантаження на суглоби і весь плечовий пояс. З тих самих причин не дозволяйте дитині розгойдуватись при висінні, наприклад на кільцях.

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

- Ніколи не використовуйте для змагань найбільш небезпечні вправи. Завжди виконуйте їх повільно і зосереджено, щоб в дитини не послабилась увага, а ви не робили б похибок при страхуванні.

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

- Приміщення, де ви займаєтесь з дитиною завжди слід добре провітрювати, обов'язково відкриваючи вікна, а зимою – хоча б квартиру. Приміщення повинно бути чистим, відносно теплим (16–18°C) і добре освітленим. Щоб запобігти травматизму, необхідно забрати предмети, що заважають рухатись або можуть розбитись; достатньо місця повинно відводитись для виконання акробатичних вправ і рухливих ігор.

- Слідкуйте за тим, щоб діти не бігали і не стрибали на асфальті, бетоні або кахельних покриттях: необхідний еластичний прошарок, і ні в кому разі він не повинен бути твердим.

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

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

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксенова Н. А. Повышение уровня двигательной активности и дозировка физической нагрузки на физкультурных занятиях. *Дошкольное воспитание*. Москва, 2000. № 6. С. 37–39.
2. Амосов Н. М. Здоровье и счастье ребенка. Москва : Знание, 1979. 96 с.
3. Бабюк С. Удосконалення форм і методів роботи дошкільного навчального закладу із сім'єю з фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. пр. ВДПІ ім. М. Коцюбинського. Вінниця, 2006. С. 53–57.
4. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку “Я у Світі”. Міністерство освіти і науки України, Акад. пед. наук України ; наук. ред. та упоряд. О. Л. Кононко. Київ: Світич, 2008. 430 с.
5. Базовий компонент дошкільної освіти / наук. кер.: Т.О. Піроженко. Електронна версія, 12.01.2021. 37 с.
6. Бальсевич В. К. Физическая активность человека. Киев : Здоровье, 1987. 226 с.
7. Бальсевич В. К. Физическое воспитание ребенка в семье. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. Москва, 1997. № 1. С. 37–39.
8. Бальсевич В. К. Здоров'я в русі. Москва: Радянський спорт, 2001. 48 с.
9. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения; пер. с англ. И. Андреев. Киев: Олимпийская литература, 2009. 528 с.
10. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. Москва : Медицина, 1966. 166 с.
11. Беленька Г. В., Богиніч О. Л., Машовець М. А. Здоров'я дитини – від родини. Київ: СПД А. М. Богданова, 2006. 220 с.
12. Богина Т., Рунова М. Сохранение и укрепление здоровья ребёнка. *Дошкольное воспитание*. Киев, 1999. № 6. С. 58–61.

13. Богінч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях фізичної культури : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 “Теорія та історія педагогіки”. Київ: УДПУ ім. М. П. Драгоманова, 1997. 167 с.
14. Богінч О. Л. Оздоровчу ідеологію – в життя малят. *Дошкільне виховання*. Київ, 2006. №. С. 7–9.
15. Богінч О. Л. Фізичне виховання дошкільників засобами гри. Київ, 2007. 226 с.
16. Богінч О. Л. Сутність здоров'язберігаючого середовища у життєдіяльності дітей дошкільного віку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Педагогіка*. Випуск XVII-XVIII. Івано-Франківськ, 2008. С. 191–199.
17. Бойко Ю. В. До проблеми організації рівня рухової активності дітей старшого дошкільного віку. *Педагогічні технології формування культури здоров'я особистості. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених і студентів 3 квітня 2015 р.*, м. Чернігів, 2015. С. 50–54.
18. Вавилова Е. Н. Зміцнюйте здоров'я дітей: посібник для вихователя дитячого садка. Москва: Просвещение, 2004. 128 с.
19. Вільчковський Е. С. Розвиток рухових функцій у дітей. Київ : Здоров'я, 1983. 205 с.
20. Вільчковський Е. С., Пономаренко С. А. Покращення рухової активності старших дошкільників під час занять з фізичної культури. *Дошкільне виховання*. Київ, 1986. № 3. С. 12–13.
21. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання в сім'ї. Київ : Здоров'я, 1987. 128 с.
22. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі. Київ, 2001. с. 62.
23. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник.

Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.

24. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. 428 с.

25. Волкова С. С. Как воспитать здорового ребёнка. Київ: Рад. школа, 1981. 93 с.

26. Воронова Е. Д. Організація рухової активності дошкільнят в режимі дня [Електронний ресурс]: Соціальна мережа працівників освіти – Режим доступу: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/upravlenie-dou/2012/05/25/organizatsiya-dvigatelnoy-aktivnosti-doshkolnikov-v-rezhime>.

27. Гнізділова О. А., Бурсова С. С. Впровадження здоров'язберігаючих технологій в освітній процес дошкільних закладів. Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі: монографія / за заг. ред. Л. М. Рибалко. Тернопіль, 2019. С. 345–363.

28. Грищенко С., Шурубенко О. Оптимізація рівня рухової активності дітей дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу. *Молодь і ринок*. Київ, 2019. № 9 (176). С. 32–37.

29. Грушко В. С. Формування свідомого ставлення до здоров'я. *Дошкільне виховання*. Київ, 2008. № 9. С. 12–13.

30. Двигательная активность и реакция вегетативных систем организма младших школьников на физические нагрузки: учебное пособие / отв. ред. Р. А. Шабунин. Свердловск, 1981. 80 с.

31. Денисенко Н. Від рухового режиму – до здоров'я дитини. *Дошкільне виховання*. Київ, 1995. № 10. С. 10–11.

32. Денисенко Н., Аксьонова О. Через рух – до здоров'я дітей: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 88 с.

33. Денисенко Н., Лупінович С., Михайленко А., Лиходід Л. Витоки здоров'я дитини: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2010. 160 с.

34. Денисенко Н., Мельник Л. Будьте здорові, діти! *Дитячий садок*. Київ, 2001. № 11. С. 3–23.

35. Денисенко Н. Формування свідомого ставлення до здоров'я. *Дошкільне виховання*. Київ, 2008. № 9. С. 3–5.
36. Долбишева Н. Г. Фізичне здоров'я, компоненти і критерії оцінки. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2001. Вип. 5. Т. 2. С. 21–24.
37. Дошкільне виховання: Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку / автори-упорядники Л. В. Калуська, З. В. Калуський, М. М. Гуменюк. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 184 с.
38. Дутчак М. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2015. № 2. С. 44–52.
39. Єфименко М. Рух – це життя. *Дошкільне виховання*. Київ, 2014. № 7. С. 26–30.
40. Замрозович-Шадріна С. Рухова активність як основа всебічного розвитку дитини дошкільного віку. Київ: Обрії, 2016. № 1 (42). С. 46–48.
41. Здоровый дошкольник: социально-оздоровительная технология XXI века / Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина. М. : АРКТИ, 2001. 80 с.
42. Калуська Л. В. Бережемо здоров'я змалку. Харків: Ранок–НТ, 2007. 96 с.
43. Калуська Л. В., Калуський З. В., Гуменюк М. М. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дошкільників. Київ, 2008. С. 44–52.
44. Козлов В. І., Фарбер Д. А. Фізіологія розвитку дитини. Москва: Педагогіка, 1998. 296 с.
45. Костецька Т. Г. Розкажу малятам, як здоровими їм стати. *Дошкільне виховання*. Київ, 2007. № 6. С. 13.
46. Красоткіна Н. Р. Здоров'я дитини – це щастя. *Розкажіть онуку*. Київ, 2003, № 3. С. 75–84.
47. Курок О. І., Лісневська Н. В. Рухова активність дітей дошкільного віку як необхідна складова здоров'язберігаючого середовища в ДНЗ. *Вісник*

*Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія: Педагогічні науки. Вип. 24. Глухів, 2014. С. 100–106.*

48. Левшунова К. В. Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільника: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2015. 233 с.

49. Лешкова Л. А. Рухова активність як фактор зміцнення здоров'я дошкільнят [Електронний ресурс]: Інформаційно-методичний портал – Режим доступу: <http://tmndetsady.ru/metodicheskiy-kabinet>.

50. Лєскова Г., Ноткін Н. Оцінка фізичної підготовленості дошкільників. *Дошкільне виховання*. Київ, 2000. № 10. С. 35–43.

51. Литвиненко І. Відповідальність за власне здоров'я формуємо разом з батьками. *Дошкільне виховання*. Київ, 2005. №1. С. 12.

52. Лісневська Н. В. Сутність здоров'язберігаючого середовища та важливість його створення в дошкільному навчальному закладі. *Педагогічні науки: збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету*. Бердянськ: БДПУ, 2010. № 3. 364 с 34

53. Лісневська Н. В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища у дошкільному навчальному закладі: автореф. дис....канд. пед. наук: 13.00.08. Нац. Акад. пед. наук України, Ін-т проблем виховання. Київ, 2016. 24 с.

54. Ленська Т. Рухова активність на свіжому повітрі. *Дошкільне виховання*. Київ, 2009. № 11. с. 12.

55. Лєсгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Собр. соч. Москва, 1951. Т. 1. 295 с.

56. Лєсгафт П. Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. Москва : Педагогика, 1991. 176 с.

57. Луцик І. В. Фізичне виховання дошкільників. Фізкультурно-оздоровча робота. Київ, Ранок. 2007. С. 35–43.

58. Мартынов С. М. Здоровье ребёнка в ваших руках. Москва: Просвещение, 1991. 222 с.



59. Маханёва М. Д. Воспитание здорового ребёнка. Москва: Аркти, 1997. 88 с.
60. Молоткова М. Ю. Виховання здорового способу життя через забезпечення раціональним рівнем рухової активності в дитячому саду і сім'ї дітей старшого дошкільного віку [Електронний ресурс]: Соціальна мережа працівників освіти. – Режим доступу: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/05/30/vospitanie-zorovogo-obraza-zhizni-cherez-obespechenie-ratsionalnym>.
61. Олійник М. М. Роль сім'ї у формуванні рухової активності дітей. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія. Педагогічні науки*. 2017. № 2 (14). С. 90–94.
62. Осокина Т. И., Тимофеева Е. А. Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников: книга для воспитателей детского сада. Москва: Просвещение, 1971. 159 с.
63. Пасічник В. М., Сосновський Д. Д. Оцінка фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 7. С. 86–91.
64. Пахальчук Н. О., Мируха О. І., Романенко Г. М. Педагогічні умови активізації рухової активності дітей. *Молодий вчений*. Київ, 2019. № 5.2 (69.2). С. 72–75.
65. Рогальська Н. Щоб зростали здорові тілом і духом. *Дошкільне виховання*. Київ, 1996. № 7. С. 12–13.
66. Рунова М. А. Двигательная активность – один из важнейших показателей разносторонней подготовки ребёнка к обучению в школе. *Физическая подготовленность дошкольников*. : сб. науч. тр. Морсква, 1988. 129 с.
67. Рунова. М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду. Москва: Мозайка-Синтез. 2009. 256 с.
68. Рунова М. А. Дошкольное учреждение: оптимизация режима

двигательной активности. *Дошкольное воспитание*. Киев, 1998. № 6. С. 81–86.

69. Рунова М. А. Характеристика модели оптимального двигательного режима. *Дошкольное воспитание*. Киев, 1999. № 11. С. 15–21.

70. Рунова М. А. Формирование оптимальной двигательной активности. *Дошкольное воспитание*. Киев, 2000. № 6. С. 30–37.

71. Рунова М. Помогите ребёнку укрепить здоровье. *Дошкольное воспитание*. Киев, 2004. № 9. С. 88–92.

72. Рунова М. О. Рухова активність дитини в дитячому садку: посібник для працівників дошкільних закладів, викладачів і студентів педвузів і коледжів: пер.з рос. мови. Харків: Ранок, 2007. 192 с.

73. Сухарев А. Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения. Москва : Знание, 1976. 64 с.

74. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков Москва: Медицина, 1991. 270 с.

75. Талер Л. А. Фундамент здоровья с детства. Минск : Полымя, 1989. 171 с.

76. Теряник В. В. Роль рухової активності у фізичному розвитку та зміцненні здоров'я дітей. *Дошкільне виховання*. Київ, 2008. № 9–10. С. 64–65.

77. Фролов В. Г., Юрко Г. П. Фізкультурні заняття на повітрі з дітьми дошкільного віку: посібник для вихователя дитячого садка. Москва: Просвещение, 2004. 191 с.

78. Хухлаева Г. В. Занятия по физической культуре с детьми 2-4 лет в малокомплектном детском саду: кн. для воспитателя дет. сада Москва: Просвещение, 1992. 192 с.

79. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації” (від 1 вересня 1998 року N [963/98](#)) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/>

80. Шебеко В. Н., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников: учеб. пособие для студ. пед учеб. заведений. Москва:

Издательский центр “Академия”, 2000. 176 с.

81. Шишкина В. А. Оценка двигательного развития дошкольников. Наука о детстве и современное образование: Материалы Международной юбилейной науч. конф., посвящ. 100-летию со дня рождения А. В. Запорожца. Редкол. Л. А. Парамонова, В. И. Слободчиков и др. Москва: “Школьная книга”, 2005. С. 150–151.

82. Шишкина В. А., Мащенко М. В. Какая физкультура нужна дошкольнику: кн. для воспитателей дет. сада и родителей. Москва: Просвещение, 2000. 79 с.

83. Юрко Г. П. Функциональные возможности и физическая работоспособность дошкольников. Москва, 1977. С. 117–121.

84. Юрко Г. П. Медико-педагогический контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста. Москва: Граница, 2000. 32 с.

85. Ягодин В. В. Семейное физическое воспитание как народная традиция. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. Москва, 2004. № 3. С. 54–57.

## Додаток А

**Нормативні показники загального обсягу рухової активності під час перебування в ЗДО (за Т. С. Грядкіною )**

<p><b><i>Високий рівень</i></b> (11 тисяч кроків)</p>	<p>Ці діти відрізнялися урівноваженою поведінкою, хорошим емоційним тонусом. Вони виявляли зацікавленість до засвоєння нових рухів. Діти мали хороший рівень розвитку фізичних якостей. Для них характерна різноманітна самостійна рухова діяльність, насичена іграми і вправами різного ступеня інтенсивності. Якщо дітям пропонувалося виконувати нелегкі завдання, вони не зверталися за допомогою до вихователя, а самостійно намагалися подолати перешкоду. Завдання виконували правильно і якісно, але спостерігалось не достатнє володіння технікою виконання основних рухів.</p>
<p><b><i>Середній рівень</i></b> (9–10тисяч кроків)</p>	<p>Діти з середнім рівнем рухової активності з задоволенням включалися в усі вправи, але не завжди проявляли належні зусилля і не завжди доходили до кінця гри. Виконуючи всі рухові функції, не порушували правил, але особливого інтересу не проявляли, часто відволікалися. Протягом усього дня діти були активні. Невелика загальмованість спостерігалася лише в другій половині дня.</p>
<p><b><i>Низький рівень</i></b> (8–9 тисяч кроків)</p>	<p>Інтерес до рухливості у дітей старшого дошкільного віку низький, часто діти переключалися на інші види діяльності. Діти невпевнено виконували складні вправи, не завжди були уважні, рідко дотримувалися правила гри. За цілий день перебування дітей в закладі дошкільної освіти виявлялася пасивність, млявість і не бажання включатися в рухливі ігрові ситуації. Ці діти із задоволенням малювали, грали в настільні та рольові ігри. В результаті рухова активність дітей погано розвинена, і перебувала на низькому рівні.</p>

## Додаток Б

**Нормативні показники рухової активності на занятті з фізичної  
культури (за М. О. Руноюю)**

<p><b>Високий рівень</b> <b>1400–1500 кроків</b></p>	<p>Діти з великою зацікавленістю слухають уважно пояснення вихователя, прагнуть до кращого результату. Всі завдання діти виконували сумлінно і з великою зацікавленістю. Діти допомагали вихователеві, підтримували дисципліну під час занять. Дивлячись на цих них, діти із середнім рівнем рухової активності активно включалися в ігрові вправи та змагальні естафети. Деякі діти швидко пробігали свою дистанцію і вставали вперед дітей, щоб виконати вправу знову.</p>
<p><b>Середній рівень</b> <b>1300–1400 кроків</b></p>	<p>Вони з задоволенням включалися в усі фізкультурні вправи, рухливі ігри, але під час естафет деякі діти сідали на стільчики або на підлогу, не бажаючи брати участь. На прохання вихователя взяти участь, діти відмовлялися, спираючись на втому. Деякі діти виконували кидки м'яча в ціль (кошик) добре, але намагалися один одного зачепити та штовхнути, балувалися та відволікали увагу інших дітей від вихователя.</p>
<p><b>Низький рівень</b> <b>1000–1300 кроків</b></p>	<p>Їм нелегко давалися складні вправи: стрибки на місці з почерговим підніманням правої і лівої ноги з наступним хлопком над головою. Під час ігор з м'ячем у цих дітей погано вироблена координація рухів та окомір. Їм важко дається виконання вправи кидка м'яча в кошик з-за голови. Деякі діти відмовлялися їх повторювати, деякі часто відволікалися і були не уважні. Діти з низьким рівнем рухової активності мають погану координацію рухів і нестійку (розсіяну) увагу, тому у них не все виходило.</p>

## Додаток В

## Групи рухливості дітей старшого дошкільного віку

<b><i>Високий рівень</i></b>	Діти відрізняються урівноваженою поведінкою, хорошим емоційним тонусом. Виявляють цікавість до освоєння нових рухів. Мають хороший рівень розвитку фізичних якостей. Для них характерна різноманітна самостійна рухова діяльність, насичена іграми і вправами різного ступеня інтенсивності. При виконанні нелегких завдань не звертаються за допомогою до вихователя, а намагаються самостійно подолати перешкоду. Вони правильно і якісно виконують завдання, у них відзначається не достатнє володіння технікою рухів.
<b><i>Середній рівень</i></b>	Діти дуже рухливі, але не відрізняються особливою спритністю і координацією рухів, часто не уважні під час виконання фізичних вправ. Імпульсивні, не організовані, збудливі. Не вміють виконувати рухові завдання в помірному темпі і часом не доводять їх до кінця, роблять багато безладних рухів (погойдування, півприсід, підстрибування і т.д.). Синдром дефіциту уваги заважає їм зосередитися, слухати пояснення дорослого і послідовно виконувати елементи різних видів рухів.
<b><i>Низький рівень</i></b>	Цим дітям властива одноманітна малорухлива діяльність з переважанням статичного компонента. Часто вони не впевнені в своїх можливостях, відмовляються виконувати важкі завдання. При виникненні труднощів пасивно чекають допомоги з боку вихователя, повільні, образливі.

## Додаток Д

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

Під час спостереження розглядалися такі питання:

- чи знають особливості стану здоров'я вихованців та планують заняття фізичними вправами відповідно до цих особливостей.
- чи контролюють фізичне навантаження дітей за зовнішніми ознаками втоми.

В ході бесіди з вихователями обговорювалися теми питань: чи знають програму, відповідно до якої реалізується фізичне вдосконалення дітей; які умови створюються вихователями для підвищення рухової активності дітей; керуються чи вихователі режимом рухової активності дітей; чи враховують вихователі конкретні рухові навички дітей.

Для вивчення інтересу дітей ми використовували метод бесіда. Дітям старшого дошкільного віку задавалися наступні питання:

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

### Анкета для батьків

Шановні батьки!

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

Мета проведення анкетування – отримання достовірної інформації про Вашу дитину, умови її виховання та розвитку в родині, інтересах, характері. Цікавлять відповіді про Ваше відношення до свого власного здоров'я, способі життя родини, знаннях в цій галузі та їх застосування у вихованні власної дитини. Анкета містить питання і в певних випадках передбачувані відповіді. Просимо Вас уважно читати питання і заповнити всі графи, підкреслити ті відповіді, які вас задовольняють, а де відповіді треба сформулювати самому, зробити це коротко і лаконічно. Дякуємо Вам за участь. Анкета анонімна.

1. Вік

2. Освіта:

- неповна середня
- середня
- середньо-спеціальна (технічна, гуманітарна)
- вища (технічна, гуманітарна).

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

- заняття з іноземної мови;
- музичні заняття;
- заняття з образотворчого мистецтва;
- спортивні секції;
- інше.

4. Де найчастіше ваша дитина проводить вихідні дні:

- взимку,
- влітку в місті,
- в селі на природі.



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

- швидкість,
- витривалість,
- гнучкість,
- сила,
- спритність.

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

- так
- ні

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

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

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

9. Якщо Ваша дитина займається спортом, то яким?

10. Скільки часу Ви спеціально займаєтесь з дитиною:

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

- займаюся від 2 до 3 годин,
- займаюся більше 3 годин.

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

- гра з іграшками;
- малювання;
- ліплення;
- читання;
- спів (музичне заняття);
- рухливі ігри;
- догляд за домашніми тваринами, квітами;
- рукоділля, домашні роботи;
- настільні ігри;
- перегляд телерадіопередач.

12. Чи звертаєте Ви увагу на фізичне виховання дитини? Батько мати

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

13. Що заважає Вам активно займатися фізичним розвитком дитини:

Батько мати:

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

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

- читання спеціальних книг,

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

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

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

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

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

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

Батько мати

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

## 18. Рухова активність дитини:

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

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

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

Батько мати

I місце II місце III місце

20. Чи вдається Вам практично реалізовувати запропоновану систему роботи реалізації педагогічних умов оптимізації рухової активності дітей старшого дошкільного віку в родині.

**АНКЕТА ДЛЯ БАТЬКІВ**

1. Чи часто, на ваш погляд, хворіє ваша дитина?

2. Причини хвороби:

- недостатній фізичний розвиток;
- спадковість;
- недостатнє фізичне виховання дитини в родині та закладі дошкільної

освіти.

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

- так
- ні
- частково.

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

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

5. Які загартовуючи засоби найбільш сприятливі для вашої дитини?

- полегшена форма одягу для прогулянок;
- обливання ніг водою контрастної температури;
- обтирання вологою рукавичкою;
- ходіння босоніж;
- прогулянка в будь-яку погоду;

- полоскання горла водою кімнатної температури;
- умивання обличчя, шиї, рук до ліктя водою кімнатної температури.

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

- так;
- ні;
- частково.

7. Чи потрібна вам допомога педагогів закладу дошкільної освіти?

- так;
- ні;
- частково.

**РОБОТА З БАТЬКАМИ**  
**Орієнтовний план роботи з батьками**

№	Заходи	Термін	Відповідальний
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поради батькам: “Виконання режиму дня – запорука успіху”.</li> <li>• Засідання клубу молоді сім’ї.</li> </ul> Перші дні малюка в закладі дошкільної освіти.	Вересень	Завідуюча, вихователь-методист
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Екскурсія-подорож до осіннього лісу (за участю батьків).</li> <li>• Усний журнал “Здоров’я дітей – в наших руках”.</li> </ul>	Жовтень	Вихователь-методист, вихователі
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зустріч з лікарем-педіатром “Все про загартування малят”.</li> <li>• День відчинених дверей “Школа сприяння здоров’ю”.</li> </ul>	Листопад	Лікар, вихователі
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультація “Алкоголь-батьки-діти”</li> <li>• Виставка малюнків дітей та батьків “Тато, мама, я – здорова родина”</li> </ul>	Грудень	Лікар, вихователі
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Секрети здоров’я. Поради інструктора ЛФК.</li> <li>• Спортивне свято за участі батьків “Малятка-здоров’ятка”.</li> </ul>	Січень	Інструктор ЛФК, вихователі
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Засідання клубу молоді родини “Всі ми неві’ємні частинки природи”.</li> <li>• Виставка творчих родинних робіт “Природа – наш друг”.</li> </ul>	Лютий	Завідуюча, вихователі
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Вечір відповідей та запитань.</li> <li>Зустріч з лікарями-спеціалістами дитячої поліклініки</li> <li>• Родинне свято “Збережемо землю нашу”.</li> </ul>	Березень	Лікар, медсестра, муз. керівник
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Консультація “Не палить-поруч діти”.</li> <li>• Спортивне свято “Мама, тато, я – здорова родина”.</li> </ul>	Квітень	Медсестра, вихователі
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Культура здорового способу життя. Анкетування батьків.</li> <li>• День здоров’я за участі батьків “Мандрівка до Країни Здоров’я”.</li> </ul>	Травень	Вихователь-методист, муз. керівник, вихователі

**РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ  
ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ РУХЛИВИХ ІГОР ДІТЕЙ СТАРШОГО  
ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ  
НА ВІДКРИТОМУ ПОВІТРІ І В ДОМАШНІХ УМОВАХ**

“У дитини є пристрасть до гри, і її треба задовольняти. Треба не тільки дати їй час пограти, але і проїняти цією грою все її життя”,  
підкреслював А. С. Макаренко.

Гра визначає подальший психічний розвиток дитини. Особливе значення в плані виховання здорового і фізично розвиненої дитини мають рухливі ігри. З моменту народження дитина прагне до руху.

Діти пізнають світ, повзаючи, лазити, бігаючи і т.д. Використання в повсякденному житті рухливих ігор створює умови для того, щоб дитина навчилася володіти своїм тілом, його рухи стали красивими і, головне, впевненими. Рухливі ігри – хороша профілактика плоскостопості, порушень постави та інших захворювань, які часто зустрічаються в дитячому віці і викликані недоліком фізичної активності. Крім того, рухлива гра – джерело радості, один з кращих засобів спілкування дорослого з дитиною. Включення елементів фольклору, використання різних персонажів стимулюють дитячу фантазію, сприяють формуванню мови і, в кінцевому рахунку, становленню особистості дитини. Дітям дуже цікаві рухливі ігри, які передбачають спільне виконання одних і тих же дій. У такі ігри можна грати з 2–3 дітьми вдома або на прогулянці. Наприклад, встаньте з дітьми в коло і запропонуйте їм пострибати, потопати ніжками, поплескати в долоні, покружляти. Покажіть дітям зразок дії і задайте ритм рухів, супроводжуючи їх читанням вірші або співом пісеньки. При цьому звертайте увагу дітей один на одного, називайте їх по іменах, хваліть за дружну гру. Подібні ігри добре включати в уявні ситуації. Наприклад, діти можуть кружляти як сніжинки, стрибати як зайчики, тупати як ведмеді, тягнути ручки вгору як квіточки до сонечка та ін.



Заохочуйте ігрову ініціативу малюка, підключайтеся до його гри, якщо він про це просить, намагайтеся грати захоплено. Якщо до вас в гості прийшли друзі з маленькою дитиною, приділіть час спільної гри дітей. Пограйте з кожною дитиною по черзі так, щоб всі діти могли спостерігати за вашою грою. А потім організуйте хороводні ігри. Навіть найменші діти з задоволенням будуть грати в такі ігри, як “Каруселі”, “Коровай”. Атмосфера радості, веселощів, зміна простих рухів і їх напрямки, повторювані слова віршів, приємні тілесні відчуття – все це має дітей до продовження спілкування, збагачує їх комунікативний досвід. Бути батьком або матір’ю – одне з найважливіших, а іноді і самих недооцінених занять в світі. Сподіваюся, що ви будете для своєї дитини першим і найкращим і важливим вихователем. Пам’ятайте, що дитина беззахисна перед дорослим, вона безмежно вірить вам і чекає від вас тільки хорошого. Запропоновані ігри не вимагають дорогих спортивних комплексів і спеціального спорядження. Ви можете проводити ігри на відпочинку, на природі і під час сімейних свят. У вас з’явиться додаткова можливість по-дружньому поспілкуватися зі своєю дитиною і допомогти їй стати сильною, спритною і головне впевненою в тому, що вона вам потрібна.

## ІГРИ-ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

### “Гра з лялькою”

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

### “Гра з ведмедиком”

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

### “Мій улюблений м'яч”

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

### “Політати”

Запропонуйте дитині пограти в гру “Літаки” і приготуватися до польоту, показавши, як “заводити мотор” і як “літати”. (“До польоту приготуватися! Завести мотор!”) Дитина разом з вами виробляє обертальні рухи руками перед грудьми і вимовляє звук: “р-р-р”. Після сигналу “Полетіли!” дитина і ви розводите руки в сторони (як “крила” у літака). “Летять” – бігають по кімнаті. За сигналом “На посадку!” присідають.

### “Пес барбос”

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

### “На гірку”

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

Ой, хлопці, тарара!

На горі стоїть гора,

А на тій горі дубок,

А на дубі воронок.

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

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

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

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

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

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

Варіант 2. Ігри з батьками в парах:

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

Варіант 3. Ігрові вправи з м'ячем.

1. Прокотити м'яча один одному: “Один, два, три – мамі м'ячик прокат”.
2. Прокотити м'яча один одному в руки: “Один, два, три – мама, м'яч лови!”.
3. Бросаніє м'яча в кільце, яке ви робите своїми руками, сидячи навпочіпки обличчям до дитини: “Мама, мама, подивися, як мій м'яч до тебе летить!”. На закінчення можна просто разом повалитися на килимку, слухаючи розслаблюючу музику.

### “Стрибки з висоти”

Прочитайте малюкові вірш Агнії Барто: Зайчика кинула господиня, під дощем залишився зайка, з лавки злізти не міг, весь до ниточки промок. “Ось бачиш, Світу, зайчика ніхто не вчив стрибати з лави, ось він під дощиком і

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

### **“Злови платочок”**

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

### **“Кач-кач”**

Дитина лежить або сидить на підлозі, ноги витягнуті. На вашу сигналу (“вправо”, “вліво”, “вгору”, “вниз”) згинає або розгинає ступні. Рухи супроводжуються словами “кач – кач”. Ця вправа на зміцнення зв’язкового-м’язового апарату стопи.

### **“Гра з м’ячем”**

Запропонуйте малюкові змагатися з вами, у кого краще вийде:

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

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

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

10. Поставить стілець або табуретку на певній відстані. Катати м'яч так, щоб він прокотився між ніжками. Якщо ви будете змагатися з дитиною посправжньому, то звичайно переможете, але ж гра призначена не для вас, а для того, щоб навчити дитину кидати, ловити і катати м'яч, сприяючи тим самим формуванню і розвитку рухів. Завжди па'ятайте про це, сміливо піддаючись і програючи.

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

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

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

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

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

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

### **“Жабеня”**

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

### **“Пташка”**

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

### **“Білочка”**

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

### **“Юний альпініст”**

Покладіть прасувальну дошку, піднявши один кінець її на 20-25 см. На вершині гірці поставте ведмедика і розкажіть, що високо в горах живуть гімалайські ведмеді, але батьки ведмедика пішли шукати їжу, він залишився один. Гори високі, і там, крім альпіністів і орлів, нікого немає. Орли

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

### **“Їжачок витягнувся-згорнувся”**

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

### **“Вітер”**

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

### **«Іде дощик»**

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



**“Веселий танок”**

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

**КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ НА ТЕМУ:  
“ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В РОДИНІ”**

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

Формування у дитини потреби в русі в значній мірі залежить від особливостей життя і виховання, від того, наскільки навколишні його дорослі можуть створити сприятливі умови. Рухову діяльність можна організувати і вдома, і на прогулянці. Один із прийомів активізації – регулярні прогулянки, походи, де використовуються природні чинники (яри, пеньки, повалені дерева) для вдосконалення рухового досвіду. Залежно від взаємодій дітей прогулянки, походи можуть бути різними за тривалістю і маршрутом. Збираючись у похід, дитина з дорослим обговорює, які іграшки, спортивний інвентар можна взяти з собою і для чого. Так у неї закріплюється вміння планувати свою діяльність. Добре було б проводити такі прогулянки по заздалегідь розроблених маршрутах. Один і той же маршрут може мати різну мету: зібрати шишки, жолуді, листя, пограти в м'яч і т.д. Потрібно створити оптимальні умови, що задовольняють індивідуальні інтереси дитини. У домашніх умовах звичайнісінький стілець може слугувати прекрасним снарядом для занять фізичною культурою. З його допомогою можна виконати безліч вправ, тим більше, якщо під рукою два стільці. Необхідно

лише трохи винахідливості. Наприклад, два стільці можуть служити паралельними брусами, а якщо покласти між ними палицю з упором на сидіння, то можна лежачи підтягуватися. Дитину може задовольнити “стадіон в дверному отворі”. Основа його – три гачка в одвірку. До середнього гачка можна кріпити канат, до крайніх – гойдалки, кільця, трапецію. Іноді радістю можуть дати спільні заняття батьків з дітьми фізичними вправами, для яких не потрібно особливих умов. Діти з великим нетерпінням чекають цих занять, причому особливий інтерес представляють сюжетні ігри, де тато може бути “конем”, “автомобілем”, “літаком” і т. д.

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

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

## **КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ БАТЬКІВ. ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ**

Внаслідок дефіциту м'язової активності, більш властивого міським дітям, в організмі відбуваються зміни, порушується діяльність всіх його систем, частіше – обмін речовин. Отже, маленькі діти відчувають величезну потребу в русі, що є для них засобом пристосування до життя, пізнання навколишнього світу. Скільки рухів робить за день здорова дитина? Вчені вважають, що 5-6 річні дівчатка роблять в середньому за добу 10000, а хлопчики – 12000 локомоторних (крокових) рухів. В кожній родині батьки повинні, по можливості, створювати умови для заняття дітей фізичними вправами. Добре, щоб удома був спортивний куточок. Він може займати близько 2x2 в кімнаті. Тут повинні бути дрібні фізкультурні знаряддя (м'ячі різних розмірів, обручі, палиці, скакалки, мішечки з піском), прикріплена до стіни драбинка зі знімними перекладинами, що дозволяє підвішувати на неї гойдалки, канат, мотузкові сходи, Крім того, бажано, щоб у дітей були велосипед, санки, лижі, ковзани, кільцеброси, кеглі і т.д. Але роль батьків не обмежується тільки створенням умов. Вони повинні керувати руховою діяльністю своєї дитини.

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

прогулянки, ранкової гімнастики, в рухливих іграх. Починати проводити ранкову гімнастику можна вже з дитиною 1,5–2 роки. Комплекс фізичних вправ, який виконується щодня, позитивно впливає на всі органи і системи дитячого організму, формує правильну поставу, виховує інтерес до занять фізичною культурою. Оздоровче значення ранкової гімнастики зростає, коли для її проведення створені належні гігієнічні умови. Йдеться перш за все про свіжому повітрі (відкрита квартира або фрамуга). У весняно-літній період корисно проводити заняття на відкритому повітрі: на балконі, спортивному майданчику, в парку, сквері, у дворі. Обов'язковим є проведення після зарядки водних процедур. Поєднання фізичних вправ і водних процедур – прекрасний засіб загартовування. Дуже важливо правильно підібрати взуття та одяг для занять. Ранкова гімнастика починається з ходьби, яку доцільно поєднувати з різноманітними вправами. Діти можуть переступати через предмети, міняти по сигналу темп ходьби. Ходьбу може змінювати короткочасний біг на носках або з високим підніманням колін. Після бігу – знову спокійна ходьба. Комплекс ранкової гімнастики включає вправи для різних груп м'язів. Спочатку – для м'язів плечового пояса і рук – потягування, розведення рук в сторони, обертання перед грудьми. Потім вправи для тулуба і ніг – нахили, повороти, присідання, стрибки. Вони виконуються з різних вихідних положень: стоячи, сидячи на підлозі, стільці, лежачи на спині, на животі. Закінчується ранкова гімнастика бігом або підскіками, що переходять в ходьбу. Тривалість гімнастики для молодших дошкільнят – 4-6 хвилин, для старших – 8-12. Певний комплекс повторюється протягом 1–2 тижнів. Кількість вправ 6–8. Якщо для молодших дошкільнят вправи проводяться переважно в ігровій формі, то для старших – це не обов'язково. Вони намагаються виконати всі рухи правильно і красиво. І в цьому можуть знаходити задоволення і інтерес. Тут доречними будуть похвала і заохочення дорослого.

## КОНСУЛЬТАЦІЇ ДЛЯ БАТЬКІВ

### ТЕМА: «РУХОВА АКТИВНІСТЬ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ»

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

Під впливом рухової активності у дітей дошкільного віку поліпшується діяльність серцево-судинної та дихальної систем, апарату кровообігу, підвищуються функціональні можливості організму. Виявлено також залежність між руховим ритмом і розумовою працездатністю, а так само розвитком дрібної моторики дитини. Дошкільний вік є найбільш важливим періодом для формування рухової активності. Діти мають багату творчу уяву, пізнавальну активність, інтерес до всього нового, високу емоційність і прагнуть задовольнити свою біологічну потребу в рухах. У ранньому дошкільному віці діти можуть активно рухатися самостійно: бігати, стрибати, повзати, лазити, сидати! На основі цих рухів ми радимо батькам придумати веселі рухливі ігри з дітьми, які можна об'єднати одним сюжетом, наприклад, який можна запозичити з літературних творів, казок, знайомих малюкові («Колобок», «Айболіт», «Мойдодир», «Хто сказав «Мяу!»). Запропонуйте дитині походити «як ведмідь», пострибати «як зайчик», а ось Колобок тікає від вовка «по містку» (пройти по дощечці або між двома шнурами), або Колобок, втікаючи, проповзає «під поваленим деревом» (натягнутим шнуром, скакалкою, поставленим вертикально обручем). Можна придумувати різні нескладні рухові вправи, що дозволяють рівномірно розподілити навантаження на все тіло дитини – так звана зарядка для самих маленьких («Заводні іграшки», «Хто сказав «Няв!»). Діти дуже люблять ігри та вправи з м'якими і гумовими м'ячами, великими гімнастичними м'ячами для стрибків, скакалками, обручем, іншими предметами. Під час рухливих ігор та вправ слід стежити за навантаженням, так як зайва фізична активність веде до перевтоми малюка, надмірного збудження його нервової системи. В

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

Так само бажано, щоб заняття фізичними вправами або рухливі ігри з дітьми проходили на свіжому повітрі, або в добре провітреному приміщенні. Необхідно подбати про те, щоб одяг дитини не заважала його рухів, була зручною, відповідала температурі навколишнього середовища. Звичайно ж, повністю взяти під контроль рухову активність малюка батькам складно, та й не потрібно. Але, тим не менше, щоб рух могло принести ще більшу користь здоров'я дитини, батьки повинні вміло його коригувати і направляти.

Ми радимо батькам в умовах родини використовувати такі фізкультурно-оздоровчі елементи:

- ранкову гімнастику;
- хороводні ігри-забави;

- рухливі ігри;
- спортивно-розважальні ігрові комплекси;
- гімнастику для очей;
- елементи самомасажу;
- гартують процедури (з урахуванням здоров'я дітей).

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